



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もカラー版でご覧いただけます。



料理教室「やしょうま」

「やしょうま」の語源は諸説ありますが、お釈迦様が亡くなる直前に、「ヤシヨ」というお弟子さんが作ったお団子を召し上がったところ、それがとても美味しくて「ヤシヨ、ウマかったぞ」とおっしゃったことから「やしょうま」になったという説や、生地を片手で握った指の跡が瘦せた馬の背に似ていることから「やせうま」(やせうま)「やしょうま」になったという説など諸説あります。

「やしょうま」は、お釈迦様の亡くなられた日の2月15日、または月遅れの3月15日に仏壇にお供えする餅菓子で、この地域では昔からこの時期になると多くの家庭で、「やしょうま」をつくり食べる風習が大切に守り続けられています。そこで下記のとおり「やしょうま」を学びます。

記

日時 2025年2月18日(火) 10:00~13:00(食事時間含む)
場所 日滝地域公民館
参加費 500円(材料費)
講師 須坂市食生活改善推進協議会(通称:食改さん)の皆さん
持ち物 エプロン、三角巾、食器用布巾、食事用の箸、持ち帰りされる方は容器

定員 10人(申込順)

申込・問合せ 2025年2月5日(水)~2月14日(金)

日滝地域公民館 ☎026-248-1686(平日9:00~16:30)

1 土 日滝地域づくり推進委員会主催「健康講座③」

2 日 節分

11 火 建国記念の日

18 火 料理教室「やしょうま」

23 日 天皇誕生日

24 月 振替休日

公民分館第5ブロックの2025年(令和7年)体制が決まりました

1月17日(金)公民分館第5ブロックの引継ぎ会が開催され令和7年事業計画(案)及び予算(案)についての審議されいづれも承認されました。

地域のみなさんは、ブロックの事業のほか各町の分館事業に参加して交流を深めていただき、絆の強い日滝地域を築いてまいりましょう。

2025年の公民分館第5ブロック役員の皆さんは表のとおりです。

一年間よろしくお願いたします。

	分館長	副分館長	人権教育担当	体育健康担当
相森町	酒井 政行	和田 裕	廣兼 勝正	宮川 滋成
高橋町	井ノ浦 志津雄	中村 薫	向井 世紀	佐藤 裕之
大谷町	○中野 隆男	宮澤 鉄也	加藤 由和	高山 彰文
本郷町	◎返町 俊昭	藤澤 豊	中村 昌成	古川 和正

任期 2025年1月1日から12月31日(一部抜粋 敬称略)◎ブロック長○副ブロック長



前列各町分館長、後列各町副分館長
左から本郷町、大谷町、高橋町、相森町のみなさん

ブロック年間行事予定

4月25日(金)
人権リーダー研修会
7月6日(日)
ブロック球技大会
10月4日(土)
日滝地域文化祭



1月の出来事など



日滝地域づくり推進委員会主催 健康講座「ラジオ体操」開催しました

日滝地域づくり推進委員会では、地域の方が健康にお過ごしいただけるように毎年冬のシーズンに健康講座として講演会を開催してまいりました。

今年は講演に変えて100年の歴史があるラジオ体操の講習を1月18日(土)「みんなの体操」、25日(土)「ラジオ体操第一」を開催しました。2月1日(土)「ラジオ体操第二」を予定しております。

みんなの体操は、高齢でラジオ体操第一、第二は動きが早くてついていけない方用に作られたとのこと。しかし、高齢者に必要な筋力を維持できるように工夫をされているとのこと。みなさんも始めませんか!?

参加者からは、正規の動きをすれば結構きつい。筋肉痛になりそう。だけど、正規の動きを知ることができて良かった。今後は、自分の体のためにラジオ体操をしていきたいと思いますと話されていました。



←
1月18日
「みんなの
体操」

→
1月25日
「ラジオ体
操第一」



料理教室「恵方巻」

節分を目前にして、須坂市食生活改善推進協議会(通称:食改さん)の皆さんのご指導のもと恵方巻を学びました。

参加された皆さんは楽しそうに恵方巻を作られていました。そのあとの食事会では満足そうで笑顔であふれていました。



「血圧測定器」設置しました

昨年10月26日(土)開催のやんしゃ2024の健康講座で特定健診受診者の中で血圧(130mmHg以上)が日滝地域の方は須坂市の平均値を上回っているとの現状をお聞きしたことから公民館で血圧測定をできるようにしていただきたいと地域の方からご希望があり、須坂市健康づくり課で地域の方の健康の一助になればとのことから1月24日に血圧測定器を設置していただきました。

公民館までお出かけして血圧測定で健康維持に努めましょう。すべてはご自身のために!!



日滝地区 町別人口/世帯数 (2025年 1月 1日現在)

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	1,270	518	1,271	518	-1	±0
高橋町	1,948	753	1,947	751	1	2
大谷町	1,602	626	1,600	625	2	1
本郷町	714	277	715	277	-1	±0
須坂市	49,175	20,757	49,209	20,752	-34	5

感染症の基本的な対策

- 日常生活習慣としての手洗い等の手指衛生や換気、三密回避は引き続き有効です。
- マスクの着用は、個人の判断が基本ですが、特に重症化リスクが高い高齢者等に感染が及ばないように、その場に応じた着用や咳エチケットの実施を検討してください。