



地域の まなびの 情報紙

# 魚住東コミセン通信

〒674-0071 明石市魚住町金ヶ崎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、HPでも閲覧できます。



このたび2024年1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする震度7の地震により、被災されました皆様にご心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

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。 >

## 魚住まちづくり協議会の防災・減災への取組み

2015年まちづくり協議会設立当時は、防災の話をしていても魚住は気候温暖で元々災害の少ない場所だから問題ないとか大丈夫などの声が圧倒的でした。

しかしながら、温暖化の影響も今後ますます増えることが予想されることや、地震はいつ来るともかもしれないとの思いから、少しずつ対策や事業を進めてきました。

具体的には、防災マップ、安否確認カード、校区防災計画「みんなde防災」の作成や、今までのイベント型から出来る限り実践に即した避難所開設運営訓練などです。

そして、大きな行事が一切出来なかったコロナ禍の3年間が過ぎ、9年目を迎えました。

その間、世界では大きな地震も多発、地球温暖化の影響による大火災、台風被害の甚大化、局地的集中豪雨などが頻発しています。

このような地域を取り巻く様々な環境の変化に直面して、少しずつではありますが地域の方の意識も変わってきています。また、魚住小5年生の子どもたちも年間を通して防災の授業を行い、自分たちに何が出来るかを学んでいます。まだ大きな災害が来ていないこの間に、早く地域が一丸となって各種の災害に備えることが大切だと感じています。

先ず、「自助(自分の命は自分で守る)」の一步を踏み出しましょう！

下図のように自助・共助・公助がうまく連携・協働してこそはじめて大きな地域の防災力につながります。



2024年3月10日(日)には、4年ぶりの校区全体での防災訓練を計画しています。

みなさん!ぜひ防災訓練に参加し、

「見て」  
「聞いて」  
「体験して」

「自助」力のアップにつなげましょう!

# 2024.春の市民講座

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。2023年12月より、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でのお申し込みができるようになりました。



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>



5/18  
(土)

10:00~  
11:30

## やさしいピラティス 講師：林 えみさん(my control lesson代表)

病院に行くほどでもない肩こりや頭痛、身体のダルサ等は、自分の身体をコントロール出来るようになると軽減していただけます。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実感してみませんか？



参加費：無料 定員：10名

持ち物：筆記用具、上履き、水分、あればヨガマット(バスタオルでもOK)、動きやすい服装で参加してください。

受付開始日：4月12日(金)~

5/25  
(土)

10:00~  
11:30

## 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 威さん(たに たけし)

(NPO法人世界遺産アカデミー認定講師)

世界遺産を知り、学び、訪れ、人生をより豊かにしませんか？世界遺産の歴史や登録に至る道のり、魅力など世界遺産の基礎知識を中心にお話しします。



参加費：無料 定員：30名

持ち物：筆記用具、上履き 受付開始日：4月19日(金)~

6/8  
(土)

13:30~  
15:30

## 外国人に伝える！伝わる やさしい日本語講座(入門編)

~ゲストの外国人と「わかりやすい日本語」で話してみよう~

講師：福井 武司さん

ふだん何気なく使っている日本語にも、外国人に伝わりにくいものがあります。

わかりやすい日本語で外国人とうまくコミュニケーションがとれるといいですね。

参加費：無料 定員：30名

持ち物：筆記用具、上履き 受付開始日：5月10日(金)~



6/29  
(土)

10:00~  
11:30

## ゼロからはじめる登山・トレッキング講座

~いくつになっても歩く旅を！~

講師：堀 祐希さん((株)山旅人代表)

初心者の方でも安心して登山やトレッキングに挑戦できるよう基本情報や、高齢者の方にも楽しめる山の選び方などその山ならではの楽しみ方などをお伝えします。



参加費：無料 定員：20名

持ち物：筆記用具、上履き 受付開始日：5月24日(金)~



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！

24-12-011 【オンラインまたは会場】

5/8(水)  
13:30～  
15:00

※2回連続講座  
の①回目です。  
②回目の<体験  
講座>は、今後  
ご案内します。



明石で体感する外国文化①

講師/多文化センターまんまるあかし

明石市に住む外国人の現状とともに、まんまるあかしの取り組みについて学びます。また、やさしい日本語を用いて外国人とのコミュニケーション方法等についてもともに考えます。

24-12-002 【対面形式】

5/29(水)  
13:30～  
15:00



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・妻鹿)  
(明石の小劇場「町劇「Akashi」」)

市内で劇団を主宰する講師が、朗読劇の楽しさをお伝えします。

24-12-004 【対面形式】

6/26(水)  
13:30～  
15:00



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)

野菜の保存法や野菜の栄養吸収方法、ご家庭での雑草対策、接木、挿し木、取り木の方法など、暮らしに役立つ豆知識を伝授していただきます。

24-12-009 【オンラインまたは会場】

5/15(水)  
13:30～  
15:00



講師/  
岡部 芳彦  
(神戸学院  
大学教授)

国際情勢の今

ロシアによるウクライナ軍事侵攻が始まってから約2年が過ぎ長期化が懸念される中、ウクライナ研究の第一人者である岡部芳彦先生をお招きし、ウクライナの現況と解決の糸口を、そして私たちができることは何か、についてご講演いただきます。

24-12-003 【対面形式】

6/5(水)  
13:30～  
15:00



ちょっといい写真の撮り方～実践編～

講師/森 邦和

(ぐっでいテレビ映像クリエイティブラボ)  
講師からアドバイスを受けながら、カメラやスマホで写真を撮る実践講座です。この講座でステップアップをめざしましょう！

24-12-005～24-12-008 【対面形式】

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。

- ① 3/23(土) 10:00～11:30
- ② 4/ 3(水) 13:30～15:00
- ③ 5/11(土) 13:30～15:00
- ④ 6/ 1(土) 10:00～11:30

※上記日程からひとつお選びください。

24-12-001 【対面形式】

5/22(水)  
13:30～  
15:00

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)

「源氏物語」を生んだ紫式部の生涯がNHK大河ドラマ「光る君へ」で描かれています。この機会におさらいしてみませんか？

24-12-010 【オンラインまたは会場】

6/19(水)  
13:30～  
15:00

薬と  
健康食品  
の豆知識



講師/岡本 正志(神戸学院大学教授)

「薬」と一言と言っても、専門医が治療で扱う薬品からドラッグストアで買える薬や健康食品まで色々な種類があり、私たちが認識している「薬」は数多く存在しています。そこで、この身の回りにある「薬」について正しい知識を得るため、今回は、岡本正志先生をお招きし、薬についてのお話しをしていただきます。

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

4月16日(火) 9時～  
※先着順



☎ 魚住東コミセン (☎947-0199)

60歳からのおとなのまなび



2024年度 入学案内 2024年3月1日 申し込み開始!

明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられる「あかねカレッジ」。2024年度のあかねカレッジは、3つのコースが開講されます！

まなびが見つかる 「ライトコース」

自分の興味や関心に合わせて、好きな講座を好きなだけ受けることができます。市内13の中学校校コミセンや自宅からのオンライン受講など300講座以上から受講可能。年度途中でも入学できます。

まなびが広がる 「科目別コース」

好きな学科を1年かけてじっくり学びます。  
【開講予定学科：ボイス、アンサンブル、花づくり、野菜づくり、あかし地域、あかし自然環境、健康・スポーツ、広報・デザイン、サイエンス、ものづくり の全10学科】

まなびが活きる 「地域de活かすコース」

地域の魅力や課題を探り、これまでのあなたの学びや培ったスキルを個人やグループで地域での活動に活かしていくためのプログラムを予定しています。

▶申込方法など詳しくは、各中学校校コミセンなどで配架されている「入学案内パンフレット」または「あかねカレッジのホームページ」等をご覧ください。



# 魚 住 東



これまでのまなび 

## 学びの掲示板

### 市民講座

10月14日(土)  
秋の草花を楽しむ  
In 明石公園

明石公園をゆっくり散策しながら、野生のふじばかまやあぶらすすきなど草花の説明を受けました。



(講師/高野 哲司さん)



10月21日(土)  
谷山比呂子先生の  
お菓子教室

秋を代表する味覚のひとつ「栗」のペーストを使用した焼き菓子(カップケーキ)を教わりました。

(講師/谷山 比呂子さん)

11月11日(土)&11月18日(土)  
2023うおずみ学講座XI  
～身近な魚住の歴史・文化を知る～

今回は、江戸時代の主要な街道の一つ「西国街道」に焦点を当て、座学と実際に歩いて史跡の見学を行いました。(講師/魚住まちづくり協議会・歴史チームさん)



12月2日(土)  
芭蕉の歩いた『奥の細道』ギター担いで  
唄い歩き旅650km



(講師/藤本 明生さん)

今回は、藤本さんご自身の幼少時からの生い立ちをはじめ、高校でギターと出会い、人生が大きく変化した話など、あきらめないなら、やり続けるなら、一歩踏み出せば何かが変わるとの強い信念で数々のチャレンジを克服してこられた話等もお聴きしました。

12月16日(土)  
上方落語の魅力再発見!

年末恒例、今年も一年の締め括りはこの方、桂阿か枝さんです。「時のまち明石」についてのためになるお話と、落語2席を披露していただきました。



(講師/桂 阿か枝さん(落語家))

### ライトコース



10月11日(水)  
あなたもいつかは  
YouTuber～初心者向け動画編集セミナー

動画編集アプリVLO(プロ)を使用して、動画編集の基本的な操作方法等を学びました。

(講師/森 邦和さん)

10月25日(水)  
はじめての手話講座

手話の基本的な単語をはじめ、講師の手本の会話表現を見ながら、受講生同士での日常会話も体験していただきました。



(講師/明石市障害福祉課さん)



11月22日(水)  
うおずみ歴史講座  
紫式部と源氏物語と明石

今回は紫式部の人生と合わせて「源氏物語」が制作・完成されていく過程についてわかりやすく解説していただきました。

(講師/高堀 枝裕二さん)

11月29日(水)  
パラスポーツを  
体験しよう

東京パラリンピックでも話題となったポッチャや卓球バレーなどを体験していただきました。



12月6日(水) 参拝が楽しくなる神社雑学



「教えて! 神主さん! お宮のQ&A」(兵庫県神社庁発行)に沿って神社に関する素朴な疑問等についてわかりやすく解説していただきました。

(講師/西海 庸就(やすなり)さん <住吉神社禰宜(ねぎ)>)

12月13日(水)  
日本の失われた30年

1990年前後から2020年前後までの「日本の失われた30年」について、わかりやすく解説していただきました。



(講師/垣見玄哲さん)

## 魚住東コミュニティ・センター ☎ 078-947-0199

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。

魚住東コミセンLINE 公式アカウント(ぜひ登録を!)

