

# 高甫地域公民館だより

Eメール ▶ [c-takaho@city.suzaka.nagano.jp](mailto:c-takaho@city.suzaka.nagano.jp)

\*カラー版を閲覧できます ⇒



— No.203 —

2025(令和7)年4月1日  
発行 高甫地域公民館  
須坂市大字八町 1918  
電話 026(248)1925(FAX兼)

【高甫地域の人口】  
2025年3月1日現在  
男性 1,548人(+1)  
女性 1,638人(+2)  
合計 3,186人(+3)  
世帯数 1,279戸(+1)

## 地域づくり推進委員会「第4回委員会」 及び「しだれ桜・柿の木剪定作業」

3月1日(土)、高甫の歴史(史跡)小委員会では、講師に宮川剛房様(上八町)を招き、委員14名により剪定作業を行いました。事前に剪定する枝や切り方のポイントをレクチャーしていただき、3箇所に分かれて作業。当日は、天候に恵まれ作業がはかどりました。皆様大変お疲れ様でした。

桜の開花と秋の収穫が待ち遠しいですね。

また、今年度、赤さびにより判読困難となった標柱2本をステンレス製に立替えました。

85番…二入道(みにゅうどう)の馬頭観世音

上八町の東部、田んぼのわき、側道にある石碑。

112番…道標・「右仁礼道 左米子道」と刻印。

邑守神社の北 国道406号線と中原団地の道路の分岐点にあり。

ぜひ足を止めてみて。



19日(水)には、今年度最後の委員会を開催。一年間の事業報告・決算が無事承認されました。

一年間様々な事業に参加いただき、ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。なお、一年委員の皆様はお疲れ様でした。今後のご健康ご活躍をご祈念申し上げます。

## 「高甫地域公民館運営委員会」開催

3月6日(木) 公民館運営委員会を開催。

委員8名が参加し、公民館長が一年間の事業報告と次年度事業についての計画や考え方を説明しました。最後に委員一人ひとりからご意見・感想をお聞きました。公民館・小学校・地域等が連携し事業を進めていくことが大切と締めくくりました。



## 高甫小学校「卒業式」に参加

3月18日(火)ハレの日、高甫小学校卒業証書授与式に多くの来賓とともに参加いたしました。松澤裕子校長から一人ひとりの児童に卒業証書が手渡されました。

6年生25名の児童の皆様、ご家族の皆様ご卒業誠にありがとうございます。4月からの中学校生活が楽しみですね。!!



## 高甫保育園「卒園式」に参加

3月17日(月)ハレの日、高甫保育園卒園式に来賓として出席しました。内山祐美子園長から卒園児24名に保育証書が手渡されました。卒園児の皆様、ご家族の皆様卒園誠にありがとうございます。4月からワクワク・ドキドキの小学校生活!元気に登校しましょうね。



「ナイト・ヨガ」全 2 回開催しました。

ヨガの講座を夜に実施してほしいと、地域の方から要望があったことから開催を決定。講師は、ダンススタジオブロードウェイでフィットネスインストラクターを務める姉川久見子先生。体を動かす楽しさ、心と体を整える大切さ、深く呼吸をする心地よさを伝えることをモットーとされており。

参加者は、老若男女・総勢 26 名、ヨガマットを敷き開始。姿勢と呼吸を整え、体を動かすことにより、体幹が鍛えられ基礎代謝や基礎体力・筋力がアップされます。運動が苦手でも、ゆっくり体を動かすことで、血行が促進され、腰や肩の痛み・むくみが緩和される効果があります。

最後に瞑想を行い、心のストレスや不安を取り除き終了しました。お疲れ様でした。



ゆったり体操「太極拳」開催しました

2月から3月にかけて4回に渡り開催。参加者は毎回ほぼ 20 名。講師は山崎優子先生。

太極拳と聞くと武術を思い出す方もおられますが、ここでは「健康法・健康体操」の一種として行うもので、効能としては「健康状態、筋力、筋肉の協調運動や柔軟性の向上」「安定した運動による睡眠の深化」「身体バランスの強化と転倒リスクの低下」などの促進が期待されます。ゆっくり身体を動かすことで、体幹が鍛えられ、心肺機能の向上も図られます。

さて、高甫地域公民館利用団体の「ガオタイチー」様がサークル活動として太極拳をしています。一緒に行う仲間を募集していますので、興味関心のある方は高甫地域公民館までお問合せください。



「お菓子づくり教室」開催しました

3月12日(水)、参加者8名で、「アップルパイ」と「ボンボンシヨコラ」に挑戦しました。

講師は、地元にお住いの村石后恵(みえ)さん。パイ生地から手作り、伸ばして冷やして、また伸ばして、3回程繰り返して、いよいよ煮リンゴを挟んで成形。オーブンで焼いたアップルパイはどれもとても上手に焼きあがり、完成品は個々にお持ち帰りしました。公民館長も美味しいお裾分けを頂きました。



「大人のための漢字教室」全 6 回開催しました

昨年に引き続き、講師は、漢字教育サポーターの「北原真由美」さん。毎年人気の講座で、今年も「漢字トリビア」と題して



- ① しんによう
- ② 虫
- ③ おおぞと

- ④ 雨の仲間
- ⑤ 衣と示

⑥ 部首は? の 6 テーマに沿って開催。いろいろな漢字、その成り立ちやつながりなるほどと思いつながりながら学習しました。



【お知らせ】 ◆◆◆ コピー機 (印刷) 利用の皆様へ ◆◆◆  
4月1日からコピー機 (印刷) 代金の改定があります。(詳細は令和7年3月の公民館だよりをご覧ください)