



イベント情報

日滝地域公民館からのお知らせ

こちらから須坂市ホームページ「日滝地域公民館」のページ及び公民館だよりのカラー版をご覧くださいだけです。



日滝地域公民館「大掃除」と「消防訓練」

日滝地域公民館では、消防法に基づき年2回消防訓練を実施しています。

今回は、定期的にご利用いただいているサークルを代表する皆さんにご協力いただき、恒例となっております「大掃除」の後、避難訓練と消火訓練を行います。

終了後には、消防署員の方から住宅火災を未然に防ぐための講演も短時間ですが予定しています。

参加及びご協力をお願いします。

記

日時 3月10日(火) 9:30~11:30(雨天決行)  
場所 日滝地域公民館  
持ち物 古タオル・雑巾など  
服装 お掃除のできる服装。防寒・防雨対策もお願いします。  
その他 駐車場が限られておりますので、なるべく徒歩、公共交通、乗合でお願いします。

問合せ 日滝地域公民館 ☎026-248-1686  
(平日9:00~16:30)

1	日	宝生流日滝地区謡曲大会
5	木	日滝地域公民館運営委員会
10	火	日滝地域公民館「大掃除」「消防訓練」
13	金	日滝地域づくり推進委員会
17	火	・日滝小学校卒業式 ・コーヒーワークショップ
20	金	春分の日

「コーヒーワークショップ」を開催します

今、新しい趣味としてコーヒーがひそかに注目を集めているそうです。

豆の選び方から焙煎方法、挽き方や注ぐお湯の温度によっても全く違う風味が味わえるコーヒー。

今回は、初めてコーヒーを自分で淹れてみる人向けにワークショップを開催します。

記

日時 3月17日(火)  
【午前の部】 10:00~12:00  
【午後の部】 14:00~16:00

場所 日滝地域公民館 調理室  
参加費 300円(高津孝道(満龍寺)さんのスイーツ付き)

講師 須坂市地域おこし協力隊 古畑陽平さん

定員 各回4名

問合せ・申込 日滝地域公民館 ☎026-248-1686 (平日9:00~16:30)



施設使用の見直しについて

広報須坂2月号でもお知らせいたしましたが、改めて公民館だよりにも掲載させていただきます。

- 1 予約可能期間の見直しについて (2026年2月2日以降の申込から適用)  
A: 営利性を伴わない社会教育団体や生涯学習サークル … 3か月後の月末まで  
B: 営利性を伴う職業的指導者・企業等(学習塾・スポーツジム等) … 2か月後の月末まで
- 2 施設使用料の設定について (2026年4月1日以降の申込から適用)  
・上記Bの団体が使用する際は、別途施設使用料をご負担いただきます。上記Aの団体は減免制度が適用(減免申請書の提出が必要)されますが、参加料や入場料を徴収する事業を開催する際は、施設使用料をご負担いただきます。  
・調理設備を使用した場合は、1時間あたり1台につき100円の使用料が発生します。

ご協力よろしくをお願いします。



## 2月の出来事など



### 日滝地域づくり推進委員会主催

### 地域づくり講演会「健康体操&頭の体操」(1月30日)

日滝地域づくり推進委員会では、地域の皆さんが健康にお過ごしいただけるよう、毎年冬のシーズンに地域づくり講演会として健康講座を開催しています。

今年は「健康体操&頭の体操」として、1月30日(金)と2月7日(土)の2回計画させていただきましたが、残念ながら2月7日は翌日が衆議院議員総選挙の投開票日となっており、日滝地域公民館も投票所になっているため中止とさせていただきました。

講師の石橋一実さんは、フィットネスインストラクターとして夏休みに小学生を対象に行った「リズム体操教室」でもお世話になった方で、立方骨(足の甲の真ん中の部分からやや外側に存在する骨)の部分で立つように意識することで「バランスの取れた立ち方」になり、筋肉が疲れにくくなることやストレッチ、筋トレなどは、毎日無理のない範囲で継続することが大切なことなどを教えていただきました。



### 料理教室「こねつけ、桜もち」(2月17日)

昔ながらのおやつ「こねつけ」と「桜もち」。

郷土食「こねつけ」は、残りご飯を上手に活用した長野のソルフードです。こびれ(おやつ)として畑仕事の合間に食べられていました。今でも家庭や保育園等で食されています。

今回は、須坂市食生活改善推進協議会(通称:食改さん)の皆さんにご指導いただき、味噌あんの「こねつけ」を作りました。ご飯と小麦粉をよく混ぜ、それを平たくのばし、フライパンで両面を色よく焼いて、味噌、砂糖、油を混ぜ合わせた「味噌あん」をぬります。

もう一品の「桜もち」は、白玉粉と薄力粉を一緒にふるいにかけて、砂糖を加え、水を少しずつ加えながらとろみがつくまで混ぜ合わせて食紅(ビート)で色をつけます。それをフライパンで小判型にのぼして両面を焼きます。温かいうちに俵型に丸めておいた「あん」を巻き、水気を拭き取った桜の葉で巻きます。

どちらも美味しそうに(美味しく)できました。



日滝地区 町別人口/世帯数 (2026年2月1日現在 出典:市民課統計)

町名	人口	世帯数	前月人口	前月世帯数	人口比較	世帯比較
相森町	1,232	504	1,232	505	±0	-1
高橋町	1,947	763	1,944	761	3	2
大谷町	1,627	643	1,630	644	-3	-1
本郷町	698	281	698	282	±0	-1
須坂市	48,786	20,977	48,837	20,997	-51	-20

### 感染症にかからないために

- 流水や石けんを使って十分な「手洗い」を行きましょう。
- 体の抵抗力を高めるために、十分な休養を取り、栄養にも気を配りましょう。
- 乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。
- こまめな換気を行きましょう。
- 人が集まる場所へ出かける場合には、適切なマスクの着用を心がけましょう。