令和2年3月25日

第126号

あさひ

朝陽地区別世帯数

南屋島	358世帯	石　渡	1,062世帯
北屋島	185世帯	南　堀	1,217世帯
北長池	1,082世帯	北　堀	1,090世帯
北尾張部	986世帯	桜新町	343世帯

合計6,323世帯
15,116人
（令和2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

フレイル予防「朝陽音頭健康体操」ができました！

いつまでも自分らしく生きいきと過ごすことを目指して、朝陽公民館では朝陽音頭を活用したフレイル予防の体操を作りました。体操の振り付けは、スポーツクラブなどで健康体操を指導している太田靖子さん（篠ノ井）に依頼。

2月6日と13日の2回にわたって太田さんを講師に講座を開催し、朝陽音頭の紹介と、朝陽音頭健康体操を実践しました。

講座では、太田さんから、足のすねや肩甲骨周りの筋肉をしっかり動かすことで、背中が丸まらず転びにくくなるなど、体操のポイントをわかりやすく指導していただきました。

参加者からは、「簡単だけど、運動不足解消になった。身体が熱くなってくるので良い運動だと思う」といった感想が多数寄せられ、皆さん楽しく汗をかきました。（74名参加）

公民館では、朝陽音頭と朝陽音頭健康体操を収録したDVDと体操のレシピを作成しました。

各地区の集まりでご活用ください。

お問い合わせは朝陽公民館事務局まで（℡243-7251）

※フレイルとは・・加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、介護が必要となる可能性が高い状態のこと。

市民講座　あさひ大学

12/11　音楽鑑賞「フルート」クリスマスコンサート

毎年恒例、上田女子短期大学非常勤講師で、地元朝陽地区在住の杉山由一さんのフルートを楽しみました。

クラシックからクリスマスソング、演歌、歌謡曲まで多彩な演奏を満喫し、休憩時には、「カフェボラ善」の淹れたてコーヒーと盲学校の皆さんの手作りお菓子を楽しみました。（65名参加）

1/21　文学講座　森鷗外「ドイツ留学と舞姫」

今年度最後のあさひ大学は、日本文学研究家の堀井正子さんの講座でした。前半は森鷗外のドイツ留学時代を中心にお話しいただき、後半は「舞姫」の原文を読みながら解説していただきました。堀井さんの造詣の深いお話に皆さんすっかり引き込まれ、ドイツに残されたエリスに思いを巡らせていました。（57名参加）

1/23・2/4　かるかむ広場　親子おはなし会　育て直し・育ち直り講座

「子どもの本の森へ」の皆さんによる、絵本の読み聞かせや、わらべうたなどで、和やかで楽しい笑顔溢れる時間となりました。

2月4日はおはなし会の後に赤沼美奈子さんを講師に「育て直し・育ち直り」についてお話していただきました。参加者からは「子どもとの触れ合いの大切さを感じた」との声が多く聞かれました。

11/28　冬のあしおとコンサート

本格的な冬が始まる前に朝陽公民館の体育館でコンサートを開催しました。

第1部の「お届け芸術館」では、日ごろ芸術館まで足を運ぶことができない皆さんに、ヴァイオリンとピアノの迫力ある生演奏を届けていただきました。

第2部は「ぼ～かるぐる～ぷ音夢」による歌のコンサートで、3人の素敵なハーモニーを届けていただきました。

観客からは、「心にズシンと響きました」「胸にジーンときました」といった感想が多数寄せられました。（54名参加）

新型コロナウイルス感染症の対応について

2月26日付の長野市から「新型コロナウイルス感染症の発生に伴う市主催イベント・行事の開催について」の文書を受けて、朝陽公民館主催の最大行事とも言える「学びフェスタ朝陽2020」を中止いたしました。

作品展示・舞台発表の準備をされていた皆様には、残念なこととなりました。

私どもスタッフも「朝陽音頭健康体操」の披露や「うたごえ広場」「子育て講演会」等の新企画を用意していたので、とても残念でした。また、3月1日号の地区回覧を止めることができず混乱された皆様にはお詫びいたします。

新年度の公民館主催行事もどうなるか、不透明ではありますが、準備はして適切に判断したいと考えております。

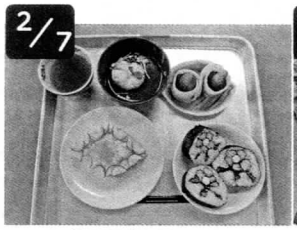
お料理講座の様子

11/29 中国の餃子作り（7名参加）

11/14・11/22 肉の燻製づくり（16名参加）

11/19 冬に向けての健康料理（16名参加）

2/14 韓国料理（17名参加）



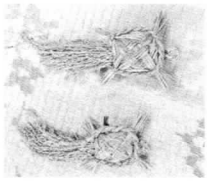
2/7 ひな祭り料理（23名参加）

12/20 お正月料理（20名参加）

12/10・2/18 イタリア料理（20名・19名参加）

12/3・4 稲穂で鶴&亀作り

お正月の縁起物の鶴と亀を秋に収穫した稲穂で作りました。一人ひとり個性のある鶴と亀ができあがりました。（10名参加）



令和２年度 春からの公民館講座のご案内

※各講座とも新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止または延期になる場合があります。

お問い合わせは　朝陽公民館 TEL243-7251（平日 8:30～17:15）

（詳細は３月１日の回覧をご覧ください）

成人学校

講座名	講師	曜日	時間	期間	定員
リラックスヨガ	村山　陽子	水曜日（第1･3週）	10:00～12:00	1学期　4月15日～9月30日 2学期　10月　7日～3月17日	15
実用書道	日野　皓雲	木曜日（第2･4週）	10:00～12:00	1学期　4月16日～9月24日 2学期　10月18日～3月11日	20

受付：４月３日（金）9：00開始　朝陽公民館事務室にて１学期（12回）分の受講料8,000円を添えてお申込みください。
リラックスヨガは託児（7名まで 無料）を行いますので、ご希望の方は申込時にお申出ください。

あさひ大学

AM9：30～　朝陽公民館分室 2F（支所 2F）　（詳細は、4月1日の回覧をご覧ください）

No.	月日	曜日	講座内容	講師
1	5月15日	金	教養講座　高齢者の権利を護るには～今、私にできること	長野市役所地域包括ケア推進課
2	※ 6月 3日	水	現地学習　「信毎見学」新聞作成の取材から原稿作成他	信濃毎日新聞社　社員
3	7月 7日	火	教養講座　「佐久間象山　その生涯について」	長野岳風会上席師範　佐久間　方三
4	※ 8月25日	火	体験講座　ニュースポーツ＆古典芸能「詩吟」体験	永井　宇一郎・塚田　奈穂子
5	※ 9月 8日	火	教養講座　県内経済と日本銀行の役割　一億円の重さ体験	日本銀行松本支店　職員
6	※ 10月13日	火	現地学習　地域再発見　後編「石渡～南堀」	ふるさと朝陽を学ぶ会　倉石　髙英
7	※ 11月10日	火	現地学習　給食センターへ行こう！　給食の試食付き	第４給食センター職員
8	12月 9日	水	音楽鑑賞　クリスマスコンサート「フルート演奏」	上田女子短期大学　杉山　由一
9	1月19日	火	文学講座　太宰治　その生涯と作品について	日本文学研究者　堀井　正子

※No.５は、午後の開催となります。No.７は、日程変更の可能性があります。※No.２・４・６・７は、バスと準備の都合により、別途申し込みが必要となります。

かるかむ広場 新年度も開催します！

各講座とも申込み不要！参加費無料！
（詳細は４月１日号の回覧でお知らせします。）

はじめてみよう！太極拳（揚名時八段錦）

４月から
毎月第３金曜日
15：00～16：30

わらべうたで遊ぼう

４月から
毎月最終火曜日
10：00～11：30

自治協との共催事業

1/2 朝陽地区成人式

朝陽地区成人式を行い、80名の新成人の皆様の門出をお祝いいたしました。

例年より、大幅に新成人の皆様の出席が多く、賑やかな式となりました。

4月～2月 野菜づくり

今年度、特によくできたのは大豆でした。100キロを超す収穫があり、野菜づくりのメンバーで豆腐づくり、味噌作りに挑戦しました。

野菜は、種類によって出来、不出来はありますが、新年度は豊作をめざし、工夫していきたいと思っていますので、ご参加お待ちしております。

感謝

☆朝陽長寿会連合会さんから「タオル」をいただきました。
☆白バラさんからお花（成人式用）をいただきました。
☆公民館で使用する雑巾を地域の方に縫っていただきました。

わたげ

「新型コロナウイルス」に振り回されています。この「館報」が発行される頃には、落ち着くのか、それとも拡大しているのかとても気になるところです。