

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.102
令和元年9月12日
丸山公民館発行
TEL46-4031

9月(長月)

公民館講座のお申込みについて

- お申込みは丸山公民館窓口、または電話(46-4031)にて受け付けます。
- 1講座は2名までの申込みとします。(本人と、もう一人まで)

まだまだ暑い日が続きますが、黄金色の稲穂を見ると、秋がそこまで来ていることに気づかされます。

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」

よく実った稲穂を見ると、この言葉を思い出します。いろいろな場面で謙虚な姿勢を忘れてはならないと改めて思います。

公民館は、「まなび」・「つどい」・「つながり」の場です。仲間づくりや、知識の習得に、公民館の講座をぜひご利用ください。

受付期間	定員を上回った場合	定員に満たなかった場合
9月24日(火)9:00 ～ 9月27日(金)12:00	9月27日(金)12:00まで受付 ※14:00から丸山公民館で「抽選」(公開)を行います。	9月27日(金)以後は、定員に達するまで先着順で受付します。
	受講可能な方には9月30日以降、丸山公民館から電話連絡します。	

①ヨガとストレッチの健康づくり講座【全5回】～運動習慣をつけよう～【千倉地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 10/15, 11/5, 19, 12/3, 17 (各火曜日) 各14:30～16:00 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	ヨガを取り入れたストレッチで、普段動かさないような筋肉を動かして、体をほぐしてみよう。なにもしないのでは健康は維持できません。まずは、続けられそうな運動にチャレンジ! 「ヨガをやってみたいけど」「体が硬いから」そんな方でも大丈夫です。できる範囲で体を動かすことが健康への第一歩。まずは体験してみましょう。 ※ヨガ体験中は裸足で実施します。 講師 インストラクター 中山五枝子氏	
定員	30名	参加費 参加費100円(初回のみ) 運動できる服装 水分補給用 持ち物 飲み物 汗拭き ヨガマット又は大判バスタオル等でも可

②いつまでも青春! コーラス講座 ～大きな声で元気よく～

日時・場所	日時 10月15日(火)14:00～15:30 場所 とみうら元気倶楽部 (南房総市富浦町原岡88番地2)	
内容	この講座では、上手に歌うことより、「大きな声で」「元気よく」「いっしょに歌う」ことで、皆様の若々しさと仲間づくりを応援します。ピアノ伴奏にあわせて、童謡や懐メロなどを中心に、あの頃口ずさんだ歌、仲間とうたった歌など、皆様とともに歌うひととき。多少音程がずれても大勢のなかでは、そんなに気にしなくても大丈夫! さあ一緒に! 講師 山口靖代音楽教室主催 合唱団キララ指揮者 山口 靖代氏	
定員	50名	参加費 持ち物 参加費無料

③ウォーク丸山あたり4 ～加茂の地下には何かあるかも～【丸山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 10月16日(水)9:00～15:00 集合場所 日蓮寺本堂前 ※日蓮寺駐車場から徒歩5分(南房総市丸山2124-1)	
内容	丸山・加茂地区を歩きます。山の中も歩きます。歩行距離は約6.5kmです。 【行程】 日蓮寺(本堂前)9:00****圓鏡寺**真勝寺跡**加茂田堰**市境の尾根(旧加茂坂・戦争遺跡 大峰山108.9m)**堀切堰**日蓮寺(昼食)**加茂遺跡**賀茂神社***日蓮寺15:00頃	
定員	20名	参加費 参加費100円 持ち物 ハイキングに適した服装 滑り止め付き軍手 昼食 飲み物

④里見吟行会 ～俳句づくりのヒントと里見氏の史跡を訪ねて～【富浦地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 10月17日(木)9:30～17:00 場所 とみうら元気倶楽部	
内容	里見氏ゆかりの場所を訪ね、午前中は現場で里見氏についての歴史的な解説と、俳句づくりのヒントを解説いたします。ベテランの方から俳句初心者の方まで、お気軽に参加してみませんか? 【行程】とみうら元気倶楽部9:30=(市バス)=犬掛古戦場=延命寺=とみうら元気倶楽部(昼食 午後からも同会場) 投句・批評 17:00解散 講師 石崎和夫氏	
定員	30名	参加費 持ち物 参加費無料 昼食各自

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

申込みは9月24日(火)午前9時から丸山公民館窓口または 電話46-4031で受付します。

講座の申込みは9月24日(火)午前9時から丸山公民館窓口または 電話46-4031で受付

⑤「茶饅頭」と「串団子」作りにチャレンジ 【白浜地区生涯学習推進員講座】			
日時・場所	日時 10月21日(月) 13:30~15:30 場所 白浜コミュニティセンター(南房総市白浜町白浜14955番地)		
内容	和菓子作りにチャレンジしてみませんか? 和菓子のお店「白浜堂」先代のご主人山口さんからご指導をいただきながら、和菓子を作るヒントと、家庭でも再現できるようにしたレシピで実習を行います。山口さんの楽しいトークも。出来上がった饅頭と団子は試食もおこないます。 講師 山口惣司 氏		
定員	15名		

⑥ワイヤー細工でちょっとした小物づくりにチャレンジ 【三芳地区生涯学習推進員講座】			
日時・場所	日時 10月23日(水) 13:00~16:00 場所 三芳農村環境改善センター(南房総市谷向109番地)	 (イメージ) 椅子または机などを一つ作ります	
内容	やわらかいワイヤーをつかって、かわいい小物づくりをやってみませんか? くねくねとワイヤーを編むように仕上げます。初心者の方でも丁寧に指導しますので、ぜひチャレンジしてみたいかたがでしょうか? 講師 里見幸雄 氏		
定員	15名		

⑦大嘗祭で重要な役割を担う忌部氏ゆかりの地を訪ねる 【富山地区生涯学習推進員講座】			
日時・場所	日時 10月24日(木) 8:30~16:00 乗車場所 富山ふれあいコミュニティセンター8:30 三芳農村環境改善センター 9:00		
内容	今年の11月には、即位した天皇陛下が初めて五穀の収穫を神に感謝する祭祀「大嘗祭」が行われます。古代の朝廷で、大嘗祭などの祭祀をつかさどっていた忌部(いんべ)氏は、安房国の礎を築いたと伝わる氏族です。改元にともない1度だけ行われる大嘗祭の年に忌部氏ゆかりの神社などを訪ねます。また近くの青木繁ゆかりの「小谷家」も見学します。 【行程】 富山ふれあいコミセン8:30=(市バス)=三芳農9:00(解説)=千倉・下立松原神社=白浜・下立松原神社=白浜コミセン(昼食・休憩)=布良崎神社=青木繁「小谷家住宅」=三芳=富山16:00		
定員	30名		

⑧秋の読書週間行事 ~本を身近に感じよう~			
日時・場所	日時 10月27日(日) [A] 10:00~11:00 [B] 13:30~15:30 場所 南房総市図書館(南房総市千倉町瀬戸2340-5)	この講座の申込 問合せは直接 図書館へ お願いします。 ☎ 40-1120 南房総市図書館	
内容	A 講話「万葉集と安房」 講師 教育委員会生涯学習課 学芸員 岡山亮子氏 B 講話と実技「いろはうたを学ぼう」講師 南房総市教育委員会図書館長 庄司節子氏 ・いろはうたについて知る ・いろはうたを小筆で書く		
定員	A 25名 B 12名		

⑨公共交通に乗って、市内の地名を尋ねて考察する ~市内の路線バスに乗ってみよう~			
日時・場所	日時 10月28日(月) 10:52~15:49 乗車場所 ※三芳病院前バス停留所 ※これより前のバス停でも乗車可		
内容	房日新聞に「バス停小話」が連載されています。筆者の忍足氏と一緒に市内の公共交通のバスに乗車して、バス停の名称にもなっている地名から南房総市を見つめてみようという講座です。まずは、市内のバスに乗ってみよう!見慣れた風景も、視点の高いバスの車窓からみると、また違った風景がみえたりします。 講師 忍足利彦 氏 【行程】 三芳病院前バス停 10:52発 == (館山駅前発川谷行き) == 川谷バス停(11:10着 11:13発) == 大井橋バス停(11:25着 14:30発) == 平群車庫(14:40着 15:30発) == 平群線館山駅行き == 三芳病院バス停15:49着		
定員	10名		

⑩見たり聞いたり安房の国 ~日本寺の歴史~ 【安房地区公民館連携講座】			
日時・場所	日時 10月31日(木) 8:20~17:00 乗車場所 ①丸山公民館 8:20 ②朝夷行政センター 8:40 ③三芳農村環境改善センター 9:00 ④富山ふれあいコミセン9:30		
内容	鋸山は日本寺がなにか。千五百と午後か 【行程】 丸山公民館(13:00~17:00) == 朝夷行政センター == 日本寺公民館17:00		
定員	25名		

※ 台風の影響により ※
鋸南町開催分の連携講座は
開催中止になりました