

# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.79  
平成29年8月10日  
丸山公民館発行  
Tel.46-4031

## 8月 葉月

まだまだ暑い日が続きます。立秋を過ぎましたので、皆様には「残暑お見舞い申し上げます。」  
暦の上では「秋」が始まりましたが、秋を感じさせる日はいつになるのでしょうか。ヒグラシ蝉の声を聞くと、遠い夏の日の思い出も蘇ります。  
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。



### サークル紹介


サークル紹介掲載希望は  
丸山公民館まで(電話46-4031)

### さくらの会

日本舞踊を中心とした踊りを練習するサークルです。日々の練習のほか老人施設の慰問や地域の文化祭などで発表するほか、東京でのコロムビア歌謡・舞踊大行進などの大きな大会や、海外へ出かけて日本の舞踊を披露することもあります。よく聞く曲を中心に練習しています。踊りは足腰の運動になるほか、普段のしぐさが「エレガント」になるという話も。もちろん初心者の方でも大歓迎します。見学は随時可能です。  
毎週金曜日 19:30~21:30  
活動場所 とみうら元気倶楽部


◆安房地区公民館連絡協議会主催 安房地方を知りたい、学びたい。ふるさと安房について自然・歴史・文化についての講座です。

## ①見たり聞いたり安房神社の歴史 (見たり・聞いたり安房の国)

日時・場所	日時 9月26日(火) 9:00~15:50 乗車場所 ①丸山公民館 9:00 ②三芳保健センター 9:20	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031
内容	古い歴史をもつ安房神社について、四国の阿波国(現徳島県)に住む忌部氏とのかわりについての講義、安房神社が保管している文化財などを特別に見学します。 【行程】丸山公民館9:00==三芳保健センター9:20==館山市コミュニティセンター10:00~13:00(講義・昼食)=安房神社13:30~15:00(見学)=三芳15:30=丸山15:50 講師:館山市立博物館 副参事 岡田晃司 氏	
定員	25名 参加費 持ち物 無料 昼食各自手配	

### ◆公民館主催講座


## ② パソコン教室 初級エクセル(Excel) 表などをつくってみよう

日時・場所	日時 水曜日コース 9/20・27、10/4・11・18・25 金曜日コース 9/22・29、10/6・13・20・27 場所 三芳農村環境改善センター 各回とも13:30~15:30 ※原則として毎回参加できる方を対象とします。	<申込み先> 三芳農村環境改善センター (36)4114
内容	「エクセル(表計算ソフト)」機能の基本操作を学びます。今回は計算のやり方と簡単な表などを作ることを目標に学んでみます。 ※受講者は各自でノートパソコンをご持参ください。 (ウインドウズXP・Vista・7・8・10などが搭載され、エクセル機能のあるものをご持参ください。) ※同時に両方のコースのお申込みはできません。	
定員	水曜 金曜コースとも15名 参加費 無料	

## ③健康寿命を伸ばそう ~より長く「自立した」健康な人生を~

日時・場所	日時 8月29日(火)13:30~15:30 場所 丸山公民館	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031
内容	寿命が延びてきている今、健康的な生活を送ることができる「健康寿命」について、ムコ多糖という物質に注目があつまっています。コンドロイチンやヒアルロン酸などで構成されるムコ多糖が、どのように働きかけるのかという講義です。 講師 カイロプラクター 尾形知加子 氏	
定員	30名 参加費 持ち物 無料 筆記用具等	

## 第3回『鉄道模型とプラレールまつり』【申込不要・入場無料】

日時・場所	日時 8月26日(土)18:00~19:30 8月27日(日)9:30~15:00 場所 丸山公民館	<問合せ先> 丸山公民館 (46)4031
内容	鉄道模型の巨大ジオラマとプラレールであそぼう! Nゲージとよばれる実物の150分の1で作られた鉄道模型が巨大なジオラマを走ります。土曜日は会場照明を暗くして夜行列車の特集。プラレールコーナーはお子様自由に遊べる空間。懐かしい鉄道部品の展示や、お子様向けの駅長制服での試着・記念写真コーナーもあります。 ご家庭で不要になったプラレールがありましたら寄付いただければ幸いです。	

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8月23日(水)午前9時受付開始 先着順にて受付です。

◆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。


④ 作家、夢酔藤山（むすい・とうざん）氏、自作「秋の幻」を語る

（富浦地区生涯学習推進員講座）

日時・場所	日時 9月17日(日) 13:30~15:30 場所 とみうら元気倶楽部	申し込み先	三芳農村環境改善センター (36)4114
内容	近年、あらたな発見などのあった里見正史に基づき、里見氏終焉の様子を描いた小説「秋の幻」は7月に房日新聞で連載が完了しました。 この作者 夢酔藤山氏を招いての講演会です。 〈秋の幻〉は〈春の國〉〈夏の波濤〉に続く三部作です。作者 夢酔藤山氏が、里見正史に基づき執筆した、これらの小説について、ふり返ります。戦国大名の栄枯盛衰を活写した作者の思いを聞いてみてはいかがでしょうか。		
定員	100名	参加費	無料


⑤ ボイストレーニング講座 ~合唱形式で実践、発声・呼吸法~

（白浜地区生涯学習推進員講座）

日時・場所	日時 9月20日(水) 14:00~15:30 場所 白浜コミュニティセンター	申し込み先	丸山公民館 (46)4031
内容	美しい声は、正しい呼吸法から。毎回、楽しい雰囲気大好評のボイストレーニング講座です。皆様がよく知っている曲、懐かしい曲、いつか歌ったことのある曲を大勢で合唱しながら、呼吸法の実践をしたり、発声のコツを習ったりします。大きな声で皆で合唱すれば気分も爽快です！ 歌の「うまい」「へた」は気にしないで、まずは一緒にやってみませんか。腹筋を使って、歌って、笑って、楽しいひと時。 講師 本橋音楽教室主宰・公民館サークル マリンブルー指揮者 本橋 朋子 氏		
定員	30名	参加費	無料

⑥ ひじきご飯作り ~地元の素材で美味しいごはん~


（千倉地区生涯学習推進員講座）

日時・場所	日時 9月26日(火) 13:30~15:30 場所 千倉保健センター	申し込み先	丸山公民館 (46)4031
内容	千葉県はヒジキの生産量が全国第2位（※出典 千葉県HP）せっかく海の幸に恵まれた南房総で、美味しい「房州ひじき」を生産地である南房総の皆様にもっとあじわってもらいたい！ということで東安房漁協の協力をいただき企画しました。 今回は「ひじきの混ぜご飯」「ひじきの酢の物」を作ります。 協力 東安房漁協女性部のみなさん		
定員	25名	参加費	持ち物 600円 エプロン 三角巾

◆人材バンク まちの先生企画講座

まちの先生は、知識や技能を持っている方を登録して、先生の企画に基づいた講義を開催するものです。人材バンクまちの先生では、先生になって頂ける方も募集しております。詳しくは公民館までお問い合わせください。

⑦ 社交ダンス 初心者講習会（全11回）（まちの先生企画講座）

日時・場所	日付 9月8日(金)、11日(月)、15日(金)、22(金)、25(月)、29(金) 10月2日(月)、6日(金)、13日(金)、16(月)、20日(金) 開催時間 19:00~21:00 場所 三芳農村環境改善センター	申し込み先	三芳農村環境改善センター (36)4114
内容	興味はあるが、とまどっているあなた。Shall we dance どんな世界もルールとマナーはあります。この際経験してみませんか？ 面白いですよ。色んな効果も期待されています。それも、あなた次第です。よちよち歩きから始めましょう！誰もがそうであった様に。ブルース・シルバ・ワルツ・タンゴ・ルンバの5種目です。 動きやすい服装で参加してください。但し女性のタイトスカートはだめですよ。できたらダンスシューズが望ましいです。または室内履きをご用意ください。華麗なステップを夢見て、さあ、始めましょう！		
定員	男15名 女15名	参加費	持ち物 参加費無料 ダンスシューズ又は室内履き タオル 飲み物

各教室のお申し込みは8月23日（水）午前9時から、先着順にて受付ます。