

豊洲地域公民館だより

【2026-8号】2026年11月1日発行



豊洲地域公民館

☎026-246-3232

市ホームページでご覧いただけます→



【豊洲地域の人口】

2026年10月1日現在(前月比)

人口 3,016(-3)

世帯数 1,234(-2)

【須坂市】

人口 48,582(-15)

世帯数 21,066(-14)

ぜひ来てね!

とよす文化祭

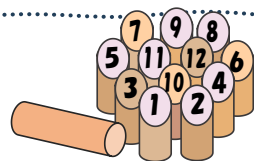
大勢の皆様のお越しをお待ちしています

【日時】11月7日(土) 午後1時～4時

11月8日(日) 午前9時～正午

【会場】豊洲地域公民館

10/17(土) モルック体験会 開催しました!



豊洲地域づくり推進委員会と公民分館第6ブロックの共催で、講師に県生涯学習センターの蟹澤・越田両氏を迎え、豊洲小学校の体育館にて行われました。参加者44名が12チームに分かれ、1ゲーム15分の時間制にして4試合みっちりモルックを体験。モルックとはフィンランド発祥のスポーツで、木の棒(モルック)を投げて点数の書かれたピン(スキttl)を倒し、ちょうど50点を目指すゲーム、シンプル



なルールで、老若男女が楽しめる近年話題の競技です。

今回は室内で開催のため、ローカルルールとしてピンまでの距離を2mに設定、狭い会場でも臨機応変に対応できるのもいいですね。たくさんピンを倒すのか、お目当てのピンを狙うのか作戦を立て一喜一憂しながら、熱くゲームを楽しみました。最後に講師から、芝生やグラウンドなど屋外でやるのも気持ちよくて楽しいですよ。また、木製のほかに段ボールでできたモルックの紹介もありました。ぜひ、皆さんもやってみてはいかがでしょうか。

花と緑のまちづくり事業

10/25(日) 冬春に向けて...



台風の影響で小雨がパラつく日曜日、地域づくり推進委員会では、これからの季節に向けて、プランターの植え替えを行いました。

パンジーやビオラの苗を、皆さん慣れた手つきで手早く植え付け、今後



各町公会堂に設置され

る予定です。他に豊洲小学校、児童クラブ、相之島保育園、地域公民館の玄関を彩ります。

続けて、6月に植え付けたサツマイモの収穫を行う予定でしたが、降雨のためやむなく中止に...、やる気満々で集まった皆さん残念そうでした。事前の試し掘りでは、小振りでもしっかり芋に育っていました。収穫後は児童クラブなどに振舞う予定です。

豊洲地域づくり
推進委員会だより
～ 合併号 ～

見て! 見て!!



指先を動かし、脳を使って

脳活！初めての健康マージャン <全6回>

開催
します！

【日 時】 ①回目 12/8 ②回目 12/15 ③回目 12/22
④回目 1/12 ⑤回目 1/26 ⑥回目 2/2 (全て火曜日)

9:00~12:30

【会 場】 豊洲地域公民館 1階和室 (椅子に腰掛けて)

【講 師】 須坂上高井健康マージャン 傳田明康さん
北島邦造さん

【参加費】 無 料

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【定 員】 8名 (申込順)

▶ 健康マージャン…

手先を動かし脳を使うことで
「最高の脳トレ」として注目、認知症の
予防などにも役立ちます。
初心者や女性にも安心！
新しい仲間づくりの場に。



冬の寄せ植え教室 (葉ボタン)

【日 時】 12月9日(水) 10:00~12:00

【会 場】 ケイ・アイ・ナーサリー(豊丘町 ☎026-248-2437)

【集 合】 マイカーか公用車乗合せをお選びください。

・公用車希望の方 9:15 豊洲地域公民館 集合

・マイカーの方 10:00 現地集合

【参加費】 2,200円

(花苗、土、鉢)

【定 員】 10名 (申込順)

ステキな鉢植えができます→



さわやか貯筋教室

【日 時】 毎週金曜日 9:30~11:30

12月	4日	11日	18日	25日
1月	8日	15日	22日	
2月	5日	12日	19日	26日
3月	5日			

【会 場】 豊洲地域公民館

【対象者】 市内在住の65歳以上

【参加費】 1回 200円

【内 容】 筋トレやストレッチ、保健師・管
理栄養士・歯科衛生士の講話や相談

【申 込】 地域包括支援センターへ

電話 026-245-4566

シニアもスマホを使いこなそう

スマホもっと活用講座

【日 時】 12月16日(水) 10:00~12:00

【会 場】 豊洲地域公民館 2階

【講 師】 近藤 大介さん

【参加費】 無 料

【持ち物】 ご自身のスマホまたはタブレット

【定 員】 8名 (申込順)



※ 申込み時に、スマホのお悩みごとなどあれば、お聞きます。
なんでもどうぞ。同じ悩みをお持ちの方もいるはず…

▶ スマホもっと活用したい！

- ☒ ラインのグループを活用したい
- ☒ マップをもっと使いこなしたい
- ☒ いちいち打たなくても音声入力
- ☒ スマホ決済やってみよう！

スマホで詐欺や犯罪に巻き込まれるのは心配だけど、正しく安全な使い方を学んで、せっかくの“スマホ”を生活に上手に活かしましょう。

豊洲サロン 11月の予定

11月2日、16日、30日(月曜日) 参加費 100円/1回 午前9時30分~11時30分