



大久保北コミセン
ホームページ



市内コミセンの
情報紙



北コミセンのちょっと話

ひとが集う
ひとが繋がる

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)

北のトピックス THE NORTH TOPICS

お知らせ

第29回 大久保北健康まつり 10月25日(土) 13:30~17:00

健康測定やクイズ、介護体験など、参加・体験型の企画や健康をテーマにした専門家による講演会(市民講座)を予定しています。

【大久保北健康まつり講演会】

日時: 10月25日(土) 13:30~14:30
場所: 大久保北中学校体育館 持ち物: 上履き 申込み: 不要
講師・テーマ: 未定 決まり次第お知らせします。

※ 昨年度は、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の桜井武先生に「質の高い睡眠をとるための秘訣」についてお話しいただきました。

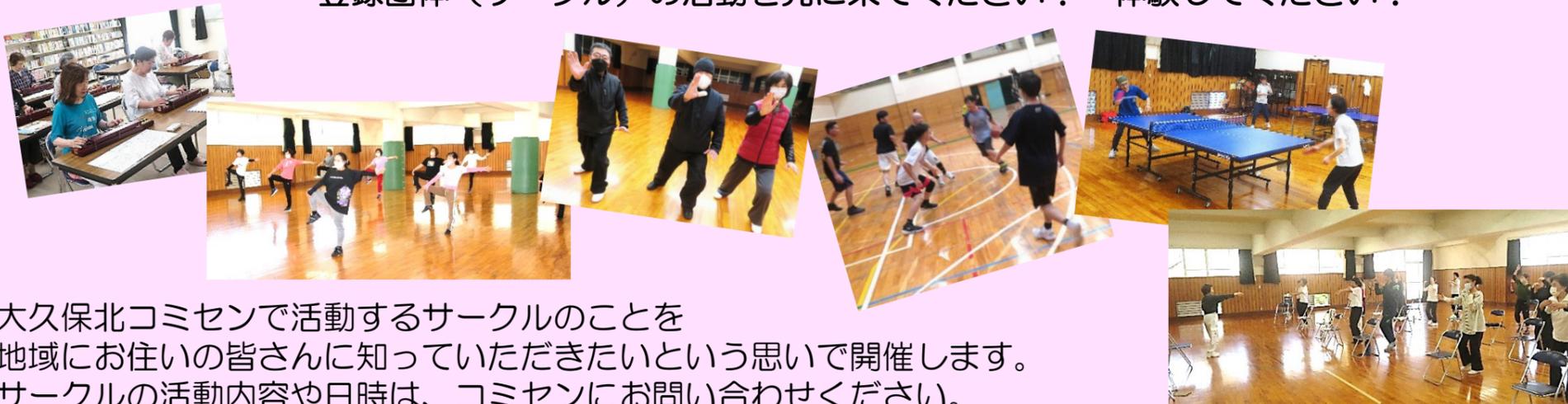


写真は昨年(28回)の様子

「サークルオープンウィーク」10月28日(火)~11月9日(日)

地域にお住いの皆さん・・・

登録団体(サークル)の活動を見に来てください! 体験してください!



大久保北コミセンで活動するサークルのことを地域にお住いの皆さんに知っていただきたいという思いで開催します。サークルの活動内容や日時は、コミセンにお問い合わせください。

北中科学部による「夏休み親子実験教室」7月19日(土)

大久保北中学校科学部生徒 46人による夏休み親子実験教室を開催しました。今年で4回目、今や当コミセンの人気講座です。

当日は親子17組40人が参加。生徒たちが企画を練り、準備を重ねてきた

- ①「スーパボールを作る」
- ②「ペットボトルで竜巻を作ろう」
- ③「芳香剤を作る」
- ④「つかめる水」の4つの実験に挑戦しました。

「ペットボトルで竜巻を作ろう」の実験では、ペットボトルの口をつなぎ合わせて水の入った一方を上にして立てて回すと水が渦を巻きながら落ちる様子に親子から大きな歓声が上がりました。



＜参加者から一言＞

「家でできる簡単な実験を教えていただいて科学を身近に感じることができました。また、参加したいです。」
「少し年上のお兄さんやお姉さんから親切に教えてもらってうれしかった。」

＜科学部の生徒から一言＞

「子どもたちに科学の楽しさを伝えるために、部員みんなで考えました。みんな楽しそうで、やったかいがありました。これからも続けていきたいです。」

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 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 ご本人分のみのお受付

*先着順で定員になり次第、締め切らせていただきます *持ち物：筆記用具・上履き・水分補給用飲料

みどりんの多肉倶楽部 ①②

講師：山本 真理子

日時：①10月 8日(水) 10:00~11:30
②10月 11日(土) 10:00~11:30

①いろんな多肉植物の苗で、ご自分の思うように植えてもらいます。
②流木や貝、シーグラスなどを使い少し大きめの寄せ植えに挑戦！おしゃべりしながら一緒に...



定員：10人(①②とも)
持ち物：筆記用具、上履き
参加料：① 500円(3苗、鉢、土)
②1,000円(大型の入れ物、土)

申込み：9月6日(土) 9:00~

驚くほどゆる〜い読書会

①②③

講師：大地 靖晃

日時：⑦10月 12日(日) 9:30~10:30
⑧11月 9日(日) 9:30~10:30
⑨12月 14日(日) 9:30~10:30



「本を楽しむ」
「他の参加者の話をきいて楽しむ」
「他の参加者との対話を楽しむ」
そんなゆる〜い読書会です。

定員：8人
持ち物：上履き、本(あれば)
申込み：⑦ 9月13日(土) 9:00~
⑧10月11日(土) 9:00~
⑨11月 8日(土) 9:00~

ヨガ入門講座 ①②③

講師：池上 一葉

日時：①11月 6日(木) 13:30~15:00
②11月 13日(木) 13:30~15:00
③11月 20日(木) 13:30~15:00



ヨガは呼吸をしながら全身を使ったポーズをとるエクササイズです。男性の方も大歓迎！

定員：20人(できれば3回参加可能な方)
持ち物：ヨガマット(バスタオル)、汗拭き、飲料、上履き

申込み：10月4日(土) 9:00~

絵手紙教室

~楽しい年賀状を作りましょう~

講師：脇坂 正義

日時：11月 25日(火) 13:30~15:00

絵手紙のキャッチフレーズ「下手でいい・下手がいい」心を込めて一生懸命に描いたものは相手の心に届きます。新年に向けて、心のこもった世界にたった一枚の絵手紙を描いてみませんか？



定員：20人
持ち物：筆記用具、上履き
参加料：300円(材料費)

申込み：10月28日(火) 9:00~



クリスマス おはなし会

講師：やまてオープンシアター

日時：12月 13日(土) 10:00~11:30

部屋を暗くしてブラックライトで人形を色鮮やかに浮かび上がらせるなど、皆さんに幻想的なクリスマスの世界をプレゼントします。子どもから大人まで「おはなし」に興味ある方はお越しください。



定員：なし
持ち物：筆記用具、上履き

申込み：11月8日(土) 9:00~

明石北高生によるスマホ相談会

講師：明石北高校生徒

日時：12月 19日(金) 13:30~15:00

明石北高校の生徒さんがスマホの疑問に丁寧に答えてくれます。遠慮せずに、何でも尋ねてください。



定員：20人
持ち物：ご自身のスマホ

申込み：11月15日(土) 9:00~

超・本好きの中学生の読み聞かせ会

講師：大久保北コミセン文芸部

日時：11月 8日(土) 10:00~11:00

小学生以下を対象に、読み聞かせ会を開催します。ふだんあまり本を読まない人も、本を大好きな人も気軽にご参加ください。読み聞かせの後は、みんなで栞(しおり)を作ります。



定員：小学生以下 10人(小2以下は保護者同伴が要)
持ち物：上履き、水筒

申込み：10月4日(土) 9:00~

25-08-030

オンライン可

25-08-031

ITリテラシーを高めよう！ ~安心・安全な使い方と工夫~

講師：大石 学

めいまい・セキユア・コミュニティ

スマホやインターネットは便利な反面、詐欺などのリスクもあるため、正しい知識と対策が必要。安心して使うために、注意したいポイントをお伝えします。さらに、Chat GPTといった最新のサービスを知ること、日々の暮らしをより便利で豊かなものにしてみませんか？



日時：11月 12日(水) 13:30~15:00

定員：48名

みんなで体験！ ~生成AIにふれてみよう~

左記(11/12)の体験講座。実際に生成AIを使って、趣味探しに挑戦。ITを活用することで便利になる暮らしを体験してみませんか？



日時：12月 2日(火) 13:30~15:00

定員：15名(11/12の講座受講の方)
持ち物：スマートフォン(お持ちであれば) ノートパソコン(希望の方)



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16日（火）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

25-08-021

**元気モリモリ
ニュースポーツを楽しもう**

講師：あかね・元気アップスポーツ



子どもからお年寄りまで
誰もができるように改良した
明石発祥のスポーツ「ACEボール」
今回は受講生でチームを作って
対抗戦を行います。
優勝チームには景品も!?
楽しく身体を動かしましょう!

日時：**10月1日（水）**
10:00～11:30

定員：30人

持ち物：動きやすい服装・上靴・水分

25-08-022

筋力若返り講座

講師：神田 実代子
明石フィットネスクラブ代表

筋肉の量は何もしないでいると
どんどん減り、
70代になると若い頃の半分に。
ただし筋肉は身体の中で唯一
「何歳になっても増やすことの
できる器官」と言われています。
高齢者でも無理なく行うことができる
筋トシを実践して
心と身体が若返ることを目指します。




日時：**10月9日（木）**
10:00～11:30

定員：25人

持ち物：動きやすい服装・上靴
ヨガマット（バスタオル可）・水分

25-08-023

オンライン可

明石の酒

講師：米澤 仁雄
明石酒類醸造株式会社 代表取締役



明石は、神戸の灘に対し、
「西灘」と呼ばれる酒どころです。
江戸時代から続き、情熱と確かな
技を持った職人たちが行う酒造りは、
蔵の数は減りましたが、
今も明石が誇る宝物です。
今回は「明石の酒」について
お話しいただきます。

日時：**10月15日（水）**
13:30～15:00

定員：48人

25-08-024

**一緒に楽しく学ぶ
漢字・日本語の時間 その2**

講師：川こう
漢字教育士 漢検1級

～生活道具や魚などの名前の
語源を調べると面白い!～

親しみやすい身近な題材を取り上げ
一緒に楽しく学び合う講座です。
3回シリーズの2回目ですが、
連続性はありませんので、
初めての方でも受講できます。
ぜひご参加ください。




日時：**10月30日（木）**
10:00～11:30

定員：48人

25-08-025

**大久保北の歴史を学ぶ ①
座学**

講師：井上 茂機
明石シニアカレッジ

①座学で西国街道（魚住～大久保町西脇沿い）の江戸時代の様子や
神社仏閣、史跡などについて学びます。
②はフィールドワーク。魚住から大久保にかけて西国街道を東へ歩きつつ、
沿道の史跡や道標、神社に立ち寄りませう。

かつて街道を行き交った旅人たちを思い浮かべながら
素敵な秋を過ごしてみませんか。



日時：**11月7日（金）**
10:00～11:30

定員：48人

25-08-026

**大久保北の歴史を学ぶ ②
フィールドワーク
魚住～大久保町西脇**



日時：**11月21日（金）**
10:00～11:30

定員：20人（①の受講者）

持ち物：歩きやすい服装・水分
汗拭きタオル

25-08-027

オンライン可

まちづくりはアイデア次第

講師：佐伯 亮太
合同会社 Roof 合同代表

少子高齢化、空き家問題…。
地域にはいたるところに
課題があります。新しいアイデアや
眠れる町の魅力を発見し、
とっても低いハードルから始める
まちづくりを学べます。
そうしてできたつながりは、
実は自分の健康にも
良い影響があるみたいです。



日時：**11月19日（水）**
13:30～15:00

定員：48人

25-08-028

**幸せな気持ちになる
パンの魅力を学ぼう!**

講師：森内 祐吾
小麦堂店主

大久保地域で、素材にこだわり
安全・安心なパンを作り続ける
「小麦堂」の森内さんをお招きし
パンの歴史や種類、
おいしいパンの食べ方など
パンについて深掘りします。
最後に、数種類のパンを試食して
味の違いを体験します。



日時：**12月11日（木）**
10:00～11:30

定員：20人
材料費：500円

25-08-029

オンライン可

天文の不思議

講師：井上 毅
明石市立天文科学館 館長

宇宙は私たちにとって
最も身近で最も遠い存在です。
明石と言えば天文科学館、
長くこの街を見てきた天文科学館の
歴史から最新の宇宙論まで
幅広くお話しいただきます。
きっと新たな発見が
あることでしょう。



日時：**12月17日（水）**
13:30～15:00

定員：48人

トライやるウィーク 6月3日(火)~6日(金)

今年もトライやるウィークの期間、大久保北中学校の生徒2人が大久保北コミセンに来ました。

生徒たちは、講座のお手伝いをはじめ、サークル活動や地域活動の体験などに、一生懸命に取り組んでくれました。コミセン利用者さんと一緒に活動したり、あいさつや声かけをしたりとたくさんの方とふれあうことができました。



お迎え・お見送り

・生徒の感想・
サークル活動などを体験する中で、あいさつの大切さを学びました。周りの人への気遣いができる人になれるようがんばります。



フィットネスダンス



花の苗を購入



じゃがいも収穫 (びあファーム)



歌仲間の会



さわやか体操



ソーシャルダンス コアラ



人権講習会

生徒を快く受け入れていただいた、サークルや地域の皆様には、心から感謝申し上げます。

明石市総体の結果

陸上競技	男女総合 準優勝 男子総合 優勝 共通200m 第3位、共通400m 第2位、共通800m 優勝・第2位、共通1500m 優勝、共通4×100mR 第2位、走り高跳び 第2位・第3位、三段跳び 第2位、共通四種競技 第3位、2年生100m 第2位・第3位、1年生100m 第3位、低学年4×100mR 優勝、女子総合 第7位
水泳	男女総合 準優勝 男子総合 準優勝 400m自由形 第3位、100m平泳ぎ 第3位、200m平泳ぎ 第3位、100m背泳ぎ 第2位、200mバタフライ 第2位、200m個人メドレー 優勝、4×100mメドレーR 第2位、女子総合 準優勝 50m自由形 優勝、800m自由形 第3位、100m平泳ぎ 第3位、200m平泳ぎ 第3位、200m背泳ぎ 第2位、200mバタフライ 第3位、200m個人メドレー 優勝・第3位、4×100mメドレーR 第3位
卓球	男子 団体：決勝トーナメント1回戦 個人：2回戦、 女子 団体：第3位 東播大会出場 個人：第3位、1ペア東播大会出場
ソフトテニス	男子 団体：予選 個人：準優勝、1ペア東播大会出場 女子 団体：第3位 東播大会出場 個人：2ペア東播大会出場
ハンドボール	男子 準優勝 東播大会出場 女子 準優勝 東播大会出場
バレーボール	男子 優勝 東播大会出場 女子 決勝トーナメント 1回戦
野球	一回戦 サッカー 第3位 東播大会出場 バスケットボール 第3位 東播大会出場

東播総体の結果

陸上競技	男子総合 準優勝 共通1500m 第7位、110mH 第8位、3年生100m 第8位 女子 共通走り幅跳び 第8位、四種競技 第8位 ※以下県大会出場 男子共通400m 第2位、800m 第2位、走り高跳び 第4位、三段跳び 第4位、4×100mR 第4位、2年生100m 第6位、低学年4×100mR 第3位 女子 共通走り高跳び 第6位
水泳	男女総合 第5位 男子総合 第6位 女子総合 第5位 男子200m個人メドレー 第8位、男子4×100mR 第7位 女子4×100mR 第7位 ※以下県大会出場 男子400m自由形 第4位、100m背泳ぎ 第5位、200m個人メドレー 第2位、4×100mメドレーR 第4位 女子400m自由形 第2位、800m自由形 第2位、100m平泳ぎ 第4位、200m平泳ぎ 第4位、100m背泳ぎ 第2位、200m背泳ぎ 第2位
卓球	女子 団体：第3位 県大会出場 個人：2回戦
ソフトテニス	男子 個人：ベスト8 県大会出場 女子 個人：第3位 県大会出場
ハンドボール	男子 優勝 県大会出場 女子 準優勝 県大会出場
バレーボール	男子 準優勝 県大会出場 サッカー 第3位 バスケットボール 1回戦