親子講座『更公っ子広場』

ご好評の声!







2回目 **7月29日(水)**　3回目 **9月16日(水)**

２回目･３回目の『更公っ子広場』は、県立大学の優しい学生のみなさんと“音あそび”をテーマに、歌やリズムに合わせて体を動かしたり、ぷちぷち（緩衝材）の上で跳ねたり寝転んだりの楽しいワクワク講座でした！



○お料理教室いかがですか

～増やそう！おいしいレパートリー！～

青木島町の日本料理悠善の料理長である丸山大輔さんを講師に十一月、一月、三月の計三回、お料理教室を開催します。

お申込みお待ちしています。

材料費一五〇〇円程度予定しています。

第一回目「長野のキノコをおいしく！」
十一月十二日(木)

第二回目「新春のおごっそう！」
一月二十一日(木)または二十八日(木)

第三回目「季節の創作料理！」
三月四日(木)または十一日(木)

※第二、三回目の開催日は後日お知らせします。



詳しくは公民館までお問い合わせください

更北公民館報

発行所　長野市青木島大塚880-5
長野市立更北公民館
TEL 284-2046
FAX 284-2206

発行人　市川隆道
制作　(株)一兎舎

更北地区の世帯数と人口
（10月1日現在）

世帯数	14,664
人口	33,032
男	16,387
女	16,645
〈長野市〉	
世帯数	166,840
人口	357,416
男	173,819
女	183,597

更北公民館HPはこちらから！

もくじ

P1
親子講座『更公っ子広場』
お料理教室いかがですか
P2
いきいきサークル活動紹介
夏休み宿題デー開催
一斉清掃
講座紹介
P3
作新大学 平和講座
作新大学 歴史講座
作新大学のご案内
P4
成人式のお知らせ
公民館運営審議会開催
新刊の案内
まちかぎリモート

～成人式のお知らせ～

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　令和九年一月九日（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　平成十八年四月二日から平成十九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生まれの方、またはかつて在住されていた方
◆申込　出席希望の方は、「ながの電子申請サービス」により、十二月三日(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」をご覧いただくか公民館までお問合せください。
※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。





公民館運営審議会開催

（六月二十三日火曜日）

【議　事】
1　令和七年度事業報告について
2　令和八年度運営方針(案)について
3　令和八年度事業計画(案)について
4　その他

運営審議委員さんから昨年度から開催している就園前のお子さんを集めて好評の講座「更公っ子広場」を評価いただいたり、これからの開催講座として歴史講座や経済講座に関するご提案をいただきました。

新刊のご案内

～ 一般図書 ～

・劇場という名の星座	小川	洋子
・ノスタルジア	島本	理生
・わたしを庇わないで	石田	夏穂
・かぎ針編みのナップサック	ブティック社	
・きょうもマリネ	坂田	阿希子
・お茶の先生が伝える 季節をめぐる暮らしのたのしみ帖	北見	宗雅
・永遠の記憶	東野	圭吾

～ えほん ～

・ねこまたさん	岡本	よしろう
・うつくしい!	川島	小鳥／写真
・アンパンマンをさがせ! 1	やなせ	たかし／原作

スマホで予約！まちかぎリモート

お手元のスマートフォンで公民館の使用申請ができる新しい予約システム「まちかぎリモート」が四月から始まっています。ぜひご利用ください。

・今まで通りの紙申請もOK
・新規団体登録および内容の変更があった場合は窓口におこしください。





問 更北公民館 二八四-二〇四六

いきいきサークル活動紹介
マグネット健康吹矢教室



市内の体操グループ等でも、レクリエーションとして人気のマグネット吹矢ですが、私たちは競技として技を磨くことをメインに活動しています。

矢の先端にある強力な磁石で鉄板上の的を狙い、点数を競います。従来のスポーツ吹矢の長所を取り入れ、手軽に楽しめるよう改良されたスポーツです。

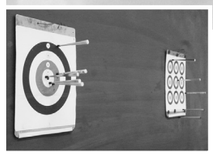
詳細は日本マグネット吹矢協会のＨＰ(fukiya-world.com)をご覧ください。

筒で矢を吹くシンプルな動作ですが、腹式呼吸を使うため運動量があり、健康効果を実感する声も増えています。

休憩中は話題豊富な仲間とのおしゃべりに花が咲き、シニア世代の貴重な情報交換と憩いの場にもなっています。

初心者も大歓迎です。ご参加をお待ちしています！

■開催日時：第一・三火曜日
午後一時三十分～三時三十分
■人　数：八名（男女ほぼ同数）





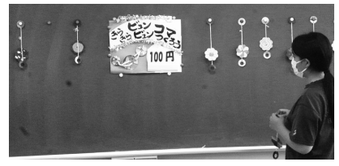
お問い合わせ先　更北公民館℡二八四―二〇四六

日本マグネット吹矢協会HP

一夏休み宿題デー開催

七月三十日

更北地区住民自治協議会との共催で地域の教職員の皆様や長野南高校の生徒さんに夏休みの宿題を見ていただき、その後こねつけ料理やビュンビュンゴマ作製の児童に分かれて、夏の半日を楽しく過ごしました。





一斉清掃のご協力ありがとうございました！

更北公民館を利用される学習活動団体の皆様にご協力をいただき、一斉清掃を行いました。今年度は、五月から外の草取りを重点的に行い、皆様のおかげで大変きれいになりました。

お忙しい中ご足労いただき、ありがとうございました。

講座紹介

○コミュニティガーデン講座　九月三十日

第三回目のコミュニティガーデン講座が開催されました。植物を元気に育てるためのお手入れと、肥料と農薬について学習しました。環境にやさしく、生ごみをたい肥化できる段ボールコンポストの使い方も学び、学習室での講座の後は支所駐車場の植栽スペースできれいに咲いたコスモスを剪定しました。最近しばらく雨模様の天気が続いていましたが、久し振りの秋の好天に恵まれ、コスモスも気持ちよさそうに咲いていました。



○操体法　九月九日
～身体のゆがみやバランスを整える運動療法～

今年度は募集を二回に分け、九月九日から後半が開催されています。前半の最終日には操体法の講座に参加した感想を出席した皆さんにお話しいただきました。講座で学んだことを家でも実践することで、体が快調になったという体験談をたくさんいただきました。



作新大学 平和講座

【紙芝居文化の光と影】
～国策紙芝居とは何か～

八月五日（水）塚原成幸先生による平和講座が開催されました。

国策紙芝居は第二次世界大戦中の日本において、戦争に対する国民の関心を高めるために製作、上演されました。昭和十五年から二十年の間に最盛期には年間七十万部発行されたとされ、戦争継続の原動力の一つと考えられています。先生の卓越した話術と紙芝居の世界に引き込まれながら、本来楽しい世界に誘われる紙芝居が戦争のプロパガンダに使われていたことは時代とは言え恐ろしいことだと感じました。戦争は起こしてはならない、平和の大切さを実感した時間でした。





作新大学 歴史講座

【一茶俳句に歴史を読む】

九月十四日（月）宮下健司先生による歴史講座が開催されました。

「皆さん！一茶の俳句はどの位知っていますか！大学生の皆さんなら沢山ご存じですよね！どんどん挙げてください！」

宮下先生の熱の入った講演がはじまりました。

一茶の年譜を辿りながら、一茶の人間性や俳句の特徴など、【一茶二百回忌記念】の聴きごたえのある講演となりました。



『上から目線で人やモノを見ることで、差別感や人権感覚を欠いた考え方や発言が生まれるが、一茶は常に下から目線で、そこに自分の身や視線を置きながら人や物を見つめていた。』

宮下先生の言葉より。

作新大学のご案内

募集について

資　格　市内在住で満五十五歳以上、四年間通学できる方
講　座　月一回程度受講
会　場　更北公民館
費　用　無料（但しテキスト代等の実費負担あり）
募　集　令和九年度入学生　一月中旬の予定
入　学　四月中旬の予定

作新大学では様々な講座を受講し、仲間づくりにクラブ活動と、皆さんいきいきと過ごしています。教養ある豊かな第二の人生を送り仲間づくりをするために作新大学で共に楽しく学びましょう！
募集方法は今後地区回覧でお知らせします。
詳細は公民館までお問合せください。



公開講座

開催日時　令和九年二月十五日（月）午前九時三十分
場　所　更北公民館多目的ホール
演　題　『善光寺地震と真田家文書』
講　師　松代文化施設等管理事務所 学芸員
　　降旗浩樹　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、ご協力お願いいたします。