



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「日滝地域公民館」のホームページ及び公民館だよりのカラー版をご覧いただけます。



8	水	町別人権問題学習会 (本郷町)
14	火	満龍寺高津東堂 (=前住職)のお勝手
18	土	須坂カッタカタまつり
19	日	須坂みんなの花火大会
20	月	海の日
22	水	日滝地域文化祭打合せ (公民分館主催)
29	水	夏休み映画会
30	木	
31	金	筋力強化(筋トレ)と ストレッチ講座

満龍寺高津東堂(=前住職)のお勝手

先月に引き続き今回は、ドイツ風ひき肉とジャガイモのオープン料理。楽しいおしゃべりとともに、美味しい料理で盛り上がりましょう！

日時 7月14日(火) 9:30~13:00(食事時間含む)
場所 日滝地域公民館 調理室
参加費 700円(材料費)
定員 10名(申込順)
持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾、箸、持ち帰り用容器
申込期間 7月6日(月)~10日(金)
申込・問合せ 日滝地域公民館 ☎026-248-1686
(平日9:00~16:30)

~~~~~  
**8月前半の予定** 8月12日(水)アレンジフラワー教室(15名、3,000円)  
申込期間 7月6日(月)~8月5日(水)

## 筋力強化(筋トレ)とストレッチ講座 [全4回]

筋トレは体を鍛えるだけでなく、心の健康にも良い影響を与えていると言われています。自宅でも簡単にできる筋トレとストレッチをマスターし、基礎代謝量の向上と免疫力の向上を目指しましょう！

日時 7月31日(金)・9月30日(水)・10月30日(金)・11月30日(月) 10:00~11:00  
場所 日滝地域公民館 多目的ホール  
講師 フィットネスインストラクター 石橋一実さん  
参加費 無料 ・ 定員 15名 ※都合のつく日だけの参加も可能です  
服装・持物 動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物(水分補給)  
申込期間 7月6日(月)~24日(金)  
申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00~16:30) ☎026-248-1686

## 夏休み映画会

夏休みに合わせて映画会を開催します。映画を通して考える力と思いやりの心を育てましょう。

日時 7月29日(水)低学年向け 10:00~11:30  
7月30日(木)高学年向け 10:00~11:30

場所 日滝地域公民館 多目的ホール  
希望者は、保護者様から申込をお願いします。  
申込 7月24日(金)までに日滝地域公民館へ  
☎026-248-1686

### 上映作品

- ◎低学年向け  
ぴったんこ！ねこざかな  
鬼の子とゆきうさぎ
- ◎高学年向け  
コルボッコロ~天空の塔の精霊~  
盲導犬クイールの一生



## 予約の無い部屋を「子ども学習室」として解放しています

予約の無い日滝地域公民館の部屋を児童・生徒の学習室として開放しています。

- 期間 8月13日~16日及び12月29日~1月3日、土・日曜日、祝日を除く全日
- 時間 9:00~16:30
- 対象 市内在住の小・中学生

※予約の状況等により使えない場合があります。来館前にお問合せください。 ☎026-248-1686



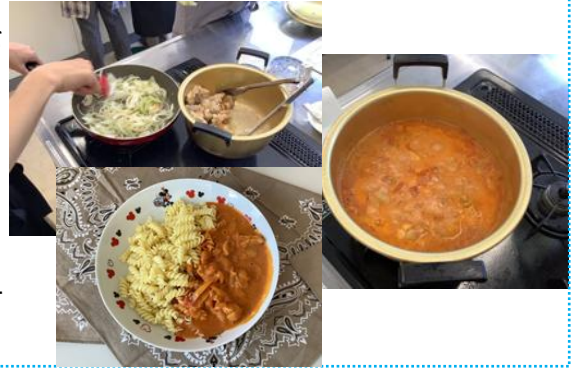
# 6月の出来事など



## 料理教室「満龍寺東堂のお勝手」

満龍寺東堂(高津孝道前住職)による今年度最初の料理教室を6月23日(火)に開催しました。

今回の料理は、鶏肉のスパイス煮込み(ハンガリー料理)。  
鍋に塩、鶏がらスープ、パプリカパウダー、トマトペースト等を入れ、予め炒めておいた鶏モモ肉、玉ねぎ等を加えてじっくりと煮ます。仕上げにサワークリームを入れ、暫く煮たら出来上がりです。調理の合間には、先生の巧みなトークも飛び出して…  
今年度は、12月まで月1回(8月を除く)のペースで開催させていただきますので、よろしければご参加ください。



## 日滝小学校運動会 5月30日(土)

今年の日滝小学校運動会は、晴天に恵まれ、大勢の方々に見守られながら、子ども達は元気いっぱい「限界突破! 頑張る・本気・輝く笑顔で楽しむ運動会」をスローガンに、大きな歓声と笑顔に包まれていました。

当日は、約8年ぶりとなる騎馬戦や復活した協力タイフーンなどの競技も組み込まれ、大変思い出に残る運動会となりました。



「大玉送り」



写真上 : 1・2年生による「やってみよう・玉入れ!」

写真左 : 5・6年生による「日滝夏の陣(騎馬戦)」

写真右 : 3・4年生による「力を合わせて! 協力タイフーン」



## 8月開催「リズム体操教室(小学生対象)」

小学生を対象に「リズム体操教室」を開催します。  
元気に夏を乗り切ろう!!

- 日 時 8月5日(水) 10:00~11:00
- 場 所 日滝地域公民館 多目的ホール
- 希望者は、保護者様から申込をお願いします。
- 申込 7月31日(金)までに日滝地域公民館へ ☎026-248-1686



日滝地区 町別人口/世帯数 (2026年6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 | 1,231  | 516    | 1,230  | 510    | 1    | 6    |
| 高橋町 | 1,917  | 759    | 1,921  | 761    | -4   | -2   |
| 大谷町 | 1,611  | 639    | 1,613  | 641    | -2   | -2   |
| 本郷町 | 701    | 287    | 697    | 283    | 4    | 4    |
| 須坂市 | 48,657 | 21,096 | 48,673 | 21,065 | -16  | 31   |

### 熱中症の予防と対策を

熱中症とは?

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です(めまいや顔のほてり、けいれん等)

- 適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりをしましょう
- 屋内では、扇風機やエアコンで室内の温度を快適に保ち、衣服を工夫しましょう
- 外出先では、適度な水分と塩分の補給を行いこまめに休憩をとりましょう