

明石市新人体育大会成績

【水泳】
 女子団体 第1位 男子団体第3位 男女総合第1位
 女子400m自由形 渡部未夢 5分47秒44
 女子100m背泳ぎ 第1位 和田莉愛 1分08秒82 第3位 井元胡春 1分20秒45
 第6位 渡部未夢 1分33秒63 第7位 石井 葵 1分37秒06
 女子100m平泳ぎ 第4位 松原和凜 1分28秒80 第5位 平井みそら 1分30秒11
 第7位 中村心春 1分37秒73
 女子100mバタフライ 第3位 松原花埜子 1分19秒70 第4位 松原和凜 1分29秒74
 女子200m個人メドレー 第1位 和田莉愛 2分32秒82 第3位 井元胡春 2分51秒47
 第7位 石井 葵 3分25秒14
 女子400mリレー 第1位 松原花埜子・松原和凜・和田莉愛・井元胡春 4分36秒24
 女子400mメドレーリレー 第1位 和田莉愛・松原和凜・松原花埜子・井元胡春 5分07秒45
 男子50m自由形 森口 鷹 26秒83
 男子400m自由形 第4位 荒川一智 5分11秒80 第5位 野上慶人 5分12秒81
 男子100mバタフライ 第2位 森口 鷹 1分05秒52
 男子400mリレー 第2位 森口 鷹・荒川一智・山根健太郎・野上慶人 4分20秒32
 男子400mメドレーリレー 第3位 荒川一智・河本眺歩・森口 鷹・野上慶人 5分01秒26
【陸上】
 女子総合 第1位 88点 男子総合 第1位 109点 男女総合 第1位 197点
 女子200m 第1位 中渡瀬結菜 28秒71
 女子1500m 第5位 浅山藍瑠 5分05秒51 7位 宮 果楓 5分08秒84
 女子100mハードル 第5位 古谷莉子 18秒90
 女子4×100mリレー 第2位 扇塚優羽・中渡瀬結菜・衣笠佳美・吉田彩夏
 女子走高跳 第2位 五島琴音 1m35 第6位 早乙女優空 1m30
 第7位 生頼優奈・橋間未羽・櫻井美月 1m25
 女子走り幅跳 第3位 吉田彩夏 4m54 第7位 山本愛紗美 4m15 第8位 小村菜月 4m13
 女子砲丸投 第8位 山下紗和 7m09
 女子円盤投 第2位 20m22
 女子四種競技 第5位 古谷莉子 1337点 第7位 五島琴音 1252点
 2年女子100m 中渡瀬結菜 13秒66 第5位 吉田彩夏 14分04
 女子800m 浅山藍瑠 2分30秒12 第6位 宮 果楓 2分36秒06
 1年女子100m 扇塚優羽 13秒88 第8位 衣笠佳美 14秒42



男子200m 第1位 鳴海篤紀 23秒74
 男子400m 第4位 田中颯人 58秒97 第7位 西崎永泰 1分01秒03
 男子800m 第1位 松本璃玖 2分05秒60 第5位 東田悠生 2分15秒35
 第6位 田中颯人 2分19秒26
 男子4×100m 第3位 川原佑介・井上直哉・山本禮空・鳴海篤紀 48秒21
 男子走り幅跳 第3位 井上直哉 1m45 第7位 1m30
 男子走り幅跳 第1位 鳴海篤紀 5m69 第7位 山本禮空 5m03
 男子三段跳 第4位 山本禮空 11m00 第6位 川原佑介 10m61
 男子砲丸投 第1位 宮原叶夢 7m87
 男子円盤投 第1位 宮原叶夢 27m80 第4位 森田 輝 23m68
 男子四種競技 第3位 井上直哉 1321点 第8位 西村凌空 996点
 2年男子1500m 第1位 松本璃玖 4分28秒47 第5位 東田悠生 4分43秒72
 2年男子3000m 第8位 板倉宏樹 10分56秒36
 1年男子100m 第6位 北山 隆 13秒03
 1年男子1500m 第8位 仲西裕昭 5分13秒81
【男子ハンドボール】
 第2位
【女子ハンドボール】
 第2位
【サッカー】
 第5位
【女子ソフトテニス】
 団体 第1位
 個人 第1位 藤本乙花・小谷和夏
【男子ソフトテニス】
 個人 第9位 川上遼馬・伊藤怜央
【女子バレー】
 第2位
【バスケットボール部】
 第3位
【女子卓球】
 団体 第1位
 個人 第3位 松本美佳



東播地区新人大会 成績

【水泳】
 女子総合 1位 男子総合 4位 男女総合 第2位
 女子400m自由形 第1位 石井 葵 6分54秒32
 女子100m背泳ぎ 第1位 和田莉愛 1分10秒74
 女子200m個人メドレー 第1位 和田莉愛 2分35秒83
 女子400m自由形 第5位 渡部未夢 5分49秒39
 女子100m背泳ぎ 第4位 井元胡春 1分23秒28
 女子100m平泳ぎ 第2位 平井みそら 1分29秒06 第3位 松原和凜 1分29秒28
 第6位 中村心春 1分37秒31
 女子100mバタフライ 第4位 松原花埜子 1分21秒42 第7位 松原和凜 1分30秒50
 女子200m個人メドレー 第4位 井元胡春 2分56秒66
 女子400mフリーリレー 第1位 松原和凜・松原花埜子・和田莉愛・井元胡春 4分40秒79
 女子400mメドレーリレー 第1位 和田莉愛・松原和凜・松原花埜子・井元胡春 5分13秒02
 男子100m平泳ぎ 第4位 河本眺歩 1分26秒83
 男子400m自由形 第3位 森口 鷹 4分40秒60 第6位 野上慶人 5分21秒32
 男子100m背泳ぎ 第4位 荒川一智 1分21秒64
 男子100m平泳ぎ 第8位 野上慶人 1分28秒27
 男子100mバタフライ 第3位 森口 鷹 1分55秒87
 男子200m個人メドレー 第6位 荒川一智 2分44秒75
 男子400mフリーリレー 第4位 森口 鷹・荒川一智・野上慶人・河本眺歩 4分28秒32
 男子400mメドレーリレー 第6位 荒川一智・野上慶人・森口 鷹・山根健太郎 5分12秒55



【陸上】
 男子総合 第5位 33点
 女子100m 第8位 浅山藍瑠 4分59秒13
 女子円盤投 第8位 山下紗和 19m01
 男子200m 第6位 鳴海篤紀 24秒24
 男子400m 第8位 田中颯人 59秒63
 男子800m 第1位 松本璃玖 2分08秒78
 男子走り幅跳 第1位 鳴海篤紀 5m60
 男子三段跳 第6位 10m96
 男子砲丸投 第6位 宮原叶夢 8m17
 男子円盤投 第5位 宮原叶夢 26m48
 男子四種競技 第8位 井上直哉 1233点
 2年男子1500m 第8位 松本璃玖 4分2秒67
【女子卓球】
 団体 第3位
【女子ソフトテニス】
 団体 第2位
 個人 第2位 藤本乙花・小谷和夏 第9位 岩瀬優月・岩井優空



第37回 北中文化祭が行われました

10月20日(金)に文化祭が開催されました。学年合唱コンクールでは、どのクラスもこの日に向けて一生懸命練習した成果を発揮しました。優秀賞の発表の時には、大きな歓声が上がりました。3年2組は、学校の代表として10/25の連合音楽会に出場！

コミセン体育室では、作品展が開催され、力作が並びました。たくさんの保護者が来場し、芸術の秋を満喫されていました。



北の ちょっとい話



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 2 0 3 0 番地(大久保北中学校内)
 TEL: 078-935-3588 (月曜日・祝日休館)

北のトピックス THE NORTH TOPICS

第27回大久保北健康まつりが開催されました

記念講演会
 「腸内環境を整える ～健康長寿100歳を目指そう!～」

13:30から体育館で腸内研究の第一人者で、テレビやCMに出演されている 辨野義己先生の記念講演会がありました。先生のお話の中で「ストレスや偏った食事が腸内環境に悪影響を与える」や「いいウンチをデザインする」「腸年齢と脳の衰えの関係」が心に残りました。「強いカラダ作りは腸内環境の改善!」とまとめられ、そのために毎日のうんちチェックの習慣を推奨されました。

辨野義己先生

…ちょっと裏話…

体育館の会場づくりは、大変な作業です。実は、大久保北中学校の女子バレー部員を中心にバスケット部や男子卓球部の皆さんが協力してやってくださいました。大感謝です!

介護相談コーナー (講義室)
 保健医療相談

講義室では、内科と整形外科のドクターが医療相談コーナーを担当しました。約20名の方が利用されました。介護コーナーでは、ごっくん(飲み込み力)チェックがありました。介護用品の展示もあり、電動カーの試乗もありました。

健康測定コーナー(体育室)

骨密度測定と動脈硬化測定は、13:00から整理券配布と抽選を行いました。早い方は12時から来られて列ができました。今年のはじめて実施した「体組成測定」「肌年齢測定」「血管年齢測定」「野菜摂取量測定」の4つのコーナーは、大人数で長い行列ができました。総数420名の方が利用されました。体育室は、閉会の17:00まで測定を希望される方で賑わいました。

試食コーナー(調理室)
 いずみさんが担当しました。「腸内環境」に関するパネルや食品の展示、レシピの配布がありました。炊き込みご飯やイモ蒸しパンが大勢の方にふるまわれました。

リラクゼーションコーナー(図書室)
 ヤクルトさんが、睡眠の質の改善やストレスの緩和などをテーマに講話をしました。サンプルの配布もありました。

走るデパ地下(コミセン前ロータリー)

大阪の百貨店から、スイーツを販売する自動車(2台)がコミセン前にやってきました。1台はお菓子で もう1台が冷凍ケーキの販売です。すぐに大行列ができました。女性に大人気です。人気のスイーツは、売り切れになってしまいましたが、こちらも17時まで賑わいました。

あかねカレッジライトコース学習風景

大久保北の歴史を学ぶⅡ ～西国街道を歩く 魚住から西脇～ 2023.10.20(金)

講師 井上茂機先生、受講生17名

JR魚住駅北側 10:00集合・出発



JR魚住駅北側に集合。皆さん時間までに来られたので、予定通り10:00に出発することができました。今回のフィールドワークでは、お家からの行き帰りの方法を考えるのも楽しかったです。空模様は曇り。今にも雨が降りそうです。何とか午前中もってください。ここから約4kmの行程です。

寺山古墳跡(錦が丘中央公園) 小式部内侍供養塔 9分(600m)



小式部内侍五輪塔です。錦が丘の住宅のなかにあり、気づかない方も多と思います。小式部内侍は、和泉式部の娘です。供養塔には、「いかにせん 行くべきかたもおもはず 親に先立つ道を知らねば」という句が記されています。

遍照寺 10:20到着



ご住職が、お寺の歴史についてお話してくださいました。その後、境内を散策しました。三木城主別所長春の五輪塔があります。

別所長春の五輪塔 17分(1200m) 北へ移動し国道2号線を渡り、西国街道へ入ります。

太山寺道分岐



「左太山寺道」三叉路の角に道標が立っています。この街道は、西の方から来た人が必ず利用した分岐点です。

正覚寺 11:00到着



本堂でご住職のお話を伺いました。普段は観音堂に安置している「一寸八分の観音さん」を見せていただきました。初代釋淨誓の祖先である藤原秀郷に由来するもので開基以来地元の信仰を集め、今も夏に観音菩薩の法要が動まっています。

めがね屋



この家が、江戸時代めがね屋という屋号の宿屋でした。初代釋淨誓の米相場を各地に伝える旗振り通信者が主として宿泊した宿で、人気の宿でした。

金ヶ崎神社 11:45



もとは「黒岩神社」と呼ばれ、明治41年に住吉神社を合祀して「金ヶ崎神社」と改称しました。御神体は黒い岩(直径1.8m)です。

宗賢神社



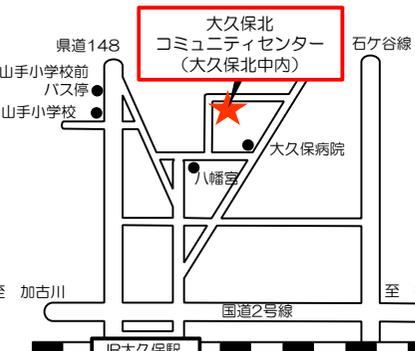
西脇地区の鎮守です。23代賢宗天皇、24代仁賢天皇を祀っています。明石市内に5カ所(北王子、松陰新田、西脇、長坂寺、清水)あります。

西光寺



正式名称は鶏谷山安養寺(けいこくざんあんようじ)という。境内には、報恩寺の露盤の一片が残っています。過去帳には、本堂再建は宝永6年(1710)で棟梁左甚五郎と記されています。

「ケーヨーデイツー」行きと「西脇口バス停」JR大久保駅行きに分かれて、予定より少し遅れて12時過ぎに解散。総距離約4,000m。皆さん頑張って最後まで歩きました。お天気もなんとかもってくれました。お疲れ様でした。



注目の講座

大久保北中の英語部員が講師に!

英語部は、英語の詩を朗読したり、作ったり、英会話やワークをすることを通して英語圏の文化を学んでいます。この講座では、受講生の方にお気に入りの写真やイラストを用意していただき、それを題材に英語で俳句を作ります。それをA4用紙に貼り付けて作品に仕上げます。楽しんでいただけたら嬉しいです

23-08-036

英語で俳句を楽しみましょう

講師: 大久保北中学校 英語部 日時: 3月22日(金) 13:30~15:00 定員: 30名



当コミセンには駐車場がありません。徒歩・自転車・バイクまたは公共交通機関をご利用ください。

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・窓口で ご本人分のみの受付 *先着順で定員になり次第、締め切らせていただきます

ジャズ・ポップス・ボサノバ ~世界の音楽~

講師: 佐久間 勝浩(ギター) Madoca(ボーカル)

日時: 1月21日(日) 10:00~11:30

定員: 50名 持ち物: 上履き

申込み: 12月23日(土) 9:00~

みどりんの多肉倶楽部 ~多肉のおしゃべりと春色の寄せ植えづくり~

講師: 山本 真理子

日時: 2月29日(木) 10:00~11:30 日時: 3月7日(木) 10:00~11:30

定員: 10名 持ち物: 筆記用具、上履き 費用: 500円(材料費として)

申込み: 2月10日(土) 9:00~

おはなし会

講師: やまてオープンシアター

日時: 3月16日(土) 10:00~11:00

赤ちゃんからご高齢の方まで、「おはなし」に興味のある方はいらしてください。ブラックシアターなど色々な表現方法で「おはなし」の世界を楽しんでいただきます。

申込み: 2月24日(土) 9:00~

市民講座が 窓口・FAXでもお申し込みができるようになりました

FAXの場合、

- ・開催コミセン名
・講座名
・開催日
・氏名
・連絡先(電話・FAX)
・必要な配慮(手話・要約筆記等)を記入のうえ送信してください(開催時間中以外は無効です)

あかねカレッジ・ライトコースのオンライン講座 お試し体験キャンペーンがスタート!

ライトコース入学前に「どんな講座なのか...」など雰囲気を感じませんか? 詳しくは https://akane-college.jp/lite-otameshi/



まなびが見つかる「ライトコース」

ライトコースの各講座(1月~3月)のお申し込み受付開始日は 12月15日(金) 9:00~ ※先着順

持ち物: 各講座とも、学生ファイル・筆記用具・上履き・マスク ※講座内容についてはホームページが一覧表でご確認ください

23-08-037

楽しむ力が継続に ~お茶を53年間続けて見えたもの~

講師: 深見 宗泉 (表千家流教授)

日時: 1月11日(木) 10:00~11:30

定員: 48名

オンライン可



23-08-034

一隅を照らす ~自分の持ち場で一生懸命~

講師: 露の 団姪(まるこ) (落語家)

日時: 1月17日(水) 13:30~15:00

定員: 48名

オンライン可



23-08-039

ハングルを読んでみよう 言葉の組み合わせを学びましょう

講師: 黄 晶禧

日時: 1月24日(水) 10:00~11:30

定員: 48名



23-08-040

はじめての手話 ~手話で話してみませんか?~

講師: 明石市障害福祉課

日時: 2月6日(火) 10:00~11:30

定員: 48名



23-08-041

はじめての地域活動講座 ~地域活動ってどんなもの?~

講師: 明石市社会福祉協議会

日時: 2月13日(火) 10:00~11:30

定員: 48名



23-08-035

市民と行政の新しい関係

講師: 帝塚山大学名誉教授 中川 幾郎

日時: 2月21日(水) 13:30~15:00

定員: 40名



23-08-043

次の学びに出会うための 振り返り会

講師: 大久保北コミセン

日時: 3月6日(水) 10:00~11:30

定員: 48名



23-08-044

大久保町の春の草花を紹介しませう

講師: 高野 哲司

日時: 3月13日(水) 10:00~11:30

定員: 48名



23-08-045

何歳からでも遅くない!

~42歳まで専業主婦だった私が74歳現役キャリアカウンセラーとして活躍している理由~

講師: 小林 清美

日時: 3月21日(木) 10:00~11:30

定員: 48名

