

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783 Email: c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp

第7ブロック人口(30年5月)

男 1,732人(-9人) 女 1,981人(-5人) 世帯数 1,465戸(+3戸)

## 四町合同防災訓練が行われます

6月17日(日) 旭ヶ丘小学校のグラウンドにて第7ブロック区長会主催の四町合同防災訓練が開催されます。

自然災害は人の手で防ぐことはできませんが、被害を最小限にとどめることは可能です。いつ発生するかわからない災害に備えて、日頃から訓練などを通じて防災意識を持つことが重要です。

また、当日は旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクトによる「ふれあい市」も開催され、野菜やお菓子などの販売も予定されています。

写真は昨年の様子です。



## スマホ & タブレット 講座

受講者を募集します

6月27日(水)	午後2時~4時	3回シリーズです。
28日(木)	"	場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ研修室
29日(金)	"	テキスト代 500円 / 定員10名

スマートフォン、タブレットをお使いの方でわからないことがある方や、これから始めてみたい方を大募集します。申し込みはふれあいプラザまで 電話026-246-3783

## 5月のすこやかふれあい広場

5月は山田洋二監督の映画「家族はつらいよ」第1作目の鑑賞から始まりました。第2週は大峽要子氏さんを講師に迎え、腹話術を楽しんだり、北旭ヶ丘保育園の子どもたちと今年度交流の挨拶を交わし、かわいい苺のペンダントをいただきました。第3週は地域包括支援センターの新井作業療法士による介護予防教室があり、手作業や家庭で取り組めるレク体操などを教えていただきました。第3週は、出前講座「生活改善で健康づくり」で、夏目管理栄養士から食生活について改めて学んだり、豊洲地域公民館主事の北原真由美漢字教育サポーターを講師に迎え、「漢字で楽しく脳トレ遊び」をしました。

第4週は好天の中、野外活動として高齢者福祉係の新任職員とプラザの館長も随行し、高野辰之記念館を観覧したり、もみじ荘などへ行き、野山の景色を堪能して新緑のエネルギーをチャージしたすこやかさんでした。



## メンバー募集中

旭ヶ丘ふれあいプラザを利用して活動している『フィットネスサークル』では、ただいま一緒に活動するメンバーを募集中です。活動の概要は次のとおりです。



活動日 毎週水曜日 午後7時30分から9時30分まで  
内容 エアロビクス ヨガ ズンバ  
会費 月2,000円～ 無料体験あり



美容と健康に、そして新しい仲間作りにぜひご入会ください。参加ご希望の方は、活動日に直接いらして下さい!!

ほかにも、コーラス・健康体操・絵画・子供向け囲碁・手芸などの様々なサークルが活動しています。加入してみたい方、見学してみたい方は、旭ヶ丘ふれあいプラザ(026-246-3783)までお問い合わせください。



### ～ 女性学級 5月の活動から ～

旭ヶ丘女性学級の5月の活動は、千曲市にある県立歴史館の見学でした。企画展「長野県の遺跡発掘2018」が開催されており、須坂市の八幡前遺跡と屋部下遺跡などから発掘された土器も展示されていました。また、常設展示では、原始から近現代までの長野県の様子を家屋を復元するなど、立体的に展示されており歴史を探るひと時となりました。

当日は、複数の小学校の見学時間とも重なり、たいへんにぎやかな観覧となりました。



暑くなる時期をむかえています。今年も、クールシェアをやります。ふれあいルームを開放しますのでご利用ください。自宅のエアコンを消して仲間をさそってプラザに集りましょう。

なお、プラザで使用するなど開放できない日時がありますので、プラザまでお問い合わせください。

図書室からおすすめの一冊を紹介します。今回は利用者の方にお願ひしました。

本名：粗忽長屋の殺人(そこつながやのひとごころし)  
著者：河合莞爾(かわい かんじ)

落語でお馴染み、長屋住まいの熊さん八つぁん、そしてご隠居さん。この三人を中心にダジャレ、おとぼけ満載で話が進んでいきます。

話のネタは、古典落語の本命とも言える『短命』『寝床』『粗忽長屋』『粗忽の使者』そして『千早振る』に『反魂香』。落語なら笑っておしまいところを「その奥」を覗いて見るって趣向です。

著者の河合莞爾は『ドラゴンフライ』『デビル・イン・ヘブン』などの著作があるミステリー作家。このご紹介の本も「その裏」は謎解き話です。この謎解きも興味深いのですが、熊さん、八つぁん、ご隠居さん達の会話で大笑い間違いなし。是非ご一読、ではなくて腹を抱えて下さい。

ペンネーム 南の小太郎 さん

【プラザでは図書の貸出を行っています。

ご利用下さい。】



須坂市内  
で特殊詐欺  
被害が多発

しています。防災無線などでも連日注意喚起していますが、被害が後をたたない状況です。

詐欺の手口は様々で、子や孫を語りお金を要求したり、市役所など公的機関を語り還付金があるなどと銀行のATMで操作させたり、また、ハガキやメールでお金を請求してきます。

電話を留守番電話にしたり、知らない相手からのハガキやメールは無視しましょう。いつもとちがう電話やハガキがきたら、自分で判断せずに家族や警察などに相談してください。

ストップ・ザ  
特殊詐欺