

男	1759人	(-3)
女	1863人	(-3)
人口	3622人	(-6)
世帯	1486世帯	(-1)
〈令和2年5月末日現在()は前月比〉		

清里公民館 夏休み教室



～ サマーチャレンジ2020 ～

参加対象学年が限定される回があります。
詳細は後日配布予定のチラシでご確認ください。

回	日時・場所	内 容	教えてくださる人	定員(人)
1	8月4日(火) 9:00~11:00 清里公民館	プログラミング体験 ゲームを作って楽しもう!① パソコンでオリジナルゲームを作ってみよう!サポーターが いますので安心です。	清里生涯学習人材バンク 指導員 吉岡 賢治 先生	5
2	8月6日(木) 10:00~11:00 清里公民館	第1回 夏休みアニメ上映会 勇気と思いやりの物語:内容 ①ねずみくんのきもち ②がんばれスイミー ③ミッキーマウスのお化け退治	DVD上映	30
3	8月18日(火) 9:00~11:00 清里公民館	プログラミング体験 ゲームを作って楽しもう!② 1回目の①と同じ内容です。昨年度の人気講座を今年も開催 !サポーターがいますので安心です。	清里生涯学習人材バンク 指導員 吉岡 賢治 先生	5
4	8月20日(木) 10:00~11:00 清里公民館	第2回 夏休みアニメ上映会 日本の昔ばなし:内容 ①一寸法師、②火男 ③かちかち山 ④大沼池の黒竜	ビデオ上映	30

夏休み恒例、公民館が主催する夏の体験教室。今年は新型コロナウイルス感染症予防対策をしながら、左表の内容で開催することになりました。※新型コロナウイルスの影響により講座内容を変更、又は中止する場合があります。チラシ等でお知らせいたします。●対象 清里地区在住の小学生等 ●場所 清里公民館 ●内容 左表のとおり。参加費等はかかりません。●申し込み書の配布 6月下旬頃、清里小学校を通じて配布します。清里公民館にも設置します。●お問い合わせ 清里公民館(☎251-9005)

■小学生対象の体験教室
今年もチャレンジしよう!

ご利用のガイドライン

- ◎自宅で検温し、平熱より高い場合や体調不良の場合、参加を控える。
- ◎入退館時、石けんで手洗い、または、消毒する。
- ◎マスクを着用する。
- ◎定期的に窓を開けて換気する。
- ◎利用定員を守り、参加者が後日特定できるようにしておく。(対策中の定員は、通常の半分程度になっています。※下記参照)。
- ◎大声での発声、互いに手を伸ばして届く距離での会話や活動を控える。
- ◎座席は四方を開け対面にせず、横並びで座る。机は原則ひとり1つで使用する。
- ◎水分補給以外の飲食をしない。(調理実習室は使用できません。)
- ◎利用後、ドアノブ・机・イスなど手を触れた場所を消毒する。

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため清里公民館の一般利用を中止してまいりましたが、6月16日(火)から感染予防措置をお願いの上、利用を再開することとなりました。
ご利用の際は左記のガイドラインをご確認ください。ご理解ご協力のほど、よろしく願います。また、このガイドラインは状況により、随時、見直しします。詳しくは清里公民館までお問い合わせください。なお、各種証明書発行等業務は通常通り行っています。

公民館部屋利用
再開のお知らせ

【各部屋の定員】

部屋名	定員
ホール	30人
第一和室	10人
第二和室	10人
会議室	10人
視聴覚室	10人
造形創作室	10人

◇ご利用を自粛していただきたい活動例◇

状 況	活動内容の例
出入口を開放するため、音が廊下へ漏れてしまう。マスクの着用が困難である(飛沫の可能性あり)。	楽器演奏、合唱、詩吟、激しいダンス
他者と接触の可能性がある。対面で活動を行う。	フォークダンス、健康マージャン
調理機器や食器の共有。試食、飲食を伴う。	料理実習

きよさと子育てサロン お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、しばらくお休みします。
再開の際は、館報で告知します。

今月の納税のお知らせ

市県民税(普通徴収分)1期
6月30日(火)まで

メールフォームは
こちらの2次元コードを
読み取ると開けます。



メールで、定員になり次第締め切ります。
5・FAX(253-0253)・
申し込み 清里公民館に電話(251-9000)



- 日時 ①7月20日(月)13時30分
②7月20日(月)19時
③8月1日(土)10時
 - 場所 清里公民館ホール
 - 内容 ①ギターの種類と音の違い、おうちギターを楽しむために必要なもの等
 - 参加料 無料
 - 対象 市内在住の学在勤の方15名(各回5名)
- 参加できる回にお申込みください。

◇地域ふれあい講座◇
■「おうちでギター」はじめませんか
ギターを「新しい趣味」にしたい人のための入門講座です。ギターの楽器や弾くために必要な物について紹介します。(演奏技術を学ぶ講座ではありません。)アコースティックギターやエレクトリックギターなど、数種類のギターの試し弾きも可能。公民館職員が講師ですので、お気軽にご参加ください。3回同じ内容で実施(1時間半)。



内閣府が公募で決定した「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」というキャッチフレーズのもと、性別にかかわらず、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」の実現をめざしています。この機会に、自分らしい人生を実現するために時間をどう使っていくのか、家庭や職場、地域で考えてみませんか。

■6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です

生涯学習フェスティバル2020 中止のお知らせ
 毎年夏に開催している、イベントを通して学べる祭典「生涯学習フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。
 それに伴い、ダンス・合唱等の発表を行う「市民のステージ」も中止とし、今年度の出演団体募集は行いません。
 イベントを楽しみにされていた方には大変申し訳ございませんが、ご理解の程お願いいたします。
 ●問い合わせ：生涯学習課 (電話210-2198)



市指定重要無形民俗文化財<野良犬獅子舞>



メールフォームはこちらの2次元コードを読み取ると開けます。

※参加費は無料です。

◆紙面講座◆
 ■「ふるさと清里の民話と信仰を訪ねて」開催のお知らせ
 清里地区に伝わる民話や散在する石造物には、先人たちのどんな思いが込められているでしょうか。
 平成30年に民俗研究家の酒井正保先生をお招きして開催した公民館講座の内容を冊子にまとめました。いにしへの清里に思いをよせ、人として生きる上で大切なことは何か、外出自粛が求められている今、ご自宅で時間の許すときにゆっくり考えてみませんか。
 ●受講形式
 配布する冊子をご自宅でお読みいただくものです。
 ●対象
 どなたでもご参加いただけます。
 ●参加申し込み(冊子配布)
 清里公民館窓口、お電話(251-9005)又はメールでお申し込みください。冊子は公民館窓口でお渡ししますが、取りに来られない場合は郵送いたしますので、お申し込みの際にお伝えください。

図書室だより

6月の新着図書案内

一般書

キャッシュレス決済がこれ1冊でしっかりわかる教科書
 キャッシュレス決済研究会/著

- | | |
|-----------------|----------|
| 患者になった名医たちの選択 | 塚崎 朝子/著 |
| 韓国語単語集 | 穴戸 奈美/著 |
| 伝わる英語で話さない! | 伊藤 太/著 |
| まだ温かい鍋を抱いておやすみ | 彩瀬 まる/著 |
| 焦眉(警視庁強行犯係・樋口頭) | 今野 敏/著 |
| 業平 | 高樹 のぶ子/著 |
| 逃亡者 | 中村 文則/著 |
| 流浪の月 | 凧良 ゆう/著 |
| MISSING | 村上 龍/著 |

児童書・絵本

- | | |
|----------------------------|---------|
| 見つけてのばそう!自分の「強み」 | 足立 啓美/著 |
| ビジュアル入門江戸時代の文化 | 深光富士男/著 |
| なぜ僕らは働くのか | 池上 彰/監修 |
| 青春サプリ。(心が元気になる、5つの部活ストーリー) | |
| オザワ部長 他/文 | |
| ちびまる子ちゃんのラクラク勉強法 | |
| さくら ももこ/キャラクター原作 | |
| 火も包丁も使わない!安心・安全クッキング | |
| 寺西 恵里子/著 | |

- | | |
|-----------------|-----------|
| とりかえっこ | 泉 啓子/作 |
| とんでいく(こどものとも絵本) | 風木 一人/さく |
| はやくちことばのさんぽみち | 平田 昌広/文 |
| まほうのおまめ | 松本 春野/文・絵 |

▽休館日

【6月】18・25(各木曜日)
 【7月】2・9・16・30(各木曜日)
 ※木曜日が祝日の場合、開館

▽開館時間

平日:10:00~18:00
 土・日・祝:10:00~17:00

市立図書館清里分館 TEL253-4588

こんな時こそ【我が家 de 運動!】

有酸素運動編~足踏み運動~

運動は、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行うことが理想です。日々の生活の中で、この3要素に取り組めていますか。

なかでも有酸素運動はできれば毎日取り組みたい運動であり、歩くことはもっとも手軽な有酸素運動です。

人ごみを避ければ、外を歩いても大丈夫ですが、外に出るのが心配な方、天候が悪い時などは、室内で足踏み運動がおすすめです。

まずは1日10分から始めてみよう

太ももを高く上げると効果的

肘を大きく後ろに引くと肩甲骨が動く→肩こりの解消

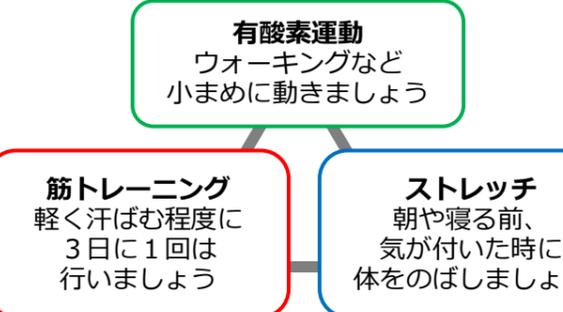
代謝や血流が良くなり免疫力もアップ!



★つま先上げ・かかと上げ★

足踏み運動にプラス!よりウォーキングに近い効果が得られます。

まずは10回ずつから始めてみよう



※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。床に落ちている広告紙などは転倒の原因になることがあります。

人権 について考える

人権とは誰もが生まれながらに持っている自分らしく生きる権利のことです。
 この権利は日本国憲法によってすべての国民に保障されています。しかし、現実にはさまざまな偏見やいじめのない差別により人権侵害が起こっています。
 私たちは、他人の基本的な人権を互いに尊重しあうとともに、それを自分たちの手で守り育てていかなければなりません。
 今もあるさまざまな偏見や差別問題を通して、人権の問題について考えてみましょう。
 【障害者】
 「ノーマライゼーション」(障害のある人も地域の中で普通の暮らしができる社会)理念に基づき、障害の有無にかかわらず、誰もがいきいきと暮らせるよう、さまざまな分野において整備が進められています。また、障害者の自立と社会、経済文化活動等への参加を促進するための取組も進められています。
 しかし、どんなに法整備やバリアフリー化が進んでも、社会に暮らす一人ひとりの「心のバリア」を取り除かなければ、障害者に対する理解は広がりません。障害を人それぞれが持っている個性の一つとしてとらえることが重要で、障害を理由に差別されること、あつてはなりません。誰もが安心して暮らせる社会に向け、一人ひとりが自分の問題として考えていくことが大切です。
 (前橋市教育委員会発行『やさしい心』より)