

南房総のかぜ

千歳胎

南房総市公民館だより
No.82
平成29年11月9日
丸山公民館発行
Tel.46-4031



11月 霜月



秋も深まりました。ひと足早く冬がくる、北国からは初雪のニュースも入ってくる季節になりました。房総では気づきにくいですが、もうすぐそこまで、冬が近づいているのかもしれない。

今月も公民館では、いろいろな講座を多数用意いたしました。仲間づくりや、新たな発見・体験に、公民館の講座をどうぞご利用ください。



こんなことやって
ます公民館

「まちの先生講座」

社交ダンス初心者講習会終了!

みんなで楽しく、社交ダンスの世界を体験!と始まった、教室が10月30日におおりました。最後は参加された方、講師、アシスタントの方といっしょに「さよならパーティー」を行いました。ラストのダンスのあと、講師・アシスタントの方と、受講生がそれぞれ挨拶し、終了しました。とても楽しい雰囲気で行われた社交ダンスの講習会。受講生の皆さんが社交ダンスの世界にデビューする日も近いのかもしれない。

丸山公民館 46-4031

①薬膳料理 ～身近な食材で薬膳体験～

日時・場所	日時 12月6日(水) 10:00~13:00 開催場所 三芳農村環境改善センター(南房総市谷向109番地1)	
内容	体によいとされる、薬膳料理とはどのようなものなのでしょうか。高価な中華食材だけでなく、サツマイモや野菜などのスーパーで買える食材にも体調を整える効果があり、それを引き出すことで、様々な効果があります。薬膳料理についての講義、調理の実習、そして試食。まずは体験してみませんか? 講師 ホームメイドクッキング指定校講師 川名 和枝 氏	
定員	16名 食物アレルギーの方は注意してください。	参加費 1000円程度 持ち帰り容器 持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル

<申込み先>
三芳農村環境改善センター
(36)4114



②低名山教室「安房五指に入る眺め 余蔵山(よぐらやま)」

日時・場所	日時 12月10日(日) 8:40~15:20 乗車場所 ①丸山公民館8:40 ②三芳農村環境改善センター 9:00	
内容	平群地区の低名山余蔵山(標高252.3メートル)に登ります。登山口の犬掛には古戦場と里見氏の墓があり、戦国大名の歴史を感じさせるルートです。コースの一部はコンクリート林道で、比較的足元のいい道です。 房州低名山は眺めの良くないピークが多いのですが、余蔵山は安房の眺望五指に入る眺望です。 丸山公民館8:40==== 三芳農村環境改善センター9:00==== 平群 余蔵山 9:30~14:30====三芳15:00====丸山15:20	
定員	30名	参加費 持ち物 無料 昼食各自 山に入る装備

<申込み先>
三芳農村環境改善センター
(36)4114



台風で中止したため再度企画しました。

③詩吟体験教室 ～はじめての人も、みんなで詩吟体験 大きな声で気分爽快～

日時・場所	日時 12月13日(水) 14:00~16:00 開催場所 三芳農村環境改善センター	
内容	詩吟ってなんだか難しそうでは?と思っている貴方へ、未経験の人を対象とした、詩吟体験教室を開催します。どこかで聞いたことがある下記の漢詩を教材に詠います。やったこと無い!という方も、まずは体験してみましょう! 【川中島<頼山陽>】～鞭声粛粛 夜河を過る～曉に見る千兵の 大牙を擁するを～ 【金州城<乃木希典>】～山川草木 転荒涼～十里風腥し 新戦場～ 講師 南房総誠吟会 師範 石井康夫 氏	
定員	20名	参加費 持ち物 参加費無料

<申込み先>
三芳農村環境改善センター
(36)4114



④「スマホの使い方、スマホでできること」～やったことない人も、やってみよう!～

日時・場所	日時 12月14日(木) 10:00~11:30 開催場所 千倉保健センター(南房総市千倉町瀬戸2705番地6)	
内容	スマートフォンを持つ人も多くなってきました。スマホについてよくわからないと悩んでいる方は、ぜひ体験してみたいかがでしょう。講習用スマホはご用意します。スマホでできること、注意することなど聞いてみませんか? この機会に、スマホの世界を体験してみたいかがでしょうか? 協力 ドコモショップ館山店	
定員	10名	参加費 持ち物 無料 ※操作用スマホは当日貸出します。


<申込み先>
丸山公民館
(46)4031




好評につき再度企画しました。

各教室のお申し込みは11月22日(水)午前9時受付開始 先着順にて受付ます。

⑤【クリスマス】キャンディーツリー作り～作って、見て、味わおう？～

日時・場所	日時 12月15日(金) 13:30~15:30 開催場所 三芳農村環境改善センター	<申込み先> 三芳農村環境改善センター (36)4114
内容	クリスマスが近づいてきます。今年は「ひと味違う」クリスマスツリーを作ってみませんか。その名もキャンディーツリー。クリスマスツリーとキャンディーで「作って」「見て」「味わって」楽しめるツリー作り。今年の冬はちょっと違うツリーを作ってみませんか？ 講師 益子恵 氏	
定員	20名 参加費 持ち物 500円	

⑥「草月入門講座」～草月の華道を学んでみませんか？～


日時・場所	日時 12月16日、1月13日・27日、2月10日、24日【各土曜日】 【各回】10:00~12:00【5回参加可能な方を優先します。】 開催場所 丸山公民館	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031
内容	華道の世界というと、「やってみたいけどよくわからない」という方もいるのではないのでしょうか。今回は草月流の華道の世界を体験してみましょう。草月は、『いつでも、どこでも、だれにでも』生けられる花として、世界各地で親しまれ、楽しまれています。あなたの手で生活にうるおいと、彩りを！！入門講座です。初心者の方でも大丈夫です！体験おまちしています。 講師 景山草洋 氏	
定員	15名 参加費 持ち物 1回あたり800円程度 花バサミ ※花器(※持参できる人)	

◆各地区生涯学習推進員講座

生涯学習推進員は、各地域ならではの講座を企画し、皆様の生涯学習のお手伝いをします。

⑦ピザ焼き体験 ～石窯で焼く本格的ピザ～


(三芳地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 12月5日(火) 10:00~12:30 開催場所 みよし交流館(南房総市千代4番地)	<申込み先> 三芳農村環境改善センター (36)4114
内容	ピザ生地を捏ねて、のばして、盛り付けて、石窯で焼き上げるまでの体験を行います。自分で作るピザを石窯で焼き上げ、食べてみよう！ (具はトマト&ソーセージ、ツナ&コーンを予定します。)	
定員	12名 参加費 持ち物 1500円程度 25cm程度の平皿 食物アレルギーの方は注意してください。 エプロン、三角巾、手拭タオル、軍手	

好評につき
再度企画しました


⑧里見氏祈願寺安房高野山妙音院～里見史を訪ねて～

(富浦地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 12月11日(月) 13:00~16:30 乗車場所 三芳保健センター 13:00 とみうら元気倶楽部 13:30	<申込み先> 三芳農村環境改善センター (36)4114
内容	天正七年(1579)大名里見義頼公の発願により、高野山別院・里見家の祈願寺として安房国へ開山された、妙音院にてご住職より、里見氏と妙音院についての話を伺います。 【行程】三芳13:00~富浦13:30~妙音院(14:00~15:30)~富浦16:00~三芳16:30	
定員	30名 参加費 持ち物 参加費無料	

⑨海をながめながらポールウォーキング

(和田地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 12月12日、19日(各火曜日) 9:30~11:30 集合場所 (12日)和田地域コミュニティセンター (19日)嶺南中学校和田校舎体育館(旧和田中)	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031
内容	ポールウォーキングは、皆さんのウォーキングを「しっかりとした運動」にすることができます。姿勢を改善して腰痛や肩こりの解消にも！ウォーキングをもっと効果的なウォーキングへ(2回参加可能な方を優先します。) 医師から運動を制限をされていない方を対象とします。	
定員	15名 参加費 持ち物 300円(2回分)【雨天の場合室内】 飲み物 運動靴(持参できる人は室内用も) (ポールは公民館で用意します)	

◆人材バンク「まちの先生」

あなたの特技を生かして講師をしてみませんか？【まちの先生募集】

皆様の特技を生かして、「まちの先生」に登録して講師を引き受けて頂ける方を募集します。いろいろな方の、いろいろな特技を『まちの先生』として登録してみませんか？

詳しくは丸山公民館へお問合せください。

お問い合わせ 〒299-2512 南房総市岩系2489番地 南房総市丸山公民館 TEL46-4031

各教室のお申し込みは11月22日(水)午前9時から、先着順にて受付ます。