

「あそぶ」「まなぶ」「たのしむ」がいっぱい!

# あまた



2016年 | 11.12月号

発行：あかし市民活動コーナー 〒673-0886 明石市東仲ノ町6-1 アスパア明石北館7階  
電話：078-918-5606 FAX：078-918-5596 メール：akashi.cac@akashi135.jp  
WEB：http://www.akashi-cac.jp/

窓口受付：火曜日～日曜日 10時～13時、13時45分～16時45分  
休館日：月曜日・年末年始（月曜日が祝日の場合は翌平日が休み）

あかし市民活動コーナーは、一般財団法人明石コミュニティ創造協会が運営しています。



## 活動で、心も体も

## ポッカポカにしよう



### ①はちどり人権塾

映画「老親」上映会  
春夏秋冬シリーズ講座 NO. 23  
高齢者と共に輝いて生きる  
とき、家族が変わる、社会が動く!  
自分らしく生きるとは?  
映画を観て考えましょう。

日時：11月2日(水)  
9:30～11:30

場所：男女共同参画センター  
会議室3(アスパア北館7階)

定員/対象：30名 /どなたでも  
費用：無料  
申込：必要  
《申込先》

NPO法人はちどり人権塾(西海)  
TEL:080-1471-9396  
FAX:078-947-9972  
メール  
hachidori.jinken@gmail.com

### ②ドルチェ歌声サークル

ドルチェ歌声サークル  
最近めっきりお家から出ることが減った方、療養中の方を  
リハビリとして歌で元気に。  
お待ちしております!

日時：11月4日、11日(金)  
12月9日、16日(金)

全日：13:45～15:45  
場所：アスパア明石生涯学習  
センター7階学習室1

定員：120名  
対象：当日参加可  
費用：1,000円 申込：不要  
(お茶、お菓子付き)

《問合せ先》  
ドルチェ歌声サークル(上原)  
TEL:090-5671-7956  
Web  
http://ensembles-dolce.candyop.jp/

### ③アロマボランティア 「ラベンダー」

カラーセラピーミニ講座  
4周年記念イベント  
色は心のことばです。自分の  
内なる色に出会いませんか?  
今の自分に必要な色を探して  
みませんか?

日時：11月5日(土)  
10:00～12:00

場所：フーズタツミ  
東仲ノ町1-3

定員：10名  
対象：どなたでも  
費用：500円  
申込：必要  
《問合せ先》  
アロマボランティア「ラベンダー」(福島)  
TEL:080-1513-0910

### ④NPO法人

ローンボウルズクラブ ALBC

ローンボウルズ体験教室  
ローンボウルズを体験して  
みませんか!どなたでも気軽  
に出来るみんなのスポーツで  
す。毎月第一土曜日開催。

日時：11月5日(土)  
12月3日(土)

両日：10:00～12:00  
13:00～15:00

都合の良い時間にお越し下さい  
場所：明石公園ローンボウルズ場  
定員・対象：どなたでも  
(1人からでも可)

費用：無料  
申込：不要(当日おいでくだ  
さい)第一土曜日で都合の悪  
い方は連絡ください。他の日  
で調整いたします。

《問合せ先》  
ローンボウルズクラブ ALBC  
TEL:078-947-3270  
080-3779-9377(奥田)  
メール  
A\_okuda1913@yahoo.co.jp

### ⑤明石ため池清掃志隊

ため池クリーンキャンペーン  
あなたもため池清掃に参加  
してみませんか。軍手・ゴミ  
袋は支給。清掃後は焼き芋を  
楽しんで下さい。雨天中止。

予定日・場所  
11月6日(日)黒星池  
11月12日(土)江井島皿池  
11月13日(日)清水新池  
11月26日(土)雲楽池  
12月4日(日)安政池  
12月11日(日)請池・長池  
12月18日(日)釜谷池  
12月23日(金)西島皿池  
レンコン掘り大会

時間：いずれも9時から。  
12月11日のみ10時から  
定員・対象：なし 費用：無料  
申込：不要 開催場所・日時は変  
更する場合がありますの  
で、事前にご確認ください。

《問合せ先》  
明石市ため池協議会連絡会  
TEL:078-918-5017  
明石ため池清掃志隊  
TEL:078-947-5380(赤木)

### ⑥まちの寺子屋

ほんわか倶楽部

#### 大型絵本の会

秋の読書週間の一日を大  
型絵本で楽しみませんか!  
楽しい幼児向けからウ～ン  
とうなってしまう一冊まで!  
多種多様な大型絵本をご  
用意しています。

日時：11月9日(木)  
10:00～11:45

場所：明石市立弁財天厚生館  
対象：どなたでも  
費用：無料  
申込：不要

《問合せ先》  
まちの寺子屋 ほんわか倶楽部  
TEL:090-8190-3787(尾上)

### ⑦ゆずりは明石

骨盤姿勢改善ストレッチ  
ゴムバンドを使って体のゆ  
がみ解消の骨盤姿勢改善スト  
レッチをしませんか?  
どなたでもご参加下さい。

日時：11月9日(水)  
10:00～12:00

講師：内海正弘さん  
場所：明石市立保健センター  
3階 運動指導室

対象：どなたでも  
費用：300円  
申込：不要  
《問合せ先》  
ゆずりは明石事務局(草野)  
TEL:078-911-6761  
FAX:078-911-6761  
メール  
kusanoikuko@ares.eonet.ne.jp

### ⑧アロマボランティア 「ラベンダー」

まちなか  
アロマトリートメントサロン  
アロマオイルの優しい香りに  
包まれてマッサージをします。  
タッチングの心地良さは心も身  
体も癒してくれます。

日時：11月10日(木)  
11月26日(土)  
12月08日(木)  
12月24日(土)  
いずれも10:00～15:00

場所：フーズタツミ  
東仲ノ町1-3  
定員：なし・どなたでも  
費用：ハンドケア 300円  
フットケア 500円  
申込：不要

《問合せ先》  
TEL:080-1513-0910(福島)

### ⑨懐かし昭和を歌おう会

懐かし昭和を歌おう会  
懐かしい昭和の曲を歌う  
会です。ニコリにこにこ笑  
顔いっぱい(^ー^)お腹か  
ら声を出して歌います♪

日時：11月10日(木)  
12月8日(木)

両日：10:00～11:30  
場所：明石生涯学習セン  
ターアスパア北館7F学習室1

対象：どなたでも  
費用：600円  
申込：不要  
《問合せ先》  
懐かし昭和会を歌おう会  
TEL:090-3628-7563(寺中)  
080-5302-3232(嵯峨山)

⑩朝霧カタツムリ yoga

自分を大切に作るヨガ

はじめてさんも大丈夫。むずかしいポーズはありません。おうちでできるあなたのヨガを探しましょう。

毎週水曜 : 14:00~15:15

毎週金曜 : 19:15~20:30

土曜日2回 : 19:15~20:30

場所: 朝霧小コミセン

定員/対象: 8名・どなたでも

費用: 体験 800円(2回まで)

1回 1,000円

4回 3,600円

申込: 必要

《問合せ先》

朝霧カタツムリ yoga (ふじしま 藤島)

TEL:090-8217-3460 (ショートメール可)

⑪ 折鶴の会

おりがみ

地域交流に、子どもたちに、自分自身のために、目的は様々。折り紙を楽しみながら脳を活性化させ、気軽に集える場の提供をしております。

①11月16日(水)、12月7日(水)

②11月10日(木)、12月8日(木)

③11月11日(金)、12月9日(金)

④毎週水曜日

①~③10:00~11:30

④13:00~15:00

①アピ7階、②魚住西部図書館

③二見北コミセン、④江井島小コミセン

対象: どなたでも 申込: 不要

持ち物: 練習用折紙・筆記用具  
はさみ・のり(ボンド)

費用: ①②500円、③300円

④100円

《問合せ先》折鶴の会

TEL:070-6547-2095(福田)

FAX:078-947-2184

⑫ ビリーヴ・イン研究所

ゆるゆる筋トレ・ゴムゴム体操

イスに座り、長いソフトゴムを使って筋肉をゆるやかに鍛えます。楽しいおしゃべりでシェイプアップ。

日時:

11月17日(木)、11月24日(木)、

12月1日(木)、12月15日(木)、

12月22日(木)

全日: 10:30~11:40

場所: 二見北小コミュニティセンター

対象: 女性

費用: 1回 500円

申込: 不要

《問合せ先》

ビリーヴ・イン研究所

TEL:080-9715-0653(大原)

WEB:emi-bibibi.jimdo.com

⑬ 明石おやこ劇場

えんげき祭 in あかし 2016

プロの舞台芸術作品を生で体験できる1日。乳幼児から楽しめる人形劇や大人も満足できる舞台まで揃いました。

日時: 11月27日(日)

11:00~16:30

場所: 明石市民会館・他

対象: 乳幼児から大人まで

費用: 3歳までは無料

一般チケットは1,800円

親子チケットは3,300円

申込: 必要

《問合せ先》

特定非営利活動法人明石おやこ劇場

TEL:070-5045-8759

⑭ ゆずりは明石

クリスマスコンサート

明石出身 まり遥さん

明石出身歌手まり遥さんのクリスマスコンサートです。あたたかな歌唱力でおなじみの曲を歌います。

日時: 12月4日(日)

14:00~16:00

場所: 市民ホール(ラポス5階)

対象: どなたでも

費用: 会員・学生 500円

一般 800円

申込: 不要

《問合せ先》

ゆずりは明石事務局 草野

TEL:078-911-6761

メール:

kusanoikuko@ares.eonet.ne.jp

⑮ まちの寺子屋

ほんわか倶楽部

ほんわか広場

今月の簡単クラフトはクリスマス小物です。どうぞお楽しみに!

クリスマスにちなんだ絵本も用意。

お気軽にお越しください!!

日時: 12月14日(水)

10:00~11:45

場所: 明石市立弁財天厚生館

対象: 乳幼児親子から

(大人のみ参加も可)

費用: 無料

手ぶらでお越し下さい

申込: 不要

《問合せ先》

まちの寺子屋 ほんわか倶楽部

TEL:090-8190-3787 (尾上)

⑯ ハッピーおやこクラブ

親子のびのび体操

親子で楽しく歌ったり踊ったり、手遊び等をとおして、親御さんもストレッチやお家でできる体操を紹介します。



日時: 11月17日(木)

12月15日(木)

いずれも 10:30~11:30

場所: 松陰厚生館

定員/対象: 20組 親子

費用: 無料 申込: 必要

《問合せ先》

ハッピーおやこクラブ

TEL:090-7359-4468 (高橋)

FAX:078-946-2697

メール:ino\_taka\_4468@yahoo.co.jp

⑰ 美和パフォーマンス

英語クラブ

グローバル子育てサロン

(子育て実践報告)

英語が話せる子が将来の日本をせおう。それには親の理解が必要。私のハワイの実体験を話して子の幸せを!

日時: 11月19日(土)

12月11日(日)

いずれも 10:00~11:00

場所: 美和パフォーマンス英語クラブ

(明石市二見町西二見岡の下18)

定員/対象: 10名

子育て中のお母さん

費用: 500円(資料代含む)

申込: 必要

《問合せ先》

美和パフォーマンス 英語クラブ

TEL:090-8230-2034 (小泉)

FAX:078-943-2034

メール:world-netpal@s6.dion.ne.jp

⑱ 江井島の海と子どもを守る会

江井島海岸清掃

江井島海岸を一緒にきれいにしませんか。ボランティアの参加大歓迎です。ゴミバサミ、ゴミ袋用意しています。



日時: 11月27日(日)

12月18日(日)

いずれも 10:00~11:00

場所: 江井島海岸

定員/対象: どなたでも

費用: 無料 申込: 不要

《問合せ先》

江井島の海と子どもを守る会

TEL:078-947-2029 (安田)

FAX:078-947-2029

メール:umitoco@gmail.com

WEB:http://umitoco.jporg.com/

⑲ 明石歌声交流会

演芸処 おとぎ座

「年忘れ落語大会」

みんなで笑おう! 笑って元気。笑うかどには福来たる。丸々亭おはぎ他総勢6人の落語をたっぷりお楽しみ下さい。

日時: 12月22日(木)

14:00~16:00

場所: 西明石南町公民館

対象: どなたでも

費用: おひとり 500円

申込: 不要

《問合せ先》

明石歌声交流会 (大園)

TEL:078-935-1605

FAX:078-967-3005

⑳ 明石コミュニティ創造協会

~夜から昼間にお引越し~

つながりサロン

気軽に肩の力を抜いてみんなと話し合える井戸端会議のような交流の場です!

日時: 11月8日(火)

12月13日(火)

両日 14:00~16:00

※毎月、第2火曜日開催

(第2月曜が祝日の月は、翌水曜日)

場所: 明石市生涯学習センター

実習室(アスパア明石北館7F)

費用: 100円

申込: 不要

《問合せ先》

一般財団法人

明石コミュニティ創造協会

TEL:078-918-5248

あかし市民活動コーナーからのご案内

あかし市民活動コーナーでは、子どもの頃によく集めたベルマークの回収をしております。ご協力下さい。)

また、コーナーの隣には使用済みのプリンターインクをリサイクルにつなげるための回収ボックスがあります。年賀状の季節に近づいてきましたので、ついでの時にお持ち下さいね。

さらに、明石市では燃えるごみから雑紙をリサイクルにまわすため、数年前に雑紙袋が全戸配布されました。コーナーで雑紙袋を置いてありますので、必要な方はお気軽にお尋ね下さい。

※コーナーからの電話は、発信のみの番号です。折り返しの時は、918-5606までお願いします。