



手づくりボンレスハム教室

本来「ハム」とは、「骨付きの豚もも肉」を塩漬けにした加工肉のことを差していました。ボンレス(boneless)は「骨(bone)」が「無い(less)」という意味です。つまり、「骨が無い」「豚もも肉」=「ボンレスハム」です。豚もも肉を丸めて紐で形を整えたり燻製などボンレスハムを作る工程を体験して食肉や食品添加物について学びます。できあがったボンレスハムは持ち帰ります。

- [開催日] 3月4(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 当日集金します
- [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] 新高尾公民館へ☎電話または
✉メールで申込み



参加者
募集

- [開催日] 3月10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
- [対象] 市内在住の人
- [定員] 10人 [費用] 無料
- [講師] 佐藤 総さん
(バランスボールインストラクター)
- [持ち物] 動きやすい服装、タオル、水筒
ヨガマット(お持ちの方)
- [申込み] 新高尾公民館へ☎電話または✉メールで申込



◆有酸素運動のメリット!◆

心肺機能の改善 ◆脳の活性化◆ 自律神経が整う

最近身体を動かしていないな～、運動をしたいけど辛くてキツイのは嫌だな、などと思っている方はいらっしゃいませんか?

そんな方におすすめなのが、軽い負荷のできる有酸素運動です!

バランスボールは、もともとリハビリ用として作られたもので関節に負担をかけずにボールに座るだけでできる有酸素運動です。

音楽をかけながら手足を動かしたり、脳トレなどもして身体を温めていき、少しの運動で「階段が登りやすくなった!」「足が軽く動くようになった!」「笑顔が増えた!」と感ぜられるよう、姿勢・呼吸のお話も交えて身体を動かします。

※バランスボールによる転倒に不安がある方は椅子に座ってでも行えます
※健康状態に不安のある方(持病の方など)は必ず医師の許可を得てください

参加者
募集



スマイルアップバランスボール ～有酸素運動で日常生活を快適に～

公民館に「談話室」OPEN

新高尾公民館の管理人室がリニューアルして「談話室」として生まれ変わりました。「談話室」はホールや会議室などと同様にお部屋の貸し出しをすることができます。

談話室の広さは
5.2m×3.45m
約18㎡です



【貸し出しのできる部屋】

2階「ホール」・「会議室」・「和室」

1階「図書室」・「実習室」・「談話室」 **NEW**

【使用できる団体と利用目的】

新高尾地区の各種団体(区長会など)の会議

3人以上の団体による自主的なサークル活動

ただし次の場合には使用できません

営為目的、政治的、宗教的な活動

公序良俗に反する活動

その他公民館の管理上支障があるとき

長机2~3脚
椅子8~12脚
ホワイトボード
があります



【使用できる時間】

午前9時から午後9時まで(準備・片づけを含む)
ただし、1階の図書室・実習室・談話室は職員が不在の夜間と土日の貸し出しはできません

【申込方法】

電話で空き状況を確認し仮予約をしてください
利用の3日前までに使用申請書を窓口へ提出

【窓口開設時間】

平日の午前8時30分から午後5時15分まで

【お願い】

使用後は清掃を行い、ゴミは持ち帰りください

【その他】

夜間と土日の利用の場合は鍵をお貸しします
警備システム(セコム)の操作が必要になるため
鍵の貸出時に操作方法などをご案内します

市・県民税申告出張受付のお知らせ

新高尾公民館に市民税課が市民税・県民税の申告受付の出張窓口を開設します。申告をする方は必要な書類をご持参のうえご来館ください。

【受付時間】2月20日(木) 午前9時から午後1時30分

【会場】新高尾公民館2階 ホール

【申告用紙】一般的な申告用紙は公民館ロビーに用意してあります

【問合せ先】高崎市役所市民税課 ☎321-1218



2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	

図書室

【貸し出し】毎週水・木・金 午後2時30分~4時30分

【よみきかせ】8日(土)・22日(土) 午前9時30分~11時

公民館の休館日

○ 2月11日(火) 建国記念の日

○ 2月23日(日) 天皇誕生日

地域の情報おしえて

【節分】昔の日本では春は一年の始まりとされ、暦の上では立春が春の始まりです。冬と春の季節を分ける立春の前日を「節分」と呼び、豆まきや恵方巻を食べます。今年の節分は2月2日(日)です。

新高尾地区の名所や旧跡、珍しいものなど…公民館だよりで紹介したい情報を募集しています。公民館のメールアドレスまでお寄せください。✉ shintakao-kou@city.takasaki.gunma.jp

