回　覧

2025 9月 日滝地域公民館だより

発行　日滝地域公民館
2025年(令和7年)9月1日
TEL　026-248-1686

イベント情報

日滝地域公民館からのお知らせ

こちらから須坂市ホームページ「日滝地域公民館」のページ及び公民館だよりのカラー版をご覧いただけます。

1	月	防災の日
1 5 11 19	月 金 木 金	めざせ！健康長寿 ～心と体ストレッチ ・心のお話し教室～
3 17	水	めざせ！健康長寿 ～ゆったり太極舞～
15	月	敬老の日
19	金	人権教育講座② メセナホール18:30
23	火	秋分の日
25	木	こどもやんしゃ2025 (日滝地域づくり 推進委員会　主催)
26	金	第2回　大谷町 人権問題学習会

めざせ！健康長寿第4弾　～心と体ストレッチ・心のお話し教室～ 【全4回】

日々の生活の中で、誰もが知らず知らずのうちに受けているストレスを、心と体のバランスを取りながら解消します。

日　時　9月1日(月)、 5日(金)　心と体ストレッチ
　　11日(木)、 19日(金)　心のお話し教室
　　午後1時30分～3時
場　所　日滝地域公民館　防災活動室・研修室
定　員　15名　※定員になり次第締め切ります
参加費　無料
服装・持物　動きやすい服装、タオル、ヨガマット、飲み物
講　師　ココロカラダサポートCocohana代表　跡部奈美さん
申込・問合せ　日滝地域公民館(平日9:00～16:30)☎248-1686

「敬老の日」 長寿を祝いましょう

9月第3月曜日は敬老の日。本年は9月15日が敬老の日にあたります。

国民の祝日に関する法律第2条によれば、**「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」**ことを趣旨としています。

老人は、何歳からなのか気になりますが、特に決まりはないそうです。ご家庭の事情によりさまざまです。相手を敬う心と感謝の気持ちを伝えましょう。

一方、2002年まで敬老の日であった9月15日は、老人福祉法により「老人の日」に制定。同日から9月21日までを「老人週間」とし、お年寄りの社会参加や健康長寿社会の促進など、啓発活動が行われます。老人の日は、**お年寄り自身が元気でいきいきと暮らす**ことを促す日です。

さぁ、皆さん、日滝地域公民館に出掛けてみませんか!?色々な講座やサークル活動があります。一緒に健康寿命を延ばしましょう!!

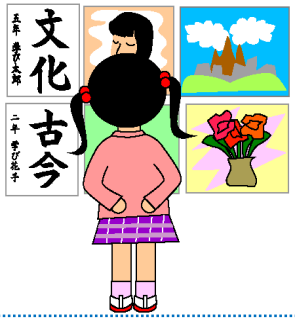
「日滝地域文化祭」

(公民分館第5ブロック主催)

公民分館第5ブロック主催による日滝地域文化祭は、日滝地域4町が協同して地域の皆さんをはじめ日滝地域公民館を利用されているサークルの皆さんの作品展示や舞台発表を通して、地域の皆さんの生きがいや生涯学習の一助となるよう毎年開催されています。

今年も健御名方神社の例大祭前夜祭の日です。皆さんのご来場をお待ちしております。

日時　2025年(令和7年)10月4日(土)
会場　日滝地域公民館
時間　13:00　開館
　　14:00～16:00頃　舞台発表
　　16:00以降も作品は展示しています
　　19:00　閉館



写真は2024年度　舞台発表の様子

8月の出来事など

お盆のアレンジフラワー教室

8月12日(火)、毎年恒例の「お盆のアレンジフラワー教室」を開催しました。
例年、素敵なアレンジメントをしていただけるので、今回も楽しみにしておりました。
皆さん、上手に飾り付けることができ、華やかな雰囲気のもと、お盆を迎えることができたものと思います。

手塩にかけた作品は、どの作品も素敵です

めざせ！健康長寿第2弾 ～ゆったり太極舞～（3回目）

8月20日(水)、めざせ！健康長寿第2弾～ゆったり太極舞～(全6回中3回目)を開催しました。
情緒豊かな音楽に合わせ、ゆったりとした動きの太極舞ですが、足腰や体幹を鍛える有酸素運動だけあって、しっかり良い汗が流せます。 メリハリをつけて、無理をしない程度に頑張りましょう。

リズム体操教室

8月6日(水)、こどもフェスタとして「リズム体操教室」を開催しました。日滝小学校児童クラブの子ども達21名が参加。参加してくれた子ども達の安全を見守っていただくため、日滝地域づくり推進委員7名も参加していただきました。
子ども達は最初、戸惑った様子でしたが、徐々にリズムに乗って楽しそうに踊っていました。一緒に踊っていた推進委員の皆さんも普段とは違う軽快なエアロビクスの音楽に合わせ、いい汗をかいていました。 昨年に引き続き参加してくれた子ども達もいましたが、今年は昨年よりも少しレベルアップしたリズム体操を難なくこなしてしまう、そんな子ども達の適応能力の高さに驚かされました。

講師の動きに合わせる子ども達

日滝地区 町別人口/世帯数（2025年8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	1,242	515	1,246	514	−4	1
高橋町	1,947	765	1,954	769	−7	−4
大谷町	1,605	634	1,598	632	7	2
本郷町	707	281	707	281	±0	±0
須坂市	48,873	20,890	48,895	20,865	−22	25

本郷町　優勝

8月17日に行われた第54回須坂市ソフトボール大会に第5ブロックを代表して出場した本郷町チームは、リーグ戦を望岳台及び米持町チームと対戦し、いずれも2桁得点で撃破、決勝戦では旭ヶ丘町チームを破り、見事前回大会に引き続き優勝されました。
おめでとうございます。