

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。



5 19	月	スマホ個別相談
11	日	第38回信州須坂 ランニングフェス
12	月	スポーツの日
13	火	満龍寺東堂のお勝手
20	火	消化器検診
21	水	ポールウォーキング 教室
22	木	人権教育講座③ メセナホール18:30
30	金	筋力強化(筋トレ)と ストレッチ講座

スマホ個別相談

スマホの操作方法やアプリの取り方など、普段スマホを使用している
うで困っていることはありませんか？

些細なことでも構いません。この機会に相談してみませんか？

日 時 10月5日、19日、11月9日、16日（いずれも月曜日）
10:00～11:30

場 所 日滝地域公民館 研修室

講 師 有ADDS 田子 忍さん

参 加 費 無料

定 員 各回4名（1人20分）予約制

持 ち 物 普段お使いのスマートフォン、タブレット

申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30)☎248-1686

※ 広報須坂9月号17ページにも掲載しています

満龍寺東堂のお勝手

今月は、ピタパンとシシカバブ。トルコを中心とする中東地域で食べ
られている、肉の串焼き料理です。今回は羊肉ではなく、身近な材料
である豚肉を使って美味しく調理してみたいと思います。

日 時 10月13日(火) 9:30～13:00(食事時間含む)

場 所 日滝地域公民館 調理室

講 師 満龍寺東堂(＝前住職) 高津孝道さん

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・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30)☎248-1686

※ 広報須坂9月号18ページにも掲載しています

ポールウォーキング教室

「ウォーキング」は若い人も年配の人も男性も女性も手軽に始められる運動です。いつでも、すぐに
できるのが魅力なうえ、ダイエットやシェイプアップに有効な有酸素運動として知られています。

そのウォーキングの効果をさらに高めるため「より短時間で」「安全に運動効果が得られる」効率の良い
ウォーキングスタイルが、ポールウォーキングです。

2本のポールを持つことで転倒を予防しながら歩けることから、年齢を問わず安全な運動として注目
されています。この機会に、健康ウォーキング始めてみませんか？ご参加お待ちしております。

日 時 10月21日(水) 9:00～11:30

内 容 講義とウォーキング実技

場 所 日滝地域公民館及び周辺散策

歩行姿勢測定(希望者)

講 師 健康運動指導士 荒井友雄さん

持 ち 物 タオル、飲み物、帽子、雨がっぱ、

参 加 費 無料

履き慣れた運動靴、動きやすい服装

定 員 20名(申込順)

申込期間 10月5日(月)～16日(金)

申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30)☎248-1686



9月の出来事など



自分も相手も笑顔になるコミュニケーション講座

9月10日(木)と14日(月)の2日にわたり「自分も相手も笑顔になるコミュニケーション講座」を開催しました。

初日は、“アサーション”について学びました。あまり聞き馴染みのない言葉ですが、“アサーション”とは心理学用語で、自分も相手も大切にしようとする自己表現のことです。話す人と聞く人がお互いに尊重し合って対等な関係を築き、より良い人間関係を構築するコミュニケーションスキルです。

2日目は、“ストローク”。心理学における“ストローク”とは、人とのコミュニケーションから得られる精神的な刺激を指す言葉であり、肯定的ストロークは、相手の存在や行動を肯定的に認め、伝えるコミュニケーション(褒める、励ます、感謝の言葉を伝える、笑顔を見せる等)のことで、良好な人間関係を築き、相手の自己実現を助けることができます。



こどもやんしゃ2026

日滝地域づくり推進委員会 9月25日(金)

今年も日滝地域4町を持ち回りで学ぶ「こどもやんしゃ」が、日滝小学校3年生(47名)を対象に行われ、今回は本郷町の史跡など4か所を訪ね学習しました。

子ども達は熱心にメモを取りながら説明を聞き、説明者が時折質問する項目については積極的に手を挙げて自分の考えを伝えていました。お天気にも恵まれ、良い学習ができたことと思います。

担当区をはじめご協力いただきました皆さん、大変お疲れさまでした。



写真上段
・満龍寺

写真下段左から
・蓮生寺
石証文
・十王堂
・大塚古墳



日滝地区 町別人口/世帯数 (2026年9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	1,226	515	1,228	516	-2	-1
高橋町	1,918	762	1,918	761	±0	1
大谷町	1,615	639	1,611	638	4	1
本郷町	700	286	702	287	-2	-1
須坂市	48,597	21,080	48,627	21,097	-30	-17

ラジオ体操一緒にいかがですか
～ 心も身体も健やかに ～

日滝地域公民館では、毎朝(平日のみ)9時30分から正面玄関前駐車場付近でラジオ体操を行っています。ほんのひととき、一緒に体を動かしませんか？ 予約など必要ありません。どなたでもお気軽にご参加ください。

