

南房総のかぜ



南房総市公民館だより
No.85
平成30年2月8日
丸山公民館発行
TEL 46-4031



2月 如月

梅の花が咲く頃を迎えてきました。南房総では、梅と並んで早咲きの桜を見ることもできます。

寒い中で咲く花は、すぐそこまで来ている春の訪れを感じさせてくれます。芽吹く草花と一緒に、あなたも、何かをはじめてみませんか。

公民館は、いつでも、だれでも参加できる、市民の皆様のための施設です。何かを学んでみたくなったとき、気に入った公民館講座に参加してみませんか。

新たな発見・体験や、仲間づくりに公民館の講座をご利用ください。

◆公民館主催講座



サークル紹介

紹介したいサークル募集中!

丸山公民館までお問合せください。

「衣服のリメイクサークル」

着なくなった和服などの布地を利用して、衣服や小物に再生する活動をしています。着る人にあったデザインでリメイクするので、できた服は非常に好評です。

文化祭ではファッションショーとして皆様の前で衣装を発表したり、展示もします。指先を常に動かし、デザインに凝るのは、オシャレな心を保ち、若々しい心を持ち続けるので、良い刺激になりますよ!

【見学随時可能です。ご希望の方どうぞ】

活動場所 千倉保健センター
活動日時 毎月第2、4木曜日
13:30~15:30

問合せ 丸山公民館 46-4031

①「低名山教室」～平館の民話の里と忽戸魚見根山を歩く～

日時・場所	日時 3月11日(日) 9:00~15:30 乗車場所 三芳農村環境改善センター 9:00(南房総市谷向109番地) 朝夷行政センター 9:30(南房総市千倉町瀬戸2296番地)	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031
内容	巨岩伝説の残る千倉地区平館の周辺と、忽戸魚見根山周辺を歩きます。 【行程】 講師 忍足利彦氏 三芳農村環境改善センター 9:00 == 朝夷行政センター 9:30 == 高家神社**** 9:45 *** 平館の里 *** 能蔵院 *** 魚見根山(昼食) *** 平磯 == 朝夷行政センター 15:00 == 三芳農村環境改善センター 15:30	
定員	30名 参加費 持ち物 参加費無料 歩くことに適した服装 弁当持参	

②「野菜ソムリエの旬野菜クッキング」

日時・場所	日時 3月12日(月) 10:30~12:30 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	南房総の旬の野菜をたっぷり使った料理教室です。野菜ソムリエプロと一緒に、旬野菜について学びながら、地元の美味しい季節の恵みを、いつもとはひと味違った食べ方で楽しんでみませんか? 講師:野菜ソムリエプロ 安西理栄氏 ※天候不順などで野菜類が高騰していますので、詳細は直近に決定します。	
定員	16名 参加費 参加費800円程度 持ち物 エプロン・三角巾・持ち帰り容器	

③触ったことの無い方のスマホ体験! ~スマートフォンでできること~

日時・場所	日時 3月14日(水) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00 集合 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	友人の間でも持っている人が増えてきたスマートフォンにしてみようかな?と思うけど、「なんだかよくわからない」「電話とメール以外に何ができるの?」「むずかしいんでしょ?」「いくらかかるの?」そんな疑問にお答えする講座です。まだ、スマートフォンをお持ちではなく、どうしようかなと迷っている方。ちょっと体験してみませんか? 協力 NTTドコモ ドコモショップ館山店	
定員	①②とも10名 参加費 参加費無料 持ち物 (スマホは貸し出します。)	

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 TEL46-4031

各教室のお申し込みは2月21日(水)午前9時受付開始 先着順にて受付ます。

④「ヨガ体験」～心と体の癒しの時間～

日時・場所	日時 3月15日(木)、22日(木)、29日(木) 各19:00~20:30 場所 和田コミュニティセンター(南房総市和田町仁我浦206番地)	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031 
内容	ヨガは有酸素運動で体の不調を改善したり、呼吸法や静かに心を落ち着かせることで癒しの時間にもなります。さあ、初めての方も、ヨガの世界を体験してみませんか。夜にゆったりとしたひととき「心と体の癒し」どうぞ体験してみてください。講師 インド政府公認ヨガインストラクター 中村明美氏	
定員	20名	参加費 参加費無料 持ち物 ヨガマット(またはバスタオル) 運動できる服装 汗拭き

◆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。

⑤里見の古戦場ウォーク ～三舟山(君津市)と久留里を巡る～ (富山地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 3月27日(火) 8:40~16:20 乗車場所 三芳保健センター 8:40(南房総市谷向116番地) 富山ふれあいコミュニティセンター9:00(南房総市久枝327番地)	<申込み先> 三芳農村環境改善センター (36)4114 
内容	春の訪れを感じながら、里見にまつわる古戦場を歩いてみませんか？ 【行程】 講師 川崎勝丸氏 三芳保健セ8:40==富山ふれあいコミセン9:00==三舟山(散策)==久留里交流センター【昼食】**正源寺(見学)=久留里城*** (散策)***久留里神社==富山16:00==三芳16:20 (徒歩合計4km程度)	
定員	30名	参加費 参加費200円 持ち物 歩行に適した服装 弁当持参

⑥ポールウォーキングで山歩きにチャレンジ!

(三芳地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 4月7日(土) 9:30~14:30 集合場所 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	ポールウォーキングは普段の「歩き」を「足腰への負担を軽減し、運動量を2割から3割上げる」ことができる運動です。今回はちょっと遠出しながらポールウォーキング。金比羅山(208m)に登るロングコースにチャレンジしてみましょう! 【行程】 三芳農村環境改善センター 9:30 == 金比羅山(昼食) == 三芳農村環境改善センター14:30 (行程10km程度)	
定員	20名	参加費 参加費無料 (ポールレンタル希望者は300円) 弁当持参

◆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押絵を作ってみよう! ～現代に伝わる「みやび」な世界～

日時・場所	日時 3月23日(金)、30日(金) 13:30~15:30 場所 丸山公民館	<申込み先> 丸山公民館 (46)4031 
内容	押絵は京都御所で女官が余った布などで細工を始めたことに端を発し、江戸時代に大流行して、上流階級の女性を中心に「嗜み(たしなみ)」として楽しまれてきました。現在では羽子板などにも見ることができます。伝統的な和紙を張り合わせて作る立体的な絵です。人形や花、動物などを題材にして2回の講座で完成するように作ります。 初めての方も、大丈夫です!まずはやってみてはいかがでしょうか? 講師 華松会(佐野 蓉峰氏)	
定員	15名	参加費 1,400円(押絵製作に必要な材料は公民館で準備。) 持ち物等 はさみ、濡れタオル、ピンセット

◆公民館での教室・講座 「こんなことをやりました。今度は、あなたも一緒にいかがですか?」

見たり聞いたり安房の国 H30.1.16

千葉県立中央博物館の高橋氏を講師に南房総の地質について講義を行いました。地質の年代と、チバニアンの話も伺いました。

午後は地質を実際に見学し、あわせて、灯光会の協力で灯台の役割や機能などについての解説を聞きながら、灯台の参観と資料館を見学しました。「南房総の地質的な成り立ちについて興味がありました。」との参加者からの声がありました。



大人の社会科見学 H30.1.30

千倉地区生涯学習推進員講座、「大人の社会科見学」として、千葉市の加曾利貝塚、JFEスチール製鉄所の見学を行いました。縄文時代の生活が垣間見える貝塚は、ボランティアガイドに熱心に解説していただき、午後の製鉄所は圧倒的な大迫力の工場を実際に見学できました。「縄文と近代の対比が面白い」との参加者の声がありました。



各教室のお申し込みは2月21日(水) 午前9時から、先着順にて受付ます。