



芝宮・墨坂神社 節分祭追難式

ついなしき

邪気をはらい、たくさんの福が
もたらされますように



2025年2月3日(月) 芝宮墨坂神社で節分祭事「追難式(ついなしき)」が執り行われました。今年
は暦の上では2月2日(日)が節分。2日に豆まきをされたおうちも多かったと思いますが、芝宮墨坂神
社では例年通り3日に実施。昨年は土曜日に行われたので豆まき奉仕者にも小学生が参加してしまっ
たが、今年は月曜日。10人の大人により実施されました。今年の桃太郎(小学校5年生)は大総代と一緒に
大きな声で「鬼は外!」。豆をまいて、鬼を追い払ってくれました。

▼天候もよく大勢の参拝者がみえました。上高井保育園・東部保育園・須坂保育園のお友達も
参加してぬいぐるみや福豆、お菓子、みかんなどをもらって大喜びで帰っていきました。



青鬼と闘う猿田彦大神。その後、赤鬼・青鬼は改心して、最後は保▲ ▲大きな声で「鬼は外!!」豆をまいて
育園のお友達に手を振りながら笑顔で見送っていました。(^) / 鬼退治。

回 覧

中央地域公民館だより

第56号

【発行】

須坂市

中央地域公民館

中央地域 17 町
人口 6,887 人
世帯数
3,199 世帯
2月1日現在

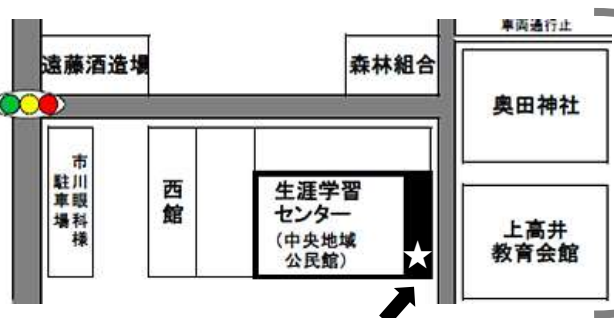
中央地域公民館



こちらから「中央地域公民館」の
ホームページをご覧になれます。
公民館だよりカラー版も閲覧できます。

教えてください!!

来年度に生涯学習センター西館等の取り壊しに
合わせ駐車場等を整備する予定です。奥田神社側
の植え込み(★の箇所)内にある樹木について、記
念樹などの有無を調べています。ご存じの方は中
央地域公民館まで(☎026-214-6086)ご連絡
ください。よろしくお願いします。



おいしい減塩レシピのご紹介

須坂市健康づくり課で「おいしい減塩レシピ」を紹介していることはご存じでしょうか?保健センター
へ行くと「1人分が塩分1グラム以下で作れるレシピ」を持ち帰ることができます。同じものを生涯学習
センター1階の自動販売機にも「ウォーキングマップ」とともに設置・配布しています。

今回は、そのレシピの中からチャランポラン主婦・小林が(健康づくり課・減塩レシピ2022年11月 No.28
より)「豚肉のりんごソースソテー」を作ってみましたのでご紹介します♪

【材料(1人分)】

豚ロース肉……………2枚
薄力粉……………大さじ1
りんご……………40g★
トマトケチャップ…小さじ2
中濃ソース……………小さじ1
油……………適量



乾燥パセリ
をお好みで

【作り方】

1. りんごを皮つきのまますりおろして、トマトケチャップ
と中濃ソースと混ぜ合わせる。
2. 豚ロース肉に薄力粉をまぶす。
3. フライパンで油を熱し、豚ロース肉を両面焼く。
4. 焼き色がついてきたら、1のりんごソースを入れて全体に
ソースが絡むように炒める。

★調理工程が簡単で美味しく出来ました!りんごとケチャップの甘み。中濃ソース
の塩味であまじょっぱい味付け。大人にも子供にも好評でした。白黒写真ではわか
りづらいですが今回はレタスとニンジンサラダを付け合わせにしてみました。我が
家にあったのはだいふくでした。りんごで甘みが強かったので今回はケチャ
ップ少なめにしてもよかったかなと思いました。

【豚肉のりんごソースソテー 1人分栄養成分】

エネルギー313Kcal. たんぱく質 20.5g、脂質 15.7g、炭水化物 24.9g、食塩相当量 0.8g
※このほかにも「減塩レシピ」にはいろいろなメニューがあります。





令和7年 須坂太子祭のご案内

2025年3月20日(木・祝)・21日(金)

普段、太子堂内は前立本尊様しか拝観することができませんがお祭り中はご本尊様を拝観することができます。市民の皆様お誘いあわせの上、是非ご参加ください。

【3月20日(木・祝)】12:00～18:00
14:00～ 本尊聖徳太子像開帳祈願法要(来賓法要)
*この法要は、来賓と役員のみです

【3月21日(金)】9:00～16:00
14:00～ 本尊聖徳太子像開帳祈願法要(区民・市民法要)
*市民の方々・一般の方々のための法要です

★期間中は須坂市有形文化財に指定されている須坂市中島町出身の牧方 丘画伯(1820-1904)による聖徳太子絵伝(六幅)も本堂に飾られます。

花卉・おやし・飴などの販売、分館職員による販売コーナー(おでん、やきそば、ポップコーン、綿あめ、フランクフルト、生ビール)太子町・太子像オリジナル商品の販売(タンブラーやトートバック)もあります!

【頒布コーナー】

聖徳太子の御影・冊子「太子堂」・聖徳太子十七条の憲法、「聖徳太子」御影写真・おみくじ・太子町年表



2025年(令和7年)各町区長・公民分館長紹介(敬称略)

中央地域の活動や行事、地域公民館へのご協力をよろしくお願いします。

区長

- | | | | |
|-------------|------------|------------|----------------|
| ①【穀町】森山 裕士 | 【上町】青木 俊晴 | 【本上町】中澤 幸生 | 【上中町】前坂 政明 |
| ②【中町】鈴木 健太郎 | 【春木町】小林 浩 | 【太子町】岡田 幸雄 | 【新町】浦野 亮一 |
| 【常盤町】望月 保典 | | | |
| ③【横町】耳塚 保人 | 【東横町】岩船 文昭 | 【南横町】清水 宏造 | 【北横町】三石 秀彦 |
| 【立町】渡邊 利夫 | 【馬場町】黒岩 千春 | 【西町】滝澤 敏昭 | 【須坂ハイランド町】小林 衛 |

分館長

- | | | | |
|-------------|-----------|-------------|----------------|
| ①【穀町】久保田 明美 | 【上町】水野 早苗 | 【本上町】玉井 祥次 | 【上中町】渡邊 博文 |
| ②【中町】鈴木 健太郎 | 【春木町】大島 章 | 【太子町】水野 博史 | 【新町】黒岩 久史 |
| 【常盤町】竹前 典夫 | | | |
| ③【横町】廣田 結規 | 【東横町】小林 修 | 【南横町】月生田 真一 | 【北横町】池森 茂 |
| 【立町】田中 光明 | 【馬場町】中川 実 | 【西町】滝沢 周二 | 【須坂ハイランド町】宮下 彰 |

1月開催した講座をご紹介します♪ ★ジビエ料理講習会★(1月26日)

1月26日(日)市農林業職員とKitchen FUTARIYAの田中さんを講師にお招きして「ジビエ料理教室&野生動物のお話」を全国シカ資源開発利用協議会と開催しました。前半は須坂市の野生動物のお話。須坂市に生息する野生動物の種類や数の増減、農作物の被害。住民にできる対策など。後半は田中さんによる「高山村産鹿肉のボロネーズ/パゲッティ」の調理実習。教えていただいたひと手間であったという間にプロの味に。また、調理の合間には鹿肉・猪肉をソテーしていただいて肉本来の味比べも行いました。



ジビエはお肉を入手するのが難しい点もありますが、「命に感謝し美味しくいただくこと。」とても勉強になりました。ご参加いただいた皆さん、ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



【お知らせ】地域のイベントなど載せたい情報がありましたら、中央地域公民館までご連絡ください

*** お申込み・お問合せ *** (平日9時～16時30分)

中央地域公民館

〒382-0013 須坂市大字須坂747-イ(常盤町)

TEL 026-214-6086 FAX 026-246-3906

メールアドレス: c-chuo@city.suzaka.nagano.jp