



## まだまだ広がる わたしのまなび

### ★市民講座のご案内

源氏物語の連続講座、フレイルサポーター養成講座、ぶらり歩こう会にお料理教室。お気に入りの講座をお申し込みください。明石市民の方ならどなたでも受講できます。

### ★あかねカレッジライトコースのご案内

地域講座は、ピアノとソプラノのアンサンブル、ア・カペラのコンサート、ドローンのお話、市税のあらましの合計4つのオリジナル講座を用意。オンライン講座は会場とご自宅のどちらでも受講できます。

### ★祝 しおさい賞受賞

今年度「明石市しおさい賞」を明石生涯学習指導者会高丘部会から指導者3名の方が受賞されました。

### ★まなびの掲示板

令和6年度 市民講座これまでのまなび

### ★つなごうみんなのまなび

高丘コミセンサークル発表会、一日体験・見学会

## たかおかまなびの掲示板

### 市民講座これまでのまなび



4.14 高丘女性コーラス  
40周年記念コンサート

日頃の練習の成果を発表され、大勢の方が素敵な歌声を聴きに来られました。アンコール「野に咲く花のように」は会場のみなさんと一緒に合唱し、楽しいひとときを過ごすことができました。

参加者のみなさんが「おすすめの本」を紹介しました。テーブルを囲み、なつかしかった本、楽しかった本など講師の先生とともにそれぞれの一冊について話が弾みました。



5.11 春の読書会  
おすすめの本



5.25 ぶらり歩こう会  
稲葉池の春

ルーペ片手に稲葉池やその周辺を散策しました。身近な春の草花を、講師の先生が詠まれた短歌とともに楽しく学びました。

資産運用について、金融の専門家の視点からわかりやすく説明を受けました。お金と上手につき合うための知識や判断力を学びました。



6.1 お金のプロと考える  
後悔しないための資産形成



6.8 ぶらり歩こう会  
明石公園の植物と昆虫

明石公園の自然環境の中に珍しい昆虫や、いろいろな植物が共生していることに気づかされました。途中、アカメガシワの葉拓やスキの草笛も楽しみました。

ヨガの基礎を学びながら、全身を動かして心身ともにリフレッシュ！ゆったりとリラックスしながらヨガを楽しみました。



7.3 ヨガ教室

※FAXでの「市民講座」参加申込書は、高丘コミセンHPに掲載しておりますので、ご利用ください。

## 源氏物語と明石① 座学編

なぜ須磨・明石は源氏物語の舞台となったのか？  
なぜ架空の人物である光源氏の史跡があるのか？  
須磨・明石と源氏物語の謎を徹底解明します。  
★10月12日(土)に2回目フィールドワークを行います。  
※2回連続でご参加いただける方が対象

日時 **10月5日**(土)10:00~12:00

講師 今井 豊

定員 20名

持ち物 筆記用具

会場 高丘コミセン中央集会所



★受付開始 9月3日(火)9:00~

## フレイルサポーター養成講座② 実践編

②実践編ではフレイルチェックの方法を実際に体験しながら学びます。10月23日(水)の①理論編との両日受講で終了証を授与します。フレイルサポーターになってフレイル予防活動を行い、笑顔あふれるまちを目指しましょう！  
★この講座の受講には、10月23日(水)の受講が必要です。  
※2回連続でご参加いただける方が対象

日時 **10月30日**(水)13:30~15:30

講師 フレイルトレーナー

定員 20名

会場 高丘コミセン中央集会所



★受付開始 9月24日(火)9:00~

## 源氏物語と明石② フィールドワーク編

朝顔光明寺→浜光明寺→岩屋神社→龍谷寺→本立寺→善楽寺→無量光寺を実際に巡ります。  
★この講座の受講には、10月5日(土)の受講が必要です。  
※2回連続でご参加いただける方が対象

日時 **10月12日**(土)10:00~12:00

講師 今井 豊

定員 20名 (小雨決行)

持ち物 筆記用具、歩きやすい服装

集合 明石駅構内 タヌキ(明石ポン太)前



★受付開始 9月3日(火)9:00~

## ぶらり歩こう会 稲葉池の秋

春に続いて稲葉池周辺を歩いて観察します。春に比べてどのような変化があるのかお楽しみです。

日時 **11月16日**(土)10:00~12:00

講師 高野 哲司さん(野草の世界を楽しむ会)

持ち物 筆記用具、歩きやすい服装

会場 稲葉池周辺  
(高丘2丁目)

集合 高丘コミセン  
中央集会所

定員 20名



★雨天時 ※中央集会所にて別メニューを実施します。

★受付開始 10月15日(火)9:00~

## フレイルサポーター養成講座① 理論編

フレイルとは年とともに心身が衰える状態で、食事(栄養、お口の健康)・運動・社会参加を意識することで改善が期待できます。

①理論編ではフレイルについての基本的な知識をわかりやすい講義で学びます。

★10月30日(水)に②実践編を開講します。  
※2回連続でご参加いただける方が対象

日時 **10月23日**(水)13:30~15:30

講師 フレイルトレーナー

会場 高丘コミセン中央集会所

定員 20名



★受付開始 9月24日(火)9:00~

## おもてなし料理 みんなが集まる日のご飯

～へるすイートのお料理講座～

へるすイートさんと一緒におもてなし料理(みんなが集まる日のご飯)を作ってみましょう。

日時 **12月14日**(土)9:30~12:30

講師 食を考える会 へるすイート

持ち物 筆記用具・三角巾・エプロン  
お箸・ふきん3枚・上履き

費用 1,200円/1人 ※事前徴収  
※キャンセル料は3日前より全額発生します。

定員 16名



★受付開始 11月12日(火)9:00~

## ▼オンライン形式◎

ID:24-09-024

## ◎持続可能な社会づくりと高齢者

「SDGs」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。当事者性を豊かにする意味や方法を一緒に考えましょう。



日時 10月16日(水)13:30~15:00

講師 松岡 広路 (神戸大学教授)

ID:24-09-025

## ◎最近貯筋してますか!?

～健康寿命を延ばすトレーニング基礎編～

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、体や筋肉の作用などを学びます。

日時 11月13日(水)14:00~15:30

講師 嵩 亜希子  
(フィットネスインストラクター)

持ち物 水分、汗拭きタオル

服装 スカート不可、動きやすい服装



ID:24-09-026

## ◎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～

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



日時 11月20日(水)13:30~15:00

講師 荒木 武文  
(文部科学省消費者教育アドバイザー)

ID:24-09-027

## ◎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～

「多様性」と耳にしますが、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実例と対応例をお話いただき理解を深めましょう。



日時 12月18日(水)13:30~15:00

講師 明石市人権推進課

## あかねカレッジライトコースオリエンテーション

これから入学する方は、入学申込(資料代1,000円)とオリエンテーションの受講が必要です。受付は随時行っています。中央集会所(935-5325)へお申し込みください。

## ▼対面形式(会場)地域講座

ID:24-09-028

## 「ふるさとの秋」コンサート♪

2009年よりユニット「和音」を結成、童謡、唱歌からクラシックまで幅広く演奏。今回は箏演奏とともに懐かしい故郷の響きを奏でます。

日時 10月2日(水)13:30~15:00

定員 60名

講師 ソプラノ 広瀬 江利  
ピアノ 広瀬 一葉



ID:24-09-029

## アンサンブルBell ア・カペラコンサート♪

2004年ア・カペラの曲を歌う歌好きの仲間で発足。今年20周年を迎え、皆様とご一緒に楽しく歌いたいと思います。

日時 10月9日(水)13:30~15:00

定員 60名

講師 アンサンブルBell  
(ア・カペラグループ)



ID:24-09-030

## ドローンの社会での活躍

現在、撮影、観測、運搬など様々な用途でドローンが活躍しています。社会で活躍するドローンを仕組みも交えて紹介します。

日時 11月6日(水)10:00~11:30

定員 60名

講師 梶村 好宏  
(明石工業高等専門学校電機情報工学科教授)



ID:24-09-031

## 市税のあらまし

～市税の種類や計算方法～

「税とは」をテーマに、市税の必要性、役割、仕組み、計算方法等についてお話しします。特に、年金所得や医療費控除の申告について詳しく説明します。

日時 11月27日(水)13:30~15:00

定員 60名

講師 明石市税務室  
税制課・市民税課



# 祝 しいさい賞 受賞！

2024年度「明石市しいさい賞」を明石生涯学習指導者会高丘部会から指導者3名の方が受賞されました。おめでとうございます！



荒川 泰徳先生 柔道  
(高丘柔道同好会)



笹尾 女依先生 中国語  
(ニ-ハオ! 高丘)



長谷 ゆかり先生 フォルクローレ  
(フォルクローレサークル グルーポ・アルト)

高丘コミセンの各種情報はこちらから



▲高丘コミセンHP



▲コミセン情報紙



▲高丘コミセン  
公式LINE

# つなごうみんなのまなび

## まちなか展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」



1階ロビーにまちなか展示スペース「MiTeTTe TAKAOKA」に、サークルや様々な創作活動をしている方の作品を展示しています。  
※展示希望の方は、高丘コミセン中央集会所までお問い合わせください



▲小さな兜



▲ペン習字



▲明石の風景画展



▲ふしぎな花俱樂部  
(押し花絵)

## 高丘コミセンサークル発表会開催決定！

日程 令和6年10月20日(日)10:00~12:30  
会場 高丘コミセン中央集会所

展示発表	ニ-ハオ! 高丘 手編みサークル
ステージ発表	高丘女声コーラス、高丘詩吟サークル、健康太極拳俱樂部、フォルクローレサークル グルーポ・アルト、喜春太鼓、高丘コミセン太極拳サークル、T-jumpキッズダンス、音和会
協力	高丘コミセンアマチュア無線クラブ

## コミセンサークル一日体験見学会を開催します！

日程 令和6年10月22日(火)~11月17日(日)  
会場 高丘中学校コミセン・中央集会所  
★各サークルの活動日にお越しください。予約不要。

### アクセス

高丘コミュニティ・センター(高丘中央集会所)

〒 大久保町高丘3丁目3

☎ 078-935-5325

JR大久保駅から神姫バス  
49系統 高丘循環10分  
中央センター前下車徒歩1分



※最寄りバス停 神姫バス「中央センター前」

(体育館)

大久保町高丘5-14

☎078-935-0909

発行 明石市立高丘コミュニティ・センター

〒674-0057 明石市大久保町高丘3丁目3(高丘中央集会所)

Tel(078)935-5325 fax(078)918-5969