



これからの日程
 ★11月14日(木)
 ★12月19日(木)
 ★1月16日(木)
 ★2月20日(木)
 10:30~11:00

館報 あもり

発行所
 長野市立安茂里公民館
 電話 226-4059
 発行人 新見 宏司
 発行月 5.7.9.11.1.3月
 長野印刷商工(株)

安茂里地区 世帯数と人口
 (9月1日現在)

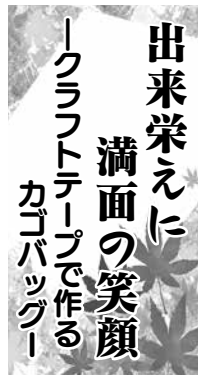
世帯数	9,155戸
総人口	19,728人
男	9,428人
女	10,300人

ここ数年、図書館の整備・充実化と並行して計画を温めていた「読み聞かせの会」、いよいよ安茂里公民館でも職員で協力して実現させましょう・・・と話していた矢先、公民館の窓口に「安茂里公民館では、おはなしの会とか読み聞かせの会はやらないんですか?」と問い合わせてきた方が・・・とつきに対応した職員が「実施に向け準備を始めたのはと話ししていると私も手伝わせていただけじゃないですか?」とおっしゃいます。聞けば小さな子供達を対象にした読み聞かせや手遊びなど結構なキャリアをお持ちの方で、安茂里にも教え子たちで作る「あんずひめ」というグループがあり急遽その方たちの協力も得られることになりました。俄然強力な助っ人陣が揃うことになり、不安な中でスタートを迎えようとしていた公民館職員は一樣に安堵した中9月19日木曜日、記念

すべき第一回「おひさまぶんこおはなしかい」の日を迎えました。外は生憎の雨ですが、10時半からの本番に備え1時間前に集まったスタッフの皆さん、初回という事もあり入念な練習を繰り返します。中心に進めてくださる吉沢さん、クマさんの人形を使ってお話をする予定の篠原さん、そして絵本を担当する安藤さん、経験豊富な皆さんですが息を抜くことなく練習を繰り返します。そして10時半、いよいよおはなし会のスタートです。見れば3組の親子が雨の中を来てくれました。最初にポケットがたくさん付いたエプロンを着た吉沢さんが登場、歌を口ずさみながらポケットを探ると次から次へとビスケットが出てきます。まだ1歳に満たない子供達ばかりですが真剣な表情で吉沢さんに視線を送っています。続いてクマさんの人形と登場した篠原さん、そのお話に笑顔に包まれる子もいます。そして心温まる安藤さんのチビゴリラの絵本で第1回の「おひさまぶんこおはなしかい」は終了しました。公民館では今後皆さんの協力を得ながら素敵なおはなし会にしていければと思っっています。子供たちぜひおはなしを聞きにきてね!とっても楽しいよ。

杏仁

愛犬が亡くなって1年が経過しました。寂しさは徐々に薄れてきたとはいえ、同じ犬種が散歩している姿を見たり、一緒に散歩していたコースを久しぶりに歩いた時などは懐かしく思い出され無性に恋しくなってしまう。親愛の情を示し、じゃれてくる姿は、飼い主の愛情を心から信頼し何の疑いも持たない、人間では真似のできない本当に純真無垢な心を持った動物だと思ったものです。それだけに暴力を受けたり不自由な生活を強いられるなど、飼い主に裏切られたときの心のショックは私達人間より遥かに大きく感じてしまうだろうと想像してしまいます。そして振り返れば、犬との散歩によって得られたものもたくさんあったなあと感じています。自分ひとりですべての時は誰かとすれ違ってもそのまま通り過ぎてしまうのが殆どだと思ってしまうのが、愛犬を連れてくる者同士だと会話が進み親交が深まるケース、綺麗に咲く花々を見て季節の移り変わりを感じる事ができたのも愛犬との散歩で生まれる宝物だったと今更ながら感じるのです。愛犬と立ち止まり眺めた緩やかな斜面が朱色に染まる彼岸花の風景も今年は知らないうちに終わっていました。



去年に続いて今年2回目となったこの講座、募集受付初日の窓口には申し込みの方が何人も並ぶほどの人気で、定員10名の枠は受付数分でいっぱいになってしまいました。定員が埋まった後もたくさんの方から電話を頂き、「こんなに早くいっぱいになったの？」「電話がなかなかつながらなくて・・・」とお断りするのが本当に申し訳なく、公民館の我々の方が平身低頭する状況がしばらくの間続きました。定員10名という事でもう少し増やせないかとも思いましたが、ご指導いただき「手仕事ひだまり」の皆さんによれば「講座に向けた材料の準備や、作業中の目配せやアドバイスなどを考えると、これ位の人数が・・・」との返答。そのうえ参加者全員が満足できるバッグができるようにと、講座当日は8名ものスタッフさんがサポートについてくださり、ほぼマンツーマンの講座となりました。その効果もあって仕上げの2回

目の講座の日には完成間近なバッグを前に参加者の皆さん満面の笑みに包まれています。その見事な出来栄えに明日からの自分の姿を想像されているのでしょうか・・・「あなた、そのバッグどうしたの？」「まあ、素敵なバッグじゃない？」友人たちの質問攻めにあっている自分・・・思わずニヤニヤしてしまいますよね。それにしても参加者全員、本当に素敵なバッグが完成していました。



ツポパワリで 全身ケア

村田先生と大滝先生のことで教えてくださるこの講座、去年・今年と参加者が定員15名いっぱいか、その数に迫る人気の講座となっています。五十肩、腰痛症、膝の痛みな

ど様々な痛み・疲れに効果がみられるツポですが、参加者が最もポピュラーで教えて頂きたいのが「肩こり」に良いツポです。普通、各部位の痛みや疲れに適應するツポは1か所から2か所しかないのですが、肩こりに関して先生が紹介してくださったのは肩井と曲垣・肩外俞と呼ばれる3か所、参加者全員を回って「ここです、ここですよ」と各々のツポを押さえて、参加者にも自分の指で実際に押さ

えて場所を覚えるよう教えてくださいます。先生に押された瞬間「あー！」「いーっ！」「うっ！」と50音の発声でもしているような、声ともいえない声が聞こえてきます。そういう私も押された瞬間「ヒーツ！」と奇声ともいえない声を漏らしそうになってしまいました。「健康に元気で過ごすためには普段の生活から正しい姿勢・適度な運動・バランスの取れた食生活を意識することが大切です」と先生の弁。ところで、その

が「ヒーツ！」と言わせてくださることになりました。善光寺の街に住んでいるけれどどれくらい皆さん善光寺のことを、そして長野の街の余計なお世話かもしれないがそういった疑問から、街を歩きながらもう一度善光寺と長野市について勉強しませんか・・・と企画した講座「善光寺表参道めぐり①」が目前に迫っていました。9月になっても全国的に猛暑日が続出、真夏日ならまだしも猛暑日とは・・・ご年配の人には炎天下の講座は御苦労だろうと心配しましたが、当日9月27日の天気は曇り空、予想最高気温も25度と「ブランチナノ」には絶好の日和となりました。駅前「如是姫像」の



もつと長野の街を 知りたくて！ 善光寺表参道めぐり①

前に集合した皆さん、ガイド協会の米山さんを先生に勉強会の始まりです。まず今の如是姫は2代目で初代は昭和19年に金属回収令によって国に供出されたということです。また長野駅の歴史について説明があり現在の駅舎は5代目、木の温もりを感じる造りで幅140m、高さ18m、使われている木材は殆どが杉の木だそうです。そして「二線路通り」や「しまんりよ小路」の名前の由来などを教えていた



だくと同時に、絵解きの寺として知られる「かるかや山西光寺」で開祖苜萱上人とその子石童丸の物語を絵解きで学びこの日の講座を終了しました。因みに現在の石堂町の町名は石童丸から来ているそうです、ご存じでしたか？

今年最後の「街めぐり④」は長野に育った人なら一度は味わっておきたい宿坊でした。だく「精進料理」が中心です。



元日に発生した能登半島地震の復興が未だ思うように進まない中、8月8日今度は宮崎・日向灘を震源とするM7.1の地震が発生しました。大災害というほどの被害はな

かったものの同じ日に「南海トラフ地震臨時情報」が発表され、現地や関係する地域では一時緊張が高まりました。しかし、一週間後には解除されホット胸をなでおろしたものです。こうした地震や大雨による災害が全国各地で続いているせいか、各企業や施設で行われる防災訓練や消防訓練等も通り一遍に行っていた一昔前と違い、今は参加する皆さんにも切迫感が感じられるようになってきたと思います。そうした中、9月2日安茂里総合市民センターでは支所が中心となり保健センターや公民館も参加し、大地震の発生に伴い2階の給湯室から出火したとの想定で合同の消防訓練を行いました。日頃からどの施設も市民の皆さんが大勢訪れる場所だけに、いざという時の避難誘導を重点に

訓練を行い、各施設から参加した職員は真剣な表情で取り組んでいました。最後に消火器の使い方も参加者全員が実際に操作するなどして確認していました。



9月24日、今年の安茂里地区老人クラブ連合会の秋季大会が安茂里公民館で開かれました。「本日は晴れやかな式を開催していただきありがとうございます。様々な経験を重ねる中で今日を迎えた私たちです。その中で二つの出来事を上げてお礼の言葉としたいと思います」慶賀者を代表した方のお礼の言葉はこのように始まりました。ご自身の86年の人生を振り返り、まず上がったのが大東亜戦争でした。小学生の時に経験した300万人という多くの犠牲

を出した悲惨な戦争を2度と起こしてはいけないということとを自分たちの責任において伝えていかなければいけない・・・と。そしてもう一つ挙げられたのは、対象的に明るい話題の長野オリンピックでした。オリンピック開催に向け新幹線、高速道路などのインフラ整備と共に長野の街がどんどん変わっていく様子に、平和の尊さを改めて感じました。そして今後自分たちが出来ることを考えていきたいと感謝の言葉を述べられました。幼いながら悲惨な戦争を体験された皆さんには心からの敬意を表すると同時に自分たちの思いを現代の人たちに是非伝えて頂ければと感じたものです。今年の安茂里地区の慶賀対象者は79名で、この日はダイヤモンド婚4組、金婚式1組の他、米寿を迎えた方10名と白寿1名の合わせて21名の方が出席されお祝いされました。



暮楽会

安茂里囲碁同好会

安茂里公民館の一室で、木曜日と金曜日(月により不定期)の午後1時から4時まで、四段の有段者から級位者まで囲碁対局を楽しんでいます。もっと多くの方と囲碁を楽しみたいと考え、入会希望者を募集しています。入会者は大歓迎です。

囲碁の腕の高い低いは関係ありません。会費は無料です。なお、机といすを使用していますので、正座の必要はありません。



信州バードフェスタ

日時 11月9日(土) 9時~16時
11月10日(日) 9時~15時
場所 安茂里公民館2階
内容 野鳥の写真展 鳥の剥製・機材展示
観察・研究発表など

※会員以外の方のご来場も大歓迎です。

日本野鳥の会長野支部 090-3558-8959

第48回安茂里地区福祉バザー

日時 11月10日(日) 9:00~品物売り切れまで
場所 市営裾花体育館(安茂里公民館横)
・企業提供品コーナー・タオル、シーツ類コーナー
・食料品コーナー・洗剤コーナー

お問合せ

安茂里地区住民自治協議会 026-266-0527

豊かな生活

育てましょう

安茂里公民館
226-4059

生活文化講座

※日程変更になっています。
ご確認ください。

◎楽しく歌おう愛唱歌②

講師 上村 まり子先生
服部 秀子先生

日時 11月15日(金)

定員 50名

申込 11月15日(金)

安茂里地区にお住まいの方

11月8日(金)

その他地区にお住まいの方

11月11日(月)

◎ジャズに魅せられて

講師 ニュー・モダンデュークス
石井 久美子

日時 11月20日(水)

定員 30名

申込 10月30日(水)

午後1時30分

◎善光寺表参道街めぐり④

日時 11月27日(水)

定員 15名

申込 11月6日(水)

※昼食代別途

◎お正月まで飾れるクリスマス
のフラワーアレンジメント

講師 戸津 泰征

日時 12月23日(月)

定員 20名

持ち物 エプロン、タオル

申込 12月3日(火)

※申し込み時間は各講座とも
午前8時30分からです。

※材料費別途

※申し込み時間は各講座とも
午前8時30分からです。

◎絵柄の入った
やしうま作り

※都合により今年度は中止
になりました。



第33回 杏の里文化講演会

講師 田下 昌志 氏 (生物環境管理 博士)
(差出中区 区長)

日時 11月17日(日) 午前10時～

場所 安茂里公民館 2階ホール ※入場無料

演題 「気候変動

～増える南方の虫たちとその対応

“昆虫食??”」

定員 50名

申込み 10月7日(月)～

(8:30～17:00)

☎ 226-4059

安茂里地区成人祝賀式のご案内

日時：令和7年1月4日(土) 13時～15時(12時受付開始)

場所：安茂里公民館(安茂里総合市民センター)

対象者：平成16年4月2日から

平成17年4月1日の間に生まれた方

- ・対象者のうち安茂里地区に住民登録されている方には、11月中旬に案内状を送付します。
- ・対象者のうち安茂里地区外に住民登録されている方は、安茂里公民館(026-226-4059)にご連絡ください。



新刊のご案内

書名	著者名
そして誰かがいなくなる	下村 敦史
くれよんたちのきょうはなにをかこうかな?	なかや みわ
ねこひげびん	ミース・ファン・ハウト
平野レミの自炊ごはん	平野 レミ
か～なむらのそんちょうさん	中川 学
ハコウマに乗って	西川 美和

書名	著者名
女の国会	新川 帆立
60代、ひとりの時間を心ゆたかに暮らす	岸本 葉子
ねずみくんからのおくりもの	上野 紀子
もりのはなやさん	ふくざわ ゆみこ
うまいダッツ	坂木 ツカサ
71歳、ひとり暮らし。楽しい定食	大庭 英子
完本神坐す山の物語	浅田 次郎
もののけしよくどう うらめしや	たにむら のりあき