

いきいきサークル活動 スポーツ吹矢振興協会 長野みなみ支部

スポーツ吹矢は、性別・年齢を問わず、誰でも手軽に楽しみながらできるスポーツです。

「胸式呼吸と腹式呼吸」を繰り返し行うことで様々な健康効果が期待され、会員とのふれあいや仲間づくりができる『生涯スポーツ』として愛好者が増えています。

特にスポーツ吹矢の基本動作である腹式呼吸は、自律神経のバランスを整える最適な方法であると言われています。

会員は現在二十人、指導員三人で、月二回多目的ホールで練習しています。

生きがいづくりの一環として、協会認定の検定試験やゲーム大会を実施し、『全国一斉記録会』

(年三回)、市スポーツ課、市障害者スポーツ協会主催の体験会等のイベントにも

積極的に参加しています。



スポーツ吹矢振興協会 長野みなみ支部の定例練習

←協会公認指導員



当サークルのモットーは、『ス

ポーツ吹矢で楽しく、そして健康に』です。見学・体験等はいつでも自由にできますので、お気軽にご参加ください。

(長野みなみ支部長 竹内勇夫)

いきいきサークル活動② 絵画サークル「更彩会」

現在十六名で、

毎週月曜日午後一時半

から三時半まで公民館

を拠点に絵画を描いているサークルです。年に五、六回の野外写生会も行っています。

成人学校の教室以来お世話になっている正村昌男先生を顧問として「和気あいあい楽しく絵を描く」



をモットーに楽しんでいます。

発表の機会を多くとのことで、三人ずつ入れ替えてロビー常設展示をすると共に、毎年二回ほど更北公民館ロビーにて「更彩会ロビー展」を開催しております。今年度二回目として令和八年一月十九日から二月二日まで開催です。

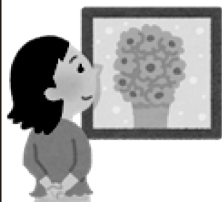
また、令和八年三月十二日から十七日まで「額縁のタカハシ」にて令和七年度の集大成としての発表会を計画しています。

仲間の雰囲気も大変に仲が良く発足当初からメンバーも増えました。

絵を描くことが好きな方でしたら誰でも歓迎します。一緒に楽しく絵を描きましょう。

「更彩会ロビー展」の展示作品を前に

お問い合わせ先
更北公民館
TEL 284-2046



真島分館紹介

真島分館長
北村 泰定さん

真島分館は、ホワイトリングに近い交差点付近の道沿いに位置する二階建ての建物で、一階に大会議室と調理室、二階に講義室と学習室と三部屋があります。

毎週数グループの皆様に健康づくりや趣味の充実を目的に定期的にご利用いただいております。利用後の清掃等も適切に実施していただいております。

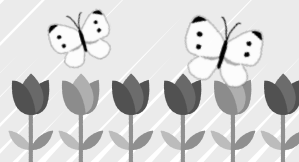
また、地区内の各自治会のご協力により、毎月一回清掃を行っており、関係の皆様に御礼申し上げます。

今後も地域住民の健康づくりや絆づくりのために、また、趣味の充実や地域福祉の向上のための会議等のお役に立てればと思いますので、ご利用をよろしくお願いいたします。

更北公民館の講座から



◎コミュニティーガーデン講座
「わたしたちの街を花で彩ろう！」
塚田真由先生の目から鱗のお話☆



公民館運営審議会 委員の皆様

阿部 悦夫 青木島小学校長
佐藤 裕美 更北中学校長
鈴木 和代 丹波島地区長
和田 州平 民協小島田地区会長
町田 正 更北地区地公連会長
清水 良江 更生保護女性会会長
峯村 早苗 作新大学 院生
山崎 寛子 作新大学 院生
田中 茂子 利用団体 理事
小林由紀子 障がいスポーツ指導員

(敬称略・順不同)



作新大学公開講座

開催日時 令和七年十一月二十日(木)

午前九時三十分

場所 更北公民館多目的ホール

演題 『万葉集の心を読む』

『子への思いと信州万葉』

講師 信州大学教育学部教授

西 一夫 先生

・ 入場無料です。

・ どなたでも参加でき、事前申込不要ですのでお気軽にお越しください。

・ 駐車場が限られるため、徒歩や自転車でお越しいただきますよう、ご協力をお願いします。



ホームページもご覧ください

公民館のイベント、講座や活動の様子が分かる写真などを掲載中です。

あなたのいきいき公民館ライフに、

是非お役立てください！

♡ 公民館のページより♡



ホームページはこちら！



成人式のお知らせ

令和七年度中に二十歳を迎える皆様を対象とした成人式を開催します。

◆日時 令和八年一月十日（土）

◆会場 更北公民館多目的ホール

◆受付 午後0時三十分開始

（式典は一時開始）

◆対象

平成十七年四月二日から
平成十八年四月一日までに

生まれた方でご本人またはご家族が更北地区に在住の方、またはかつて在住されていた方

◆申込方法 出席希望の方は、「ながの電子申請サービス」により、十二月四日（木）までにできるだけお申し込みください

※詳しくは「十月一日付け地区回覧」をご覧ください
※詳しくは「十月一日付け地区回覧」をご覧ください
※必ず事前申込みが必要です。



← お申込みはここから！

ながの電子申請サービスによる成人式の申込方法

- 1 右のQRコード、または更北公民館HPのQRコード、URLから申し込んでください。
- 2 手続き名を確認し、「利用者登録せずに申し込む方はこちら」ボタンを押してください。利用登録済の方は、「既に利用登録がお済みの方」からログインできます。
- 3 成人式の内容、利用規約等を確認いただき、「同意する」ボタンを押してください。
- 4 連絡が取れる「連絡先メールアドレス」を入力して「完了する」ボタンを押してください。折り返し申込方法のご案内のメールが届きますので手続きを進めてください。



「えほんのおへや」で読み聞かせの会



おはなし会を開催します
11月29日（土）10:00～
更北公民館「えほんのおへや」

更北公民館 2 階「えほんのおへや」を毎月最終土曜日 10 時から 12 時まで開放しています。平日はお忙しい方も、この機会に親子でゆっくり絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。ボランティアさんとのおしゃべりや、お絵かきもできますよ！

【開放予定日】11/29、12/27、1/31、2/28、3/28

11 月「えほんのおへや」開放日に、読み聞かせボランティア「おはなしバスケット」によるおはなし会を開催します。事前申し込み不要です。みなさま是非お越しください！

スマホで予約！

お手元のスマートフォンで公民館の申請ができる施設案内予約システム『まちかぎりモート』が令和八年四月からスタートします。

（更北公民館本館利用者の方のみ。）



・今までどおり紙申請もOK
・申請順を決める抽選方法が変わります。

・広報ながの十月号の八頁をご覧ください。

【団体登録方法の変更】

・Eメールアドレス登録が必須

（代表者等の方のアドレス）

・会員の氏名等の届出が必要

・十一月四日（火）開催の説明会に欠席した団体様も届出が必要です。

問 更北公民館 284-2046

あたらしく
かわいます！

