



南房総市公民館だより
No.92
平成30年10月11日
丸山公民館発行
Tel.46-4031

南房総のかぜ



10月(神無月)

夜になると草むらから、いろいろな秋の虫の音が聞こえてくるようになってきました。夏から秋へ季節の移り変わりを感じます。過ごしやすい季節です。芸術の秋、スポーツの秋。何かを始めたくなったとき、公民館の講座をご利用ください。

公民館では各種講座を開催して、皆様のご参加をお待ちしております。仲間づくりや、新たな出会いに、公民館講座をご利用ください。まずは気になる講座から参加してみませんか？

公民館講座のお申し込みについて

- 1 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。
- 2 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)

受付期間	定員を上回った場合	定員に満たなかった場合
10月22日(月) 9:00 ~ 26日(金) 12:00	26日(金) 12:00まで受付 ※15:00から丸山公民館で「抽選」(公開)を行います。	26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10月26日以降、丸山公民館から電話連絡します。	

① 果樹の育て方教室 ~剪定を講義と実習で。適切な管理で、収穫UP!~

日時・場所	日時 11/7、12/5、1/9、2/27、3/6(各水曜日) 10:00~12:00 場所 丸山公民館(初回)※次回以降は実地講習があります。
内容	果樹は適切な管理をしないと、枝が伸びすぎて収穫が難しくなったり、病気が発生することもあります。剪定方法を中心に、講義と実習で知識を得ることを目標にします。 千葉県暖地園芸研究所OB 中井滋郎 氏
定員	20名 参加費 持ち物 参加費無料 筆記用具



② ポールウォーキングで運動体験 【和田地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 11月8、15、22日(各木曜日) 10:00~12:00 場所 嶺南中学校和田校舎体育館(和田中)(南房総市和田町海発1602番地2)
内容	運動してみようと思っている方、ポールウォーキングはいかがですか? 2本のポールを使って皆さんのウォーキングを無理なく「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! 医師から運動を制限をされていない方を対象とします。講師 横川文字子 氏
定員	20名 参加費 持ち物 300円(初回集金)飲み物 室内用靴 汗拭き(ポールは公民館で用意します)



③ 薬膳料理を作ってみよう ~身近な食材で作る~ 【富山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 11月13日(火) 10:00~12:30 場所 富山学園(南房総市合戸22番地1)
内容	特別な食材の漢方・生薬の材料ではなく、スーパーで買えるような身近な旬の野菜などの食材をつかって作る「薬膳料理」の講義と実習。健康づくりのための料理法を学んでみませんか? 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	24名 参加費 持ち物 1,000円程度 持ち帰り容器 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



④ 冬の肌に、潤いのハンド・フットトリートメントオイル

日時・場所	日時 11月22、29日(各木曜日) 19:00~21:00 場所 丸山公民館
内容	乾燥で荒れがちな冬の手足に潤いを与えるアロマを使ったトリートメント用オイル作りと、自分でできるセルフトリートメントの体験はいかがでしょうか? カサカサする季節をむかえる前に自分で手足をいたわってみませんか? 心とお肌に潤いと癒しのひととき。 講師 JAA認定アロマコーディネーター 榛沢まゆみ 氏
定員	20名 参加費 持ち物 1,000円(初回集金)



申込みは 10月22日(月)午前9時から丸山公民館窓口または 電話46-4031にて受付します。

講座の申込みは、10月22日(月)午前9時から丸山公民館窓口または 電話46-4031で受付

⑤ 日本海軍 戦艦「武蔵」生還兵に聞く 【富浦地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 11月26日(月) 13:30~15:00 場所 白浜コミュニティセンター		
内容	口径46cmの主砲を持ち日本海軍を象徴する「大和型」戦艦の2番艦「武蔵」は、昭和19年にレイテ沖海戦において比島方面シブヤン海で沈没しました。平成27年には、水深1kmの海底に眠る武蔵が発見されました。今回の講座は戦艦「武蔵」にまつわる当時の貴重な話を伺います。 講師 早川孝二氏		
定員	40名	参加費 持ち物	参加費無料



⑥ 立体折り紙「フラワー」作り ~大人の折り紙~ 【三芳地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 11月27日(火) 13:30~15:30 場所 丸山公民館		
内容	折り紙を使って立体的に「花」を作り上げる大人向けの折り紙教室です。考えながら指先を使うことで「脳のトレーニング」としても効果バツグン! オシャレな折り紙でつくる花。今回は「リンドウ」の花をテーマに作ります。「ちょっと難しいかな?」と思っているも、丁寧に指導しますので、この機会にチャレンジしませんか? 講師 小松幸子氏 齋藤厚子氏		
定員	15名	参加費 持ち物	500円程度 使用用具・材料は公民館で準備します。



⑦ チバニアン見学と大福山・梅ヶ瀬溪谷ハイク 【丸山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 11月29日(木) 8:30~16:40 乗車場所 ①三芳保健センター8:30 ②丸山公民館9:00		
内容	「チバニアン(ラテン語で千葉時代)」制定を目指した動きがあります。認められた際には「千葉」が地質年代を現す名称に制定されます。今回は、この養老川沿いの地層の現場見学と、養老溪谷の大福山⇒梅ヶ瀬溪谷のハイクを行います。 【行程】 三芳保健センター8:30⇒丸山公民館9:00⇒濃溝の滝(徒歩見学)⇒チバニアン現地見学(徒歩見学)⇒養老溪谷大福山【昼食・休憩】(標高285m)****(約4km)****梅ヶ瀬溪谷(標高80m)⇒丸山公民館16:10⇒三芳保健センター16:40		
定員	20名	参加費 持ち物	200円 飲み物、弁当持参 山を歩く服装 ※高低差と歩行距離のある行程です。



⑧ 一駅(ひとえき)ウォーキング(内房線 和田浦駅~南三原駅)

日時・場所	日時 12月6日(木) 13:00~16:00 集合場所 和田地域センター		
内容	一駅分の距離をポールウォーキングで歩いて市内を巡ってみる企画です。第1回目は内房線の和田浦駅⇒南三原駅(約5km)を歩きます。 ※歩行はポールウォーキング(2本のポールを使って歩きます) ※ポールは公民館で用意します) 【行程】 和田地域センター(集合)13:00****和田浦駅13:24発車 ----- 南三原駅13:29着*** (ローズマリー公園、海岸沿いを経由し、途中ストレッチなどのアクティビティを行います。歩行約5km)****和田地域センター(解散)16:00頃 講師 日本ポールウォーキング協会認定コーチ横川文子氏		
定員	20名	参加費 持ち物	和田浦~南三原乗車券(190円当日各自払い) 汗拭き 飲み物(両手が見えるようにリュックまたはウエストポーチなどに入れてください)



⑨ 「スマホ体験」~さわったことのない人むけ スマートフォンでできること~

日時・場所	日時 11月30日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 場所 千倉保健センター		
内容	「スマホって、いったいどんなものなんだろう?」まだ、さわったことのない方向けに、「どんなことができる?」「どうやって使う?」など、実際に貸出し機器を操作して体験する講座です。講師 ドコモショップ館山店		
定員	10名 (①②とも)	参加費 持ち物	参加費無料 体験機器貸出あり

