

明石市総合体育大会結果

・陸上競技部 男女総合 優勝、男子総合 優勝、女子総合 優勝
 共通男子 200m 第1位、400m 第4位・第5位、800m 第1位・第5位
 4×100mR 第5位、走高跳 第1位・第4位・第7位、走幅跳 第1位・第7位
 三段跳 第4位、砲丸投 第5位、円盤投 第1位、
 四種競技 第4位・第5位・第6位
 2・3年男子 1500m 第1位・第5位
 2年生男子 100m 第8位
 1年生男子 100m 第1位 第2位
 低学年男子 4X100mR 第1位
 共通女子 200m 第2位 第8位、4X100mR 第3位、1500m 第3位・第4位
 走高跳 第3位・第4位・第6位、走幅跳 第1位、砲丸投 第5位、
 円盤投 第4位、四種競技 第8位
 3年女子 100m 第2位・第3位
 2・3年女子 800m 第4位・第5位
 2年女子 100m 第8位
 1年女子 100m 第4位 第8位、800m 第3位 第6位
 低学年女子 4X100mR 第4位

・男子ハンドボール部 準優勝
 ・女子ハンドボール部 準優勝
 ・男子バレーボール部 第3位
 ・女子バレーボール部 準優勝
 ・男子バスケットボール部 第3位
 ・サッカー部 準優勝
 ・野球部 1回戦
 ・男子卓球部 団体 1回戦 シングルス 2回戦 ダブルス 2回戦
 ・女子卓球部 団体 第3位 シングルス 第5位・第7位
 ダブルス 第3位 東播磨総体出場
 ・男子ソフトテニス部 団体 2回戦 ダブルス ベスト16(3ペア) 東播磨総体出場
 ・女子ソフトテニス部 団体 第3位 ダブルス 優勝 ベスト16 東播磨総体出場
 ・水泳部 男女総合 準優勝、男子総合 第5位、女子総合 優勝
 男子の部 50m自由形 第2位、1500m自由形 第2位
 100m背泳ぎ 第2位、200mバタフライ 第3位、200m個人メドレー 第2位
 女子の部 400m自由形 第3位、800m自由形 第1位・第3位
 100m背泳ぎ 第2位、200m背泳ぎ 第1位、100m平泳ぎ 第3位
 200m平泳ぎ 第3位、200mバタフライ 第2位 第3位、
 200m個人メドレー 第3位、400m個人メドレー 第3位、400mR 第2位
 400mメドレーR 第3位

東播磨総合体育大会結果

・陸上競技部 男女総合 7位、男子総合 4位
 以下個人の部 東播磨総体出場
 共通男子 200m 第2位、800m 第2位、走高跳 第5位、走幅跳 第2位
 低学年男子 4X100mR 第4位
 共通女子 走幅跳 第2位
 ・男子ハンドボール部 1回戦
 ・女子ハンドボール部 ベスト4
 ・男子バレーボール部 1回戦
 ・女子バレーボール部 1回戦
 ・男子バスケットボール部 ベスト4
 ・サッカー部 ベスト4

・女子卓球部 団体 トーナメント1回戦 シングルス 1回戦
 ・男子ソフトテニス部 ダブルス 1回戦
 ・女子ソフトテニス部 団体 優勝 ダブルス 準優勝 東播磨総体出場
 ・水泳部 男女総合 第3位 女子総合 優勝 東播磨総体出場
 以下個人の部
 男子の部 50m自由形 第4位、200m背泳ぎ 第3位
 200mバタフライ 第5位、200m個人メドレー 第4位
 800m自由形 第3位、100m背泳ぎ 第2位
 200m背泳ぎ 第2位、100m平泳ぎ 第4位
 200m平泳ぎ 第4位、400m個人メドレー 第2位
 4×100mR 第2位、4×100mメドレーR 第2位

北コミセンのちょっといい話

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



北コミセンのトピックス THE NORTH TOPICS

★ 星に願いを・・・七夕飾り

今年度、初めてコミセンで七夕飾りをしました。
 玄関のところに竹を2本飾り、来館者の皆さんに願い事を書いてもらいました。
 予想していたよりたくさんの短冊が飾られました。
 ちなみに竹は、地域からいただき、トライやるの中学生と獲りに行きました。★

短冊を紹介します。
 「高校にうかりますように」これは、中学生が書いてくれたのでしょうか。
 こんな短冊もありました。「今年中に彼氏ができますように」面白いですね。
 「健康第一で百歳まで頑張るぞ!」これは、サークルのメンバーの方でしょうか?
 「戦争がなくなりますように」今の世界情勢が感じられます。
 最後は、「あしたは 泣かんと 保育園に 行けますように!」ほのぼのとした気持ちになりました。
 いろいろな年代の方の短冊が飾られ、コミセンらしい七夕飾りとなりました。



6月20日(木)

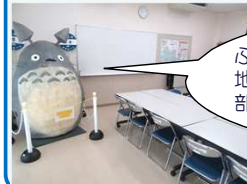
山手幼稚園の園児が、サツマイモの苗植えをしました。



サツマイモを
たくさん
作ってね!

おいしいおいしい おいも ができますように!

会議室にトトロがいる! 山手小コミセン



ぼくは、明石高専生まれです。
 ふだんは、山手小コミセンの小会議室にいます。
 地域の皆さんの話し合いが上手く進むように静かに見守っています。
 部屋が空いている時は、ほくに会えるチャンスです。
 事務室に声をかけてくださいな。

山手小コミセン ☎935-8088

7月7日 山手マルシェ
 トトロの出動風景です。
 この日はフォトスポットになりました。

「第28回大久保北健康まつり」のお知らせ

今年度の健康まつりは、10月26日(土) 13:30~17:00 に開催します。

会場は、大久保北中学校体育館とコミセンです。

例年通りの開催を予定しています。テーマや講演会が決まりましたら、お知らせします。



トライやるウィーク 大久保北コミセンに男子生徒2名が来ました(R.6.6/4~6/7)

コミセンとしては、来てくれた生徒たちに大久保北中校区の素晴らしさを体験してもらいたくて、校区のいろいろな場所に出向き、たくさんの方と出会い、ふれあい、そして一緒に活動できるようなプログラムを考えました。



登下校時のスクールガードのお手伝い 朝の掃除 七夕の竹運びました

フィットネスダンス さわやか体操

ライトコースフィールドワーク ヨガ入門教室

花の苗をお買い物 お世話になったたくさんの方々と記念撮影・たくさん笑顔と出会いました

健康体操 歌仲間のお集まり

さわやか体操 フィットネスダンス

びあファームで野菜の販売とトマトの手入れ グランドゴルフを体験 校区の民生委員さんの会であいさつしました

活動を振り返ると、たくさん体験できたけれど、多すぎて中学生は大変だったろうなと思います。「大久保北中校区のいいところ」は、「ひと」だと改めて強く思いました。(大久保北コミセン)

トライやるウィーク展2024

～コミセン廊下にて開催～

1階ピロティに展示していたパネルをコミセン廊下で展示します。

まだご覧になっておられない方は、お越しください。(10月まで展示予定です。)



北コミセンのいいなかま THE NORTH FELLOWS

バスケットボールサークル「ピストンズ」

毎週土曜日の18:30から20:30まで活動しています。小学生から50代まで24名、親子でプレーを楽しんでいるメンバーもいます。昔は、「ピストンズ」で市内の大会にも出ていましたが、現在は練習を楽しんでいます。練習は、試合形式で行っています。同じチームの人に自分のイメージが伝わり、パスやシュートが上手いときは最高です。小さな子がどんどん上手になっていく姿を見るのも楽しいです。高校のときの同級生や先輩と今も一緒にバスケットができることが楽しいです。高校を卒業してから30年一緒にプレーしています。これも「ピストンズ」のおかげです。



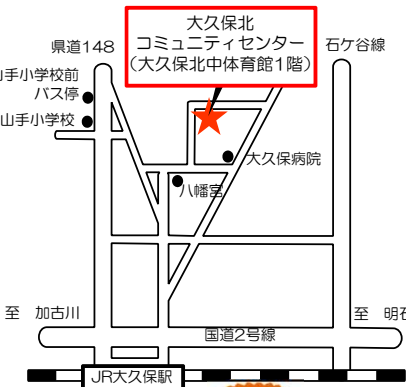
見学や体験、入会の希望は、コミセン事務局（078-935-3588）までお知らせください

新しい登録団体（サークル）ができました！

名前は、「トントックラブ」
6月から毎週水曜日18:30～20:30体育館で活動を開始。
種目はバスケットボールです。
あと1団体（バスケットボール）が明石市に申請書を提出しています。
大久保北コミセンのサークルが増えていきます。嬉しいことです。

「サークルオープンウィーク」 10月29日(火)～11月10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、昨年度から「サークルオープンウィーク」を開催しています。是非、コミセンまでお越しください。お待ちしております。



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。



みどりんの多肉倶楽部 ①

～前回より少し大きめの寄せ植えに挑戦しよう～
山本 真理子
10月10日(木) 10:00～11:30
定員：10名 費用：1,000円(大型の入れ物、土、器等)
「もう少し大きな寄せ植えを作りたい」という声にお応えします。流木やシークラス、石などを使って、少し大きめの寄せ植えを作りたと思います。多肉植物についておしゃべりを楽しみながら作りましょう。ご参加お待ちしております。

みどりんの多肉倶楽部 ②

～いろんな多肉植物を育ててみよう～
10月17日(木) 10:00～11:30
定員：10名 費用：500円(3鉢、鉢、土台等)
いろんな多肉植物の苗をご用意いたします。ご自分に合った環境の土をつくり、苗や鉢を選んで植えたいと思います。いろんな多肉植物についてのおしゃべりも楽しみたいと思います。どうぞよろしくお楽しみいたします。
申し込み：9月14日(土) 9:00～

第28回 大久保北健康まつり講演会

10月26日(土) 13:30～14:30
場所：大久保北中学校体育館
持ち物：上履き
今年も大久保北健康まつりで講演会を開催します。昨年度は、辨野善先生に「腸内環境を整える」をご講演いただきました。今年度の講師・テーマが決まりましたらお知らせします。たくさんのご来場をお待ちしています。
※講演会の申込は必要ありません。

北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 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での受付 *定員になり次第、締め切り ※持ち物：筆記用具、水分

ヨガ入門教室 ①②③

池上 一葉
① 11月 7日(木) 13:30～15:00
② 11月 14日(木) 13:30～15:00
③ 11月 21日(木) 13:30～15:00
*①②③は連続講座です。
定員：20名
持ち物：ヨガマット(バスタオル可)

ヨガは深い呼吸を行いながら、全身を使ったポーズをとるエクササイズです。筋力を強化する効果があり、また、ストレッチ効果によって身体のゆがみが改善されます。身体の外側だけでなく、体内の様々な不調を改善、気持ちのバランスも整っていくと言われています。穏やかな動作で、誰でも無理なく行えるヨガ。健康のために、毎日の生活の中に習慣づけるのが目標です。初めての方、大歓迎です。
申し込み：10月19日(土) 9:00～

クラリネットとピアノで贈る音楽の花束

Cl.吉本 沙矢 Pf.小笠原 梨恵
11月 10日(日) 14:00～15:15
※開講13:30
秋が深まる11月。クラリネットとピアノのアンサンブルで芸術の秋を楽しみましょう。クラシックからふんよく耳にする曲まで、会場の皆さんと一緒に楽しむことができたら幸いです。たくさんのご来場をお待ちしています。
申し込み：10月12日(土) 9:00～

ちぎり絵教室

～来年の干支(巳)を作りましょう～
財田 順子
11月 22日(金) 13:30～15:30
定員：15名 費用：1,200円(材料費)
和紙を指先でちぎると優しい繊細感があわれ、その毛羽を利用して創作するちぎり絵には温かみがあり、見る人の心を和ませてくれます。来年の干支 巳を作ります。
申し込み：11月 2日(土) 9:00～

給紙紙教室

～楽しい年賀状を作りましょう～
脇坂 正義
12月 3日(火) 13:30～15:30
定員：20名 費用：300円(材料費)
給紙紙のキャッチフレーズ「ハタでいい ハタがいい」心を込めて一生懸命にかいたものは、相手の心に届きます。上手にかこうと思わないで、自分らしい1枚を仕上げてください。
申し込み：11月 9日(土) 9:00～

驚くほどゆる～い読書会 ④⑤

大地 康晃
定員：8名 持ち物：筆記用具、本(あれば)
15分の読書の後、感想を交流します。気持ちや共感…があるかも。新たな出会いを楽しんでください。

④ 10月13日(日) 9:30～10:30

申し込み：9月21日(土) 9:00～
⑤ 12月 8日(日) 9:30～10:30
申し込み：11月16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17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・水分補給用飲料

24-08-029
大久保北の歴史を学ぶⅡ
～明石と源氏物語～
明石シニアカレッジ 井上 茂機
10月9日(水) 10:00～11:30
定員：48名 持ち物：共通

24-08-030
フィールドワーク ①
10月23日(水) 10:00～12:00
定員：20名
持ち物：共通
24-08-031
フィールドワーク ②
10月30日(水) 10:00～12:00
定員：20名
持ち物：共通

24-08-027
あなたは騙されないか
かしこい消費者になろう
～SNSトラブルの実態～
文部科学省消費者教育アドバイザー 荒木 武文
11月20日(水) 13:30～15:00
定員：48名 持ち物：共通

24-08-034
筋力若返り講座
明石フィットネスクラブ代表 神田 実代子
11月28日(木) 10:00～11:30
定員：25名
持ち物：共通

24-08-026
オンライン可
持続可能な社会づくりと高齢者
神戸大学教授 松岡 広路
10月16日(水) 13:30～15:00
定員：48名 持ち物：共通

24-08-032
大久保町の秋の草花を探そう
～フィールドワーク明石北わんぱく広場～
NACS-J 自然観察指導員 高野 哲司
11月 7日(木) 10:00～11:30
定員：20名
持ち物：共通

24-08-033
オンライン可
最近筋力してますか？
～健康寿命を延ばすトレーニング基礎編～
フィットネスイストラクター 嵩 亜希子
11月15日(金) 10:00～11:30
定員：48名
持ち物：共通

24-08-035
どの機種でも大丈夫！
あなたのスマホの使い方をお教えます
auショップ明石大久保店
12月 4日(水) 10:00～12:00
定員：20名 持ち物：共通

24-08-036
外国人に伝える！
伝わる「やさしい日本語」講座(入門編)
～ゲストの外国人が分かりやすい『日本語』で話してみよう～
明石北わんぱく広場に集合して植物観察をします。雨天時は大久保北コミセンでの座学となります。

24-08-028
オンライン可
共生社会をめざして
～関わり方について考えてみませんか～
明石市人権推進課
12月18日(水) 13:30～15:00
定員：48名 持ち物：共通

「人間の筋肉は、中年を過ぎると毎年1%ずつ衰えていく。しかしその筋肉を鍛えれば、体の代謝を活かし、さらに脳細胞を活性化することがわかってきた。」(NHKきょうの健康より)
前向きな気持ちで、運動を楽しみ、心と身体が若返ることを目指します。

自分のスマホでないとよくわからない。そんな経験がある方もおられると思います。本講座では、ご自分のスマホを持ってきていただき、普段使っていないところを説明します。お申込みの際に機種や機種ごとの違いを教えていただくと助かります。

運動不足解消や健康維持のために、自宅で簡単にできるセルフケアや、体や筋肉の作用などを学びます。

どこかの国にも通じるわかりやすい日本語を外国人の方との会話を通して楽しく学びましょう！

「多様性」と耳にしますが、他人を理解することができればもう少しやさしい社会になるのではないのでしょうか。私たちは様々な人との関係の中で生きています。生きづらさを抱える方々の実例と対応例をお話いただき理解を深めましょう。