

<東播新人戦の結果>

・水泳部
団体の部
男女総合 第3位 女子総合 準優勝 男子総合 第8位
個人の部
男子 4×100mフリーR 第8位 4×100mメドレーR 第7位
2年 100m背泳ぎ 第3位 100m平泳ぎ 第4位
100mバタフライ 第5位 200mメドレー 第6位
1年 100m自由形 第7位 100m平泳ぎ 第8位
女子 4×100mフリーR 準優勝 4×100mメドレーR 準優勝
2年 50m自由形 優勝 100m自由形 第7位
100m背泳ぎ 優勝 200mメドレー 第6位
1年 100mバタフライ 優勝 400m自由形 準優勝
100m平泳ぎ 第4位

・陸上部 個人の部
男子共通 400m 第3位 走高跳 第6位
砲丸投 第6位 円盤投 第6位
女子共通 4×100mR 第7位 走高跳 第7位

・女子ソフトテニス部 団体 第3位 県新人出場
個人 第3位 県新人出場

・男子ソフトテニス部 個人 ベスト8 県新人出場

・男子ハンドボール部 準優勝 県新人出場

・女子ハンドボール部 準優勝 県新人出場

・男子バスケットボール部 2回戦
(県予選大会ブロック優勝) 県新人出場

・サッカー部 1回戦

・男子バレーボール部 2回戦

・女子卓球部 団体 決勝T1回戦
個人 3回戦

<県新人戦の結果>

・男子ハンドボール部 優勝

・女子ハンドボール部 準優勝

・女子ソフトテニス部 団体 1回戦
個人 2回戦

・男子ソフトテニス部 個人 2回戦

・男子バスケットボール部 2回戦

・水泳部
団体の部
女子 総合 準優勝

個人の部
女子 1年 400m自由形 準優勝
2年 100m背泳ぎ 優勝
3年 100m背泳ぎ 第4位 100m平泳ぎ 第8位
4×100mメドレーR 準優勝 4×100mフリーR 第3位

吹奏楽部

東播アンサンブルコンテスト

2024年12月26日(木)
会場：高砂文化会館

金管4重奏と木管3重奏に出場しました。

大久保冬まつりで
北中生がボランティアで活躍！

「綿菓子を作って、並んでくれた子に手渡したときに、とても嬉しそうにしてくれました。『やってよかった！』と思いました。」

「また、このような活動があれば、
参加して体験してみたいです。」

ひとが集う
ひとが繋がる **北コミセン**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 FAX: 078-935-3592 (月曜日・祝日休館)



大久保北コミセン 市内コミセンの情報紙
ホームページ



北のトピックス THE NORTH TOPICS

図書室 魅力的に変身中！

金、土、日曜日 9:00~17:00 フリースペース ご利用お待ちしております！

今年度の助成金で、新しくボードゲームを購入しました。
大人から子どもまで、幅広い世代で楽しめると思います。

【新しく購入したボードゲーム】
・ストライク ・こぶたのおんぶレース ・レシビ ・ブロックス
・音速飯店 ・スピードカップス ・ワードバスケット …ほか多数



新しいゲームがたくさん入ります。楽しみにしてください！
※絵本やゲームの貸し出しも検討中です。

1/21にライトコースの講座でボードゲームを体験しました。
皆で「ワーワー」言いながら楽しみました。



明石北高生がスマホの先生に！

12月20日(金) 13:30~15:00 市民講座「明石北高生が教えます スマホ相談会」が開催されました。
参加者15名、講師の明石北高生は、1年生と2年生合わせて8名でした。
高校生の中には、「昨年の市民講座にも参加し、楽しかったので今年も来ました」という生徒さんが数名いました。
コミセンとしても嬉しかったです。



【北高生の感想】

- ・こういう機会はめったにない。楽しかった。
- ・地域の方とお話できてよかった。
- ・スマホについてお話したが、自分の役に立った。
- ・初めて参加して、自分はコミュニケーション力をもっとつきたいと思った。
- ・緊張したけど、楽しかった。役に立ててよかった。
- ・「ありがとう」と言われて、嬉しかった。

予定では、講座の時間を前半と後半に分けていましたが、ほとんどの方が、90分通しての相談会となりました。受講生は、全員「よかった！」と笑顔で帰られました。



「感謝の会」大盛況、笑顔があふれました！

12月10日(火) 13:30~16:00 露の団姫さんらをお迎えし「感謝！落語と法話の集い」が開催されました。
地元ゆかりの企業さんが、「地域の皆さんにお礼の会を開きたい」という強い思いで開かれた「感謝の会」です。
100名近い参加で、会場は笑いとおもひやかなる空気に包まれました。



最後にコミセンとして、このような会のほんの少ですがお手伝いができたことを嬉しく思いました。
同時に、「コミセンのあるべき姿」を教えていただいたように思いました。
参加された方々は、「ありがとう」「また来年もやってね」と言いながら、笑顔で帰って行かれました。

北コミセンのちょっといいなかま THE NORTH FELLOWS



第2回 私の目標「まずは元気に動く」そして「楽しく1日を過ごす」
 今回のゲストは 阿曾 春美(アソ ハルミ)さんです。
 阿曾さんは現在「歌仲間会」の代表をされています。
 山手校区のイベントには、ボランティアとして参加されていて、よくお見かけします。
 そんな阿曾さんにお話をうかがいました。

〇いつ頃から大久保北コミセンと関わっておられますか？
 ・30年くらい前になるでしょうか、子どもが中学生だった頃PTA役員として、会議や総会でコミセンの部屋を利用していただきました。コミセンの夏祭りではバザーを担当しました。
 PTA役員は4年間でしたが、その頃に誘われて大久保北すみれ会に入りました。
 年に1回「ふれあいの集い」を行うのですが、そこには一人暮らしの高齢者の方が80名ぐらいいられました。
 大勢の方の前で緊張して挨拶したことも多い思い出です。その頃の人間関係の中でいろいろな活動に参加させてもらいましたが、その中の一つが「童謡コーラスの会」で、それが今の「歌仲間会」になっています。

〇「歌仲間会」さんは、会員のお一人おひとりが本当に活動を楽しんでおられる。そのあたりのことを詳しく教えてください。
 ・「童謡コーラスの会」の頃から連絡をさせてもらっていたのですが、コロナもあり、先生に指導を受けることが困難になりました。会員の皆さんから『歌いたい』という声が多く、自分たちだけで自主練習をしようということになり、それが「歌仲間会」になりました。
 現在会員は20名。「童謡コーラスの会」から継続の方が多くて70代は若手です。
 私には「こうしたいといければ」というような思いがないので、いつも皆さんと相談しながら進めています。
 「やってみてうまくいかなければ、そこで変えればいい」そんな感じですが、「大きな声で歌が歌える場所」「おしゃべりのできる場所」その二つはいつも意識しています。
同じやるのなら自分も楽しみたいし、来てくれる人にも楽しんでほしいと思っています。
 暑い夏も、寒い冬も欠席される方がほとんどないことが自慢です。

〇だから歌仲間会の皆さんは、笑顔で来られて笑顔で帰って行かれるんですね。現在、ほかにどんな活動をされていますか？
 ・地区社協やハートの会・・・など10団体くらいに入って活動しています。
 少し忙しいので、今後はゆとりの時間を増やそうかと考えています。旅行も行きたいですね。

〇最後に阿曾さんがおっしゃった言葉が印象的でした。
「楽しい＝笑顔 笑顔でいると話しかけてもらえる。友だちになれる。友だちが増える。それが一番の幸せかな。」

北のコミセンのちょっといいまなび THE NORTH STUDY

みんなのまなび 市民講座 5月～6月

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

大久保病院健康講座①② 講師: 大久保病院

① 5月10日(土) 14:00~15:00
 ② 5月17日(土) 14:00~15:00

地域の方の健康のため、毎年この時期に開催しています。詳しい内容については、後日お知らせします。
 ※大久保病院、大久保北コミセンに掲示します。

定員: 20名 持ち物: 上履き、筆記用具
 参加料: 無料
申込み: 4月19日(土) 9:00~

ヨガ入門教室①②③ 講師: 池上 一葉

① 5月22日(木) 13:30~15:00
 ② 5月29日(木) 13:30~15:00
 ③ 6月5日(木) 13:30~15:00

あなたもヨガを始めてみませんか？
 ヨガは、継続することで様々な効果が身体に現れてきます。初めてでも大丈夫。男性の受講生も増えています。
 健康で豊かな毎日を送るために **LET'S YOGA!!**

定員: 20名 持ち物: 上履き、ヨガマット、汗拭き、水分(水筒) 参加料: 無料
 ※できれば3回可能な方
申込み: 4月26日(土) 9:00~

驚くほどゆる～い読書会①②③ **読書会っていいことがたくさん!** 新しい視点が見られる
 コミュニケーションスキルの向上 読書のモチベーション向上
 社交場としての役割

講師: 大地 靖晃 定員: 8名(各日) 持ち物: 上履き、筆記用具、本 参加料: 無料

① 4月13日(日) 9:30~10:30 **申込み: 3月8日(土) 9:00~**
 ② 5月11日(日) 9:30~10:30 **申込み: 4月12日(土) 9:00~**
 ③ 6月8日(日) 9:30~10:30 **申込み: 5月10日(土) 9:00~**

読書会の進め方
 1. 自己紹介
 2. 読書タイム(15分)
 3. シェアタイム
 4. 本日の感想

60歳からのおとなのまなび
あかねカレッジ Akane College
2025年度 入学案内
 明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられる「あかねカレッジ」
 2025年度のあかねカレッジは3つのコースが開講されます!

まなびが見つかる「ライトコース」
 自分の興味や関心に合わせて、好きな講座を好きなだけ受けることができます。市内13の中学校コミセンや自宅からのオンライン受講など300講座以上から受講可能。年度途中で入学できます。
3月1日～申込受付開始!

まなびが広がる「科目別コース」
 好きな科目を1年かけてじっくり学びます。
 (細講予定科目: ボイス、アンサンブル、花づくり、野菜づくり、あかし地域、あかし自然環境、健康・スポーツ、広報・デザイン、サイエンス、ものづくり の全10学科)
申込受付期間: 2月13日～2月28日

まなびが活きる「わたしを活かすコース」
 学んだことを活かして、私にできることはないかな? あなたが得意なこと、興味のあることにスポットをあて、かなえないことを実現する方法を探ります。
申込受付期間: 2月13日～2月28日

2025年 3月1日 申し込み開始!
 各コースの詳細内容・申込方法などは、各中学校コミセンなどで配架されている「入学案内パンフレット」または「あかねカレッジのホームページ」をご覧ください。

まなびが見つかる「ライトコース」

ライトコースの各講座(5月～6月)のお申込み受付開始日は **4月15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 ※講座内容についてはホームページ一覧表でご確認ください

25-08-001 **オリエンテーション①** 講師: 大久保北コミセン
 日時: 3月27日(木) 10:00~11:30
 定員: 48名

25-08-002 **オリエンテーション②** 講師: 大久保北コミセン
 日時: 3月29日(土) 10:00~11:30
 定員: 48名

25-08-003 **元気モリモリ ニューススポーツを楽しもう!** 講師: あかね・元気アップスポーツ
 日時: 5月7日(水) 10:00~11:30
 定員: 30名

ライトコースでの学び方をお伝えします。
 継続して申し込まれている方ももう一度受講していただきます。
 新たな気持ちで2025年度のスタートを切りましょう。

25-08-009 **子どもの目が輝く自然体験って?**
 ～身近な自然の良さを見つけてみませんか?～

講師: 一宮 小葉(一般社団法人のはらくらぶ)
 日時: 5月16日(金) 10:00~11:30
 定員: 48名

「環境体験学習」という言葉を耳にされたことはありますか? 自然観察会や子どもたちへの環境体験学習のサポートを行っておられる、一般社団法人のはらくらぶさんの活動を通して、まずは身近にある自然について考えてみましょう。
オンライン可

25-08-004 **明石城の謎を探る**

講師: 宮本 博(明石市立文化博物館)
 日時: 5月21日(水) 13:30~15:00
 定員: 48名

いつも何気なく見上げる明石城 そんな身近な明石城には「?」と考えさせられることも... なぜ明石にお城が? 天守閣は? 時代背景や地理的条件を学びながら一緒に謎に迫りましょう **オンライン可**

25-08-005 **大久保北の歴史を学ぶ I**

講師: 井上 茂機(明石シニアカレッジ)
 日時: 5月28日(水) 10:00~11:30
 定員: 48名

今年度のフィールドワークの計画を立てます。今回は座学で大窪八幡宮を中心に学習します。

25-08-007 **犯罪事例と対策**
 ～目指せ犯罪ゼロのまち～ 防犯講座

講師: 明石市総合安全対策室
 日時: 6月18日(水) 13:30~15:00
 定員: 48名

近年の犯罪事例を見るとサイバー犯罪や特殊詐欺など巧妙かつ悪質な事例が増えています犯罪事例を知り被害にあわないようにしましょう **オンライン可**

25-08-008 **一緒に楽しく学ぶ 漢字・日本語の時間 その1**
 ～「昔の遊び」や「昔の生活道具・農具」で学ぶ漢字・日本語～

講師: 川こへ(漢字教育士(漢検一級))
 日時: 6月26日(木) 10:00~11:30
 定員: 48名

親しみやすい身近な題材を取り上げ、一緒に楽しく学ぶ講座です。令和7年度、3回シリーズで行う講座ですが、連続性はありませんので、続けてなくても受講できます。その1では、受講生の皆さんと一緒に楽しく対話しながら、クイズも交え、ゆっくり進めていきたいと考えています。

25-08-006 **大久保北の歴史を学ぶ I**
 ～フィールドワーク大窪八幡宮～

講師: 井上 茂機(明石シニアカレッジ)
 日時: 6月4日(水) 9:30~11:30
 定員: 48名

コミセンに集合して歩いて行きます。新しくなった大窪八幡宮を見学します。宮司さんのお話も聞く予定です。