

# あさぎり掲示板

## 左義長まつり開催のお知らせ

令和7年  
1/11(土)

午前 10時～12時  
点火 10時30～  
(神事終了後)

場所 朝霧小学校運動場  
※雨天翌日順延(少雨決行)

### 地域の伝統と文化の継承

主催 朝霧校区まちづくり協議会

しめ飾り、書初めなどは午前9時から受け付けます。  
灰を持ち帰る時は、容器をご持参下さい。

左義長まつりは、地域の発展と、住民の方の無病息災などを願って開催され、地域の方々の手作りにより行われる伝統行事です。

持ち寄った松飾りや、しめ縄を入れたやぐらに点火し、こどもからおとなまで火の周りを取り囲みながら、1年の無病息災、家内安全などを願います。

書初めを燃やした火が高く上がると字がうまくなると言われ、燃やした後の灰を持ち帰り、自宅の周囲にまくと、その年の病を除くと言われています。

※左義長まつりは、地方によって呼び方が異なり、とんど焼き、どんと焼きとも言います。



神事の様子



奉納太鼓の様子



神楽獅子の様子

## 朝霧コミュニティ・センター

〒大蔵谷奥4-1  
☎ 078-913-0633



朝霧コミセンの情報をお届けします。

まちなびAKASHI HP



朝霧中学校内にあります。公共交通機関をご利用ください。  
<アクセス方法>  
“明舞団地行き”乗車「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。

## 朝霧コミュニティ・センター

☎ 078-913-0633  
(FAX 078-913-0643)

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)

～「あさぎりdeまなぶる」はお近くのコミセンにも設置しております&HPでも閲覧できます～

明石市 コミセン情報紙 検索

身近なところでたのしいまなび

あさぎりde

# まなぶる

2025  
冬号

Vol. 18

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2024年11月発行



ライトコース「南京玉すだれ」



市民講座「楽しくコミュニケーションをとりながら健康になろう」

1月から、朝霧コミュニティ・センターで冬の講座がスタートします。  
身近なところで、たのしいまなびを一  
地域で学ぶ講座で、“知る”たのしみ、“学ぶ”たのしみ、“つながる”たのしみと出会いませんか。

# 1月2月3月の 市民講座

お申込み ☎ **078-913-0633** FAX **078-913-0643**

【警報発令時について】朝7時に市内警報が出ていれば、午前中の講座は中止。朝11時に警報が出ていれば、午後の講座は中止とします。

## 1/25(土) 楽しくコミュニケーションを とりながら健康になろう

地元在住の先生による総合的なコミュニケーション方法を学ぶ講座です。受けて楽しく、講師の方との心地よいコミュニケーションを楽しめます。



講師：望月 康恵  
(ステージコーディネーター)  
日時：1月25日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具、上履き

受付開始  
1月5日(日)~

## 2/22(土) 終活 ～生前整理セミナー～

生前整理を通じて、人生の大切な時間を過ごす準備を始めてみませんか？生前整理は、大切なものや情報を整理し、家族や自分自身の負担を軽減するための重要なステップです。



講師：島瀬 靖弘  
(行政書士・終活アドバイザー)  
日時：2月22日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：30名  
持ち物：筆記用具

受付開始  
2月1日(土)~

## 3/26(水) ベーシックヨガ

呼吸を感じながらヨガをしましょう！



ヨガ初心者から経験者まで、幅広い方を対象にした講座です。基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。

講師：池上 一葉  
日時：3月26日(水) 10:00~11:30  
受講料：無料  
定員：16名  
持ち物：バスタオル、水分補給

受付開始  
2月25日(火)~

## 3/29(土) 怒りよ、さようなら (アンガーマネジメント) ～アドラー心理学に学ぶ～

講師のユーモアあふれる語り口で、和やかな雰囲気の中、和気あいあいと行われる講座で、アドラー心理学に基づく怒りの感情をコントロールする方法について講義されます。



講師：川原 啓治  
(日本アドラー心理学会正会員)  
日時：3月29日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：25名  
持ち物：筆記用具

受付開始  
3月1日(土)~

## ～ お知らせ 3月が申し込み日の講座 ～

## 4/2(水) ストレッチヨガ

呼吸を感じながらヨガをしましょう！



呼吸やねじれ、ポーズキープなどのヨガの特徴に、関節の可動域を広げるなどの効果があるストレッチの要素を加えたストレッチヨガで心身ともにリラックスしましょう。

講師：池上 一葉  
日時：4月2日(水)10:00~11:30  
受講料：無料  
定員：16名  
持ち物：バスタオル、水分補給

受付開始  
3月5日(水)~

## 連続講座 4/20(日) ペン字講座 4/27(日)

美しい字を書くことにあこがれをお持ちの人、字を書くことがコンプレックスな人、もっと美しい字を書きたい人…。気軽にペン字を学びに来てください。2回とも参加できる方募集します。

講師：並河 兆光  
日時：4月20日・27日(日)連続講座  
10:00~11:30

受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：ボールペンまたは水性ペン

受付開始  
3月15日(土)~



## 1年をふりかえる交流会



あかねカレッジライトコースの今年度の申込は、12月22日(日)まで受付中です。

“学んできた自分”をふり返り、これからの学びにつながる視点や気づきを見つけませんか？受講してきた講座を他の受講生と交流しながらふり返ることで、ひとりでは気づかなかった想定外の視点に出会えるかもしれません。

### 朝霧コミセンの実施日

24-02-039

3月19日(水) 13:30~  
1時間30分

### 参加方法

お電話でお申込みください。  
※中学校コミセン(全13カ所)  
どこでも受講できます。詳しくは  
開催一覧表をご覧ください。

### 持ち物

・筆記用具  
・学生ファイル



## 申込受付開始 12/17(火)9時~

24-02-037

### お洋服の整理とリユースの話 ～スッキリ&エコな暮らしを～ 1/8(水) 13:30~15:00



講師：片山 香南・津田 弘美  
(NPO法人エコベ 整理収納アドバイザー)

整理収納アドバイザーからお洋服の整理や収納のしかたについて学び、片付かない原因や問題点を知りましょう。また、お洋服の廃棄による環境破壊問題を防ぐためのお洋服の3R(リユース・リデュース・リサイクル)について学びましょう。

ライブ録画形式

24-02-035

### ファッションで元気な社会づくりを 目指そう

～おしゃれは心と身体のビタミン剤～



1/15(水) 13:30~15:00  
講師：見寺 貞子  
(神戸芸術工科大学名誉教授)

人生100年時代に向けて、ファッション(装うこと)は、いつまでも元気でおしゃれでありたいと思うシニアたちの重要な生活行為です。本講座では、ファッションの役割や効果、おしゃれに装う具体的なヒントを学びます。

ライブ録画形式

24-02-040

### 明石の観光

1/22(水) 13:30~15:00

講師：広報プロモーション室  
シティセールス課

住んでいるから気付かないこともある「明石の観光」。全部知っているような気がしていても聞いてみると知らないことがあるかもしれません。この講座では、市がアピールしている観光を知り、わがまち「あかし」の良さを再認識してください。

24-02-042

### 出前講座 良い歯でイキイキ ～お口から始めるフレイル予防～

1/29(水) 13:30~15:00

講師：上手 道子  
(歯科衛生士)

フレイルとは、加齢とともに体力・気力が弱まり、心身の活力が低下した状態のことです。お口の機能が低下すると、低栄養、筋力の低下など、全身の健康にも影響を与えます。お口の機能低下のサインを知り、対策を行うことで、フレイル予防をしましょう。

24-02-041

### コミュニケーションゲームを体験 ～少人数から楽しめるゲーム～

2/5(水) 13:30~15:00

講師：吉川 義樹  
(NPO法人兵庫県  
レクリエーション協会 副理事長)

一体感や信頼感の促進をコミュニケーションゲームで体験しましょう。楽しみながらコミュニケーションを深めるゲームを学びます。

24-02-036

### 脱炭素社会への挑戦

2/19(水) 13:30~15:00



講師：小塩 浩司  
(公益財団法人ひょうご  
環境創造協会 常務理事)

地球温暖化で、異常気象による災害が頻発しています。日本政府も、2050年までに温室効果ガスの排出を実質ゼロにするカーボンニュートラルを目指すことを宣言しました。今「脱炭素社会」への挑戦が始まっています。

ライブ録画形式

### 24-02-038 まち歩きで見つける 身近な文化遺産



3/12(水) 13:30~15:00

講師：河野さや香(ヘリテージ明石)

「ふだん無意識に見ている風景に、実は歴史的な文化遺産が隠れているかも？」私たちの身近にある文化財や地域固有の資源の活用について、保全活動が行われている、団体の取り組みを通して学びます。

ライブ録画形式