



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
カラー版をご覧ください。

1	火	防災の日
8	火	満龍寺東堂のお勝手
10 14	木 月	自分も相手も笑顔になる コミュニケーション講座
16	水	人権教育講座② メセナホール18:30
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
25	金	・こどもやんしゃ2026 (日滝地域づくり 推進委員会 主催) ・第2回 大谷町人権問題学習会
30	水	筋力強化(筋トレ)と ストレッチ講座

満龍寺東堂のお勝手

今月は、きのこのリゾット。秋を感じさせるメニューです。
きのこたっぷりの美味しいリゾットを召し上がれ🍄

日 時 9月8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 500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・問合せ 日滝地域公民館 ☎026-248-1686
(平日9:00~16:30)

※ 広報須坂8月号18ページにも掲載しています

自分も相手も笑顔になる
コミュニケーション講座【全2回】

自分も相手も大切にするあたたかなコミュニケーションについて
日常で使える身近な例を交えてお話します。一緒に学びませんか

日 時 9月10日(木)、14日(月) 13:30~15:00
場 所 日滝地域公民館 研修室
講 師 ココロカラダサポートCocohana代表 跡部奈美さん
参 加 費 無料
定 員 16名(申込順)
持 ち 物 筆記用具
申込・問合せ 日滝地域公民館 ☎026-248-1686
(平日9:00~16:30)

※ 広報須坂8月号18ページにも掲載しています

「敬老の日」長寿を祝いましょう

毎年9月の第3月曜日は「敬老の日」。今年は9月21日が「敬老の日」にあたります。

国民の祝日に関する法律第2条によれば、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。

老人は、何歳からなのか気になりますが、特に決まりはないそうです。ご家庭の事情によりさまざまです。相手を敬う心と感謝の気持ちを伝えましょう。

一方、2002年まで「敬老の日」であった9月15日は、老人福祉法により「老人の日」に制定。同日から9月21日までを「老人週間」とし、お年寄りの社会参加や健康長寿社会の促進など、啓発活動が行われます。「老人の日」は、「お年寄り自身が元気でいきいきと暮らす」ことを促す日です。

さあ、皆さん、日滝地域公民館に出掛けてみませんか!? 色々な講座やサークル活動がありますので、お気に入りの見つけて一緒に健康寿命を延ばしましょう!!



8月の出来事など



筋力強化(筋トレ)とストレッチ講座

基礎代謝と免疫力の向上を目指す標記講座の1回目(全4回)を7月31日に開催しました。

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正しいスクワットのやり方などを教えていただきました。はじめは体力がなくてついていけないかと心配されていた方も、明るい先生のご指導により、毎日続けられそうと喜んで帰って行かれました。次回は9月30日(水)の開催を予定しています。



お盆のアレンジフラワー教室

8月12日(水)、毎年恒例の「お盆のアレンジフラワー教室」を開催しました。

今回は和紙ではなく、花器を使用し、T字を逆さまにしたラインで構成する基本形(インバーテッドT)でオアシスに花を生けていきます。

今回使用する花は、デイスバットマム(西洋菊)とピンポン菊、カーネーション、リンドウ、ガマ…とても華やかです。

明るい雰囲気のもと、ご先祖様をお迎えすることができたものと思います。

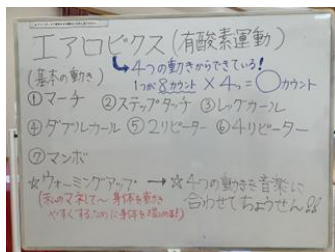


リズム体操教室

8月5日(水)、こどもフェスタとして「リズム体操教室」を開催しました。日滝小学校児童クラブの子ども達を含め31名参加していただきました。参加してくれた子ども達の安全を見守っていただくため、日滝地域づくり推進委員8名も参加されました。

子ども達は、ステップを覚えるのも早く疲れ知らず。リズムに合わせて楽しそうに体を動かしていました。普段とは違う軽快なエアロビクスの音楽に合わせ、子ども達と一緒にリズムを刻んでいた推進委員の皆さんもいい汗をかいていました。

昨年に引き続き参加してくれた子ども達もいましたが、来年も参加したいと言ってくれる子ども達の笑顔に癒されました。



日滝地区 町別人口/世帯数 (2026年8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	1,228	516	1,232	517	-4	-1
高橋町	1,918	761	1,917	759	1	2
大谷町	1,611	638	1,610	637	1	1
本郷町	702	287	702	287	±0	±0
須坂市	48,627	21,097	48,630	21,104	-3	-7

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