

# 南房総のかぜ



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ません。

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日におわりました。

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ません。

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）			＜申込み先＞ 三芳農村環境改善センター (36)4114
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 持ち物	1000円程度 エプロン、三角巾、手拭タオル	

## 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			＜申込み先＞ 三芳農村環境改善センター (36)4114
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	

## 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			＜申込み先＞ 三芳農村環境改善センター (36)4114
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。どこかで聴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】～鞭声肅肅 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	

## 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）			＜申込み先＞ 丸山公民館 (46)4031
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、ぜひ体験してみてはいかがでしょう。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てはいかがでしょうか？			
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。	協力 ドコモショップ館山店

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 Tel 46-4031

各教室のお申し込みは11月22日（水）午前の時受付開始

先着順にて受付ます。

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時から、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」クリスマツ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。クリスマツ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ですか。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 食物アレルギーの方は注意してください。	参加費 持ち物	1500円程度 25cm程度の平皿 エプロン、三角巾、手拭タオル、軍手	

## 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 とみうら元気俱楽部 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 南房総市岩糸2489番地 南房総市丸山公民館 TEL46-4031