

平成 27 年度

# フラザだより 12月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ

026-246-3783

Email: [c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp](mailto:c-asahigaoka@city.suzaka.nagano.jp)

第7ブロック人口 (27年11月)

男 1,712人(-5人) 女 1,978人(-6人) 世帯数 1,403戸(-1戸)

## 第7回ふれあいミニコンサート&食事会

11月3日文化の日フォークソンググループ・**雪化粧** を招いて、コンサートが行われました。



懐かしのチューリップやかぐや姫、さだまさしなどの歌と素晴らしいギターで会場は盛り上がりました。旅愁やふるさとなどを一緒に歌い、感激のあまり涙ぐむ方もいらっしゃいました。

雪化粧はおやじバンドフェスティバル in nagano 2012 準グランプリ若大将おやじバンドコンテスト ベストボーカリスト賞受賞と実力派なんです。今年こそは、グランプリをとりたいと勇んでいらっしゃいました。



コンサート終了後は、女性陣の作ったワンプレートランチです。カレーライスにかぼちゃの煮物、春雨サラダや抹茶の寒天と小豆添え等、盛りだくさんで見ても楽しい、味わってうれしいお食事会でした。



帰りにはCDにサインをしてもらってニコリ記念撮影。青春の思い出ソング、最後に歌ってもらった美空ひばりの愛燦々は高音がきれいに響いて胸にしみる思いでした。



### すこやかさんのコーナー

今月のすこやかさんは、来年の干支であるおサルさんの羊毛フェルト講座からはじまりました。健康講話では保健師より「バランスの良い食品の摂り方」を学び、お料理は珍しいケールの天ぷらや桜えびのかき揚げ等と、野菜具だくさんのにゅう麺、大根の煮物、漬物、デザートを作りいただきました。



今月の誕生日会は「みいちゃんの秋」の紙芝居と懐かしの歌や童謡に「誕生日はいいもんだ」を指導員のアコーディオンのメロディにあわせて歌いデザートタイムを楽しみました。

お出かけは、次期大河ドラマ「真田丸」で話題の松代真田宝物殿を見学し十福の湯でのんびりしてきました。

雨天でしたが、見るだけでも楽しい箇所が多く皆さん「楽しかった～」と笑顔の旅行でした。

そして今月は一人お仲間が増え、更に賑やかになりました。



## 年末の交通安全運動

平成27年12月1日(火)～

12月31日(木) 実施



### 「子供と高齢者の交通事故防止」

- 夕暮れ時と夜間の事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 通学路、生活道路の安全確保
- シートベルト、チャイルドシートすべての座席の正しい着用の徹底



## 介護なんでも相談会

個別相談

平成27年12月8日(火)

午前10時から正午まで。

須坂やすらぎの園、介護老人ホーム寿楽園

☆養護老人ホームはどんな人が入れる？  
☆働きながら介護を続けるのに役立つ制度はあるの？

☆8月から1割負担が変わったのですか？  
その他、何でもご相談ください。



**マイナンバー制度のお問い合わせは**

**フリーダイヤル 0120-95-0178**

かかりにくいときは、

総務課

248-9000 へ

通知カード、個人カードのことは

市民課

248-9002 へ



旭ヶ丘ふれあいプラザ

## 年末大掃除のお知らせ



いつも旭ヶ丘ふれあいプラザをご利用いただき、ありがとうございます。

**本年度も12月28日(月)午前10時より年末大掃除を行います。**

年の瀬のお忙しいところを誠に恐縮ですが、各登録サークル1～2名のご参加をお願いします。特にプラザの職員と接する機会のないサークルの皆様には、不都合なところなどご意見も聞かせていただきたいと思いますので、ぜひご協力をお願いします。

※平成27年12月29日(火)～平成28年1月3日(日)は休館となりますのでご了承ください。

地域の皆様をはじめ、多くの方々にお世話になりありがとうございました。

来年も旭ヶ丘ふれあいプラザとプラザだよりをよろしくお願いします。



よいお年をお迎えください。

旭ヶ丘地域のブログもご覧ください。

- 1、須坂のポータルサイト・いけいけすざか→右下新着ブログ記事→須坂市中央公民館
- 2、須坂市ホームページ 信州須坂いきいきブログ→(右側) 須坂市中央公民館だより