

“学びたい！”気持ちを刺激する情報紙

2025年 冬号



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)



## 北のトピックス

## THE NORTH TOPICS

THE  
NORTH  
NEWS

# 第29回 大久保北健康まつり

2025.10.25 (土)

医療講演や健康測定などに300人

10月25日(土)、大久保北コミセン恒例の「第29回大久保北健康まつり」を開催しました。

当日は、専門家による医療講演をはじめ、動脈硬化や骨密度などの測定、健康相談、介護体験、健康クイズなど多彩な催しを行い、約300人の来場者でにぎわいました。



### 記念講演

自治医科大学名誉教授の黒尾誠氏による講演。

テーマは「老化を防ぐ、未来がそこにある～腎臓が寿命を決める～」。

人の寿命は腎臓が元気かどうかで決まる。

ただ「腎臓は沈黙の臓器」のために気づかぬうちに機能低下に陥っている。

リンの摂取を減らす食事や運動など

普段からの腎臓のケアが大切であることを学びました。

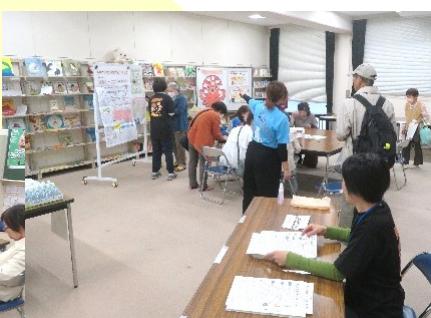
### 健康クイズコーナー

あかし保健所による生活習慣病予防などのクイズを行いました。

参加者は、ポスター やチラシなどの

ヒントをたよりにクイズに挑戦し、

景品(経口補水液OS-1など)を受け取っていました。



### 走るデパ地下

阪急百貨店で人気のスイーツを積んだ移動販売車が登場。

スーパー やコンビニでは買えない人気ブランドのお菓子の販売に人だかりができていました。

### コミセンからひと言

大久保病院ならびに病院スタッフの皆さん の全面支援をいただき、今年も盛況のうちに開催することができました。

各ブースを担当していただいた明石いづみ会をはじめ、明石恵泉福祉会、三幸福祉会、友愛の里、

千種会、あかし保健所のみなさんありがとうございました。

そして、当日会場にきていただいた皆さん、本当にありがとうございました。



### 健康測定コーナー

動脈硬化や骨密度、肌年齢などの測定、医師による健康相談を実施。

両腕、両足首の4か所に血圧計を巻いて行う動脈硬化測定を受けた方からは

「実年齢より血管年齢が若かったので安心した」「動脈硬化が進んでいるので生活習慣を見直さないと」などの声を聞くことができました。



### 食事の展示と試食コーナー

明石いづみ会の皆さんにより、骨の健康をテーマに骨粗しょう症の予防のための食事などの展示や、お菓子の試食がありました。



### 介護体験コーナー

福祉施設の皆さんにより、認知症のチェックや、介護用品の展示などを行いました。

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

\*持ち物：筆記用具・上履き・水分補給用飲物

## 大久保北中学校プレゼント

1/31  
(土)科学部による  
わくわく・サイエンス教室2/7  
(土)英語部による  
英語でbingoを楽しもう！

上の2講座、詳しくは 4面をご覧ください

## ジャズ・ポップス・ボサノバ世界の音楽

講 師：佐久間 勝浩・KIYOKA

日 時：1月 18日(日)  
10:00～11:30今年で3回目、多くの皆さんから  
「もう一度聴きたい」の声をいただきました。  
佐久間さんのギターとKIYOKAさんの歌声が  
醸し出す素晴らしいハーモニーをお楽しみください。定 員：48人  
持ち物：筆記用具、上履き

申込み：12月16日(火) 9:00～



## THE NORTH NEW FELLOWS

## 北コミセンの新しい仲間

10月からコミセンに  
新しい仲間(登録団体)が加わりましたサークル名「FEAT（フィート）」。  
年齢や経験を問わず、  
誰もがバレーボールを楽しめるよう、  
毎週木曜日18:30～20:30体育館で活動しています。興味がある方は  
気軽に声をかけてください。

リニューアル

## 驚くほどゆる~い読書会

⑩ ⑪ ⑫

講 師：大地 靖晃

今回からテーマを設けました。  
テーマ以外の本でもかまいません。  
興味を持った本を持ち寄り、紹介し合って  
感想や疑問を語り合いませんか。  
必ずしも本を読んでいる必要はありません。  
お気軽におしゃべりしに来てください。日 時：⑩ 1月 11日(日)  
9:30～10:30テーマ：今年最初に読みたい一冊  
新年に前向きになれる小説やエッセイ  
自己啓発本など  
定 員：8人

申込み：12月13日(土) 9:00～

日 時：⑪ 2月 8日(日)  
9:30～10:30テーマ：友情・思いやり  
人間関係や心のつながりを描いた本  
定 員：8人

申込み：1月10日(土) 9:00～

日 時：⑫ 3月 8日(日)  
9:30～10:30テーマ：心がほっこりする絵本  
子どもに読み聞かせた絵本、  
子どもの頃に読んだ思い出の絵本  
定 員：8人

申込み：2月7日(土) 9:00～



## あかねカレッジライトコース

25-08-042

## 1年をふり返る交流会

講師：大久保北コミセン

日 時：3月 24日(火)  
10:00～11:30“学んできた自分”をふり返り、  
これから学んでいきたい視点や気づきを見つめませんか？  
この1年間を他の受講生と交流しながらふり返ることで、  
ひとりでは気づかなかった想定外の視点や情報に  
出会えるかもしれません。

定 員：48人



## 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）のお申込み受付開始日は

12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

25-08-038

## 暮らしを楽しむ写真撮影術

講師：KATACHI PHOTO PROJECT 代表 藤田 温

日 時：1月 14日（水）

13:30～15:00



写真撮影を楽しみたい、  
趣味にしたいという方を対象に…  
難しい知識やテクニックではなく、  
人に見せたくなる写真を撮るために  
必要な考え方をご紹介。  
スマホしか持っていないという方も  
大歓迎です。  
写真を通して日々の暮らしを  
楽しみましょう。

定 員：48人

オンライン可

25-08-039

落語から学ぶ  
～ことばの届け方～

講師：落語家 桂 阿か枝

日 時：1月 21日（水）

13:30～15:00



登場人物の息づかいや声の調子、  
間の妙が、物語に命を吹き込み、  
聴く人の心にすっと届く。  
そんな笑いと人情が織りなす  
上方落語から、ことばの力と  
届ける技を楽しく学ぶ講座です。  
あなたの話し方、ちょっと粋に  
変わるかも。

定 員：48人

オンライン可

25-08-033

大久保北歴史講座 ①  
「豊臣兄弟と三木合戦」

～明石を中心～

講師：明石市立文化博物館歴史文化担当  
諏訪 亮大

日 時：1月 22日（木）

13:30～15:00



2026年の大河ドラマ「豊臣兄弟」。  
主役の豊臣秀吉・秀長兄弟が、  
中国攻めの一環として挑んだ  
三木合戦を取り上げ、  
合戦時の明石の様子を明石の城・  
寺社に注目しながら解説します。

定 員：48人

25-08-034

一緒に楽しく学ぶ  
漢字・日本語の時間 その3

講師：川こう（漢字教育士（漢検1級））

日 時：1月 29日（木）

10:00～11:30

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3回目ですが、  
連続性はありませんので、  
はじめての方でも受講できます。  
ぜひご参加ください。

定 員：48人



25-08-035

ボードゲームを  
体験してみませんか？

講師：木のおもやころころ 高田 由美

日 時：2月 5日（木）

10:00～11:30

ボードゲームとは、  
カードやサイコロなどアナログな  
道具を使って遊ぶゲームのことです。  
童心に帰って、ボードゲームで  
楽しく遊んでみませんか？

定 員：16人



25-08-040

高齢期における栄養学について  
～心と身体の健康づくり～

講師：管理栄養士 横田 久代

日 時：2月 18日（水）

13:30～15:00



高齢期の食事は  
若い時と違うのでしょうか。  
普段からどのような食事をするか。  
身体づくりに大きく影響することは  
何か、ただ食べるだけでなく健康的な  
生活に欠かせない知識をもっていれば  
毎日を楽しく生きることができます。  
ちょっとしたヒントで美味しい  
健康的な食べ方を知りましょう。

定 員：48人

オンライン可

25-08-036

## コーヒー好き集まれ！

講師：Youth Coffee店主 橋本 翔

日 時：2月 19日（木）

10:00～11:30



コーヒーの基礎知識や  
おいしいコーヒーの淹れ方  
(ハンドドリップのコツ) を伝授。  
豆の産地の違いによる飲み比べや  
挽く前後後の豆の香りの嗅ぎ比べを  
するなど五感をフル活用しながら  
楽しくコーヒーについて学びます。

定 員：15人

参加料：500円 (材料費)



25-08-041

趣味から始まった家紋調査  
明石で読み解く名字と地域性

講師：明石市立文化博物館 学芸員

須貝 隆弘

日 時：3月 11日（水）

13:30～15:00



先祖調べから家紋調査をするうちに  
家紋に魅せられて、いつしか  
お墓巡りが趣味になりました。  
悪趣味と自負していた私は  
人知れずたった一人で  
各地のお墓を歩いたものです。  
その中で発見した家紋と名字の関係や  
明石市の地域性について紹介します。

定 員：48人

オンライン可

25-08-037

明石北高生による  
スマホ教室「防災対策を学ぶ」

講師：明石北高校生徒

日 時：3月 17日（火）

13:30～15:00

災害時、スマホは家族の安否を  
確認し、自らの命を守るための  
非常に重要なツール。  
災害発生直後に、まずすべきことなに?  
「災害発生時にスマホでできること」を  
目的別に分けて、明石北高の生徒が  
わかりやすく教えてくれます。  
いつ起こるかわからない災害に備えて！

定 員：20人

持ち物：ご自身のスマホ



## 明石市新人総体の結果

陸上競技	男子総合 共通	準優勝 100m 優勝・第2位・第3位、 200m 優勝・第3位、 4×100mR 第3位、 走り幅跳び 優勝・第3位、 三段跳び 優勝、	
水泳	女子共通	4×100mR 第3位、	
卓球	男女総合 男子	準優勝 優勝 50m自由形 第2位、 400m自由形 第3位、 200m個人メドレー 第3位、 4×100mフリーR 第1位・第2位、	
ソフトテニス	女子	4×100mフリーR 第3位、	
ハンドボール	男子	団体：決勝トーナメント1回戦	
バレーボール	女子	団体：第3位 東播新人大会出場	
野球	男子	団体：第3位 東播新人大会出場 女子	
		サッカー	
		二回戦	
		バスケットボール	
		第3位 東播新人大会出場	

## 東播新人総体の結果

陸上競技	男子共通 2年	200m 第5位、 4×100mR 第3位、 走り高跳び 第8位、 三段跳び 第3位、 100m 第7位	
水泳	男子総合	第3位 400mフリーR 第3位、 1年50m自由形 第2位、	
卓球	女子	団体：優勝 県新人大会出場 個人：3回戦	
ソフトテニス	男子	団体：2回戦 女子	
ハンドボール	男子	2回戦	
バレーボール	男子	2回戦	

## 大久保北中学校生による講座

## 科学部による わくわく・サイエンス教室

講 師：大久保北中学校 科学部の皆さん

日 時：1月 31日(土)  
10:00～11:30

今年は冬も北中の科学部がやってきます！  
 今回のわくわく・サイエンス教室は  
 家でできないような、スペシャルな実験を  
 科学部がご用意させていただきます。  
 おたのしみに！

定 員：親子 10組（5歳～小学生）  
 持ち物：筆記用具、上履き



申込み：12月20日(土) 9:00～

## 英語部による 英語でbingoを楽しもう！

講 師：大久保北中学校 英語部の皆さん

日 時：2月 7日(土)  
10:00～11:30

私たち英語部は、心だんの活動で英語を使った  
 ゲームなどで日ごろから英語に触っています。  
 今年もbingoゲームを親子で楽しんでいただきながら、  
 英語の楽しさを感じてもらえればうれしいです。  
 親子そろってご参加ください！

定 員：親子 15組  
 持ち物：筆記用具、上履き



申込み：1月10日(土) 9:00～

## THE NORTH INFORMATION

## 北コミセンからのお知らせ



フリースペース



絵本



ボードゲーム



ぬいぐるみ・キッズマット

フリースペース(図書室)に気軽に立ち寄りください  
金・土・日 9:00～17:00

「親子で絵本を楽しむ」「ボードゲームをする」「ゆっくり読書」「勉強する」「友だちとおしゃべりする」・・・使い方は自由です。

