

気にかけてよう！こまめな**休憩** こまめな**換気**

利用者の皆様へ

新型コロナウイルス (3密は危険) 感染拡大防止貸館上の注意

お部屋の利用にあたっては、収容定員の50%を目安として、
以下のことを徹底してください。

①利用者のマスク着用

②参加者の把握

③三密の回避

・人と人の距離は1メートル

歌唱等の場合は、距離は2メートル

④体調のよくない方の利用制限

・発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合

・家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合等

⑤手指消毒の徹底

⑥使用する部屋の十分な換気、使用後の消毒

(机・イス(取手部分)・ドアノブ・電源スイッチ他触れた場所の消毒)

⑦ごみの持ち帰り

各部屋の掲示板(お知らせ)をご確認下さい

令和3年6月

三輪公民館長

体のゆがみ調整 「操体法」を学ぶ

三輪で健康講座

三輪公民館は21日、体のゆがみを調整する「操体法」を学ぶ健康講座(全4回)をスタートさせた。初回は住民15人が参加。目をつぶったまま30秒間足踏みをして、動いた距離や方向で体のゆがみを確認。脚を気持ちよくほぐして体を支えるための機能を整えた。



田中さん(右)の指導で足首を回す参加者

操体法は、体を動かしながら痛みや違和感を確認し、気持ちよく動く方向を探りながらバランスを整える運動療法。新型コロナウイルス参加者は、日本操体

学会正会員でリフレクソロジストの田中雅子さん(57) 中越2の指導で体のゆがみを確認した後、上げにくかった方の脚を強く踏み下ろして足の裏全体に力がかかるように足踏みを繰り返し、左右のバランスを整えた。足の指の間に手の指を入れて足首を回したり、隣り合う足の指を手で左右や上下に動かしたりする運動も行った。

受講した山本久代さん(69) 三輪9は「3月で仕事を辞め、運動不足で太ってしまった。家でもやりたい」と張り切っていた。

三輪公民館講座

革に色を付け キーケース作り

三輪公民館は19日、レザークラフト講座を



池田さん(左)の指導で革に彩色する受講生

館内で開いた。市内の女性10人が参加し、好みのデザインや彩色を施すなどしてキーケースを作った。

レザークラフト歴30

年ほどになる池田い和子さん 富竹 さんが講師として指導。参加者は革に花や葉、動物などの刻印を押した後、その模様が浮かび上がるように緑や黄色などの染料で色付けし、鍵用の金具を革に取り付けて完成させた。

上松から訪れた70代の受講生は「レザークラフトを初めて経験したが、仕上がりも良く楽しくできた」と喜んでいました。池田さんは「受講生それぞれの個性が出た作品が完成し、良かった」と話していた。

令和2年度成人者

第一～第五・芹田・古牧・三輪・浅川・若槻・小田切地区成人式

期日 令和3年8月9日(月)

会場 長野市芸術館 メインホール

受付 12:50～

オープニング 13:30～13:35 (三登山太鼓)

式典 13:40～14:20

式典次第

- | | |
|-------------|----------|
| 1 開式のことば | 6 来賓紹介 |
| 2 国歌 | 7 祝電披露 |
| 3 式辞 | 8 市歌 |
| 4 成人者誓いのことば | 9 閉式のことば |
| 5 来賓祝辞 | |

長野市市歌

戸枝ひろし
米山正夫
作詞
作曲

一

大いなる
かなめなる
呼び合いて
とどろきて
長野 長野
躍進の

日本の屋根の
理想の県都
ひとは集まり
産業のびゆく
大長野市よ
歌声おこる

二

むらさきの
春風に
秋風に
ゆたかなる
長野 長野
新しき

家は映えて
花咲くあんず
りんご色づき
希望に和して
大長野市よ
文化はひらく

三

若き鳩
若き鮎
みおしえの
風雪を
長野 長野
繁栄の

はばたき群れて
きらめくところ
法燈ひとすじ
永遠に凌ぎて
大長野市よ
鐘鳴りわたる

令和3年度成人者

第一～第五・芹田・古牧・三輪・浅川・若槻・小田切地区成人式

(案)

期日 令和4年1月9日(日)

会場 長野市芸術館 メインホール

	午前の部	午後の部
受付	9:20～	14:00～
オープニング	10:00～10:05	14:40～14:45
式典	10:10～10:50	14:50～15:30

式典次第

- | | |
|-------------|----------|
| 1 開式のことば | 6 来賓紹介 |
| 2 国歌斉唱 | 7 祝電披露 |
| 3 式辞 | 8 市歌斉唱 |
| 4 成人者誓いのことば | 9 閉式のことば |
| 5 来賓祝辞 | |

長野市市歌

戸枝ひろし
米山正夫
作詞
作曲

一

大いなる

日本の屋根の

かなめなる

理想の県都

呼び合いて

ひとは集まり

とどろきて

産業のびゆく

長野 長野

大長野市よ

躍進の

歌声おこる

二

むらさきの

家は映えて

春風に

花咲くあんず

秋風に

りんご色づき

ゆたかなる

希望に和して

長野 長野

大長野市よ

新しき

文化はひろく

三

若き鳩

はばたき群れて

若き鮎

きらめくところ

みおしえの

法燈ひとすじ

風雪を

永遠に凌ぎて

長野 長野

大長野市よ

榮栄の

鐘鳴りわたる

令和2年度成人者 第一・第二・第三・第四・第五・芹田・古牧・三輪・浅川・若槻・小田切成人式 参加申込状況

○令和3年5月31日 現在の申込状況

(人数：人)

NO	公民館名	申込数	出席者	欠席者	対象者数
1	城山公民館	48	44	4	160
2	中部公民館	24	22	2	116
3	芹田公民館	74	71	3	263
4	古牧公民館	97	92	5	275
5	三輪公民館	60	58	2	178
6	浅川公民館	14	13	1	61
7	若槻公民館	86	84	2	223
8	小田切交流センター	2	2	0	2
	計	405	386	19	1,278