生き生き　ふれあい　出会い　学び合い

三輪公民館講座等の記録 その1

三輪公民館の本年度の講座の一部をご紹介します。



エコな住まいと健康的な暮らし

窓やドアの断熱リフォームは、住まいの快適性を高めるだけでなく、地球温暖化対策にも貢献することを学びました。



癒しの二胡コンサート 3年連続開催

長野二胡楽友会の皆さまによる中国の伝統的な擦弦（さつげん）楽器・二胡の演奏会。美しく伸びやかな旋律にひたり、やすらぎの時間を過ごしました。



はじめてのポーセラーツ

ポーセラーツというクラフトアート制作体験！ガラスの器に選んだ転写紙を貼り、講師による焼成を経て、素敵なキャニスターが完成しました。



からだのなかから元気にいきいき血管

からだのサインに配慮し血管を若々しく保つコツを学びました。簡易の「血管年齢測定」等も体験し、健康への意識が高まりました。



三輪教養大學「歌と健康のセミナー」

「人生謳歌」をテーマにした講話とピアノ伴奏に合わせた「いのちの歌」等の合唱。軽い体操も行い、心と体が心地よく解きほぐれました。



子育てセミナー「こんぺいとうさんの七夕風パネルシアター」

パネルボード上に絵や人形を貼ったり剥がしたりしながら物語や歌が展開される仕掛けに、親子で一緒に笑顔になる温かい時間となりました。

三輪公民館講座等の記録は3頁下にもあります。

みわ

第124号
発行所 三輪公民館
TEL 234-4430
発行者 清澤 清
制作 ㈱一兎舎

三輪地区
世帯数と人口
（9月1日現在）

世帯数	7,815戸
総人口	15,225人
男	7,082人
女	8,143人

令和8年度 市内9地区二十歳の門出を祝う成人式のお知らせ

長野市内9地区（第三、第四、第五、芹田、古牧、三輪、浅川、若槻、小田切地区）の
「二十歳の門出を祝う成人式」を開催いたします。

日　時　**令和9年1月10日（日）**　午前10時～10時50分　　**受　付**　三輪地区は午前9時20分～
会　場　**長野市芸術館メインホール**
主　催　第三・第四・第五・芹田・古牧・三輪・浅川・若槻・小田切地区二十歳の門出を祝う成人式実行委員会
対象者　**平成18年4月2日～平成19年4月1日** 生まれで、市内9地区（三輪地区ほか）に住民登録されている方
対象者には、12月上旬に案内状と受付整理券が郵送されます。
成人式当日入場の際、受付整理券が必要となりますので、お持ちください。
※「三輪地区に実家があり、就学・就職等により地区外に転居されている方」等で、
成人式出席を希望される場合は、事前に三輪公民館窓口または電話（026-234-4430）にてご相談ください。

三輪公民館　成人式　検索

地域公民館だより

相ノ木東公民館

本郷町・相ノ木東町合同夏まつり

相ノ木東町育成会会長　**傳田　ひとみ**

今年度の夏まつりは、８月11日（火・山の日）に開催されました。今回は本郷町と相ノ木東町が15年ぶりに合同で開催する記念すべき夏まつりとなりました。当日は台風15号の接近が予想されたため、会場を美和神社境内から三輪小学校体育館へ急遽変更しての実施となりました。



本郷町・相ノ木東町合同夏まつり

急な会場変更にもかかわらず、多くの地域の皆様にご来場いただき、会場は活気と笑顔に包まれました。体育館に力強く響き渡る和太鼓の演奏が夏まつりの雰囲気を一気に盛り上げ、会場は大きな熱気に包まれました。

私たち育成会が担当した縁日遊びコーナーでは、子どもたちの元気な歓声が絶えず、ゲームや遊びを楽しむたくさんの笑顔で大盛況となりました。友達同士や家族連れで賑わう様子は、まさに夏まつりならではの光景であり、地域の交流の輪が大きく広がるひとときとなりました。悪天候の心配をものともせず、両町の皆様が力を合わせて開催したことで、地域の絆を改めて感じる素晴らしい夏まつりとなりました。

安全な開催にご尽力いただいた両町の皆様、会場をお貸しくださった三輪小学校の皆様、ならびに関係各所の皆様に心より御礼申し上げます。この合同開催で得られた経験とつながりを今後の地域活動にも活かし、さらに活気あふれるまちづくりにつなげてまいります。今後とも変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



本郷町・相ノ木東町合同夏まつり役員

上宇木公民館

育成会　お楽しみ会に参加して

湯谷小学校　六年　**西澤　篤紀**

夏休みに育成会でお楽しみ会がありました。みんなでストラックアウト（９つの的をめがけてボールを投げるゲーム）とビンゴ大会をやりました。

ストラックアウトは、三チームに分かれて一人二球ずつ投げた合計点数で競いました。



ハラハラドキドキのお楽しみビンゴ大会

ぼくは一番点数が高い九点の的をねらいました。でも、思ったようにはいかなくて、一回目は的からはずれてしまいました。二回目は五点の的に当てることができました。九点は取れなくて少し悔しかったけれど、一つ当たってよかったです。ぼくのチームの結果は二位でした。少し残念だったけれど、みんなで楽しくできたのでよかったです。

ビンゴ大会では、なかなか数字がそろわなくて、ハラハラしましたが、最後の方でやっとビンゴになりました。あきらめずに待った結果、欲しかった景品がもらえてうれしかったです。

みんなでワイワイやりながら夏休みの楽しい時間になりました。



ストラックアウト（的あてゲーム）に挑戦

下宇木公民館

宇達神社境内での盆踊り会

下宇木 館報みわ編集委員　**中部　豪**

今年も、盆踊りを宇達神社境内で開催いたしました。8月14日、15日の二日間で大勢の人が集まり盛況のうちに無事に終えることが出来ました。

盆踊りは、三味線、笛、太鼓、唄の生演奏により行われ、「東京音頭」「木曾節」「炭坑節」等の定番曲をはじめ、子ども向けの「ドラえもん音頭」や「ダンシング・ヒーロー」等の楽しい曲目も演奏され、会場の雰囲気を盛り上げました。

開催に当たっては、事前に回覧や、子どもたちに描いてもらったポスターの掲示を行い、多くの人に周知してまいりました。

会場には、わたあめの無料配布等もあり、子どもたちにもうれしい盆踊り会となりました。



生演奏と多彩な曲で演出された盆踊り会



宇達神社境内は大賑わい



ゆかたでちょこん、盆踊り会

三輪公民館講座等の記録

その2



茶道教室

茶道は日本文化を代表する作法の一つ。講師の丁寧な指導のもと、茶道の基本的な点前（てまえ）の体験とともに、礼儀・作法を学びました。



デン先生の英会話

和やかな雰囲気の中、米国出身講師との英語でのコミュニケーションの楽しさを感じながら、テキストで基礎の英会話を学びました。

三輪公民館「成人学校」学びの様子



月曜日
13:30～15:30
**ゆっくり
ゆったり
健康太極拳**

ゆっくりゆったりとした動きと深い呼吸。体力をつけながら、心地よく心身を整えています。

木曜日
10:00～12:00
絵画を楽しむ



和気あいあいとした雰囲気の中、カリキュラムに沿って熱心に作品制作を進めています。



木曜日
13:30～15:30
**目指せ
美文字!
ボールペン字**

指導を熱心に吸収され、回数を重ねるごとに目を見張るほど美しい字に上達されています。

金曜日
13:30～15:30
**健やか
yoga(ヨガ)**



手足等をほぐす準備体操や優しいポーズ、呼吸法で心身を緩めながら体の歪みを整えています。

図書館だより

公民館には約４０００冊の本があり、小説、料理本をはじめ、絵本や紙芝居など種類は豊富です。

新刊本や公民館図書室にない本は、市立南部図書館からお取り寄せできます。お気軽にご利用ください。

・利用時間：月～金曜日（土日・祝休み）
8時30分～17時
・貸　出：一人5冊
（貸出期間は2週間）
・リクエスト：1回につき3冊まで

※初めて利用される方は、本人確認書類（マイナンバーカード、免許証、学生証等）をお持ちください。

こども読書月間

三輪公民館では、11月2日(月)～11月30日(月)まで、「こども読書月間」を実施します。

読書の秋にちなんで、本や図書室に興味がわくような企画展を予定しています。

この機会にぜひ図書室までお越しください。お待ちしております。

新着本の紹介はこちらから

講座等のご案内

※諸般の事情により、中止または日程変更になる場合があります。

これからの講座等	開催日程等	これからの講座等	開催日程等
合唱サークル交流会	11/14(土)13:30～15:00 ※公民館駐車場はご利用になれません。	歴史講座 「善白鉄道の魅力」	1/20(水)13:30～15:00
フレイル予防 「大人のリトミック」	11/18(水)10:00～12:00	「万華鏡を作ろう」 (キッズ・ふれあい体験活動)	2/6(土)10:00～12:00 ※三輪地区在住の小学生対象
スイーツデコ講座 (キッズ・ふれあい体験活動)	12/5(土) 10:00～12:00 ※三輪地区在住の小学生対象	干支の縁起物 楽しい手芸「未(ひつじ)」	2/9(火)・2/16(火) 13:30～15:30
季節の飾り物「正月飾り」	12/23(水)13:30～15:30	成人学校・サークル作品展	2/26(金)9:00～ 2/28(日)13:00

三輪公民館の講座情報はこちらから▶