

令和8年9月1日

第145号



朝陽地区別世帯数

○南 屋 島 354世帯 ○石 渡 1,106世帯
 ○北 屋 島 184世帯 ○南 堀 1,216世帯
 ○北 長 池 1,106世帯 ○北 堀 1,133世帯
 ○北尾張部 1,100世帯 ○桜 新 町 358世帯

合計 6,557 世帯
 14,703 人
 (令和8年8月1日現在)

☎ 026-243-7251

発行所 長野市立朝陽公民館

発行者 常 田 宗

制 作 (株)一 兔 舎

次々と開催！公民館講座の様子 春～夏

ときめき講座

ウクレレ体験講座

6月8日、15日、22日

講師に長谷川宗利さんを迎えて、第2弾の講座を開催しました。「家でも練習した」「サークルを作りたい」と大

盛況。先生のユーモア溢れる指導のもと、笑顔と音楽が広がる賑やかな時間となりました。
 (12名参加)



吹矢体験教室

6月11日、18日、25日

「朝陽スポーツ健康吹矢同好会」の皆さんを講師に迎え、3日間の体験講座を開催しました。呼吸法や作法などの基本から6m先の的に挑戦しました。「和やかで楽しく参加できた」との声も届き、集中力と笑顔あふれる時間となりました。(5名参加)



「春の薬膳料理」

3月27日

令和7年度末に「春の薬膳料理」の講座を開催しました。季節の養生食をいただき、体も心も温まりました。(16名参加)



「春の飾り絵巻き寿司」 4月14日

令和8年度の始めに「春の飾り絵巻き寿司」の講座を開催しました。ピクニックにもぴったりの可愛らしいペンギンとお花の飾り絵巻き寿司を作りました。(13名参加)



「夏のおやき講座」 7月17日

夏野菜が採れ始める7月、夏のおやき講座を開催しました。暑い中できあがったおやき、冷や汁、やたらは絶品でした。(16名参加)



市民講座

あさひ大学

信州ノルディックウォーキング協会会長の清水さんに指導をいただきながら、昨年荒天で断念した大座法師池周辺5kmを楽しく歩きました。(13名参加)



6/9 初夏のノルディックウォーキング

明治安田生命保険相互会社課長池田裕美子さんを迎え、睡眠が健康に及ぼす影響、より良い睡眠の取り方などを教えていただきました。(11名参加)



7/14「睡眠」と「健康」の知恵袋

寺子屋あさひ

歴史の町・小布施で

ろうそく作り・火おこしの

感動体験講座

7月31日

夏休み体験として、小布施の「日本あかり博物館」でカラフルな「ろうそく作り」「火おこし体験」「暗やみ体験」をしました。そして、新しい豊野防災交流センターを見学。昼食後、クリーンピア千曲で水資源の保全について学びました。(6名参加)



快楽亭狂志師匠による落語「席「ガーン」」「火災太鼓」と、二人のお弟子さん、あんず家ほのぼのさん、あんず家杏にやさんの小話をお聴きし、大いに笑い楽しい時間を過ごしました。(23名参加)



8/12 たっぷり落語Ⅳ

朝陽公民館運営審議会開催

6月23日(火)に公民館運営審議会が開催され、諮問事項について活発な意見をいただきました。詳細は、朝陽公民館のホームページをご覧ください。(審議会委員の任期は令和10年5月31日まで)

●朝陽公民館運営審議会委員(敬称略)

- 千野 真 (朝陽地区社会福祉協議会会長)
- 上松 信之 (朝陽地区住民自治協議会会長)
- 篠原 舞 (公民館利用者代表)
- 水上 淳一 (長野市立朝陽小学校校長)
- 小山 美好 (青少年育成朝陽地区協議会会長)
- 石向 正子 (赤十字奉仕団朝陽分団副委員長)
- 樋口 由美 (朝陽地区更生保護女性会会長)
- 高山久美子 (朝陽地区主任児童委員)
- 丸山 安則 (朝陽地区住民自治協議会公民館部会長)
- 会長 ○職務代理 (所属団体・役職)

フレイル予防事業

●あさイチ健康体操



毎月第2・3・4水曜日の朝、フレイル予防講座を開催しています。朝陽音頭健康体操、ラジオ体操、音楽に合わせてリズム体操などを楽しみながら行っています。激しい運動ではないのでご安心ください。事前のお申し込み不要ですので、誰でもいつからでも、お気軽にご参加ください。

時間…9時～9時30分
場所…朝陽公民館体育館(または和室)
内容…朝陽音頭健康体操、ラジオ体操1・2、リズム体操、脳トレなど

第22回長野市甚句・音頭交流会

6月21日(日)当番幹事を務めた朝陽音頭保存会は、市内12団体総勢250名が集結した東部文化ホールにおいて、14名の踊り手に10名のお囃子総勢24名にて朝陽音頭を披露しました。



朝陽地区住民自治協議会との共催事業

●朝陽地区敬老会

9月19日(土)開催予定
詳細は8月1日付の各戸配布案内をご覧ください。

●朝陽地区球技大会

10月25日(日)開催予定
詳細は9月1日付の回覧をご覧ください。

●史跡巡り

11月14日(土)に北陸方面で計画しています。

秋からの各種講座の予定

○あさひ大学

●現地学習 秋のノルディックウォーキング
～飯山七福神めぐり～
日時…10月8日(木)9時集合～15時帰館予定

●「教養講座 気象予報・警報が出されるまで」
日時…10月20日(火)9時30分～11時30分

●「現地学習 須坂『蔵の街散策』」
日時…11月17日(火)9時集合～15時帰館予定

●音楽鑑賞 フルートクリスマスコンサート

日時…12月15日(火)13時30分～15時30分
※会場は、朝陽公民館分室集會室(朝陽支所2階)です。
※現地学習は、朝陽公民館本館前に集合です。

○ときめき講座

●「長野市スマホ教室」

日時…9月11日(金)

午前の部…10時～11時30分
午後の部…13時30分～15時

●秋の薬膳料理

日時…9月25日(金)10時～12時30分

●「三書(おのれしよ)体験講座」

日時…10月14日(水)／11月11日(水)／12月9日(水)14時～16時

●「健康おつまみ」

日時…10月16日(金)10時～13時

●「フライングカフェあさひ」

日時…10月23日(金)／30日(金)／11月6日(金)13時30分～15時30分

●「クリスマスリース作り」

日時…12月5日(土)10時～12時
※会場は、いずれも朝陽公民館本館です。

○子育て支援講座 あさひつ子教室

●「大人のためのわらべうた時間」
日時…9月15日(火)10時～12時
会場…朝陽公民館本館2階

○秋のコンサート

日時…10月6日(火)10時～11時30分
出演者…外山賀野(チェロ) 山中和子(ピアノ)
羽生田聖子(フルート)

会場…朝陽公民館本館体育館

○フレイル予防講座

●季節のツボと体操講座
日時…10月9日(金)10時～11時30分

●「はじめての操体法」

日時…11月5日(木)／19日(木)／12月3日(木)10時～12時
※会場は、いずれも朝陽公民館分室集會室(朝陽支所2階)です。

いずれの講座もお申込みが必要です。詳しくは、朝陽地区内回覧のチラシ、ホームページをご覧ください。



令和8年度 朝陽地区

「二十歳の成人式」のご案内

- 1 日時 令和9年1月9日(土) 午前9時30分から
 - 2 場所 長野市東部文化ホール (長野市小島804-5)
 - 3 対象者 平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で、家族又は本人が朝陽地区に在住の方。
- ①対象者で、長野市朝陽地区に住民登録をされている方には、11月中旬に案内状をお送りいたします。
- ②対象者でも、長野市朝陽地区に住民登録をされていない方には案内状は届きません。
- ③に該当する方で、ご出席を希望される場合には、11月以降に朝陽公民館までご連絡の上、QRコードからお申し込みください。
- ☎026-243-7251



感謝

- 6月2日の草取りボランティアに参加された19名の皆様、ありがとうございました。
- 中島輝男さん、和田由紀さんから紫陽花を提供していただきました。
- 花川文子さんからバラの花を提供していただきました。
- 丸山喜代子さんからラベンダーのポプリを提供していただきました。

わたげ

公民館の七夕飾り、小学生の皆さんに願い事を書いてもらいました。1枚の短冊「戦争がなくなるといいよ」に、今世界では戦争を含めた武力紛争が止むことなく続いています。いつかこの願いが叶いますように。