

高甫地域公民館だより

Eメール ▶ c-takaho@city.suzaka.nagano.jp

*カラー版を閲覧できます ⇒



— No.185 —

2023(令和5)年10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】
2023年9月1日現在
男性 1,564人(+4)
女性 1,664人(+4)
合計 3,228人(+8)
世帯数 1,275戸(+1)

公民分館第10ブロック「高甫を知ろう」 栃ノ木を訪ねて

お盆が過ぎたのに一向に涼しくならな
い日々が続いていた9月3日(日)。

明徳山中腹にある樹齢300年余りとも
いわれる「戸谷の栃ノ木」を、平成30年
以来5年ぶりに訪ねてみました。高甫地区
各町から、総勢22名が参加しました。

岡田産業(株)様の駐車場をお借りし参加
者の車両を駐車、午前8時30分に出発。

木陰の涼しい戸谷林道を約45分ばかり
歩いて、栃ノ木登山道入口に到着。

しばし休憩後、いよいよ急な斜面を登る
こと約1時間、頂上手前のカラマツ林を横
切ると、目の前に巨大な栃ノ木が姿を現し
ました。(これが御神木の栃ノ木か！)

この場所は、標高約千メートルで、地面
にはシダ植物が所々に生息、杉の木陰で
清々しく、下界の暑さを忘れさせる心地よ
い場所でした。記念写真撮影・思い々に軽
食・休憩後、11時15分過ぎに下山開始。

往路で苦勞した斜面を転がり落ちない
ように脚に力をいれ一歩一歩踏みしめな
がら下山。12時30分頃には全員無事戻り
ました。日頃の運動不足からか、膝は諤々
(がくがく)し、太ももはパンパン、明後
日の筋肉痛が心配されました。

参加者からは「10年ぶり
に参加させていただいたが、
良かった、ありがとう！」と
の感想がありました。皆さ
ん、お疲れさまでした。



明徳山戸谷の栃ノ木とは・

上八町戸谷地籍、林道最奥の東
側小尾根付近平場にある。幹周約
7.5m、樹高約15m、幹は空洞
化してるが直径 2.6mで市内
最大の太さ。樹下に権現様と伝え
る石祀があり、「元禄十四年
(1701)八丁村」と刻まれる。祠
は大樹にあやかっ建てたと考
えられ、推定樹齢は600年の
ぼると見られる。

(広報すぎか)

平成23年10月号より抜粋)

申込み・問合せ 高甫地域公民館
電話 026-248-1925

◆ 講座・参加者募集 ◆

筆ペン教室 (全6回)

筆ペンを使って
美しい文字の書き方
を学びます。
祝儀袋や年賀状など実用的
な「筆ペン・筆字」を基本から
教えていただきます。



■日 時：(各金曜日)

① 11月10日

② 11月17日

③ 11月24日

④ 12月1日

⑤ 12月8日

⑥ 12月15日

午後1時30分～3時

■会 場：高甫地域公民館
2階

■講 師：松本 翠園 先生
すいえん

■参加費：1,000円

(初回に集金します)

■持ち物：筆記用具・飲料

■定 員：10名(申込み順)



1から始めよう！
スマホで動画編集 講座

今話題の「動画編集」に挑戦し
てみましょう！
今回は、初歩の初歩講座です。

前半は皆さん一緒にタブレットを使
って操作してみます。(タブレットはこ
ちらで準備)後半はご自分のスマホを
使って実践してみます。

- ☑ 動画のいらぬ部分をカット
- ☑ 2本の動画をくつつける
- ☑ 動画に文字を入れる
- ☑ 動画に音楽を載せる…などなど

■日 時：11月25日(土)

午前10時～12時まで

■会 場：高甫地域公民館 2階

■講 師：NPO法人 信州 SOHO
支援協議会

■内 容：初心者向け・動画編集

■参加費：500円(テキスト代)

■持ち物：ご自分のスマホ、又は
タブレット(なくても
OK)、筆記用具

■定 員：10名(申込み順)

スマホにある
自分で撮影した動画を
編集してみませんか

<今後予定している講座・予告>

■人気講座「季節の寄せ植え教室」

～冬バージョン・葉ぼたん～

○開催時期：12月 ○募集：11月号にて

■伝統「北信流講座」(全6回)

○日時：12月6日・20日 1月10日・24日

2月7日・21日 すべて(水) 午後1:30～3:30

■「大人のための漢字教室」(全4回)

《昨年に引続き身近な漢字を探求します!!》

○日時：1月16日・30日 2月13日・27日

すべて(火) 午後1:30～3:00

■各種スマホ教室

①スマホの使い方・基礎編 1月17・18・19日(水・木・金)

②e-Tax 利用編 1月24日(水)

③スマホ・パソコンなんでも相談 2月7・21日(水)

当時の写真募集「市制施行 70 周年記念事業」

～ 2024 年度 (令和 6 年度) ～

昭和 29 年 4 月 1 日に須坂市制が施行。来年度に
「70 周年」を迎え、記念事業を計画 (予定) して
おります。つきましては、市制施行当時 (昭和 30
年前後) の写真 (風景・行事等) を募集しておりま
す。ご提供いただける方は、高甫地域公民館まで
ご連絡を!!

サークル会員募集中!
やさしい「ヨガ教室」

初心者、大歓迎!
ヨガですっきりほぐして、いつ
までも若く、健康に!



■毎月 第1・第3金曜日

午後1時30分～2時30分

■会 場：高甫地域公民館

■講 師：姉川 久見子 先生

■参加費：月額1,000円

■問合せ：090-4067-0335

姉川講師まで