

北コミセンのちょっといい話

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)



大久保北コミセン
ホームページ



市内コミセンの
情報紙



北のトピックス

THE NORTH TOPICS

5月19日(火)

コミセンを笑いの輪でいっぱいに

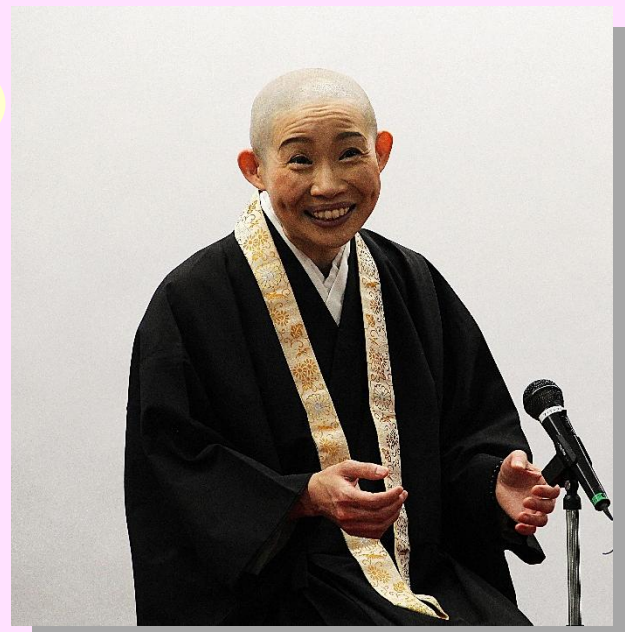
「第2回 落語と法話の集い」を開催

地元の中西電機工業株式会社の地域貢献活動として開催。
一昨年に続く2回目の開催で、今回は、露の団姫(まるこ)さんが
「露の五九洛(ごくらく)」へ改名されたことを記念して行われました。

当日は、約100人の参加者で会場は大入満員。
露の五九洛さんによる創作落語とユーモアあふれる法話、
伏見紫水さんによる来場者を巻き込んだ華やかな曲独楽芸、
桂咲之輔さんによる上方落語の名作「時うどん」などが披露され、
会場は終始笑いに包まれました。

参加者からは「また開催してほしい」「次はいつですか」
といった声も多く聞かれました。

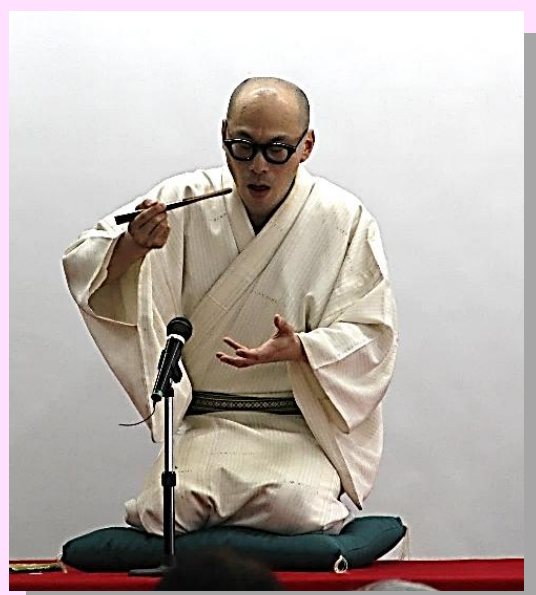
このような機会をご提供いただいた中西電機工業株式会社の皆様に
心より感謝申し上げます。



露の五九洛さん



伏見紫水さん



桂咲之輔さん

サークルオープンウィーク 10月24日(土)~11月8日(日)

大久保北コミセンでは、卓球、バレーボール、健康体操など
多彩な17の団体が活動しています。
新しい仲間づくりや趣味の発見の場として、
期間中は自由に見学、体験できますので、
この機会にコミセンにお越しください。
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。



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 ＊持ち物：筆記用具・上履き・水分補給用飲料

～お知らせ～

第30回 大久保北健康まつり

10月24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24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、自治医科大学名誉教授の黒尾誠先生に「腎臓」をテーマにお話しいただきました。



写真は昨年（29回）の様子

みどりの多肉倶楽部 ① ②

講師：山本 真理子

日 時：①10月 7日(水)

10:00～11:30

②10月 10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5日(土) 9:00～



オカリナ & ギターと歌の集い

講師：小田 正子 眞一

日 時：10月 15日(木)

13:30～15:00

軽快なおしゃべりと、どこか懐かしくてあたたかい音楽の世界を楽しみください。参加された皆さんの歌声が響くと会場がひとつになりとても心地よいです。



定 員： 60人

持ち物：上履き



申込み：9月12日(土) 9:00～

ヨガ入門講座 ① ② ③

講師：池上 一葉

日 時：①11月 5日(木)

13:30～15:00

②11月 12日(木)

13:30～15:00

③11月 19日(木)

13:30～15:00



ヨガは深い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。初めてでも男性の方も大歓迎！

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10日(土) 9:00～

未来を照らす防災ものづくり親子教室 ～地震実験とランタンづくり～

講師：NPO法人 メイカーズクラブ

日 時：11月 28日(土)

13:30～15:00

親子で参加できる防災・科学・ものづくりを組み合わせた体験型教室。地震に関するクイズや振動実験から防災について学び、折り紙ランタンづくりを通じてものづくりの楽しさを体験します。



定 員：子ども15人（小3～6）と保護者

持ち物：筆記用具、上履き

申込み：10月31日(土) 9:00～

驚くほどゆる～い読書会

⑦ ⑧ ⑨

講師：大地 靖晃

日 時：⑦10月11日(日)

9:30～10:30

⑧11月 8日(日)

9:30～10:30

⑨12月13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12日(土) 9:00～

⑧10月10日(土) 9:00～

⑨11月 7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 18日(金)

13:30～15:00

スマホの操作がよくわからない誰に聞いたらいいのかわからない…という疑問に

明石北高校の生徒さんが

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14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（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

26-08-022

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(木)**
10:00～11:30

定 員：30人

持ち物：動きやすい服装・上靴・水分



26-08-023

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
筋トレを実践します。

日 時：**10月 8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



26-08-024

オンライン可

人前で話すポイントを知ろう

講師：望月 康恵
ステージコーディネーター

人前で話すことが苦手な方でも
安心してご参加ください。
ステージコーディネーターとして
豊富な経験を持つ講師が、
伝わる話し方や声の出し方、
表情、姿勢、緊張を和らげるコツ
などをお伝えします。
すぐに役立つポイントを
一緒に学びましょう

日 時：**10月 21日(水)**
14:00～15:30

定 員：48人



26-08-025

オンライン可

歩き上手に聞く
今日からウォーキングが
楽しくなるヒント

講師：ちう
毎日3万歩歩くおじさん

毎日3万歩を歩き続ける“歩き上手”から、
疲れにくい歩き方や
歩くことを楽しむコツをお伝えします。
明石の歩きやすいおすすめの道もご紹介。
無理なく歩き続けられるウォーキングの
ヒントが見つかる講座です。
気軽にウォーキングを始めたい方、
健康のために歩き続けたい方に
おすすめです。



日 時：**11月 11日(水)**
13:30～15:00

定 員：48人

26-08-026

コーヒー好き集まれ！

講師：橋本 翔
Youth Coffee店主



豆の特性を生かした淹れ方や
ハンドドリップの基本テクニックなどを
学んだあとに、
各自でドリップの実践練習を行います。
それぞれが淹れたコーヒーを
飲み比べることで、
同じ豆でも淹れ方によって生まれる
味の違いを実感してください。

日 時：**11月 12日(木)**
10:00～11:30

定 員：12人

材料費：500円（材料費）

26-08-027

オンライン可

世界とアジア

講師：太田 和宏
神戸大学教授



大きく変わる世界情勢の中で
アジア、そして日本は今後どこに
向かうのでしょうか。
政治外交、経済、文化は今後
どのように変化するのでしょうか。
世界の動向を俯瞰しながら、
アジアと日本の現在・将来について
一緒に考えてみましょう。

日 時：**11月 18日(水)**
14:00～15:30

定 員：48人

26-08-028

一緒に楽しく学ぶ
漢字・日本語の時間 その1
～街中で見かける旧漢字や
変体仮名とわかりやすい国字～

講師：川こう
漢字教育士/漢検認定エキスパート講師

旧漢字が使われている社名・校名・名字
などや、変体仮名（古い平仮名字体）が
用いられている老舗の暖簾・看板などを
取り上げ、どうして今も残っているかを
考えます。またできかたがわかりやすく
面白い国字（和製漢字）を紹介します。

日 時：**11月 26日(木)**
10:00～11:30

定 員：48人



26-08-029

オンライン可

歌う！脳トレ！クリスマス
～クリスマスソングを歌いながら
笑顔で挑む脳トレ体操～

講師：江本 あきこ
アンチエイジングボイス代表
高 亜希子
フィットネスインストラクター

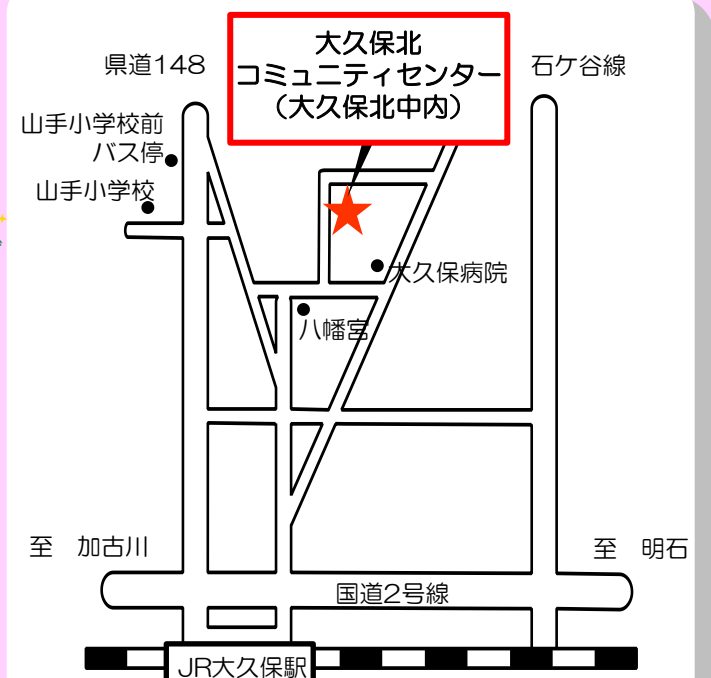


ボイトレとフィットネスの専門家がお届けする、
心と身体へのクリスマスプレゼントです。
誰もが知る名曲を歌う楽しさと、
音楽に合わせて体を動かす脳トレを融合。
難しいことは抜きにして、頭と身体を
フル稼働させながら、
間違えても笑顔の90分を。

日 時：**12月 16日(水)**
14:00～15:30

定 員：48人

持ち物：動きやすい服装・水分



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。

トライやるウィーク 6月2日(火)～5日(金)

今年も大久保北中学校の生徒4人が大久保北コミセンで活動しました。

生徒たちは、講座のお手伝いや、サークル活動の体験などに、一生懸命に取り組んでくれました。コミセン利用者に積極的にあいさつや声かけをしたり、一緒に活動するなど、たくさんの方とふれあう貴重な機会となりました。

生徒を快く受け入れていただいた、サークルや講座参加者の皆様には、心から感謝申し上げます。



フィットネスダンス



花の苗を植える



ソーシャルダンス コアラ



市民講座（ヨガ教室）



さわやか体操



むつみ卓球サークル



お迎えのあいさつ



歌仲間の会

【生徒から…】

- ・あいさつがコミュニケーションの第一歩であり、とても大切なことだと学びました。
- ・大きな声であいさつすることは、自分だけでなく相手の気持ちを明るくすることを実感しました。
- ・来館者の方々が笑顔で温かく接してくださって、とてもうれしく思いました。

科学の楽しさを親子で体験

北中科学部による「夏休み親子実験教室」 7月25日(土)

当講座は、北コミセンの人気講座として親しまれており、科学部生徒38人と、親子15組 34人が参加しました。

生徒たちがこの日のために準備した3つの実験を披露。紙コップや分光シートなどを使った「光る万華鏡」では完成した万華鏡を蛍光灯にかざしてのぞき込むと、光が虹色に分かれて幻想的な模様が広がり、子供たちは「きれい!」「模様が変わる!」と夢中になっていました。



「光る万華鏡を作ろう」

参加した子供たちからは

「科学の不思議を身近に感じることができてとても楽しかった。」
「また参加したい。」

保護者の方からは

「生徒の皆さんが親切でわかりやすかった。」と好評でした。

科学部の生徒からは

「楽しんでもらえて、やりがいがあった。
うまくいかないところもあったが、次に生かしていきたい。」
との声が聞かれ、地域との交流を通じて学びを深める機会となりました。



「磁石で動く!?スライム」



「瞬間!! 冷却パック」



コミセン図書室を上手に使いませんか…
クールスポットとして、
8月30日(日)まで解放しています

毎日 9:00～17:00 ただし月曜日・祝日は休館日です



図書室で涼んでください…