

明石市総合体育大会結果

【陸上】
男女総合 第1位 169点
女子総合 第2位 79点
女子200m 第2位 宮村宙楽 28秒41
女子800m 第5位 浅山藍瑠 2分29秒08
女子1500m 第4位 浅山藍瑠 4分58秒35 第8位 大味初葉 5分09秒95
女子4×100mR 第2位 吉田彩夏・宮村宙楽・中渡瀬結菜・谷山七海 52秒44
女子走り高跳び 第2位 北田優奈 1m51 第5位 木村晴香 1m30 五島琴音 1m30
女子円盤投げ 第3位 前田夏芽 19m63 第4位 山下紗和 18m69
女子4種競技 第5位 北田優奈 1459点 第7位 五島琴音 1241点
第8位 木村晴香1234点
2年女子100m 第3位 中渡瀬結菜 13秒98
3年女子100m 第2位 谷山七海 13秒39 第3位 宮村宙楽 13秒72
低学年女子4×100mR 第4位 田中寧花・小村葉月・扇塚優羽・大峰千紗 56秒82

【男子総合 第2位 90点】
男子200m 第5位 山川恭矢 24秒63
男子800m 第2位 松本瑠玖 2分10秒02
男子1500m 第3位 松本瑠玖 4分34秒30
男子110mH 第7位 宮脇奏多 18秒25 柴井勇琉 20秒25
男子4×100mR 第4位 山岡詩依・山口斗和・市岡晴空・山川恭矢 47秒03
男子走高跳 第2位 市岡晴空 1m71 第8位 井上直哉 1m40
男子幅跳 第3位 鳴海篤紀 5m70 第6位 山口斗和 5m53
男子三段跳 第4位 山岡詩依 11m74
男子砲丸投 第2位 山岡詩依 9m26
男子円盤投 第8位 山口斗和 23m54
男子四種競技 第3位 柴井勇琉 1729点 第6位 宮脇奏多 1633
1年男子100m 第7位 北山 空 13秒43
1年男子1500m 第3位 仲西裕昭 5分16秒71
2年男子100m 第2位 鳴海篤紀 12秒14
3年男子100m 第4位 山川恭矢 12秒02
低学年男子4×100mR 第3位 井上直哉・北山 空・西村凌空・鳴海篤紀 49秒49

【女子ソフトテニス】
団体 第2位
第1位 藤本乙花・永野陽愛
第9位 奥山美咲・植田華奈絵・岩瀬優月・横田華凛
第17位 多田奈奈・赤堀美優
【男子ソフトテニス】
第9位 吉田創太郎・西原 隼・河合勇弥・村田快斗
第17位 田代和哉・神谷 慈

【女子ソフトテニス】
第5位 藤本乙花・永野陽愛

【女子ソフトテニス】
第5位 藤本乙花・永野陽愛

【水泳】
男女総合第2位
女子の部優勝
女子50m自由形 第1位 松原花生子 34秒01
女子100m自由形 第5位 渡部未夢 1分18秒95 第7位 正延奈央 1分28秒03
女子400m自由形 第5位 井元胡春 5分48秒55 第7位 渡部未夢 6分03秒33
女子800m自由形 第2位 鷲見希月 12分27秒21
女子100m背泳ぎ 第2位 和田莉愛 1分10秒12 第7位 田中杏実 1分29秒79
女子200m背泳ぎ 第1位 和田莉愛 2分30秒90 第6位 田中杏実 3分15秒68
女子100m平泳ぎ 第2位 平井みそら 1分31秒58 第3位 松原和凜 1分34秒37
第4位 蜂谷優奈 1分35秒59
女子200m平泳ぎ 第3位 松原和凜 3分19秒18 第4位 平井みそら 3分19秒51
第5位 蜂谷優奈 3分24秒89

女子100mバタフライ 第2位 谷廣初奏 1分21秒74
女子200mバタフライ 第2位 松原花生子 3分36秒10
女子200m個人メドレー 第4位 井元胡春 3分07秒93 第5位 瀨崎日愛 3分18秒70
女子400m個人メドレー 第5位 谷廣初奏 6分36秒14
女子400mリレー 第3位 井元胡春・谷廣初奏・井元胡春・松原花生子 4分47秒41
女子400mメドレーリレー 第3位 和田莉愛・松原和凜・谷廣初奏・井元胡春 5分19秒61
男子50m自由形 第5位 森口 鷹 28秒27
男子400m自由形 第5位 荒川一智 5分20秒46 第6位 衣笠樹生 5分27秒13
男子200m背泳ぎ 第2位 田上 紘也 2分49秒49
男子200mバタフライ 第5位 田中悠貴 3分28秒60
男子200m個人メドレー 第3位 田上 紘也 2分46秒85 第5位 荒川一智 2分47秒93
男子400mリレー 第5位 森口 鷹・田上 紘也・衣笠樹生・荒川一智 4分25秒18
男子400mメドレーリレー 第5位 田上 紘也・野上慶人・森口 鷹・荒川一智 5分04秒89

【女子ハンドボール】 第2位

【男子ハンドボール】 第2位

【女子バレーボール】 第2位

【男子バレーボール】 第3位

【男子バスケットボール】 第4位

【女子卓球】 第5位 八尾優里奈
ダブルス 第1位 山口綾美・三上花緒

【女子ソフトテニス】
第5位 藤本乙花・永野陽愛

【水泳】 男女総合 第5位
女子総合3位
女子400m自由形 第8位 井元胡春 5分49秒17
女子800m自由形 第6位 鷲見希月 12分26秒63
女子100m背泳ぎ 第2位 和田莉愛 1分12秒13
女子200m背泳ぎ 第1位 和田莉愛 2分30秒19
女子100m平泳ぎ 第2位 松原和凜 1分33秒09
女子200m平泳ぎ 第5位 松原和凜 3分20秒67 第6位 蜂谷優奈 3分24秒52
第8位 平井みそら 3分30秒25

女子100mバタフライ 第8位 谷廣初奏 1分20秒24
女子200mバタフライ 第6位 松原花生子 1分20秒24
女子200m個人メドレー 第5位 井元胡春 3分07秒46
女子400m個人メドレー 第5位 谷廣初奏 6分38秒26
女子400mリレー 第4位 和田莉愛・谷廣初奏・井元胡春・松原花生子 4分47秒47
女子400mメドレーリレー 第4位 和田莉愛・平井みそら・谷廣初奏・井元胡春 5分18秒41
男子50m自由形 第7位 森口 鷹 28秒06
男子400m自由形 第6位 荒川一智 5分18秒97
男子200m平泳ぎ 第5位 田上 紘也 5分18秒97
男子100mバタフライ 第6位 森口 鷹 1分9秒06
男子200m個人メドレー 第8位 田上 紘也 2分45秒19
男子400mメドレーリレー 第8位 田上 紘也・野上慶人・森口 鷹・荒川一智 5分6秒16

【陸上】
女子4×100mR 予選 吉田彩夏・宮村宙楽 中渡瀬結菜・谷山七海 52秒83
女子走り高跳び 予選 北田優奈 1m48
女子走り高跳び 決勝 市岡晴空 1m60
低学年女子4×100mR 予選 井上直哉・北山 空・西村凌空・鳴海篤紀 49秒15

【女子ハンドボール】 第2位 近畿大会出場
【男子ハンドボール】 1回戦
【男子バレーボール】 2回戦進出
【女子ソフトテニス部】 永野陽愛・小谷和夏 2回戦進出

近畿総合体育大会結果

【女子ハンドボール】 2回戦進出

2023夏、大久保北中生が、大活躍!!

“学びたい!” 気持ちを刺激する情報紙

2023年 秋号

北のちょっといい話

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 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)



北のごあいさつ THE NORTH GREETING



地域の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
5月から運営委員長に就任しました水田秀男と申します。
コミュニティ・センターは、皆さんが集い、交流し、成長する場です。
私たちの目標は、地域の絆を深め、個々のニーズに寄り添いながら、充実したプログラムやイベントを提供することです。皆様と一緒に楽しく、有意義な時間を過ごすために、様々な活動にチャレンジしていきたいと思っております。
皆様のご参加とご支援・ご協力を心からお願い申し上げます。

北のトピックス THE NORTH TOPICS

トライやるウィークに4名の北中生が来てくれました!

たくさんの方々とふれあうことができ、ふだん教室ではできない体験をたくさんしました。

ひあファーム
ソニアルタナスコアラ
移動図書館めぐりん
熱烈歓迎! さわやか体操
あかねライトコース 街歩き
歌仲間の会の皆さんと
ヨガ入門教室 (市民講座)
バソコン教室
「地域の皆さんからたくさん教えていただきました。ありがとうございました!」

今年も絶賛開催! 北中科学部プレゼンツ「夏休み親子実験講座」

7/23(日)10:00~親子実験講座が開催されました。昨年度に引き続き2回目の開催です。親子10組で募集しましたが、申し込み初日で、定員を超える盛況で、当日は16組の親子(大人19名こども27名)が参加してくださいました。受付から実験まで北中科学部員51名が大活躍でした。「空気砲」「入浴剤」「スーパーボール」「ペットボトルロケット」の4つのブースに分かれ、参加者は受付で抽選し、そのうちの2つを体験しました。最後は、皆さんいい笑顔で帰っていかれました。

【空気砲ブース】 【スーパーボールブース】 【ペットボトルロケットブース】
【受付】 【入浴剤ブース】

北のお知らせ THE NORTH NOTICE

たくさんの方のご来場をお待ちしています。

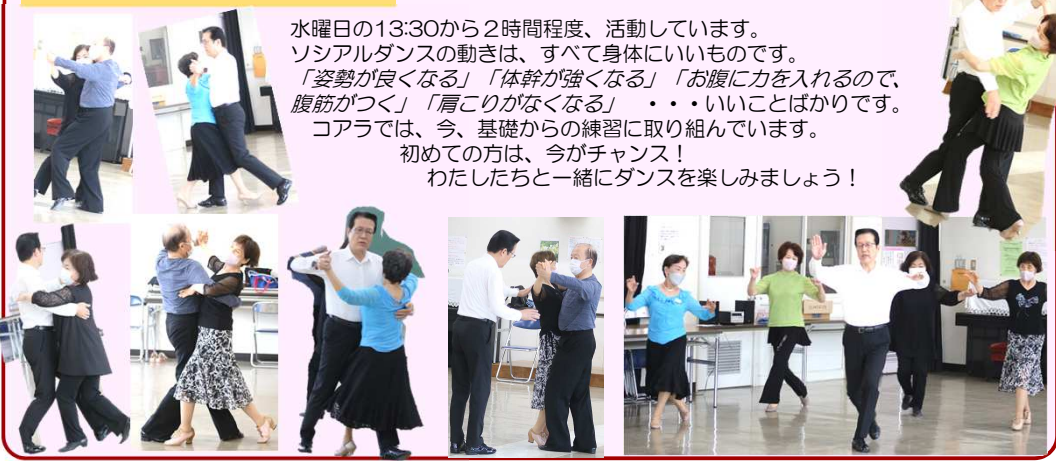
夏休み~9/21(木) コミセン廊下で、大久保北中学校トライやるウィーク展 開催中!

金・土・日曜日の9:00~17:00 コミセン図書室がフリースペースになります
新しい絵本と子育て本が入っています。北中生の絵本紹介カードも展示しています。
事務室に声をかけてください。自由に使っていただくことができます。

令和5年度第27回大久保北健康まつりは、10月28日(土) 13:30~17:00開催予定です。

ソーシャルダンスコアラ

水曜日の13:30から2時間程度、活動しています。
 ソーシャルダンスの動きは、すべて身体にいいものです。
 「姿勢が良くなる」「体幹が強くなる」「お腹に力を入れるので、
 腹筋がつく」「肩こりがなくなる」・・・いいことばかりです。
 コアラでは、今、基礎からの練習に取り組んでいます。
 初めての方は、今がチャンス！
 わたしたちと一緒にダンスを楽しみましょう！



空手道C

「金曜日の18:30～20:30に活動しています。少人数ですが、
 和気あいあいと楽しい雰囲気練習できるので、家族で参加しています。
 年に2回の昇段試験が目標になっています。」

取材メモ：指導者の方から「やわらかい空手」との説明を受けました。
 攻撃が主体ではなく、相手とつながるところにこの空手の神髄が
 あるそうです。実際にゆっくり技をかけてもらうと
 「引っ張られる」のではなく
 「吸い込まれる」ような何とも不思議な感覚で
 ゆっくりと床に転がりました。だからケガをすることも少ないそうです。
 いい体験ができました。



市民講座もライトコースも
 たくさんの方のお申込みを
 お待ちしています。

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)

申込方法：受付開始日の午前9時から電話での受付。 定員になり次第、締め切り。

多肉ちゃんてひととき

～寄せ植えしながら
 おしゃべりしましょう～

講師：山本 真理子

日 時：10月11日(水) 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)

多肉ちゃんを好きな皆さんと
 おしゃべりしながら、寄せ植えを
 作るのを楽しみにしています。
 お申し込みの時に多肉ちゃんの
 こんなお話がしたいなというのがあれば
 教えてください。

申込み：9月16日(土) 9:00～

ヨガ入門教室 ①②③

講師：池上 一葉

日 時：①11月 9日(木) 13:30～15:00
 ②11月 16日(木) 13:30～15:00
 ③11月 30日(木) 13:30～15:00

定 員：20名
 持ち物：ヨガマット(バスタオル)、汗拭き、飲物
 上履き

ヨガは、ポーズと呼吸法、そして瞑想を
 組み合わせることによって
 心身ともにリラックスさせ、
 心と身体を整える効果があります。
 無理なく続けることで、
 健康で前向きな生活を手に入れましょう。

申込み：10月14日(土) 9:00～

ちぎり絵教室 ①「花」

講師：財田 順子

日 時：11月17日(金) 13:00～15:00
 定 員：15名
 持ち物：ハンカチ、上履き
 費 用：1200円(材料費として)

ちぎり絵教室 ②干支「龍」

日 時：11月24日(金) 13:00～15:00
 定 員：15名
 持ち物：ハンカチ、上履き
 費 用：1200円(材料費として)

申込み：10月21日(土) 9:00～



まなびが見つかる「ライトコース」

ライトコースの各講座(10月～12月)のお申込み受付開始日は 9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か一覧表でご確認ください

23-08-020

なぜ美術館に行くのか

講師：裴 豊

日 時：10月18日(水) 13:30～15:00
 定 員：40名



オンライン可

23-08-024

大久保北の歴史を学ぶⅡ ①

講師：井上 茂樹

※①でフィールドワーク計画を立て
 ②③で実際に歩きます。
 ②③は、同じ内容です。
 ①②か①③で、お申込みください。

場 所：大久保北コミセン 講義室
 日 時：10月13日(金) 10:00～11:30
 定 員：48名



23-08-025

大久保北の歴史を学ぶⅡ ②

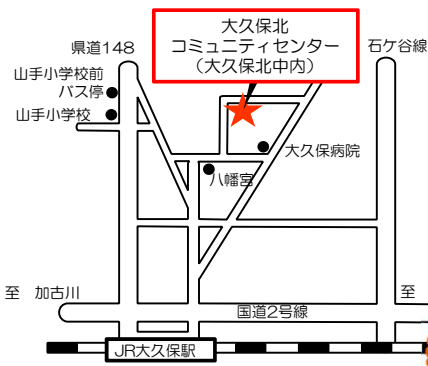
フィールドワーク西国街道を歩く 魚住～大久保町西脇
 日 時：10月20日(金) 10:00～11:30
 定 員：20名
 持ち物：歩きやすい服装・靴、水分



23-08-026

大久保北の歴史を学ぶⅡ ③

フィールドワーク西国街道を歩く 魚住～大久保町西脇
 日 時：10月26日(木) 10:00～11:30
 定 員：20名
 持ち物：歩きやすい服装・靴、水分



あかねカレッジライトコース

『次の学びに出会うためのふり返し』
 今年度のあかねカレッジライトコースが
 はじまって、まもなく半年を迎えます。
 この機会に、これまでの興味・関心を
 ふり返し、次の学びにつながるヒントを
 見つけませんか？
 入学されて間もない方も
 安心してご参加ください。
 当日は、
 学生ファイルを必ずご持参ください。

よさこい
 お祈りします

23-08-027

筋力若返り講座

講師：神田 実代子

日 時：11月 2日(木) 10:00～11:30
 定 員：25名
 持ち物：動きやすい服装、上靴、飲物、
 汗拭きタオル

23-08-030

次の学びに出会うための
 ふり返し会

講師：大久保北コミセン

日 時：12月 1日(金) 10:00～11:30
 定 員：30名

23-08-028

パン作りが人生を変えた！
 ～セカンドライフでの新たな挑戦～

講師：佐々木 昌作

日 時：11月 10日(金) 10:00～11:30
 定 員：48名



オンライン可

23-08-021

近世・近代の子育てとおもちゃ

講師：尾崎 織女

日 時：11月 15日(水) 13:30～15:00
 定 員：40名



オンライン可

23-08-029

野鳥が教えてくれること

講師：三上 彰規

日 時：11月 25日(土) 10:00～11:30
 定 員：48名



23-08-031

インドネシア民族楽器
 アンクルンの紹介と演奏体験

講師：森井 國典

日 時：12月 5日(火) 10:00～11:30
 定 員：40名



23-08-032

ギター担いで
 「奥の細道」歩き旅650km

講師：藤本 明生

日 時：12月 14日(木) 13:30～15:00
 定 員：48名



23-08-022

明石の地形

講師：藤崎 和生

日 時：12月 20日(水) 13:30～15:00
 定 員：40名



オンライン可

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。