



皆さんが子どもの頃、この楽器をどのように呼んでいたでしょうか？「ピアニカ」、「ピアノー」、「メロディオン」、「メロディカ」・・・今回、そんな懐かしの「鍵盤ハーモニカ（鍵ハモ）」を使用した市内初の音楽脳トレを開催します。

鍵ハモは腹式呼吸で息を吹いて、同時に指を動かし、音を出すので、その効果に近年、注目が集まっています。参加者が一音ずつ分担して曲を合奏するので、楽譜が読めなくても大丈夫！さらに講師は人気講座「音楽は友

達♪ミュートレ♪」でお馴染みのJun2ですので、アットホームな雰囲気楽しく笑顔の絶えない時間を過ごせるはず。ぜひこの機会に新感覚の脳トレ体験をしてみませんか。

【日時】 11月18日（月）・25日（月）午後1時30分～3時 【全2回】

【場所】 下里見公民館 集会ホール

【内容】 鍵盤ハーモニカを吹くための呼吸、滑舌などのトレーニングを行った後、課題曲を参加者全員で協力して演奏します。

【対象】 市内在住・在勤の方 【定員】 10名 【持ち物】 飲み物（水分補給用）

【費用】 200円（楽器の吹き口のパイプ代） ※教室当日に集金

【講師】 Jun2（ジュンジュン）先生（音楽健康指導士）

【申込み】 10月16日（水）午前9時から下里見公民館窓口へ（電話受付も可）。

人権教育推進講座



市内で鍼灸院を営んでいる方を講師に迎え、健康のことやツボ押しのコツなどを楽しく学びます。ツボ押し健康法の根底にある人権にも繋がる理念とは・・・。ツボ押しの実践もありますので、帰る時にはその効果を実感できるかもしれません。この機会に崩れがちな心身のバランスを整えるヒントを学んでみませんか。

【日時】 11月6日（水）午後2時～4時

【場所】 下里見公民館 集会ホール

【内容】 ツボ押し健康法などを交えた人権講話
※ツボ押し体験あり

【対象】 市内在住・在勤の方 【定員】 20名

【費用】 無料

【講師】 菅野 正 先生（菅野鍼灸院院長/人権教育講師）

～ココロとカラダの余裕は笑顔を生み出す～

【持ち物】 飲み物（水分補給用）、大きめのバスタオル（必要な方のみ）

【申込み】 10月16日（水）午前9時から下里見公民館窓口へ（電話受付も可）。

心豊かな地域づくりのための懇談会

～テーマは「人権が尊重される心豊かな地域をつくるために」～

人権尊重都市宣言の趣旨にもとづき、人権についての正しい理解と認識を深め、民主的で思いやりの心がゆきわたる社会の実現を目指すために、懇談会を開催します。

【日時】 11月13日(水) 午後7時～
(1時間30分程度)

【場所】 下里見公民館 集会ホール

【主催】 高崎市教育委員会

【内容】 人権啓発映画「誰もがその人らしくーLGBT」
の視聴と懇談会(サブテーマ:～多様性を認め合い、誰もが自分らしく生きられる地域社会～)

【対象】 市内在住・在勤の方 【定員】 30名

【費用】 無料

【持ち物】 筆記用具、飲み物(水分補給用)

【申込み】 受け付け中。11月6日(水)までに下里見公民館窓口へ(電話受付も可)。



スモークタン作り教室 ～コリコリ食感の燻製タンを作ろう～

大好評の食肉加工体験講座です。農学博士である食肉加工のスペシャリストより本格的な自家製スモークタン作りを学べます。講師は、ある有名なテレビ番組にも今年、取り上げられたハム工房を数年前から市内で営んでおり、その味は絶品!この機会に食肉や食品添加物に関する知識を美味しく楽しく深めてみませんか?

【日時】 11月19日(火) 午前9時30分～12時30分

【場所】 下里見公民館 実習室(燻製作業は屋外)

【内容】 燻製作業や後処理を行い、自家製のスモークタンを作る。

※完成品は持ち帰り

【対象】 市内在住・在勤の方 【定員】 12人(先着順)

【費用】 1,000円(材料費) ※教室当日に集金

【講師】 戸塚 里子 先生
(ハム工房 Ticca Tocca 代表)

【持ち物】 ①料理のできる服装
(エプロン、三角巾、手拭き用タオル)
②持ち帰り用の容器(袋)、保冷剤、保冷バッグ
③飲み物(水分補給用)、マスク

【申込み】 10月16日(水) 午前9時から下里見公民館窓口へ(電話受付も可)。



おつまみにも最適!
おうちで乾杯!

休館日のお知らせ

10月14日(月) スポーツの日

図書室からのお知らせ

○読み聞かせ 10月26日(土)11時～ 下里見公民館図書室

○利用(貸し出し)ができない日

10月4日(金)・18日(金)・25日(金) 午後のみ

臨時職員交代のお知らせ

10月1日より高橋 美佐子から服部 由美子に交代となりました。引き続きよろしくお願ひいたします。