



# 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。



|         |   |                                 |
|---------|---|---------------------------------|
| 3       | 火 | 文化の日<br>日滝地区野球大会                |
| 8       | 日 | 町別人権問題学習会<br>(相森町)              |
| 9<br>16 | 月 | スマホ個別相談                         |
| 12      | 木 | 町別人権問題学習会<br>(本郷町)              |
| 14      | 土 | 部落差別をはじめ<br>あらゆる差別を<br>なくす市民大集会 |
| 17      | 火 | 満龍寺東堂のお勝手                       |
| 20      | 金 | クリスマス<br>リースづくり教室               |
| 21      | 土 | 町別人権問題学習会<br>(高橋町)              |
| 23      | 月 | 勤労感謝の日                          |
| 28      | 土 | クリスマス<br>オーナメントづくり              |

## 満龍寺東堂のお勝手

今月は、ラザニア。言わずと知れたイタリアンです。お店では食べたことがあるという方もいらっしゃると思いますが、実際に自分で作って食べてみると楽しいし、美味しいですよ～🍷

日 時 11月17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 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(平日9:00～16:30) ☎248-1686  
※ 広報須坂10月号26ページにも掲載しています

## クリスマスリースづくり教室

“クリスマスリースをつくってみたい🎄”とのご要望をいただきましたので、今年初めてチャレンジしてみたいと思います。

日 時 11月20日(金) 13:30～15:00  
場 所 日滝地域公民館 研修室  
講 師 安野悦子さん  
参 加 費 3,500円(材料費) (見本)  
定 員 12名(申込順)  
持 ち 物 花ばさみ、定規  
申込期間 11月6日(金)～16日(月)  
申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30)  
☎026-248-1686



## クリスマスオーナメントづくり

主催 日滝地域づくり推進委員会

少し気は早いですが、クリスマスに向けオーナメントづくりはいかがですか？今年は、世界に一つ！自分だけのクリスマスドームづくりに挑戦してみます。対象は小学生になりますが、親子での参加もOKです。

日 時 11月28日(土) 10:00～12:00 持 ち 物 はさみ、持ち帰り用の袋、飲み物  
場 所 日滝地域公民館 申込期間 11月13日(金)～20日(金)  
講 師 安野悦子さん 申込・問合せ 日滝地域公民館(平日9:00～16:30)  
参 加 費 500円/個 ☎026-248-1686  
定 員 15名(申込順)



(見本)

## スマホ個別相談

スマホ、タブレットの操作方法がわからない。使いたい機能があるけど、やり方がわからない。映える写真を撮りたい…などでお悩みの方!! この機会に相談してみませんか？ 親切、丁寧にお教えます。

日 時 ~~10月5日、10月19日~~ 11月9日、11月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) ☎026-248-1686





## 10月の出来事など



### スマホ個別相談 (10月5日)

スマホ個別相談を10月5日から4回にわたり実施しています。1人20分の予約制ではありますが、どんな些細なことでも親切丁寧に相談に乗らせていただいています。「無料なうえに親切に教えてもらえ、ありがたかった。」との声も聞かれました。おかげさまで10月は、盛況のうちに終了させていただきましたが、11月はまだ若干の空きがありますので、普段お使いのスマートフォンやタブレットをお持ちのうえ、相談してみたいかがでしょうか？

ご予約を忘れずをお願いします。(表面参照)



### ポールウォーキング教室

秋晴れとはいえ、日差しが時折強く感じられる10月21日(水)にポールウォーキング教室を行いました。

当日は、歩行姿勢測定のと、ウォーキングの豆知識をご教示いただき、実際に「日滝散策コース」を歩いてみました。

生活習慣病を予防するためには、1日8,000歩、そのうち中強度(大股で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の早歩き等)の歩行が20分あると良いと言われており、やみくもに歩数を稼ぐのではなく、中強度で行う割合が多い方が健康には良いとされています。

参加された皆さんは、途中にある史跡に足を止めながら気持ちの良い汗を流していました。



### 日滝小学校音楽会 (10月23日)

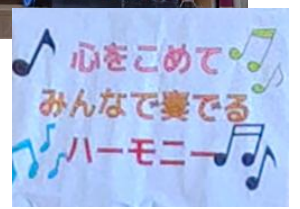
「心をこめて、みんなで奏でるハーモニー！」をテーマに、日滝小学校音楽会が開催されました。

オープニングは、これから始まる音楽会が素晴らしいものになることを予感させる、ミュージックベルの優しい音色から始まりました。

一年生にとっては初めての音楽会ということもあり、とても緊張したと思いますが、元気いっぱい楽しそうに歌ったり演奏したりしていました。

学年が上がるにつれ、成長の跡がうかがえる合唱・合奏となっていくますが、さすがに最高学年となる6年生は歌声や演奏に迫力があり、小学校最後の音楽会として良い思い出になったことと思います。

また、合唱部の二部合唱は、学年やクラスの垣根を越えて一体となり、素敵な歌声に感動しました。校長先生の講評も心に染みしました。



日滝地区 町別人口/世帯数 (2026年10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 | 1,219  | 512    | 1,226  | 515    | -7   | -3   |
| 高橋町 | 1,921  | 762    | 1,918  | 762    | 3    | ±0   |
| 大谷町 | 1,617  | 640    | 1,615  | 639    | 2    | 1    |
| 本郷町 | 700    | 286    | 700    | 286    | ±0   | ±0   |
| 須坂市 | 48,582 | 21,066 | 48,597 | 21,080 | -15  | -14  |

### 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。

