

2026
9 月

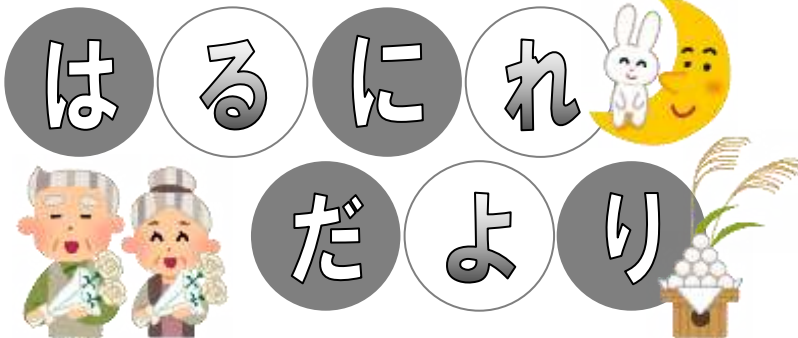
発行:仁礼コミュニティセンター
TEL.026-245-8118(平日 8:30-16:30)
✉ c-nirei@city.suzaka.nagano.jp

仁礼地域の人口 6町人口 4,144人 (-10)

世帯数 1,698世帯 (-2)

※前月比
【2026年8月1日現在】

Instagram 発信中😊



9月の行事

- 8日(火) 仁礼CC ママフォトグラファーと実践するスマホ撮影教室
- 12日(土)仁礼CC周辺 須坂防災ファミリーフェス
- 16日(水) 仁礼CC 変わり種 おやしき教室

10月の行事

- 5日(月) 仁礼CC 塩麴ワークショップ
- 23日(金) 仁礼CC 子育てイベント・10月1日をしよう!

56 災害の記録写真や映像を展示した「56 災害継承ブース」やひんのべのお振舞い、AR 技術による火災や浸水体験コーナー、消防車やパトカーと写真が撮れるコーナーなどがあります。



須坂防災ファミリーフェス

須坂でつながる 学びと食の特別な1日
仁礼コミュニティセンター周辺での開催です!
入場無料・お気軽にお越しください😊

【開催日時】9月12日(土)10:00~17:00

【場 所】仁礼コミュニティセンター周辺

【内 容】

- 物産展ブース ●キッチンカー・飲食ブース
- 防災体験コーナー ●ステージイベント
- 防災ゲストイベント ●スザカイザー

【主 催】須坂五岳ロータリークラブ
須坂商工会議所青年部

くつろぎ荘・保健師のつぶやきコーナー

\\ 9 月は健康増進普及月間です //

~ 夏の疲れをリセットして、元気に秋を迎えるために心がけましょう ~

- ♡ 体の冷え過ぎを避ける
- ♡ こまめに水分補給する
- ♡ 温かい消化の良い食事を摂る
- ♡ 良質な睡眠
- ♡ 軽い運動

予防のポイント

- ✓ 1日3食しっかり食べる。朝食は抜かない。温かい汁物や胃腸にやさしい食事を増やす。
- ✓ タンパク質(卵、肉、魚など)やビタミンB群(豚肉、レバー、魚介類など)を含む食品をとるよう心がける。
- ✓ めるめのお湯でゆっくり湯船につかり、身体を温める。
- ✓ 寝る2~3時間前のカフェイン、大量飲酒を避け、寝る直前のスマホやパソコンも控え、寝室を静かで暗く、適温に保ち、良い睡眠をとる。
- ✓ ウォーキングやラジオ体操などの軽い運動をする。

チェックしてみてね!



塩 麴 作 り 教 室

腸内環境などに良いとされる塩麴を自分の手で混ぜ、作ります。作った麴は持ち帰りいただき、色々な料理にお使いいただけます♪

オリジナルの塩麴を使って、身体に優しいメニューを取り入れてみませんか。

【開催日時】10月5日(月) 午前10:00～11:00

【講 師】「トマ子の台所」 鮎子さん

【参加費】1,000円(材料代として、当日現金支払い)

【持ち物】エプロン、フェイスタオル

【場 所】仁礼コミュニティセンター

＼参加申込みフォーム／



子育て講座 🍁 ハロウィンを楽しもう! 🍁

子育て支援センターの先生をお招きし、ハロウィンを取り入れた内容で楽しく遊びましょう♪
ちょっとした仮装も大歓迎! いたずらしちゃいそうな子はお菓子が貰えるかも!?

【開催日時】10月23日(金) 10:00～11:00

【講 師】子育て支援センターの保育士さん

【参加費】無 料

【持ち物】お子さまに必要な物(おむつなど)

【場 所】仁礼コミュニティセンター



＼参加申込みフォーム／



参加無料・要予約



11月・12月のイベント情報

イベントの詳細は、ひと月前の回覧板でお知らせ致します。

ご興味ありましたら、ぜひ、ご予約ください♪

11/1(日) 仁礼コミュニティセンター文化祭イベント…館内でマルシェなどを行ないます

11/6(金) クレヨンアート教室…専用クレヨンを使いキャンバスに指先でアートを描きます

11/11(水) くつろぎウォーキング教室…正しい歩き方を学んで実際に外を歩いてみます!

11/25(水) 子育て講座: 親子ピクス(Xmas version) …クリスマスの曲で楽しく運動しましょう♪

12/2(水) Xmasモールドールリース作り…ふわふわ素材の「モール」を使い可愛いリースを作ります

12/9(水) 子育て講座: クリスマス会…保育士さんをお招きします♪サンタさんが来るかも!?

12/25(金) お正月フラワーアレンジメント…綺麗なお花を制作して新年を迎える準備をしませんか

●各講座のお申込みは、二次元コードまたはお電話にてお待ちしております。

仁礼コミュニティセンター ☎026-245-8118 電話受付時間(平日 8:30～16:30)