回覧

新高尾公民館だより

令和7年 10月号

〒370-0002　高崎市日高町536番地2　新高尾小学校西側
☎027 (362) 2931　✉ shintakao-kou@city.takasaki.gunma.jp

まなびネット たかさき ホームページ

みんなで楽しく健康づくり3B体操

参加者募集

音楽にあわせて！誰でも簡単に楽しく！年齢や性別を問いません！
3B体操は、ベル(Bell)、ボール(Ball)、ベルター(Belte)の3つの用具を使って音楽に合わせて行う体操です。
プログラムに遊びの要素を取り入れて、乳幼児から100歳まで誰でも楽しめます。補助具として3つの用具を使うので運動が苦手な方でも気軽にでき、身体能力に関係なく安全に行える体操です。ぜひ体験してみてください。

[開催日] 10月27日(月) 午前10時から11時30分
[会　場] 新高尾公民館2階 ホール
[定　員] 市内在住の方　20人
[費　用] 無料
[持ち物] 動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル
ヨガマットまたはバスタオル
[講　師] 眞篠　京子さん・草場　真利子さん
(公益社団法人日本3B体操協会指導者)
[申込み] ☎電話または✉メールで申込み

手づくりベーコン教室

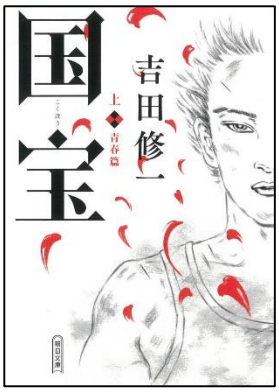
参加者募集

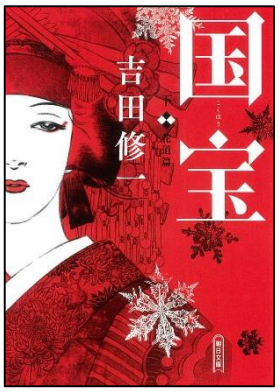
ベーコンとは豚肉を塩漬けにしたものをくん製して作る食肉加工品のこと。
調味液に漬けておいた豚肉をくん製にする工程を体験し、食肉や食品添加物について学びます。
できあがったベーコンは持ち帰ります。

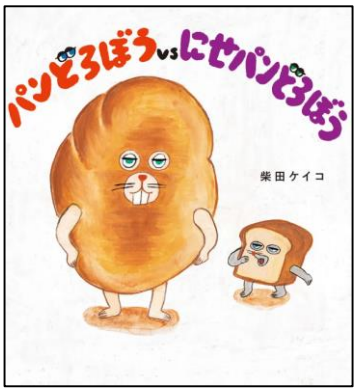
[開催日] 11月11日(火) 午前9時30分から午後0時30分
[会　場] 新高尾公民館1階 実習室
[対　象] 市内在住の成人(新高尾地区の方を優先)
[定　員] 12人
[費　用] 材料費として　1人1,000円
[持ち物] エプロン、三角巾、持ち帰り容器、保冷バックと保冷剤
[講　師] 戸塚　里子さん(ハム工房TiccaTocca)
[申込み] ☎電話または✉メールで申込み

公民館図書室に新刊入りました。おすすめの図書をご紹介！

紹介したもののほかにも図書ボランティアおすすめの図書が新しく入りました、ぜひ借りに来てください。







映画が大ヒットしている話題の原作も公民館図書館ならすぐ読めます。

『国宝 上 青春篇』
吉田 修一 著 [朝日新聞出版]

『国宝 下 花道篇』
吉田 修一 著 [朝日新聞出版]

『お葉の医心帖』
有馬 美季子 著 [KADOKAWA]

『ババヤガの夜』
王谷 晶 著 [河出書房新社]

『やなせたかしの素顔 のぶと歩んだ生涯』
伊多波 碧 著 [潮出版社]

『102歳、一人暮らし。哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方』
石井 哲代 著 [文芸春秋]

おすすめの絵本や児童書もたくさん入りました。

『パンどろぼうvsにせパンどろぼう』
柴田 ケイコ 著 [KADOKAWA]

『クジラがしんだら』
江口 絵理 文／かわさき しゅんいち 絵 [童心社]

『おりがみできたよ！』
朝日 勇 著 [土屋書店]

≪≪献上日高米づくりのご報告≫≫
田んぼアートと落水

黒い穂をつけた古代米は、まわりのもち米の穂を追い越して頭一つ高くなり、おにぎりの田んぼアートが姿を現しました。新高尾小5年生が作った案山子（かかし）も立っています。

稲の花が咲いてから1か月程経ち、稲穂が膨らんでお米ができたら、田んぼの水を抜く「落水」をします。落水によって稲を乾かすことでしっかりと米を完熟させます。また、土を乾かすことで稲刈りもしやすくなります。

10月13日（月）には献上日高米づくり教室の締めくくりの「稲刈り」を行います。

翌10月14日（火）には新高尾小5年生が鎌をつかって手で「稲刈り」をします。

10月のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

図書室

【貸し出し】毎週 月曜日　午前10時～正午
毎週 水・木曜日　午後2時30分～4時30分
【よみきかせ】11日（土）・25日（土）　午前9時30分～11時

公民館の休館日

〇 10月13日（月） スポーツの日