

スタンプラリー 2026

今月のテーマ

学

令和8年 8月

ワード

毎月の問題に挑戦！スタンプをためて横綱を目指そう！

再び学んで 他のために
神戸市
シルバーカレッジ
公開講座2026
いくつになっても、学ぶ喜びを
新しい出会いと発見が、毎日を豊かにします

*** 公開講座のご案内 ***

時間	講座名	内容	講師
10:30 ~12:00	宇宙と天体のおはなし	星や宇宙の不思議を やさしく学びます。	天文愛好家 山本 孝 氏
13:00 ~14:30	マリンパで楽しむ クラシックやジャズ	美しい音色のマリンパ演奏を 楽しんでみましょう。	マリンパ奏者 川口 薫子 氏
15:00 ~16:30	気持ちよく動く 「体操」を教えます	楽しく動いて、汗を出すことの 大切さを学びます。	トレーナー 佐藤 美穂 氏

※講座内容・時間は変更になる場合があります。

開催概要

会場	対象	定員	参加費	申込方法	申込開始	持ち物
神戸市シルバーカレッジ	おおむね57歳以上の方	各講座 50名(先着順)	無料	電話による事前申込	2026年5月20日(水)~	筆記用具・飲み物(水分補給)

お問い合わせ・お申込み 神戸市シルバーカレッジ 事務局
☎ 078-743-8100
【受付時間】平日 9:00~17:00
〒651-1106 神戸市北区あさけの町1番16号

シルバー
カレッジ

健康雑学新聞 8月号
~暮らしに役立つ「へえ!」をお届けします~

食 前にオイルをとると
血糖値上昇が抑えられる?

食 後にスクワットをすると
血糖値対策になる?

意 外! バターは血糖値を上げ
にくい?

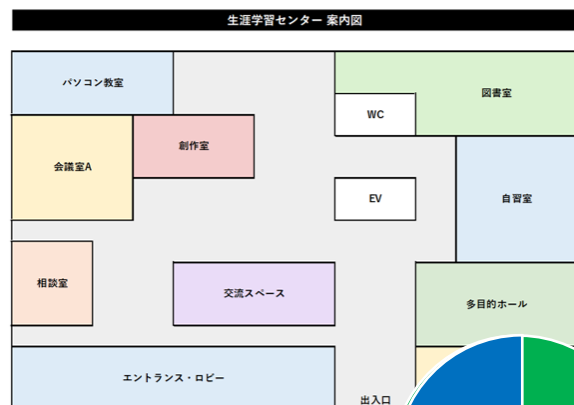
食前に小さじ1杯程度のオリーブオイルをとると、食後の血糖値の急上昇を抑えることができるといわれています。オイルに含まれる脂質が、胃からの排出や糖の吸収を抑えるかするためと考えられています。

食後に軽く体を動かすと、筋肉がブドウ糖を取り込みやすくなるといわれています。食後にスクワットを10回程度するだけでも効果が期待できます。

油のかたまりと製造されがちなバターですが、実は糖質はほとんど含まれていません。バターなどの脂質と一緒にとることで、糖質の吸収を遅くする効果があると考えられています。

まずは1つ、今日から始めてみ

雑学
新聞



学習
センター

全国学力テスト2025 西日本学力ランキング (中学3年生)

地方	都道府県	国語(%)	数学(%)	英語(%)	総合ポイント	順位
近畿	滋賀県	70	55	48	173	2
	京都府	70	55	49	174	1
	兵庫県	69	54	48	171	4
中国	鳥取県	68	53	47	168	8
	岡山県	69	54	48	171	4
	広島県	69	54	48	171	4
四国	香川県	69	54	49	172	3
	愛媛県	68	53	47	168	8
	高知県	69	54	48	171	4
九州	福岡県	68	53	47	168	8
	佐賀県	68	53	47	168	8
	熊本県	67	52	46	165	10
平均		68.7	53.7	47.7		

学力
ランキング

宇宙
星空
学習

夏休み 宇宙・星空イベント チケット販売状況

イベント	開催地	入場者数	料金(円)	入場料	売上(円)
星空観望会	兵庫県明石市	大人	180人	700円	126,000円
		子ども	120人	0円	0円
プラネタリウム特別上映	岡山県倉敷市	大人	140人	500円	70,000円
		子ども	180人	250円	45,000円
天体観測教室	福岡県福岡市	大人	220人	500円	110,000円
		子ども	160人	200円	32,000円
星座のおはなし会	京都府京都市	大人	160人	600円	96,000円
		子ども	140人	300円	42,000円
売上合計					521,000円

エクセル

7/15 (水)
START
夏期講習

中学受験から高校受験、大学受験まで

グループ指導
担任制を導入し、
学校のような雰囲気
で指導いたします。

個別指導
お子様一人ひとりの
目的に合わせて
指導するコースです。

オンライン授業
遠方の方、部活が忙しい方に
オンラインで指導いたします。

無料体験受付中!
お気軽にお問合せ
ください。

科学
体験

科学館 科学体験 パスポート

1 きまぐれ宇宙旅行!
プラネタリウムを体験

2 冷却パックをつくろう
あっと言う間にひえひえ!

3 実験! しぐみラボ
いろいろな鏡を体験

4 魚の体を比べてみよう
魚の体を標本と比較

入場
チケット
開催日時
8/24 日
10:00~16:00
参加無料

科学館をめぐる4つのスタンプを集めよう

多摩六都科学館
Tama-6 Science Center

学習発表
月の満ち欠けを
調べよう

なぜ月の形は
毎日かわるんだろう

理由

月が地球を公転しているのか
不思議に思った。

月の名前や見える時間も
調べてみたいと思った。

月の満ち欠け (代表的な4)

新月	上弦の月	満月	下弦の月
月はほとんど見えません。 太陽と月はほぼ同じ 方向にあります。	右側が明るい半月の 月です。 午後6時ごろに南の 空に見えます。	月がまん丸に見える 日です。 夕方、東の空からの ぼりです。	左側が明るい半月の 月です。 午前5時ごろに南の 空に見えます。

月は約29.5日で、満ち欠けを
繰り返している。

月ごとに、見える時間や
位置も変わることがわかった。

もっとくわしく調べて
家族や友だちに
教えてあげたい!

学習
発表

夏期
講習

パワーポイント