



# ざ・コミセン



発行：吹田市立内本町コミュニティセンター

TEL：06-6319-3395

FAX：06-6319-3413

令和8年



2026

迎春

## あけまして おめでとう ございます

皆様お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

コミュニティセンターは、小さなお子様からお年寄りまで幅広い世代の皆様が自由に利用できる地域住民の活動の場、学びの場、交流の場としてつくり、「コミセン」の愛称で多くの方に利用されています。文化・スポーツ活動、高齢者支援、防災など情報発信の拠点として、その役割は多岐にわたっています。2026年、内本町コミセンは創立30周年を迎えます。今年の干支は【午（うま）】です。【午】は前へ進む象徴であり、発展、成長、努力の実りと言われています。内本町コミセンが、皆様から愛され大きく飛躍することを願ってやみません。地域の皆様が世代や組織の枠を超えて、市民の相互交流や文化の向上に寄与するコミュニティセンターの一員として微力ながら鋭意努力する所存でございます。

今年も皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

吹田市 JR 以南コミュニティ協議会

会長 田原 元宏



## 謹 賀 新 年

## 協議会役員

田原 元宏 (会長)	佐中 義定 (常任委員)
西岡 修 (副会長)	柴田 由香 (常任委員)
川上 哲明 (副会長)	只埜 昌子 (常任委員)
廣中 英雄 (副会長)	田中 誠 (常任委員)
藪 正行 (会計)	松尾 佳世子 (常任委員)
木村 雅英 (活動委員長)	水谷 英明 (常任委員)
平川 紀美子 (活動副委員長)	安田 節子 (常任委員)
池口 茂 (常任委員)	西村 時次 (会計監査)
宇山 真由美 (常任委員)	山上 好廣 (会計監査)
岸下 美代子 (常任委員)	

(順不同、敬称略)

## 活動部役員

暮らし・情報部会	部会長：河角 美佐子 副部会長：青田 日登美
高齢者福祉部会	部会長：山岸 晴世 副部会長：山下 悦子
福祉ボランティア部会	部会長：北嶋 玉枝 副部会長：平川 紀美子
文化活動部会	部会長：堀垣 恵子 副部会長：大橋 文江
健康づくり・スポーツ部会	部会長：山上 好廣 副部会長：藪 正行
ひと・共生部会	部会長：岸田 宗春 副部会長：宮武 義信
障がい者支援部会	部会長：村住 和子 副部会長：木村 雅英

今年度もさまざまな企画で、参加者の皆さまに楽しんで頂ける活動をしていきます。



# 部 会 活 動 予 定

## 笑いヨガ

健康づくり・スポーツ部会

### ■ 笑って、笑って、こころもからだも健康に

開催日時：1月19日（月）

午後1時30分～午後3時

講 師：大阪ラフタークラブ <sup>あおき</sup> 青木 まきこ さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：タオル、飲み物、動きやすい服装で

申し込み：1月5日（月）～

窓口・電話にて

## 健やか体操

福祉ボランティア部会

### ■ ストレッチ&脳トレで健康長寿を目指しましょう

開催日時：1月29日（木）

午後2時～午後3時30分

講 師：吹田市高齢福祉室 介護予防訓練職員さん

定 員：30人 **先着順**

費 用：無 料

持 ち 物：汗拭きタオル、飲み物

申し込み：1月15日（木）～

窓口・電話にて



## くらしのミニミニ講座とプチ相談&喫茶すっく

活動委員会

### ■ 相続事例紹介④

開催日時：1月24日（土）

午後2時～午後4時

講 師：行政書士

<sup>たなか まこと</sup>

田中 誠 さん

定 員：25人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み：1月10日（土）～

窓口・電話にて



## 出前講座（吹田市立博物館）

ひと・共生部会

### ■ 戦後日本と博覧会の歴史

開催日時：2月4日（水）

午後2時～午後3時30分

講 師：吹田市立博物館 学芸員

<sup>ふじた ゆうすけ</sup>

藤田 裕介 さん

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み：1月21日（水）～

窓口・電話にて

## ほわほわくらぶ

1月12日（月）



午前10時30分

～午前11時30分

対 象：0歳～3歳の

乳幼児と保護者

定 員：10組 **先着順**

費 用：無 料

申し込み不要・当日参加

## もこもこくらぶ

1月15日（木）

小物作品作り



午前10時～正午

定 員：24人 **先着順**

費 用：200円位（材料費）

申し込み：1月4日（日）～

電話・窓口にて

## 将棋入門

1月17日（土）

女性歓迎!!



午前10時～正午

対 象：小学生と女性

定 員：20人 **先着順**

費 用：無 料

申し込み不要・当日参加

## 美ママくらぶ

1月26日（月）

★マタニティピラティス



午前10時30分

～午前11時45分

対 象：医師から運動許可の  
出ているママ

定 員：10組 **先着順**

費 用：無 料

申し込み：1月7日（水）～

窓口・電話・メールにて

# 部 会 活 動 報 告

## カーリンコン

11月13日(木) 健康づくり・スポーツ部会



講師  
にしお けいこ  
西尾 圭子さん

初めての方々が多かったので投法ルール説明の後、二組に分かれて試合をしました。チームの最終の一投で大逆転もあったり、楽しくゲームをすることができました。(山上)

## コーヒー講座

11月14日(金) 障がい者支援部会



講師  
くすみや ゆうき  
久留宮 祐樹さん



講師  
おおぐち けいか  
大口 圭香さん

本日のコーヒー講座、ブルーリボンさんありがとうございました。一杯目より二杯目、三杯目とコーヒとケーキを楽しんでももらいました。次回もお待ちしております。(村住)

## 万葉のころ

11月15日(土) 文化活動部会



講師  
おおたか いさむ  
大高 勇さん

万葉の大半は恋の歌。  
遠く別れてもお互い思い合っていれば、きっと相手も同じように夢にみている。  
激しい恋のせつない歌、思いをめぐらせながら待つ日々の歌など二人の贈答歌63首の講義を受けました。(堀垣)

## 体にやさしい料理教室

11月29日(土) 福祉ボランティア部会



\*ツナごはん\*チートンカツ  
\*クリーム煮\*大根サラダ  
\*寒天ゼリー



講師：栄養士  
ささき ふみこ  
佐々木 文子さん

旬の食材を揃えて頂き体にやさしい料理でした。北千里、岸辺、高野台、南千里からも参加され、来て良かったとおっしゃってました。満面笑顔でごちそうさま!!(北嶋)

## 花めぐり(京都御苑)

11月29日(土) ひと・共生部会



穏やかなお天気で風もなく、モミジ・イチョウ・桜・ハゼなどの紅葉を見たり、オランダからの観光客とは通訳アプリで会話を楽しんだり、偶然にも御所の一般公開で予約なしに無料で入場できたりと、楽しい秋の京都を満喫しました。(岸田)

## 介護講座

12月3日(水) ひと・共生部会



講師：理学療法士  
うら みつお  
浦 光洋さん

浦先生からトレーニングの際に無理をしない、水分を捕る、続けることが大切などのお話がありました。その後トレーニングを行い、皆さん元気に体を動かし爽やかな汗を流しました。最後は2チームに分かれリレーゲームを楽しみました。(岸田)

# 予告 スマホの使い方教室

定 員：8 名 多数抽選 2 回連続講座参加可能な方  
 講 師：一般社団法人 KOBE ネット企画 近藤 満男さん  
 持 ち 物：ご自身のスマートフォン、筆記用具  
 申し込み：12 月 20 日(土)～1 月 7 日(水)  
 午前 9 時から電話または窓口にて受付

当選結果：1 月 10 日(土)までにコミセンから連絡します

1 月 14 日(水) 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

- ①スマホを安全に使うための基本的なポイントを知る
- ②インターネットを使ってみる

1 月 22 日(木) 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

- ①地図アプリを使う
- ②マイナンバーカードを健康保険証として利用する



開 催 日：毎月第 2 月曜日

講 師：前田 ひとみ さん(朗読工房)  
 水谷 明美 さん(朗読工房)  
 松尾 佳世子さん(朗読工房)  
 絵本講師・絵本セラピスト

0 歳から 3 歳前後の乳幼児と保護者の皆さまと、絵本の読み聞かせやゲーム・紙芝居・手遊びを中心に、楽しいひとときを過ごします。最近では、お父さんの参加が多くなり、賑っています。お気軽にお越しください。



予告  
2/22  
(日)

2026 年 第26回  
音楽フェスティバル

入場  
無料

日頃コミセンを利用されている団体様の練習の成果を発表します。  
 皆さまの、ご来場をお待ちしております。

開場時間：午後 12 時 30 分～  
 開演時間：午後 1 時～午後 5 時

喫茶すっく OPEN  
 グーチョコパン屋さん出店



## 消防訓練

11 月 5 日、コミュニティースペースで消防訓練を行いました。年 2 回、通報・避難誘導・消火の訓練を実施しています。



\*休館日のお知らせ\* コミセン：1 月 1 日(木)・2 日(金)・3 日(土)・20 日(火)  
 コミスぺ：1 月 1 日・2 日・3 日・8 日・13 日・15 日・22 日・29 日(毎月木曜日と祝日の翌日)

吹田市立内本町コミュニティセンター広報誌「ざ・コミセン」306 号 令和 8 年 1 月 1 日(木)発行  
 編集・発行：吹田市 JR 以南コミュニティ協議会 〒564-0032 吹田市内本町 2-2-12  
 ☎06-6319-3395/FAX06-6319-3413 mail: utihon3395@jcom.zaq.ne.jp ホームページ http://succn.jp  
 JR 以南コミュニティスペース 〒564-0015 吹田市幸町 20-2 ☎/FAX06-6382-3401

