



2024年度
秋号

地域の まなびの 情報紙

魚住東コミセン通信

〒674-0071 明石市魚住町金ケ崎1687-14
(魚住東中学校内) ※月曜日・祝日休館
TEL: 078-947-0199
FAX: 078-947-0229

※コミセン情報紙は、ホームページでも閲覧できます



地域のニュース < 魚住まちづくり協議会様より 情報提供して頂きました。 >

「くすのん体操」～繋がっていく子どもたちの想い～

2年前から地域の皆さんが集まって、楽しく自由に話せる場として「くすのん広場」を始めました。そこには当時の6年生も多く参加してくれ“自分たちが地域にできる事”を考え、提案もしてくれました。 その一つが“くすのんダンス”でした。



そして昨年、この思いを受け継いだ6年生が、魚住小学校第二校歌である「くすのきスクスク大作戦」を使い、「くすのん体操」として完成させてくれました。老若男女、みんなで出来る！座っていても大丈夫！！そんな体操です。そして昨年のうおずみ祭りで初披露してくれました。



2023.10 うおずみ祭りにて



2024.5 体育大会にて

今では全校児童の準備体操として子どもたち全員が覚え、体育大会でも披露してくれました。

これからも、まち協の行事やコミュニティ・スクールを通じて子どもたちと地域がふれあう時間を大切にしながら、いつまでも安心して住み続けたいまちへと繋がっていければと思っています。

今年のおおずみ祭りは、10月19日(土)[予備日10月20日(日)]です。6年生はもちろん音楽のまちフェスも同時開催しますので、たくさんの方のご来場をお待ちしています！！

魚住 AKASHI UOZUMI
魚住まちづくり協議会公式サイト



<https://uozumimachikyo.com>



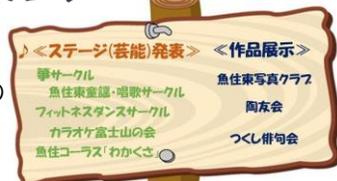
2024コミセンサークル発表会

< 昨年度のメニュー >

第3回

10月20日(日) 10時～開催(予定)

日頃の練習や学習の成果を発表し合い、学習意欲や仲間意識の向上を図るため、魚住東コミセンサークル連絡会の主催により、今年度もサークル発表会が開催されます。



- ♪ <ステージ(芸能)発表>
- 舞サークル
- 魚住東童謡・唱歌サークル
- フィットネスマスターズサークル
- カラオケ富士山の会
- 魚住コーラス'わかぐさ'
- <作品展示>
- 魚住東写真クラブ
- 同友会
- つくし俳句会

ご来館される皆さまと、生涯学習への意欲の向上や仲間づくりの輪を拡げていければと期待しています。みなさまのご来場をお待ちしています。
(サークル連絡会代表 山下広文)

市民講座・あかねカレッジ ライトコースのご案内は中面へ

2024.秋の市民講座

お申込みは 魚住東コミセン ☎078-947-0199へ
受付開始日の午前9時より電話受付 定員になり次第締切

市民講座の申し込みについて(明石市民の方であればどなたでも参加していただけます。)

各講座の受付開始日以降に、電話(078-947-0199)またはFAX(078-947-0229・原則本人のみ)で受付。障害のある方など電話でのお申し込みがご不便な方は、FAXでのお申し込みが可能です。

FAXでのお申し込みの際は、「講座名」「講座開催日」「氏名」「連絡先(電話とFAX)」「必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)」をご記入の上、コミセンの開館時間内に送信してください。

※配慮(手話通訳、要約筆記等)が必要な方は、講座開催日の2週間前までに

お申し込み込みください。

<市民講座参加申込FAX用紙はこちら→>



10/12
(土)
10:00~
11:30

連続講座

10/19
(土)
10:00~
11:30

はじめての地域活動 ~地域活動ってどんなもの~

講師：明石市社会福祉協議会

地域で行われている様々な活動を知ることで、「支え合い」の大切さを学びます。また「地域でちょっと気になること」等をテーマにしたグループワークをとおして、ボランティア活動など地域課題に向けて活動することへのきっかけづくりを目指します。

参加費：無料

定員：20名

持ち物：筆記用具、上履き 受付開始日：9月6日(金)~



11/9
(土)
10:00~
12:00

連続講座

2時間の講座です

11/16
(土)
10:00~
12:00

2024うおずみ学講座XII ~魚住の地形・地質を踏まえた歴史、文化~

講師：魚住まちづくり協議会・歴史チーム

私たちの住んでいる魚住は500万年前からの台地の変動の中で形成され、そして、そこには人々が住み始めてからの多くの歴史や文化が残っています。それを2回連続講座で座学と現地見学をとおして再発見してみましょう！！

<注>小雨決行。外出が無理な場合は座学になります。

<お願い>当日は、動きやすい服装でご参加ください。

参加費：無料

定員：20名

持ち物：筆記用具・飲み物 受付開始日：10月4日(金)~



12/7
(土)
10:00~
11:30

上方落語の魅力再発見！

講師：桂 阿か枝 さん(落語家)

当コミセンでは一年を締めくくる人気の講座です。地元明石出身の桂阿か枝さんが、上方落語の魅力をつつりと教えてくれます！

参加費：無料

定員：30名

持ち物：筆記用具、上履き 受付開始日：11月1日(金)~



12/21
(土)
10:00~
11:30

親子でチャレンジ「クレイアート教室」

講師：平石 晶子さん(ひらいし文化教室 代表)

粘土を使い自分のオリジナル作品を創作するクレイアート。今回は、新年に向けて「招き猫」はいかがでしょうか？

写真の「招き猫」は鈴になっています。小さい鈴もセットで作れます。どちらも鈴になっていて音が鳴ります。

①「招き猫(単体)」700円、②「招き猫(セット)」1,000円で実費が必要です。①②何れか選んでお申し込みください。

参加費：①700円または②1000円(材料費実費)

定員：20名

持ち物：エプロン、手拭き用タオル、上履き

受付開始日：11月8日(金)~



①招き猫(単体)



②招き猫(セット)

～あかねカレッジ ライトコース情報～



あかねカレッジライトコースは、60歳以上の明石市民であればだれでも入学することができる学びの場です。年間300以上の講座から、自分の興味や関心に合わせて好きな講座を好きなときに好きなだけ受けることができます！

24-12-024 【対面形式】

10/9(水)
13:30～
15:00



快適な格安旅行術

講師/鈴木 俊章(旅程管理主任者)

団体旅行では制約が多くコストも割高になってしまいます。最近は乗り物やホテルの予約がネットで簡単にでき、比較サイトやクーポン等を利用することで格安で快適な旅行ができます。そのノウハウを学びます。

24-12-030 【オンラインまたは会場】

10/16(水)
13:30～
15:00



持続可能な社会づくりと高齢者

講師/松岡 廣路(神戸大学教授)

2030年までの達成目標として国連で合意された『SDGs(持続可能な開発目標)』を平易に解説しつつ、持続可能な社会づくりに求められる「学び」についてお話しします。だれもが持つ「当事者性」がポイントです。

24-12-025 【対面形式】

10/23(水)
<注意> 開始時刻
※13:00～
14:30



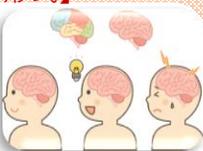
草花めぐりで神無月を感じる In 金ヶ崎公園

講師/高野 哲司(NAC-S自然観察指導員)

金ヶ崎公園を散策しながら、身近な神無月の草花を楽しみましょう。雨天時は、室内にて金ヶ崎公園で見ることができる草花を観察します。

24-12-026 【対面形式】

11/6(水)
13:30～
15:00



脳を知る、脳を守る、脳と生きる ～健康長寿を獲得するために～

講師/大西 英之(大西脳神経外科病院会長)

脳は人間としての活動をするためのコンピュータです。脳の構造やその働きを学んで、健康長寿を目指しましょう！

24-12-033 【オンラインまたは会場】

11/13(水)
<注意> 開始時刻
※14:00～
15:30



最近貯筋してますか！？

～健康長寿を延ばすトレーニング基礎編～

講師/嵩 亜希子(だけあきこ)

(フィットネスインストラクター)

運動不足解消や健康維持のために、自宅で簡単にできるセルフケアや、身体や筋肉の作用などを学びましょう！
※動きやすい服装、運動靴で参加

24-12-031 【オンラインまたは会場】

11/20(水)
13:30～
15:00

あなたは騙されない？
かしこい消費者になろう
～SNSトラブルの実際～

講師/荒木 武文(文科省消費者教育アドバイザー)

人はなぜ騙されるのか。後を絶たない詐欺商法、そしてデジタル、SNSに潜む落とし穴。高齢者を惑わす様々な実話から、誰もが騙されてしまう「心理」を読み解き、高齢者の知恵をどう活かすか一緒に考えます。

24-12-027 【対面形式】

11/27(水)
13:30～
15:00

今、世界で最も注目されている
インドについて



講師/垣見 玄悟

(垣見アドバイザー事務所代表)

中国を抜き世界一の人口を誇るインドの発展状況は目を見張るものがある。商社マンとして長年海外駐在員として活躍されてきた講師が、インド発展の原動力となった様々な要因についてその背景等をわかりやすく解説します。

24-12-028 【対面形式】

12/4(水)
13:30～
15:00



姿勢改善健康講座

～腰・猫背のお悩み解消～

講師/中田 哲生(姿勢調整師)

あなたの姿勢は大丈夫？良い姿勢は、あなたの健康を守ります。姿勢をチェックし、正しい姿勢を学びましょう！

24-12-029 【対面形式】

※12/13(金)
<注意> 開催曜日
13:30～
15:00



紫式部が見た平安宮中

～紫式部日記絵巻～ 講師/木村 朱晶

日本美術の作品鑑賞を楽しむ講座です。紫式部が中宮彰子に仕えた平安時代の宮中の様子が綴られています。「紫式部日記絵巻」を見ながら、紫式部が見た宮中の行事や、時の権力者・藤原道長像についても読み解きます。

24-12-032 【オンラインまたは会場】

12/18(水)
13:30～
15:00



共生社会をめざして

～関わり方について考えてみませんか～

講師/明石市人権推進課

「多様性」とよく耳にしますが、他人を理解することができればもう少しやさしい社会になるのではないのでしょうか。私たちはさまざまな人との関係の中で生きています。生きづらさを抱える方々の事例と対応例をお話いただき理解を深めましょう。

オリエンテーション

受講するにあたって 受講方法
や心得等をお伝えします。

講座を受講するには、入学手続き(資料代1000円)と、オリエンテーションの受講が必要です。

※オリエンテーションは、随時開催しますので、ご相談ください。(他のコミセンでも受講は可能です。)

いろんな講座を準備して60歳以上の“おとなのまなび”を応援します！

※受講には、ライトコースへの入学が必要です。

今回のライトコース各講座のお申込受付開始日は

9月17日(火) 9時～

※先着順



魚住東コミセン (☎947-0199)

魚住東 学びの掲示板

これまでのまなび

市民講座

5月18日(土)

やさしいピラティス

講師/ 林 えみ
(my control lesson代表)

ピラティスを通して、コントロール=体幹(お腹)を使うことの大切さを、みなさんに体験していただきました。



(当コミセンでは初開催)

5月25日(土)

世界遺産を学ぼう

～知っているようで知らない世界遺産～

講師/ 谷 威(たに たけし)

(NPO法人世界遺産アカデミー認定講師)



「戦争は人の心の中に生まれるものだから、人の心の中にこそ、平和の砦を築かなければならない。」(ユネスコ憲章前文)。世界の文化遺産や自然遺産を人類共通の財産として守ることが世界遺産の理念である！そういった歴史的な背景等も学びました。今後注目されるのは「佐渡島(さど)の金山」(新潟県)が世界遺産リストに登録されるかどうかですが、ぜひとも朗報を期待したいですね。



6月8日(土)

外国人に伝える！伝わる

やさしい日本語講座(入門編)

講師/ 福井 武司 (神戸YWCA学院
日本語教師養成コースコーディネーター)

講座の前半では、基本となる主なポイントについて学び、後半では2名の外国人ゲストの方たちと「やさしい日本語」を使ったコミュニケーション、実践体験をしていただきました。



6月29日(土)

ゼロから始める登山・トレッキング講座

講師/ 堀 祐希 ((株)山旅人代表取締役)

山登りや山歩きは、そのプロセス(行程や過程)を楽しむという点では、人生に似ていますね！一人ひとりを大切に寄り添っていききたいそう仰る講師のお人柄が溢れる講座でした。

ライトコース

5月22日(水)

うおずみ歴史講座

源氏物語～紫式部の生涯～

講師/ 高堀 枝裕二 (歴史家)



今年の大河ドラマ「光る君へ」で描かれている「源氏物語」の作者 紫式部の生涯をたどりながら、物語が制作・完成する様子や時代背景についてお話していただきました。

5月29日(水)

明石を演劇のまちに

～朗読劇を体験～

講師/ 劇団ソラシード

はせなかりえ / 妻鹿(めが) 達也



前半は、軽い運動と発声練習を、後半は、2人一組で戯曲にチャレンジ。発表していただきました。

6月5日(水)

ちょっといい写真の撮り方 ～実践編～

講師/ 森 邦和 (BCヘルツぐっでい
テレビ映像代表)



スマホ撮影でも使える撮影テクニック等基本的な知識、今日からすぐにでも活用できそうな実践的な知識、そして撮影体験まで、内容タップリ濃い90分の講座になりました。

6月26日(水)

植物・野菜 のワンポイントアドバイス

講師/ 間島 朗 (1級造園施工管理士)



夏野菜の育て方や菜園の土壌管理の仕方など、みなさんが日頃疑問に感じておられる事柄について講座の修了後に質問タイムを設けて、個別にお答えしていただきました。みなさん大いに満足された様子でした。

魚住東コミセンLINE公式アカウント
以前の投稿も、確認して頂けます

魚住東コミセン
LINE公式アカウント

魚住東コミセンからのお知らせ

コミセンからのお知らせや日々のニュースは
LINE公式アカウントから、貸室や講座、サークルなどの基本情報は
<まちナビあかし> ホームページからご覧いただけます。

<まちナビあかし>



魚住東コミュニティ・センター ☎ 078-947-0199

(FAX 078-947-0229)

開館時間：(火～土) 9:00～21:00 (日) 9:00～17:00

休館日：月曜日、祝日(日曜日と重なった場合は開館) 年末年始(12/28～1/4)

～「コミセン情報紙」はお近くのコミセンにも設置しております。またホームページでも閲覧できます～

