

令和5年3月25日

第135号



朝陽地区別世帯数

南屋島 355世帯	石 渡 1,112世帯
北屋島 187世帯	南 堀 1,189世帯
北長池 1,080世帯	北 堀 1,147世帯
北尾張部 1,061世帯	桜新町 340世帯

合計 6,471 世帯
15,065 人

(令和5年3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

学びフェスタ朝陽 2023開催 4年ぶりにステージ発表も



(ステージ発表) 信濃和っしょいによる「よさこい踊り」 おそろいの衣装で軽快に

風はまだまだ冷たいものの、日差しに春の訪れを感じる3月3日の午後と3月4日の2日間、朝陽公民館体育館を会場に「学びフェスタ朝陽2023」を開催し、160名余の方にお越しいただきました。

展示発表は、成人学校「ボールペン字」のほか、「水墨画」「紙バンドのバッグ」「子ども生け花」などのサークルの作品に加え、一般の方からも多数出展していただき、90点余りの作品をご覧いただくことができました。また、4年ぶりとなったステージ発表も4団体のみの出演となりましたが、出演者と観客が一体となつて、手拍子をしたり歌を歌ったりと会場全体で盛り上がりました。

他にも、ヨガ体験や血管年齢測定、障害者施設と養護学校高等部による模擬店の出店もあり、賑やかな学習発表会となりました。



(展示発表) 朝陽水墨会

学びフェスタを最後にサークル「朝陽水墨会」は解散となります。毎年素晴らしい作品を展示していただき、ありがとうございました



(展示発表) 会場の様子

成人学校ボールペン字やサークルの展示に加え、一般展示も見事な作品ばかり



ヨガ体験

成人学校ヨガ講師の村山先生によるイスに座ったままできる肩こり解消ヨガ体験
20名が参加し、気持ちよく身体を伸ばしました



(ステージ発表) あさひコーラス「風」

マスクでしたが、体育館に響く素晴らしい歌声でした
観客も一緒に大きな古時計など3曲を歌いました



(ステージ発表) 南京玉すだれシスターズ

♪さて、さては南京玉すだれ♪ 瀬戸の唐橋見事にそろいました



(ステージ発表) 朝陽吹矢同好会

精神統一し、6m先の的へ矢が一直線に。見事に矢が刺さると会場から「おおー」の歓声が入り！

令和4年度 朝陽地区二十歳の成人式

日程と会場を変更して、1月7日(土)に東部文化ホールで開催



二十歳の成人者

冬晴れの暖かな日差しに晴れ着が映える良き日に、今年度二十歳を迎える成人者82名と朝陽小学校6年生時の恩師や区長など16名の来賓をお迎えし「二十歳の成人式」を開催しました。記念撮影、式典に続きOto Projectによる記念演奏が行われ、二十歳の門出をお祝いしました。式典後会場外では、久しぶりの旧友や恩師との再会に、長い時間楽しく談笑する光景が見られました。

成人者代表の言葉



北堀地区
丸山 祐奈さん

私は将来、多くの方々に寄り添い不安を取り除けるような医療従事者になりたいと考えています。確かな知識と技術に身に付け、社会に貢献できるように、精進していきたいと思えます。

これからの人生、楽しい事、辛い事、様々な事を経験していくと思いますが、挑戦する気持ちを忘れず、一人一人の人生を歩んでいこうと考えています。
(一部抜粋)

お知らせ

令和5年度「朝陽地区二十歳の成人式」は、令和6年1月6日(土)に同会場で開催予定です。

出会い・ふれあい・学びあいの場

令和5年度 成人学校 新規受講生募集のお知らせ

- 受付日時：令和5年4月5日(水) 午前9時～受付開始(以後定員に達するまで受け付けます)
- 受付場所：朝陽公民館本館 事務室
- 受講料：8,000円 1講座1学期(12回・24時間)あたり ※受付時に1学期分の受講料をお支払いください。(おつりのないようにご協力をお願いします)

講座のご案内

開講時間 午前(10時～12時) 午後(1時30分～3時30分)
※開講日は原則と異なる場合があります。詳しい日程は、受付時にお渡しします。

火曜日 AM 今こそ楽しもう！ 中学英語

中学英語の基礎基本を丁寧に振り返りながら楽しむための英語学習を目指しましょう。

講師：篠原 舞先生
開講日：毎月第2、4火曜日(※)(年24回)
開講期間：1学期 4月18日～9月26日
2学期 10月10日～3月19日
定員：10名

水曜日 AM リフレッシュヨガ

心と体がスッキリ軽くなります。初心者大歓迎！託児もあります。

講師：村山 陽子先生
開講日：毎月第1、3水曜日(※)(年24回)
開講期間：1学期 4月19日～9月20日
2学期 10月4日～3月6日
定員：12名(うち5名は託児希望の方を優先)
その他：託児は無料です

木曜日 AM みんなで楽しもう！ コミュニケーション English

外国の文化や自然、人々の生活など様々なテーマについて、英語で聞く、読む、書く、話す力を楽しく磨きましょう。

講師：篠原 舞先生
開講日：毎月第1、3木曜日(※)(年24回)
開講期間：1学期 4月20日～9月21日
2学期 10月5日～3月14日
定員：10名

木曜日 PM 楽しく書く ボールペン字

テキストを用いて、楷書・行書を丁寧に練習し、美文字を目指しましょう。

講師：上原 瑚雪先生
開講日：毎月第2、4木曜日(※)(年24回)
開講期間：1学期 4月20日～9月28日
2学期 10月12日～3月14日
定員：10名



令和5年度 朝陽公民館講座のご案内 (予定)

※それぞれの講座の日程や詳細は、回覧や長野市HPを参考にしてください。

全ての講座についてのお問い合わせ 朝陽公民館 ☎ 243-7251

市民講座 あさひ大学

～主に高齢者を対象とした生きがいづくりを応援します！～

参加ご希望の講座毎に申し込みが必要です。

各回の定員や申込開始日など、詳しくは4月回覧をご覧ください。


会場 朝陽支所 2階集会室 (現地学習以外) 午前9時30分～11時30分 (※6/14、12/5は午後開催になります)
日程 (予定)

回	月日	内容	講師 (敬称略)
1	5月30日(火) 予備日6月6日(火)	現地学習 初夏のノルディックウォーキング (長野市スパイラルウォーキングコース)	信州ノルディックウォーキング協会 会長 清水 元雄他
2	※6月14日(水)	健康講座 「認知症を学ぶ」	矢彦沢内科・脳神経クリニック 矢彦沢 裕之
3	7月25日(火)	教養講座 「写真で見る戦後の長野市」	長野市公文書館 専門主事 竹内 久隆
4	8月8日(火)	芸能鑑賞 「たっぶり落語」	教師の落語家 快樂亭狂志
5	9月5日(火)	教養講座 「心穏やかに生きる」	善立寺 住職 長原 真了
6	10月31日(火)	現地学習 秋のノルディックウォーキング 紅葉の小玉古道を歩く	信州ノルディックウォーキング協会 会長 清水 元雄他
7	11月7日(火)	現地学習 中条地区を学ぶ	前中条交流センター所長 岩下 彰
8	※12月5日(火)	音楽鑑賞 「フルート クリスマスコンサート」	上田女子短期大学非常勤講師 杉山 由一
9	1月16日(火)	文学講座 「島崎藤村 詩人から小説家への道」	日本文学研究者 堀井 正子

子育て支援事業
かるかむ広場
わらべうたで遊ぼう

会場：朝陽公民館 本館2階和室
対象：乳幼児とその保護者、妊婦さん
申込不要
日程：4月25日、5月23日
6月27日、7月18日
8月29日、9月26日
午前10時～11時30分
講師：原山 克江さん
町田 富美江さん

4月～申込不要です。
「わらべうた」で親子のふれあいはもちろん、お母さん同士の交流もはかれます。



フレイル予防講座

あさイチ健康体操

会場：朝陽公民館 体育館
対象：どなたでも 申込不要
日程：毎月第2・3・4水曜日
午前9時～9時30分

朝陽音頭健康体操やラジオ体操で朝からスッキリ！お気軽にご参加ください。

次世代育成支援事業

寺子屋あさひ

対象：市内の小・中学生とその親
内容：これで自由研究や宿題もバッチリ！
夏休み 家族で学ぼう！防災教室
新聞紙スリッパも作るよ！
英語でお店屋さん体験
楽しく英語を学ぼう

冬休み みんなで書き納め教室
書初めの宿題を年内に仕上げよう！

地域の学び講座

大豆づくり講座

自分で作り、育て、食べませんか？
場所：朝陽小学校の南東の畑
対象：朝陽地区在住者及び朝陽公民館を利用している長野市民
内容：畑での作業
(4月～11月、月1、2回)
その他、ずんだ餅・豆腐・味噌を作る予定です。

第19回長野市甚句・音頭交流会
朝陽音頭の踊り手大募集

朝陽音頭を覚えて、6月18日に開催される「第19回長野市甚句・音頭交流会」に参加してみませんか？
練習場所：朝陽公民館体育館
対象：小学生以上の朝陽地区在住者 (低学年は保護者同伴)
練習日程：4月15日、5月13日、6月3日
6月10日午前10時～11時30分
申込み：朝陽公民館事務局へ

朝陽公民館 講座の様子(11月~2月)



声楽とピアノのコンサート

11月25日、小春日和の昼下がり、朝陽公民館の体育館を会場に、恒例となった「お届け芸術館」を開催しました。

今回は毎年のリクエストにお応えし、声楽家のたぐち たみさんとピアノの宮下静香さんをお迎えして、「野ばら」や「日本昔ばなし」など心に響く声楽の生演奏を堪能しました。アンコールでは、観客も一緒に「紅葉」を輪唱で歌うなど楽しい時間となりました。(鑑賞者39名)

お届け芸術館

声楽とピアノのコンサート



11月18日 イスに座ってエクササイズ

講師：竹内 桃香さん
若い講師の先生から元気ももらって楽しく体を動かしました(参加者12名)



11月11日 歌を歌ってリフレッシュ

講師：河原 富美子さん
ピアノ：高野 隆子さん
童謡や懐かしい歌を皆で歌い、気持ちが晴れやかになりました(参加者15名)



11月4日 ボッチャ体験

思うように転がらないのもご愛敬。楽しい時間となりました(参加者7名)

フレイル予防事業

ゆっくり体験フレイル予防講座



12月28日 みんなで書き納め教室

講師：朝陽地区の書道経験のあるボランティアの方4名
初めての長い紙に苦戦しつつも堂々とした作品が完成しました(参加者16名)



1月7日 文学講座

講師：堀井 正子さん(日本文学研究者)
たくさんの写真から、地元長野での松井須磨子の様子や時代背景について興味深く聴くことができました(参加者32名)



12月6日 音楽鑑賞 フルートコンサート

講師：杉山 由一先生
(上田女子短期大学非常勤講師)
毎年恒例のクリスマスコンサート、クラシック・クリスマスソング・昭和歌謡など楽しみました(参加者33名)

市民講座 あさひ大学

わたげ

令和5年度は、ポストコロナとなるのでしょうか？ マスク無しの日常が戻ることを期待します。兔年なので、コロナを上手く跳び越えてくれることを願って新年度を迎えたいと思います。



2月20日~24日 味噌づくり

豆腐作りにつづき、自分たちで栽培した大豆を煮て塩と麴を混ぜ、味噌を仕込みました。「おいしい味噌にな~れ」と願いを込め、秋以降の仕上りに期待します(参加者21名)



2月2日 豆腐づくり

年間を通じた大豆作り講座のメンバーが、秋に収穫した大豆を使って、豆腐作りに挑戦しました。公民館職員が講師になり、にがりの種類により固まり具合が違うことなどを学びました(参加者20名)

大豆作り講座