

平成29年12月1日

第117号



朝陽地区別世帯数

南屋島	358世帯	石渡	1,042世帯
北屋島	177世帯	南堀	1,237世帯
北長池	1,051世帯	北堀	1,080世帯
北尾張部	959世帯	桜新町	335世帯
合計	6,239世帯 15,238人		
(平成29年11月1日現在)			

☎ 243-7251

発行所 長野市立朝陽公民館

発行人 轟 研 一

印刷所 (株)信光社

市民講座

あさひ大学

今後の予定

第五回 文学講座

9/5 「北信地方の伝説と民話」

しなのの伝説を語る会の萱津信子さん、花島尚美さん、水本佳代子さん、矢代静子さん、上松則子さんの五人が昔から人々に語り継がれている北信地方の伝説と民話を、登場人物になりきり、感情込めて語っていたきました。



第一部では、「黒姫物語」「池に浮かんだ琵琶」「花さかじじい」「尻をするお嫁さん」、第二部では、北澤良展さんの尺八でスタートし、普段聞くことの出



来ない素晴らしい尺八による歌謡曲を披露していただき、楽しい時間を過ごすことができました。

その後、「山になつた竜」「姨捨山」「大石大明神」を語っていただき、全てが身近な伝説と民話で、あつという間の二時間でした。

第六回 生活講座

10/17 「進化した特殊詐欺から身を守る方法」と交通安全対策」



長野市交通安全教育講師の樋口さんと北原さんを講師に招き「特殊詐欺から身を守る方法」と「交通安全対策」について学びました。

詐欺については寸劇を通して、「う」疑う、「そ」相談する、「つ」釣られない、「き」きっぱり断る、「うそつき」を学びました。

交通安全対策では、目と耳を使ってしっかりと安全確認をすること、長野県の死亡事故の半数以上が65歳の方で、加害者になるケースが増加傾向であること、自宅から1キロ圏内の「うっかり」「ぼんやり」事故が多いので注意すること、ミュージックベルや腹話術を交えて楽しく学びました。

第七回 生活講座

11/14 「手作り年賀状に挑戦 消しゴムハンコの作成」



大豆島公民館職員の松野明美さんを講師にお招きし、年賀状用の消しゴムハンコ作りに挑戦しました。

「絵がちよつと苦手なの」という方でも安心して作れるよう好きな凶案を選んで、専用の消しゴムに写してから、彫刻刀で削りました。

初めは、簡単なものから徐々に細かな作業が多いものに挑戦していく受講生、その眼差しは真剣そのもので、出来上がりも初めてとは思えない素敵な作品が仕上がりました。

今回作ったハンコは皆さんの年賀状に彩りを添えることでしょうね。

あさひ大学

『フルート クリスマスコンサート』
日時 12月11日(月) 9時30分～12時
講師 杉山由一(元朝陽公民館長)

●「中国の餃子料理教室」

日時 12月8日(金) 10時～13時
講師 ナラス(長野市国際交流特別専門員)

●「ミニ門松作りに挑戦!」

日時 12月9日(土) 9時30分～12時
講師 平井正一郎(元三輪公民館長)

●「ひなたぼっこ」

日時 12月15日(金) 10時～12時
講師 手塚よし子(公社スコレ家庭教育振興協会)

●「お正月料理」

日時 12月22日(金) 9時30分～13時
講師 西澤清子(食と農の環づくりリーダー)

●「手作りこんにやく」

日時 12月26日(火) 9時～12時
講師 朝陽公民館職員

●「豆腐作り」

日時 1月24日(水) 9時30分～13時30分
講師 朝陽公民館職員

●「ひなたぼっこ」

日時 1月26日(金) 10時～12時
講師 高橋ピン子(看護師)

会場や持物などの詳細は、朝陽公民館にお問い合せください。

ときめき講座

音楽に合わせて体を動かそう

中国やラテンの音楽に合わせて体を動かしながら楽しむ、太極舞、ズンバゴールド、ディスコワールドといった3種類のエクササイズを3回に渡って、とても魅力なHIDE(ヒデ)先生に指導していただきました。

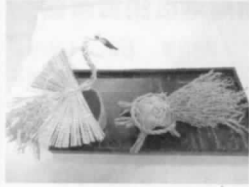


初めてのの方々にもわかりやすく指導していただき、毎回20名を超える多くの方が参加。清々しい汗を流していました。今後はサークルとして継続していく予定です。

11/20 稲穂で鶴&亀作り

長野市農業政策課職員の方澤富子さんを講師に迎えて、34名が挑戦しました。

昨年初めて実施したところ、とても好評で、多くの皆さんからの開催の要望を受けて、今年も実施しました。今年も先生の計らいで、さらにバージョンアップし、縁起の良い「鶴と亀」を作ることで参加者を募集したところ、直に定員に達成してしまい、翌日も実施しました。



わかり易い説明により、とても素晴らしい「鶴と亀」を作ることができ、参加者は、良い新年を迎えられると大変喜んでいただきました。

10/11 アップルケーキ&焼肉のたれ

リンゴの収穫時期に合わせて「アップルケーキ」の料理講座を西沢清子先生のご指導のもと開催しました。焼肉のたれは火を使わず、材料をジューサーミキサーで混ぜるだけのもので、リンゴやバナナも加え、班ごとに作ったものを500mlのペットボトルに詰めて持ち帰りました。



たれの味見にジビエを焼いて、こねつけやアップルケーキなど参加者は和気あいあいと試食しました。

焼肉のたれ (火を使わない)		レシピ	
リンゴ 3~7コ	バナナ 3~7コ	しょうゆ 900cc	
みそ 375cc	みりん 75cc	さとう 250g	
にんにく 250g	ごま油 15cc	白ゴマ 30g	
一味とうがらし 10g			

※全材料を少しずつミキサーにかけ、全体を均一に混ぜる。

11/10 陶芸にチャレンジ

陶芸サークル「絆」の藤倉要先生をはじめ、総勢4名の講師をお招きし、手回しロクロの技法を使ってお陶芸体験をしました。2回目となる今回は、「松代焼風」に挑むもので、皆さん真剣な表情で世界に一つしかない作品を作り上げ大満足の様子でした。



「松代焼風」に挑むもので、皆さん真剣な表情で世界に一つしかない作品を作り上げ大満足の様子でした。

サークル紹介

「スポーツ太極拳さとり」仲間募集中
私たちは、毎週月曜日は、午後1時30分から2時30分、第2、4水曜日は、午後18時30分から19時30分まで朝陽公民館で活動しています。



内容は、太極拳を基にした簡単な体操をしてカンフーにも挑戦しています。活動の成果を朝陽公民館の文化祭「学びフェスタ」で発表することを目指しています。身体を動かしましょう。お問い合わせは、「スポーツ太極拳さとり」電話：090-1548-6999 月岡まで。

住民自治協議会との共催行事

敬老会

総勢一六八名で盛大に実施。

あさひっ子教室

(参加者増と高齢者などとの世代間交流を目的に住民協と共催で笑いヨガとコンサートを一搬開放して実施)

10/7 芋井地区との地域間交流会

今回初めて芋井地区で実施。

11/3 朝陽地区健康マラソン大会

選手総勢二百九十名余参加。

感謝

赤十字奉仕団の皆さんに本館と分室の障子を張り替えていただきました。とてもきれいになりました。ありがとうございます。

わたげ

水墨画サークルさんが、朝陽公民館2階ギャラリーに素晴らしい作品を展示していただいていますので、是非、ご覧ください。また、皆さんのギャラリー使用をお待ちしています。

平成30年 成人式開催のお知らせ

主催：朝陽地区住民自治協議会・市立朝陽公民館

- 1 日時 平成30年1月2日(火) 10時~13時(受付9時30分~)
- 2 場所 長野市立朝陽公民館(体育館)
- 3 対象者 平成9年4月2日~平成10年4月1日に生まれた方で、家族または本人が朝陽地区に在住する方。
- 4 その他 ① 対象者で、長野市(朝陽地区)に住民登録されている方へは、12月初旬に案内状をお送りします。
② 対象者で、長野市(朝陽地区)に住民登録されていない方には案内状が届きませんので、その場合は下記申込書にご記入のうえ、市立朝陽公民館へご提出ください。

切り取り線

成人式参加申込書

(提出先) 長野市立朝陽公民館

☆申込書提出期限…平成29年12月8日(金)

私は、平成30年1月2日開催の朝陽地区成人式に参加します。

平成29年 月 日

地区名	新成人氏名(ふりがな)	性別	世帯主	朝陽地区の住所	電話番号