



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ください。



1	金	日滝小学校音楽会
3	日	文化の日
4	月	振替休日
7	木	高橋町 人権問題学習会
11	月	スマホ個別相談会③
12	火	相森町 人権問題学習会
13	水	主催講座「美活」②
14	木	本郷町 人権問題学習会
18	月	スマホ個別相談会④
23	土	勤労感謝の日 生涯学習市民のつどい
27	水	主催講座「美活」③

読書週間(10月27日～11月9日)

10月号で読書週間と図書室利用についてご紹介したところ早速ご利用の方がいらっしゃいました。最年少かもしれません。

日滝地域公民館は絵本が充実しているので未満児にも楽しめると思います。

もちろん大人向けの本もありますし、ご希望の本がなければ市立図書館に連絡してお取り寄せもできますのでご利用願います。

読書週間は過ぎても秋の夜長に読書を楽しみましょう。



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

楽しいクリスマスになるように小学生を対象にオーナメントづくりをします。

日時 12月7日(土)午前10時から正午
場所 日滝地域公民館 防災活動室
講師 安野 悦子さん
参加費 300円
持ち物 持ち帰り袋、飲み物(水分補給用水)
定員 15人(先着順)
申込期間 11月11日(月)～11月29日(金)
問合せ・申込 日滝地域公民館 ☎026-248-1686



見本

ZUMBAGOLD ボクササイズ バランスボールから始める「美活」

体幹トレーニングで美しい姿勢をキープ！なりたい自分をめざします！

日時 ~~10月23日~~ 11月13日、11月27日、12月11日いずれも(水)午前10時～11時

場所 日滝地域公民館

講師 タクミエイト株式会社 和田雅美さん

定員 15人

申込期間・問合せ先 10月7日(月)～申し込み開始定員なり次第締め切り 日滝地域公民館



スマホ個別相談会

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がやり方がわからない方、映える写真の撮り方などでお悩みの方!! この機会に相談に来ませんか? 講師は女性なので気軽に相談できます。

日時 ~~10月21日(月)・10月28日(月)~~・11月11日(月)・11月18日(月)全4回

いずれも 午前10時00分～午前11時30分(1人20分)

場所 日滝地域公民館

講師 (有)ADDS 田子 忍さん

定員 各回 4名(先着順)

参加費 無料

持ち物 お使いのスマホ・タブレット

申込・問合せ 各開催日の1週間前までに日滝地域公民館へ ☎026-248-1686





10月の出来事など



ラジオ体操教室 (10月16日・23日)

ラジオ体操指導士の大石美雪さん(??年前テレビ体操のお姉さんで出演)からご指導をいただきました。一つ一つの動きを正確に行うことでより効率的に身体への効能が発揮されるのです。

参加者からは正式な動きを教えていただいたことでより健康的に体力維持・向上になると喜ばれていました。



簡単に作れる料理教室 (10月18日)

今回はキッシュ(フランスロレーヌ地方に伝わる家庭料理)をメインにジャーマンポテト、オイマヨサラダ、ヴィシソワーズを学びました。参加者のみなさんから美味しくて本当に簡単で家でもできそうと好評でした。



「日滝地域文化祭」開催されました 10月5日(土) 裏面に特集

公民分館第5ブロック主催の第42回日滝地域文化祭が開催されました。

当日は地域の個人での出展が8人、公民館利用団体の展示が2団体、ステージ発表が6団体と最後は見学者を含め全員でよさこいを山崎優子さんの振り付けで踊り盛り上がりました。

裏面に「日滝地域文化祭」特集を掲載しました。紙面の関係上すべてを掲載できておりません。

当日の様子をスマホ等で動画をご覧いただけます。ただし、日滝地域公民館に掲示の二次元コードを読み取っていただいてご視聴いただけます。



日滝地区 町別人口/世帯数 (2024年10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	1,275	520	1,279	520	-4	±0
高橋町	1,933	742	1,930	741	3	1
大谷町	1,602	627	1,596	622	6	5
本郷町	717	277	715	275	2	2
須坂市	49,265	20,748	49,295	20,739	-30	9

感染症の基本的な対策

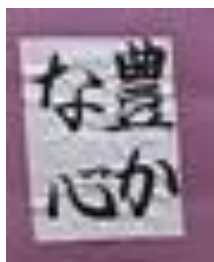
- 日常生活習慣としての手洗い等の手指衛生や換気、三密回避は引き続き有効です。
- マスクの着用は、個人の判断が基本ですが、特に重症化リスクが高い高齢者等に感染が及ばないように、その場に応じた着用や咳エチケットの実施を検討してください。

特集 『日滝地域文化祭』

展示の部



陶芸(雛人形)
(相森町 今井さん)



書道(大谷町 須加尾さん)
(中学一年生)



写真:臥竜公園の桜
(大谷町 中山さん)



油絵:東京都議会議員賞受賞作品
(大谷町 井ノ浦さん)



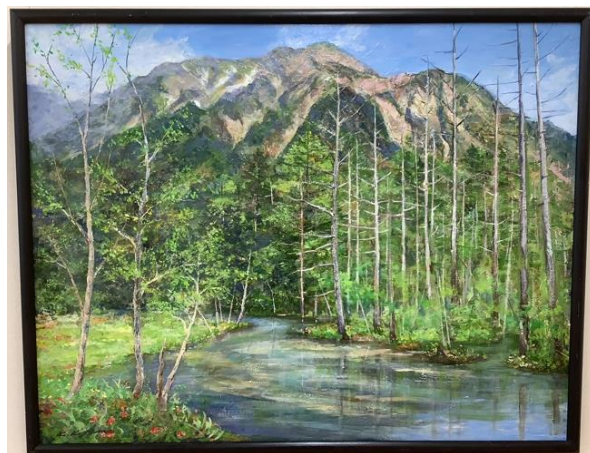
裁縫:手作り小物
(大谷町 牧さん)



上段:書道 下段:陶芸
(大谷町 黒岩さん)



水墨画「日滝水墨会」(サークル活動:毎月第2・第4木曜日13:30~15:30)指導講師:南澤廣江さん



絵画「絵夢の会」(サークル活動:毎月第2火曜日13:30~15:30)講師:小山賢一さん
左:「秋麗」作小林政子さん(しんきんのカレンダー採用作品) 右:「湿原の彩り」作小山賢一さん

舞台の部



ウクレレ演奏でスタート「ウクレレラバーズひたき」
(サークル活動: 毎月第2・4月曜日13:30~15:00)



レクレーションダンス「ロンド」
(サークル活動: 毎週金曜日10:30~11:30)



健康体操で元気ハツラツ「ガンバルーン」
(サークル活動: 毎週水曜日13:30~14:45)



太極拳「太陽(タイヤン)」
(サークル活動: 毎週木曜日13:30~15:00)



謡曲「明宝会」(サークル活動: 会員の話し合い)
後方の幕は明宝会さん提供 ありがとうございました。



善光寺よさこい「信濃わっしょい」
(サークル活動: 毎週火曜日
10:30~11:30)



最後は山崎優子さん(中央)の振り付けご指導で参加者全員で
よさこいを踊り大盛り上がりで幕を閉じました。来年またお会いしましょう。

館長のつぶやき
参加された方はとにかく元気!!
健康長寿には食事・運動と社会参加だそうです。公民館で活動されている方は三拍子がそろうので若く元気でいられるのでしょうか。あなたもサークルに参加しませんか。興味のあるサークル活動時に見学してみてもいいですか。