

令和5年 安茂里地区 成人祝賀式 挙行される



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
(株) 信光社

安茂里地区 世帯数と人口 (2月1日現在)

世帯数	9,119戸
総人口	20,117人
男	9,675人
女	10,442人

成人代表挨拶
羽田野ちひろ



本日は私たち新成人のためにこのような盛大な式を挙行していただきましたこと、心よりお礼申し上げます。コロナウイルスの懸念もありましたが、今回こうして仲間たちと顔を合わせ、成人式を迎えることができたこと、非常にうれしく思います。そして今日という日を迎えられたのも、これまで支えてきてくれた友人や先生方、地域の皆様、両親の存在があったからに他なりません。本当にありがとうございます。

今から20年前、私たちは生まれました。これまで、本当に色々なことがあったと思います。皆さん、これまでの20年間を振り返ってみてください。

私も今日ここで話すにあたって、自分なりに今まで歩んできた道を振り返ってみました。この20年間、たくさんの人と出会い、たくさん笑って、色んな経験をして、恋をして、たまに悩んだり泣いたり、数えきれないほどの出来事がありました。心もあって、「なんのために生きているんだろう」「何のために生きていけばいいんだろう」と、人生を諦め、道を逸れそうになったこともありました。だけど今も、私は元気に生きています。もう一度振り返ってみると、そばにはいつも支えてくれる人の存在がありました。進路や学校のことで悩んだときは先生が背中を押してくれ、恋で悩んだときは友人が話を聞いてくれて、両親はあまり多くは語らず、ひたすら不出来な私を見守り陰で支えてくれました。ひとりできることなんてほんの20年生きただけの私には少なく、いつも誰かのおかげで自分は成り立っていたのだと気づいたとともに、感謝の気持ちが溢れてきました。きっと皆さんも、これまで楽しい思いも辛い思いもたくさんしてきたのだと思います。そのとき、そばにいてくれた人の存在を思い出してみてください。私たちはずっと、誰かに支

えられて歩いてきたのではないのでしょうか。

素敵な大人ってなんですか。「自立している」「社会を理解している」など様々な定義はあると思いますが、今の私が出せる答えは、「温かい心を持つていること」です。これから年を重ねて、酸いも甘いも知っていつか、自立し、社会を理解できるようにもなると、人を思う温かい心は忘れずにいたいです。周囲に感謝の気持ちを忘れず、その恩を少しでも返していけるような大人になりたいです。

年齢を重ねるだけで、大人になるとは限らないと思います。だからこそ、こうなりたいとか、こうはなりたくないとか、色んなことを思いながらそれぞれの道を歩み、一步一步、素敵な、かっこいい大人になっていきましょう！

最後になりましたが、成人したとはいえ、まだまだ未熟な私です。これからも感謝を忘れず、自分も誰かの支えとなれるような大人を目指して、日々精進していきます。今後とも皆様のご指導ご鞭撻をよろしくお願いたします。

※今月号は諸事情により、「杏仁」はお休み致します。

最後になりましたが、成人したとはいえ、まだまだ未熟な私です。これからも感謝を忘れず、自分も誰かの支えとなれるような大人を目指して、日々精進していきます。今後とも皆様のご指導ご鞭撻をよろしくお願いたします。

成人式に参加して



成人として

戸谷 桜子

今回の安茂里地区成人祝賀式に参加して、中学からの時間の流れを感じた。私は大学進学と共に県外でひとり暮らしを始めたので関わる友人も限られていたが、この様な機会のお陰で今まで会えていなかった友人とも再会することが出来た。私の記憶が中学時代で止まっていたからか、皆の大人びた姿に驚きが隠せなかった。

また、ひとり暮らしを始めから親の偉大さに気がついた。毎日の料理、洗濯、掃除、仕事、責任。どれも当たり前だと思っていたが、いざ自分が担うとなると大変すぎて今までどれ程甘えてきたのかを痛感した。現在も仕送りなどで支えてもらっており、自立

には到底及ばない。親と離れてやっと、今までの日常は全く当たり前ではないことに気づくことができた。ここまで育ててくれた感謝の気持ちを思春期の頃の分も含めてこれから沢山伝えて恩返しもしていきたい。そして私自身も思慮分別のある、温かくて素敵な大人になっていきたい。



人生の決意

花倉 太一

守られ、将来に大きな希望を持たれ、普通の子では考えもしないような莫大なプレッシャーを抱えながら成長してきた。そんな二十二年間はあっという間であった。まさか、疫病が流行とは、戦争が起きるとは、誰も予想しなかっただろう。何が起きるかかわからない世の中だからこそ人生は楽しい。成人なんて通過点に過ぎない。これからの日本を支える、いや大きく変える若手のホープとして兎のごとく、何事にも貪欲に取り組むことを決意する。そんな私の人生第二章の幕開けである。



二十歳を迎えて

東 美佳子

成人祝賀式を迎えるまで私はまだ子供でありたいという気持ちがありましたが、思い出の映像を作製した際、卒業アルバムを見返すと、仲間達と楽しく過ごしていた日々や時に優しく厳しかった先生方との思い出がつい昨日のこと

の様に思い出されました。そして、式当日、かつての友人と再会し、皆大人になり自身も大人になったことを実感しました。寂しい気持ちが大きいですが、私もこのままじゃだめだと自身を振り返るよい機会となりました。私は今年、専門学校を卒業し社会人となり、初めて実家を出ます。新しい事に挑戦する年になり不安な事ばかりで押しつぶされそうですが、頼れる仲間や家族がいることに感謝の気持ちをお忘れず一歩ずつ踏み出していこうと思います。そんな仲間や家族に恩返しができるよう精励していきたいです。



短歌趣味の会

命日にと手造りのお香届きたり我を氣遣ふ文にもかほり
酒井 純子

青木島の子どもの笑顔喚声がなき公園に長野市の知恵を
伝田 紀昭

友人は我も含めて高齢者慰め支え励まされる日々
小林 道子

長男を駅まで送りまた独り残りのワイン ピーナッツまむ
寺島みき子

散歩道の転居の友の家の門笑顔出づるを立ち止まり待つ
磯野 博康

パン屑を播きても鳥は寄って来ず雪の降らない冬は淋しい
林 道子

あやとりや耳そうじまた指切りと小指は結構役立っている
磯野 智子

昼食を食べに入りて注文は「タブレット」に四苦八苦す
北村多喜子

公民館講座

ヨガパワーで健康生活

安茂里公民館の成人学校に
来年度（令和5年度）からは
「ヨガ」の講座を計画してい
ます。経験のない人でも手軽
に「ヨガ」の魅力を知って頂
き、静かな時間の中で自分の
体と向き合い筋肉をほぐし、
健康の維持・増進に役立てて
頂ければと開設するものです。
その4月からの講座に向けて、
どんな内容の講座になるか体
験していただこうと、1月と
2月に「おためしヨガ」と題
する講座を計画しました。募
集受付から数十分で定員に達
する人気で、改めて健康に対
する関心の高さを感じたもの
です。

迎えた1月23日、1回目の
講座には「ヨガ」が初めての
人、以前少しやっていたが久
しぶりに復活といった人たち
など14人が参加、約2時間
わたって先生の指導の下「ヨ
ガ」を体験、参加したすべて
の人が満足と答えてください
ました。4月から成人学校に
加わる「ヨガ教室」、春を迎

えて体を動
かしたい、
でもあまり
ハードな運
動は・・・と
思っている
方にお勧め
の講座です。



懐かしい郷土食に 満面の笑顔

その地域の気候や風土に
合った昔から伝わる「郷土
食」・・・各地でその伝承の難
しさから姿を消していく郷土
食も少なくありません。そう
した中、安茂里公民館で先日
鮮やかな模様が美しい、作っ
て楽しく、食べておいしい
「絵柄の入ったやししょうま作
り」が開かれました。信州の
中でも北信地域を中心に伝わ
る「やししょうま」、昔は各家
庭で作ってお釈迦様の亡くなら
れた2月15日の涅槃会の日に
仏壇に供えたそうです。今は
作る家庭も少なくなりました
が春の懐かしい味として皆さ
んに愛されています。講座の
様子はというと・・・参加者の
皆さん、幼いころを思い出し
童心にかえったように目はき



らきらと輝いています。蒸し
器から湯気が立ちのぼる会場
では、参加者が蒸しあがった
米粉を、空気を押し出すよう
に手で強く揉んでいきます。
「ここで空気が残ると空洞が
出来たりしますよ」・・・先生
の声に・・・これでもかと思
うくらい倒すかのように力
いっぱい空気を揉み出します。
更に色付けし成形。そしてい
よいよ糸で輪切りに・・・
「わー！可愛い」「綺麗」
「私みたい」・・・？・・・出来上
がったのは今年の干支の「う
さぎちゃん」・・・3年ぶりの
開催となった講座は参加者の
大喜びの声に包まれました。
昔から伝わるいろいろな郷土
食、一つでも多く残ってくれ
ればと思います。

図書室からのお知らせ

あもりおひさま文庫コーナーができました！
安茂里地区住民自治協議会と安茂里公民館で絵本を購入しました。
今後も増やしていく予定です。
キッズコーナーでお子さまとお楽しみください。
(借りることもできます)

あもりおひさま文庫新刊

書名	著者名	発行所	出版年
ちよっとだけ	タケムラユウコ スズキナガコ 滝村有子/鈴木永子	福音館書店	2005
しゅっぱつしんこう	ミタムラフキ カサトコツツ 三田村信行/柿本幸造	小峰書店	1984
ペレのあたらしいふく	エルサ・ベスコフ/ おのであゆりこ	福音館書店	1976
おふるだいすき	マツオカキョウコ/ハシアキコ 松岡享子/林明子	福音館書店	1982
おしくらまんじゅう	かがくいひろし	ブロンズ新社	2009
パムとケロのもりのこや	シマダ 島田ゆか	文溪堂	2011
わたしはあかねこ	サトシン/西村敏雄 シムラトシオ	文溪堂	2011
おにじやないよおにぎりだよ	シゲタサヤカ	えほんの社	2012
ダイ 大ピンチずかん	スズキ 鈴木のりたけ	小学館	2022

新刊のご案内

書名	著者名	発行所	出版年
ク 朽ちゆく庭	イオカ ジュン 伊岡 瞬	集英社	2022
バンショウコウ 晩秋行	オオサワ アリ マサ 大沢 在 昌	双葉社	2022
ハ しろがねの葉	チハヤ アカネ 千早 茜	新潮社	2022
マ 麻阿と豪	モロタ レイコ 諸田 玲子	PHP研究所	2022
ア 悪と無垢	イチキ ケイ 一木 けい	KADOKAWA	2022
カ お菓子なあみぐるみ	Miya	日本文芸社	2022
イ 息をつめて	カハラ 桂 望 カハラ 桂 望	光文社	2022
サイ 野菜もりもりスープこそ最高のごちそう。	サカシタ テエ 阪下 千恵	主婦と生活社	2022
ゴ タスキメシー五輪ー	スガ ガ 額賀 滯	小学館	2022
シ 失踪願望。 コロナふらふら格闘編	シイナ マコト 椎名 誠	集英社	2022
カ 鎌倉駅徒歩8分、空室あり	オチ ツキヨ 越智 月子	幻冬舎	2022
オ 女のイイ顔	タナベ ヒロコ 田辺 聖子	中央公論新社	2022

公民館窓口で「読書通帳」を配布しています。

子どもも大人も歓迎で
す。読書記録を残しま
しょう。
50冊目指して頑張っ
てみませんか。



令和5年度

成人学校講座の内容

場所/長野市立安茂里公民館

講座名	曜・時間	1 学 期	2 学 期	3 学 期	講 師
初心者の手あみもの(定員15名) ※4月17日開講	(月) 午前 10:00 ~ 12:00	◎初めてかぎ針・棒針を持たれる方の講座です 1枚ごとに製図及び割り出しを指導し、修了までには一人で製図ができます ○棒針編みの基本技法を学ぶ ○やさしいベスト ○すかし模様のプルオーバー ○横編みのチュニック	○かぎ針編みの基本技法を学ぶ ○パイナップル編みのベスト ○えりつきベスト ○かぎ針編みの小物	○Vえりベスト ○多色配色のカーディガン ○丸ヨークプルオーバー ○流行手芸のいろいろ	岡村 啓子
英会話(初級)(定員20名) ※4月17日開講	(月) 午後 1:30 ~ 3:30	◎中1~高1程度の内容です ○挨拶、日常生活の中での決まり文句、単語、数字、発音、文法などをペアワーク、リーディング、リスニング、音読などを通して身につける	◎様々な場面を設定して、そこで役に立つ表現を身につける ○実際の場面を想定して、会話の作成を行い、表現を学ぶ	◎様々な場面を設定し、少し長い会話に挑戦したり、自分の気持ちを伝えることができる表現などを身につける ○週末の出来事などについて話せるようにする	向山 智子
新講座 気軽に スッキリ! ヨガ(定員15名) ※4月17日開講	(月) 午後 1:30 ~ 3:30	◎毎日が軽やかに過ごせるよう、4週ごとに下記のテーマで気軽にヨガを楽しみ、身体作りをします ○心と身体をほぐす ○自律神経をととのえる ○夏に向けて体力づくり	○夏冷え対策 ○秋のメンテナンス ○消化力を高める	○免疫力アップ ○冷え対策めぐりヨガ ○冬こそヨガで身体を動かそう	中島 和恵
書道(定員20名) ※4月18日開講	(火) 午前 10:00 ~ 12:00	○漢字の学習 ・基本技法 ・楷書を習う ・行書を習う ・隷書を習う ○調和体の学習 ・基本学習 ・身近な言葉を書く ○かなの学習 ・いろは単体を習う ・変体がなを習う	○漢字の学習 ・草書を習う ・古典を学ぶ ・楷書、行書、草書 ○調和体の学習 ・詩、歌、文章を書く ○かなの学習 ・古筆を学ぶ ・俳句を書く ・和歌を書く	○作品の制作 ・漢字、調和体、かなともに作品に仕上げる	新井 清玉
実用英会話(定員20名) ※4月18日開講	(火) 午後 1:30 ~ 3:30	○絵カード、会話カード等を使って基本的な英語の表現力をつける (中2~高1程度の内容) ○日常生活などについてできるだけ英語で話してみる	○絵カードを見て、英文を作ったり、クラスメートに質問したりしてみる ○新聞やTVのニュース、身の回りのできごと等について話してみる	○更に会話力をつける ○フリートーキング	近藤 秀子
水彩画(定員20名) ※4月13日開講	(木) 午後 1:30 ~ 3:30	○水彩画の用具、用紙、水張りの説明 ○鉛筆デッサン ○春の花、野菜を描く ○写生(新緑の風景を描く)	○人物 クロッキーを描き作品に仕上げる ○夏の野菜、花を描く ○秋の果物を描く ○写生(紅葉の風景を描く) ○模写	○人物 クロッキーを描き作品に仕上げる ○冬の野菜、花、生活の道具を描く ○身近な生活の中でモチーフを見つけ、構図を考えて作品に仕上げる ○作品を額に入れて飾って楽しむ	島田 恵子
楽々のびのび♪ ポールストレッチ(定員15名) ※4月13日開講 ※2学期制(全24回)	(木) 午後 1:30 ~ 3:30	◎1学期 ○ストレッチボールの使い方を学ぶ ○自身の姿勢について知る ○基本のベーシックセブンを身につける	◎2学期 ○正しい姿勢を維持するための体幹について学ぶ ○セルフケアができるよう、身体の整え方を習得する		西澤真由美
楽しむ「かな書道」(定員20名) ※4月14日開講	(金) 午前 10:00 ~ 12:00	「書」を生活の中で楽しむためにまず、かな書道の基礎を学びます。 (太筆、細筆を使用) ○かなの基本線 ○ひらがなの単体 ○変体がな ○連綿 (2~5文字くらいのもの) ○俳句を細筆で書く	○和歌の行書き ○手紙(年賀状・メッセージカードなど) ○散らし書き ○太筆での作品制作	○和歌や俳句を短冊や半懐紙に書く ○作品に仕上げる ○「書」を生活の中で楽しむ	日詰 静琴

成人学校への入学手続き等

- ① 1学期受付日 令和5年4月3日(月) ※10時から(新規受講者) ※10時45分から(継続受講者) [先着順]
- ② 受講料 各学期8,000円(学期毎に) 足りないようにはお願いします。(材料費等は含まれません。)
- ③ 回数 週1回で年間36回(1学期12回) (楽々のびのび♪ポールストレッチのみ年間24回(2学期制))