

令和6年9月1日

第139号



朝陽地区別世帯数

南屋島	352世帯	石渡	1,096世帯
北屋島	185世帯	南堀	1,209世帯
北長池	1,073世帯	北堀	1,148世帯
北尾張部	1,073世帯	桜新町	350世帯

合計 6,486 世帯
14,895 人

(令和6年8月1日現在)

☎ 243-7251

発行所 長野市立朝陽公民館

発行人 高野 豊

印刷所 富士印刷株式会社

元気に開催！公民館講座の様子 4～8月



しののの伝説を語る会さんの「北信地方の伝説」5話をお聞かせいただき、アルパの演奏5曲を披露していただきました。アルパの演奏は初めて聞くという人も多く、喜んでいただきました。(参加者21名)



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、初夏の爽やかな風の中、信州・霊仙寺湖ノルディックウォーキングコースの中級コース5.5kmを歩きました。スタート前とウォーキング後にたっぷりストレッチの指導もいただきました。(参加者14名)

市民講座
あさひ大学



快楽亭狂志師匠による落語一席、「片棒と子別れ(子)は銚子」を存分にお聴きし、滑稽と人情話に笑い楽しい時間を過ごしました。最後に一曲、臉の母の熱唱もありました。(参加者26名)



麦わら帽子を被った戸隠地質化石博物館研究員の田辺智隆先生から戸隠山、飯縄山、長野盆地の形成過程についてユーモアを交えた分かりやすい説明をいただきました。(参加者19名)



朝陽公民館で活動されている「朝陽スポーツ吹矢同好会」の皆さんによる、スポーツウエルネス吹矢の体験教室を開催しました。講座は全5回で、基本動作から始まり、慣れてきたところで試合形式のご指導を通して、級位認定試験まで行いました。矢を放つ際の「短く」一気に「吐き出す」特有の呼吸法が健康に繋がるそうです。試験に合格した受講者は2級の認定書を授与され、達成感のある講座となりました。(参加者5名)

吹矢体験教室

6/13 ~ 7/11



5月8日から6月12日までの6週連続の講座でバドミントンの基礎を学びました。受講者は40代から80代と幅広く、横田貴司先生にはラケットの持ち方からシャトルの打ち方を学び、最後はゲームも楽しみました。(参加者10名)

初めてのバドミントン講座



今年度は理科実験にチャレンジと地質化石探検の旅をテーマにした体験学習で、7月29日に「葉脈標本のしおり&スライムを作る」(参加者8名)を、8月2日の「戸隠にあさひ」を見つけに「こう！」(参加者12名)ではバスで戸隠地質化石博物館に出かけて、化石クリーニングを体験しました。

次世代育成支援事業
寺子屋あさひ



4年ぶりにお料理講座を開催しました。お盆前に、ナスやジャガイモなどの旬の野菜を使って、信州の伝統食であるおやきを作りました。また、おやきに加え、きゅうりやミョウガなどの入った冷汁、小芋の煮たろがし、野菜のせんべい焼きも作りました。参加者からは「美味しく、楽しかった」、「おやき作り初めてでした、家でやってみます」などの感想をいただきました。盛りだくさんでお腹も心も大満足の講座となりました。(参加者12名)

ときめき講座
食を学ぼう！おやき&冷汁

7/31

朝陽公民館運営審議会開催

6月26日(水)に公民館運営審議会が開催され、諮問事項その他について活発なご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8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)
- ◎竹内 一郎(朝陽地区住民自治協議会会長)
- 小川 恵美(公民館利用者代表)
- 水上 淳一(朝陽小学校校長)
- 杉本 詔守(青少年育成朝陽地区協議会会長)
- 白澤えつ子(赤十字奉仕団朝陽分団副委員長)
- 上原 雪子(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)
- 横田 好文(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

4月から第2、3、4水曜日に30分ほど開催しています。朝陽音頭健康体操、ラジオ体操、音楽に合わせてダンス、タオル体操などを週替わりで楽しく行っています。激しい運動ではないので安心ください。事前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。



日時：毎月第2、3、4水曜日
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、ラジオ体操第1・2、ダンスや体操など

第20回長野市甚句・音頭交流会



今年市内12の甚句・音頭の保存会が参加し、長野県立大学の講堂で行われました。朝陽音頭保存会では、17名の踊り手が朝陽音頭の踊りを披露しました。

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7日(土)に開催予定です。祝宴の部はありませんが、真打の古今亭菊春師匠の落語と北尾張部の森田保廣さんのしの笛等をお楽しみください。

●第56回朝陽地区親善球技大会

10月27日(日)に開催の予定で準備を進めています。種目は、野球・9人制ソフトバレーボール・ペタンク・ドッジボールを計画しています。

●第59回史跡巡り

11月16日(土)に松本・安曇野方面で計画しています。

秋からの各種講座予定

○あさひ大学

- 「現地学習 信毎見学」
- 「信濃毎日新聞長野本社と長野制作センター」
日時：9月10日(火) 8時45分集合/12時30分帰館予定
- 「現地学習 秋のノルディックウォーキング」
- 「紅葉の松代を歩く」
日時：10月29日(火) 9時集合/14時帰館予定
- 「現地学習 松代」
- 「松代家山地下壕・象山記念館・象山神社・文武学校・真田邸・真田宝物館」
日時：11月7日(木) 9時集合/16時帰館予定
- 「音楽鑑賞 フルト クリスマスコンサート」
日時：12月3日(火) 13時30分/15時30分
- 「文学講座 夏目漱石の作品と人生」
日時：令和7年1月14日(火) 9時30分/11時30分

※会場は、朝陽公民館分集集會室(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2日(月)、9日(月) 午前の部：10時～11時30分、午後の部：13時30分～15時
- 「秋を描く水彩画教室」
日時：9月3日(火)、10日(火)、17日(火) 14時～16時
- 「紙バンドでつくる素敵なかごバッグ講座」
日時：9月6日(金)、13日(金)、13時30分～15時30分
- 「ハンドベル入門講座」
日時：9月30日(月)、10月7日(月)、21日(月)、28日(月) 10時～12時

○子育て支援講座あさひこ子教室

- 「Art Work Cafe おやこのあそびばくもくんをつくらう」
日時：9月11日(水) 10時～11時30分
- 「秋のコンサート」
日時：10月10日(木) 10時～11時30分

○秋のコンサート

- 「Otto Project」
出演者：Otto Project
外山 賀野(チェロ)
山中 和子(ピアノ)

●楽しく書くボールペン字

- 講師：上原瑚雪先生
- 期間：10月10日～3月13日 毎月第2・4木曜日
- 時間：13時30分～15時30分(全12回)
- 会場：朝陽公民館本館大会議室
- 受付日：9月4日(水) 午前9時～
- 受付場所：朝陽公民館本館事務室
- 受講料：8000円(受付当日に受講料をお支払ってください)

●成人学校 後期受講のお知らせ

○他の講座は定員を満たしていますので、後期は定員に満たない場合に募集をします。詳しくは公民館またはホームページでご確認ください。

令和6年度 朝陽地区二十歳の成人式のご案内

- 1 日時 令和7年1月11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80415)
- 3 対象者 平成16年4月2日～平成17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されていない方には案内状は届きません。
- ※②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24日の草取りボランティアに参加された16名の皆様、ありがとうございました。
○花川文子さんから玄關内にサツキの盆栽を提供していただきました。
○茶鍋久美子さんからピンクの芍薬を提供していただきました。

わたげ

朝陽地区の人口が1万5千人を割り込み、長野市の人口も37万人を割り込んで久しく人口減少時代を身近に感じ、働く人の子育て支援策の必要性を強く思うようになりました。