

<明石市新人戦の結果>

・水泳部 団体の部 男女総合 第3位 男子総合 第5位 女子総合 準優勝
 個人の部 男子 100m背泳ぎ 準優勝 100m自由形 第3位
 100m平泳ぎ 第3位
 女子 100m背泳ぎ 準優勝 4×100mフリーR 第3位
 4×100mメドレーR 第3位

・陸上部 団体の部 男女総合 第3位 男子総合 準優勝 女子総合 第5位
 個人の部 共通男子 200m 第6位 400m 第3位 800m 第6位
 4×100mR 第3位 走高跳 第5位 第6位 砲丸投 第3位
 三段跳 第5位 円盤投 第7位 四種競技 第3位 第4位
 2年男子 100m 第4位 1500m 第7位
 1年男子 100m 準優勝 第3位 第4位 第7位
 共通女子 200m 第4位 第7位 4×100mR 第4位
 走高跳 準優勝 砲丸投 第3位 第8位 走幅跳 第6位
 円盤投 第7位 四種競技 第4位
 2年女子 100m 第4位
 1年女子 100m 第5位 第6位 800m 第5位

・野球部 第3位

・サッカー部 第3位 東播新人出場

・男子ソフトテニス部 団体 2回戦 東播新人出場
 個人 第5位 東播新人出場

・女子ソフトテニス部 団体 準優勝 東播新人出場
 個人 第3位 東播新人出場
 第9位 東播新人出場

・男子バレーボール部 優勝 東播新人出場

・女子バレーボール部 決勝T1回戦

・男子バスケットボール部 第5位 東播新人出場

・男子ハンドボール部 優勝 東播新人出場

・女子ハンドボール部 準優勝 東播新人出場

・男子卓球部 団体 決勝T1回戦
 個人 2回戦

・女子卓球部 団体 準優勝 東播新人出場
 個人 第3位 東播新人出場 第6位 東播新人出場
 第8位 東播新人出場

北中科学部 夏休み親子実験教室

7月27日(土)10:00～ 夏休み親子実験教室が開催されました。

今年で3回目。大久保北コミセンの人気講座になりました。
 募集は、親子10組でしたが、申し込みがたくさんあり、急遽15組41名の親子が参加してくれました。
 今回は5つの実験を用意しました。

A・色が変わる紅茶、B・暗闇で光るスライム、C・水中でできるシャボン玉、D・バブル噴水、E・光る！つかめる！不思議な水
 (アンケートより)・紅茶の色が変わったのが不思議だった。・娘と一緒にスライムが作れてよかった。

- ・薬品で風船がふくらむのが面白かった。風船が爆発した。
- ・水の中でシャボン玉を作れるのが面白い
- ・スライムを自分の好みの硬さにできてよかった。
- ・楽しい時間をありがとうございました。
- ・なぜそうなるのか説明までしてもらった。さすが科学部。感心しました。
- ・一生懸命説明してくれる姿が素敵です。
- ・去年担当してくれた生徒さんに会えて嬉しかった。
- ・ぼくは、来年科学部に入ります！

第38回 北中体育大会開催！

10月5日(土) さわやかな晴天の中、
 たくさんの保護者や地域の皆さんに来ていただき、
 体育大会が盛大に行われました。

大会スローガン「ココロオドル最高の笑顔 ～空に煌けイロトリドリの北中生～」

イロトリドリの北中生が運動場で輝きました。
 学年種目 綱引きや大縄跳びでは、
 クラス全員の力を合わせて頑張りました。
 プログラム最後のマスゲーム「青春の炎と笑顔の花」では、
 3年生が中学校生活最後の体育大会を
 大いに楽しんでいるように感じました。
 1年生と2年生、先生方も入場し、
 オール北中のダンスを披露し、大きな拍手に包まれました。

閉会式のときに、
 運動場上空に羽根が半分黒い大きな鳥(コウノトリ?)が1羽..
 運動場の上をゆっくりと何度も何度も旋回していました。
 気づかれた方はおられますか？

最後まで頑張った北中生に拍手を送っていたのでしょう。

北コミセンのちょっといい話

大久保北コミュニティ・センター

〒674-0051 明石市大久保町大窪2030番地(大久保北中学校内)

TEL: 078-935-3588 FAX: 078-935-3592 (月曜日・祝日休館)



大久保北コミセン
ホームページ



市内コミセンの
情報紙



北コミセンのトピックス THE NORTH TOPICS

第28回 大久保北健康まつり

後援：大久保病院・明石市医師会

2024. 10. 26 (土)

記念講演

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構
 副機構長 櫻井 武先生

お忙しい先生で、東京から駆けつけてくださいました。睡眠について、自分でもっと意識して、より質の高い睡眠をとることが毎日の生活において大変重要であることがわかりました。「日本人の睡眠時間は、世界的に見て短すぎる。大谷翔平選手の活躍で睡眠時間を見直すきっかけになれば」という先生のお話が印象に残りました。



試食コーナー

テーマは「フレイルを防ごう！」
 フレイル予防に効果がある食事やお菓子の展示と試食がありました。
 たくさんの方がご利用され、好評でした。調理室は、終了時間まで賑わいました。



キッズドクター・キッズナース体験

今年、新しく始めた企画。
 子どもさんが来てくれるか不安でしたが、たくさんの方に体験してもらいました。
 喜んでいただけて良かったです！



走るデバ地下

阪急百貨店のスイーツ移動販売です。
 北海道のお菓子がメインで販売されました。
 人気のお菓子は売り切れになりました。



健康測定

測定ブースは、とても大盛況でした。
 ・血圧・血管年齢
 ・肌年齢
 ・骨密度測定は整理券を..
 ・動脈硬化測定は、抽選を行って、実施しました。
 測定結果が実年齢より若かった方は、喜んでおられました。



介護体験

体力測定・認知機能測定コーナーがありました。
 「握力」や「椅子の立ち座り」
 「ステップを覚えて、それができるか」など。
 認知機能測定ではパソコンを使用しました。
 大勢の方が挑戦されていました。



大久保病院並びに病院スタッフの皆さんの全面支援をいただき、今年度も盛況のうちに大久保北健康まつりを開催することができました。来館者数はトータル300名を超えました。ブースを担当していただいた明石いすみ会、明石恵泉福祉会、三幸福社会、友愛の里、千種会の皆さんありがとうございました。何より、当日会場まで足を運んでくださった皆さん、本当にありがとうございました。

大窪八幡宮秋祭り

神社改修後初めての秋祭りが行われました。

10月12日(土)宵宮・13日(日)本宮
 両日とも天候に恵まれました。



宵宮



本宮



大久保北コミセンに来られる方々を紹介するコーナーを新設します。

第1回目は、あかねカレッジライトコースに申し込まれ講座によく参加されている奥田展三さんと柴田猛さんに登場していただきます。コミセン図書室でお話を聞かせていただきました。



柴田さん(74)

○大窪にお住まいになられてどれくらいになりますか？

(奥) 柴) 50年以上になるなあ。

○大久保北コミセンとの関りは？

(奥) 2013年やったと思う。当時のコミセンにあった高齢者大学に申し込んだ。近所の人から話を聞いたお母ちゃんから「ひまやったら行っておいで」と言われたのがきっかけと思う。(柴) 2010年に高齢者大学に申し込んだ。募集のチラシにアサヒ飲料の工場見学というのがあって行ってみたいと思った。



○お二人はよく「高齢者大学は楽しかった」とおっしゃいますが、心に残っている活動はありますか？

(奥) 年3回あった懇親会が楽しかった。カラオケはあるし、大きな声で言えんけどお酒も出た。7班あったと思うけど、班ごとに出しものするの面白かったなあ。今やったら絶対できひんやろなあ。そやけど勉強したことは覚えてへんなあ。(柴) バス旅行も楽しかったなあ。年1回やったけど。いろんなところ行ったなあ。それと70人ぐらいいたから親しい人がたくさんできた。毎年班のメンバーが変わるから知り合いが増えていった。曜日と時間が決まっていたから行きやすかった。

○今のライトコースに望まれることはありますか？

(奥) この前あったACEボール大会みたいな、受講生みんなでワイワイ言って楽しめる講座がええなあ。それと終わってから、他の受講生と話ができるのも楽しい。来てる人みんなそう思ってるんやないやろか。(柴) コミセンから外に出ていく講座がええなあ。近所のことで意外と知らなかったこともあり、発見もある。八幡神社や光觸寺で話が聞いたのがよかった。受講生によって楽しさもいろいろ違うやろから、いろんな講座がある方がええやろなあ。

○現在、ライトコース以外でどんな活動をされていますか？

(奥) コミセンの廊下に紹介していた「ひあファーム」に行ってる。火曜日と木曜日の午前中、草むきしたり水やりしたり。しんどくなったら休憩できるし、自由にできるのが嬉しい。近所の事業所から障害のある人たちも畑仕事に来るんやけど、はじめはどう接したらいいか迷っていたけど、回数を重ねてくると話をするのが楽しくなってきた。夏の暑い日に自分の水筒のお茶を「おっちゃんこれ飲み」と言ってコップにいれてくれた。嬉しかったなあ。(柴) 山手小のスクールガードを10年ぐらいやってる。幼稚園の方の門に立ってるんやけど、子どもたちとしゃべるのが楽しい。「たけし！」って言うてる子もいるんやで、びっくりするわ。高校生になった子が、手紙を書いて持ってきてくれたことも嬉しかったなあ。あと神明住宅自治会の役員になってる関係で山手まちづくり協議会のこども部会に入ってる。山手まつりで受け付けの係をしてたら「スクールガードのおっちゃんや」と言ってくれる子もいて、楽しく手伝うことができる。

○今後のことをどう考えておられますか？

(奥) 現状で動いている頃に「今、何もせん人も、歳いっても何もでへん」と聞いたことがあって、その言葉がいまも残っている。歳取ったからやめとこではなく、とにかくやってみようと思っている。(柴) 家にこもってしまったら絶対にあかんと思ってる。出かけるからこそ、手も足も元気に動かすことができる。自分で用事を作っても、とりあえず動くことを続けていきたい。

○貴重なお話をありがとうございました。お二人とも笑顔が素敵で、楽しい話をたくさんしていただいたので、あっという間に時間がすぎました。

みんなのまなび 市民講座 どなたでも学べます！

受講のお申し込みは 大久保北コミセンまで (TEL: 078-935-3588 FAX: 078-935-3592)

(申込方法)

受付開始日の午前9時から電話・FAXでの受付

*定員になり次第、締め切り

(持ち物) 各講座共通

筆記用具、上履き

おはなし会

1月18日(土) 10:00~11:00 定員: 50名

長年、山手小学校を中心に読み聞かせをされているやまてオープンシアターのみなさんが、大久保北コミセンに舞台を組んで、いろいろなお話を聞かせてくださいます。就学前のお子さんからシニアまでたくさんの方に楽しんでいただきたいです。受付開始: 12月14日(土) 9:00~

リコーダーの音楽会

1月25日(土) 10:00~11:30 定員: 50名

私たちリコーダーは、リコーダー合奏のグループで主に5人で活動しています。4種類のリコーダーのやさしい音色をお楽しみください。そしてリコーダーにあわせて懐かしい歌などを一緒に歌いましょう。音楽の授業でリコーダーを習っている小・中学生の皆さんもどうぞご参加ください。受付開始: 12月21日(土) 9:00~

英語でピンゴを

楽しみましょう!

大久保北中学校 英語部の皆さん 2月8日(土) 10:00~11:30 定員: 親子15組

私たち英語部は、ふだんの活動で英会話と英語の詩などの創作をしています。ピンゴゲームを親子で楽しんでいた、英語の素晴らしさを感じてもらえたら嬉しいです。英語って面白い! 受付開始: 1月11日(土) 9:00~

驚くほどゆるーい読書会

大地 康晃 1月12日(日) 9:30~10:30 受付開始: 12月7日(土) 9:00~

好きな本、絵本やコミック本、雑誌等、なんでも持ち寄って、気軽にのんびりおしゃべりませんか? コミセンの図書室の本を選んでOKです。読み物について、語り合いたいです。自分にとって心地よい時間にしていただけたら嬉しいです。

ジャズ・ポップス・ボサノバ

世界の音楽 2月9日(日) 10:00~11:30 定員: 50名

昨年度の1月に初めて大久保北コミセンに来ていただきました。佐久間さんのギターとMadocaさんの歌声。会場が素晴らしい音楽の空気に包まれました。たくさんの方から「もう一度聴きたい」の声をいただき、今回アンコール講座です。是非、お聴きください! 受付開始: 1月18日(土) 9:00~

みどりんの多肉倶楽部 ①

少し大きな寄せ植えを作ろう 2月22日(土) 10:00~11:30 定員: 10名 費用: 1,000円

少し大きめの鉢や器に流木やいろいろな石、貝やシラカスなどを使って個性ある多肉植物の寄せ植えを作っていました。一定早い寄せ植えと多肉植物のおしゃべりを楽しみたいと思います。受付開始: 1月25日(土) 9:00~

みどりんの多肉倶楽部 ②

いろいろな多肉を育てよう 3月6日(木) 10:00~11:30 定員: 10名 費用: 500円

いろいろな多肉植物を育ててみませんか? ささまざまな多肉植物の苗をご用意。1人3苗を選んで植え付けてお持ち帰りいただきます。土作りから多肉植物の成長など多肉植物のおしゃべりを楽しみたいです。受付開始: 1月25日(土) 9:00~



まなびが見つかる「ライトコース」

持ち物: 各講座とも、学生ファイル・筆記用具・上履き

ライトコースの各講座(1月~3月)のお申込み受付開始日は 12月17日(火) 9:00~ ※先着順

24-08-038 オンライン可 お洋服の整理とリュースの話 ~スツッキー&エコな暮らしを~ 1月10日(金) 10:00~11:30 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-039 オンライン可 ファッションで元気な社会づくりを ~おしゃれは心と身体ビタミン剤~ 1月15日(水) 13:30~15:00 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-040 ボードゲームを体験しませんか? 1月21日(火) 10:00~11:30 定員: 16名 持ち物: 共通

24-08-041 世界7大陸ギター歌い歩き ~キリマンジャロでギター弾き語り~ 1月29日(水) 10:00~11:30 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-042 インドネシアの民族楽器 アンクランの紹介と演奏体験 2月12日(水) 10:00~11:30 定員: 40名 持ち物: 共通

24-08-043 脱炭素社会への挑戦 2月19日(水) 13:30~15:00 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-044 世界7大陸ギター歌い歩き 完結篇 ~南極大陸~ 2月26日(水) 10:00~11:30 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-045 明石北高生が教えます! スマホ相談会 3月4日(火) 13:30~15:00 定員: 20名(前後半10名ずつ)

24-08-046 1年をふりかえる交流会 3月7日(金) 10:00~11:30 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-047 まち歩きで見つける身近な文化遺産 3月13日(木) 10:00~11:30 定員: 48名 持ち物: 共通

24-08-048 快適な格安旅行術 3月21日(金) 13:30~15:00 定員: 48名 持ち物: 共通