



みんなの

やきいも大会のお知らせ

三輪地区住民自治協議会では、住民交流の場として新たに
「みんなのやきいも大会」を企画しました。

参加型の「みんなのやきいも大会」を目指していますので、
多くの皆さまの参加とご協力をお願いします。



日時： 11月8日(土)13時～15時 (雨天中止)

場所： 美和公園 (三輪8丁目50 長野県立大学東 駐車場はありません)

- ① 参加費：無料 (さつまいもは用意します)
- ② 持ち物：飲み物、焼きたい物 (たとえばマシュマロ+棒)
軍手
- ③ 焼けるまでの間、和太鼓や津軽三味線の演奏
もお楽しみ下さい。
- ④ 準備や後片づけにもご協力下さい。



三輪地区住民自治協議会

☎225-9567

miwa.jichikyo@theia.ocn.ne.jp



回
覧



三輪地区住民自治協議会

公民館部会だより

2025年11月号
三輪地区住民自治協議会
会 長 藤田 彰
公民館部会長 金井 信幸
人権教育・男女共同参画推進
委員会委員長 水島俊明
Tel 225-9567

三輪地区

「人権について考える住民集会」を開催します。

『 ネットここが心配！

～被害者にも加害者にもならないために～ 』

講師 一般社団法人
セーフティネット総合研究所 所長
南 澤 信 之 さん
(元長野県警サイバー犯罪対策アドバイザー)

現代社会において、インターネットは大変便利な反面、誹謗中傷で相手を傷つけたり、詐欺など犯罪の手段になることもあります。

大人も子供も、ネットの被害者にも加害者にもならないようにするため、ネットに潜む危険だけでなく、その防御策についても専門家より学びたいと思います。

【日 時】 令和7年11月29日(土) 午前10時～12時

【場 所】 三輪公民館 3階 大ホール

【人 数】 約80名(事前申込み不要)

【お問合せ】 三輪地区住民自治協議会 事務局

電話 225-9567 (平日のみ)

【主 催】 三輪地区住民自治協議会

お願い

○ 駐車スペースに限りがありますので、できるだけ自動車でのご利用は
ご遠慮ください。

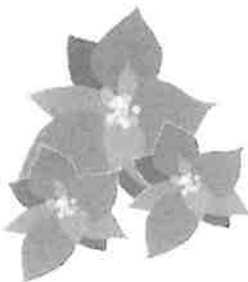
○ マスクの着用にご協力をお願いします。

回
覧

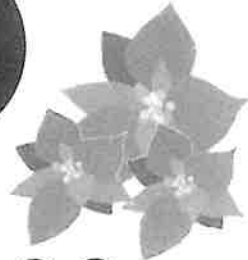


三輪地区住民自治協議会
公民館部会だより

令和7年11月発行
会 長 藤田 彰
部会長 金井 信幸
長野市三輪4-15-1
Tel 225-9567
Fax 225-9647

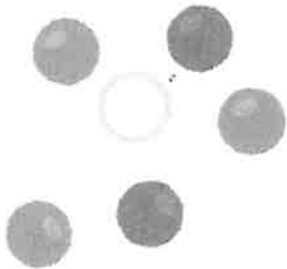
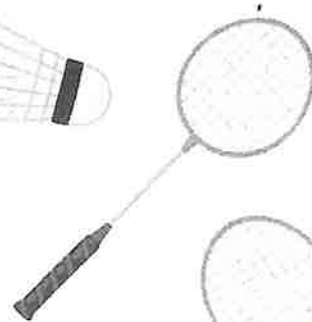


わくわくスポーツみわ



11/30(日) 9:30~11:30

ボッチャ



バドミントン

... etc. ...

場 所 : 三輪小学校体育館

対 象 : 子どもから高齢者まで

指 導 : 三輪地区スポーツ推進委員

持ち物 : 運動のできる服装、上履き、
飲み物

＊時間内は出入り自由です。
どなた様も好きな時間
来て、好きな時間に帰っ
て頂けます。

回
覧



三輪地区住民自治協議会
区民広場委員会だより

令和7年 11月発行
三輪地区住民自治協議会
会 長 藤田 彰
委員長 金井 和彦
長野市三輪4-15-4
TEL225-9567
FAX225-9647



ひまわり広場



日時: 令和7年11月9日(日)

10:00~14:00

場所: 三輪公民館 ・ 三輪支所

三輪通り縁日(三輪公民館駐車場)

協力: 三輪通り商店会



★他にも、たくさんあります。
しなの地鶏 元祖鮎屋 めくもり
焼肉乃上 代行ウイング 山崎精肉店
ヤナギサワ電機 長野市消防団第7分団

テイクアウト広場

(三輪公民館駐車場)

- ・阿ら井割烹
- ・がじやの家
- ・DeafCafe(デフカフェ)
- ・花工房福祉会
- ・おやきや千代子
- ・サミットアカデミーの
インターアクトクラブ



三輪地区のお店がお弁当などを販売します。

地域と学校の交流会

(三輪公民館 3F 大ホール)



地元の学校の生徒
たちによる日頃の学
習の発表や、住民によ
る歌や演奏・踊り等の
出演を楽しみながら、
交流します。



スタンプラリー

場内のスタンプを集めて景品ゲット!



キッズコーナー

・水ヨーヨー (三輪公民館 1F 学習室1)

...etc...

・工作 (三輪公民館 2F 工作室)

長野県立大学のお兄さんお姉さんが教えてくれます。



喫茶(三輪支所ボランティアセンター)



テータイムでまったり♪



健康広場(三輪公民館図書室)



協力: 医療生協

無料で健康チェック!

野菜広場(三輪支所駐車場)

協力: 小田切自治協・中条自治協

篠ノ井忠富農園

新鮮な野菜が安いよ!



※駐車場は有りません。

主催: 三輪地区住民自治協議会

お問い合わせ先(TEL225-9567)



第 11 回 三輪地区住民福祉大会

三輪のつとめ

◆日時 11月25日(火)
午後 1:30~3:30

参加無料

◆場所 三輪公民館 3 階大ホール

◆内容 第 1 部 式典 長年貢献された方の表彰
第 2 部 講演会

【演題】「トップアスリートに学ぶ健康管理」

【講師】小松 ゆたか 氏
国立スポーツ科学センター
所長特別補佐
栗田病院 健診センター長



オリンピックの日本選手団ドクターとして帯同した経験から、オリンピック
サポートハウスのお話や心と身体の健康についてお話いただきます

※駐車場は限りがありますので、公共交通機関利用等、ご協力お願い致します。
なお、健康管理の為、飲み物は各自ご持参ください。

お問合せ 三輪地区住民自治協議会

☎225-9567 中村

回
覧



三輪地区住民自治協議会
健康・福祉部会だより

令和7年11月発行
三輪地区住民自治協議会
会長 藤田 彰
部会長 戸谷 春美
長野市三輪 4-15-1
TEL 225-9567

みわ男塾

歴史講座

源氏菱の伝える鎌倉の祈り

北条政子一愛と断たれた祈り

近年明らかになった研究成果をもとに、善光寺の本坊である大勧進所蔵の宝物に光を当て、鎌倉幕府成立と善光寺再建、善光寺如来の流転と還座などの歴史を辿り、新たに浮かび上がる課題に思いを深めます。

日時： 令和7年11月19日（水）

午前10時～11時半

場所： 三輪公民館 学習室1

講師： 善光寺本坊大勧進 特任研究員 小岩井議雄さん

申込み： 三輪地区住民自治協議会 TEL225-9567



内容

源頼朝と政子の出会い、僧侶文覚と頼朝挙兵、頼朝による善光寺再建、頼朝・実朝の死と政子、源氏三代菩提寺の善光寺、善光寺如来長き流転、残された戦国時代の傷痕

なお、時間に余裕があれば「善光寺五重塔」再現CGを紹介



お問合せ 三輪地区住民自治協議会

☎225-9567 中村



三輪地区オレンジカフェひまわり



11月13日(木)OPEN

時 間：9：30～11：15

場 所：三輪公民館 3階大ホール

参加費：無料

内 容：神宮さん「脳機能障害を経験して」

オレンジカ
フェは、認
知症の人や
家族だけの
場所ではあ
りません。



どなたでも、お
気軽にどうぞ

著書『認知症でも心は豊
かに生きている』より

どんな場所？

希望につながる場所です。

地域の方、専門職の方との出会い
の場でもあります。お茶を飲みな
がらゆったり寛いで認知症カフェ
を体験してみませんか？

「自分自身の喪失」

認知症専門医 長谷川和夫

認知症の人が喪失するのは、自分の所有す
るものではなく、まさに自分そのもの、
「self」なのです。

認知症になると、自分のものとしかいいないものも喪
失します。優れた音楽家であり、僕に信仰の大切さを教
えてくれた岩切健牧師は認知症に苦しみ、次の走り書き
を残し2000年に亡くなりました。

「僕の心よ 全ての思ひの源よ 再び帰ってきてくれ」

これはまさに心のうめきです。岩切牧師のように卓越
した音楽家が、才能…それも“楽しむ能力”を奪われた
のです。当時認知症でなかった私は、これを拝読して言
葉を失いました。認知症の方のこうした喪失の体験と心
の痛みを果たして当時の私は十分に理解していたでし
ょうか。

※引き続き、感染対策を実施しています。



開所時間 9:30~11:30

場 所 三輪地区ボランティアセンター

(三輪支所1階)



11月			12月		
月	水	金	月	水	金
3 文化の日	5 おしゃべり サロン	7 歌	1 健康麻雀 (初心者のみ)	3 リラックス 体操	5 歌
10 健康麻雀 (初心者のみ)	12 ギター演奏	14 折り紙	8 健康麻雀	10 ギター演奏	12 折り紙
17 健康麻雀	19 おしゃべり サロン	21 歌&ギター	15 健康麻雀	17 おしゃべり サロン	19 おしゃべり サロン
24 振替休日	26 紙芝居	28 ゲーム	22 健康麻雀	24 紙芝居	26 休館
			29 休館	31 休館	

楽しい集いの場です！ “支所に用事で来た際に” “散歩の途中に”
お茶しませんか？～どなたもお気軽にお越しください～

