

# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.96  
平成31年2月14日  
丸山公民館発行  
Tel.46-4031

2月 如月

寒さが厳しい季節を迎えています。雪の便りが全国から届く寒い中でも梅の花などが、春がそこまできていることを教えてください。

桜より、ひと足早く春を告げる梅の花は、多くの人に愛されてきました。

温暖な南房総では菜の花なども咲き、春を感じさせる光景が楽しめます。

芽吹きのはじめの季節はすぐそこです。何かをはじめのきっかけ、発見、仲間との出会いに、公民館講座を、どうぞご活用ください。

## 公民館講座のお申し込みについて

- 1 お申し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
2月25日(月)9:00 ～ 3月1日(金)12:00	3月1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。	3月1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3月1日以降、丸山公民館から電話連絡します。	

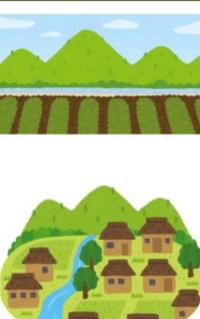
### ①見たり聞いたり安房の国「安房の名工 後藤義光とその弟子たち」【安房地区公民館連携講座】

日時・場所	日時 3月8日(金) 9:00～16:10 乗車場所 9:00 丸山公民館 9:30 三芳保健福祉センター(南房総市谷向116番地2)		
内容	平成30年度の安房地区公民館連携講座「見たり聞いたり安房の国」では、「安房の名工」を特集しています。今回は、「後藤義光とその弟子たちについて」と題して、後藤義光と弟子たちについての講義と館山市内の神社仏閣に施された彫刻を見学します。 【行程】 丸山公民館9:00==== 三芳保健センター9:30 ==== 館山市コミュニティセンター10:00～13:00(講義・昼食)==== 八幡神社・小網寺・海南刀切神社・光明院【各見学】==== 三芳保健センター15:50==== 丸山公民館16:10		
定員	25名	参加費 持ち物	参加費無料 昼食各自

### ②みんなで歌おう! ～大きな声で、みんなで歌って気分爽快～

日時・場所	日時 3月14日(木) 13:30～15:00 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	日頃、「歌うことはありません」という方が多いのではないのでしょうか。大勢で歌う機会はさらに少ないかもしれません。この講座では「上手に歌う」ことより「大きな声で、楽しく、元気良く、みんなで歌う」ことが目標です。 どこかで聞いたことのある、懐かしい童謡、唱歌、懐メロ、往年のヒット曲なども織り交ぜながら、ピアノの伴奏にあわせて「みんなで歌おう!」 講師 音楽教室主宰 山口恵子 氏		
定員	30名	参加費 持ち物	参加費無料

### ③中世丸山川流域の文化と丸氏～身近な郷土の歴史を知ろう～【丸山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 3月18日(月) 13:30～15:00 場所 丸山公民館		
内容	丸氏は丸山地区を中心に勢力を誇った一族で、丸山町史によると丸氏として最初に文献に登場するのは1156年の「保元の乱」の際に丸太郎として参加したとされ、また源頼朝が伊豆から安房に上陸した際にも、丸氏が重要な役割を果たした功勞により鎌倉幕府の内部でも一定の地位を得ていたとあります。 丸山川沿い一帯の中世の様子はどのような状態だったのでしょうか? 丸氏ゆかりの神社・仏閣・城などにも触れながらの講義です。 講師 元館山市立博物館館長 岡田晃司 氏		
定員	30名	参加費 持ち物	参加費無料

講座の申込みは、2月25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

④ヨガとアロマでリラクゼーション【全2回】～疲れたあなたに癒しのひととき～			
日時・場所	日時 ①3月19日(火)【ヨガ】 19:30~21:00 ②3月26日(火)【アロマ】 19:30~21:00 場所 丸山公民館		
内容	<p>現代社会はストレスがいっぱい。そんな日々のストレスから自分を解放してみましょ。ヨガで体をほぐして、深い呼吸をすることで心が落ち着いてきます。また、アロマセラピー体験では心地よい香で癒されるひと時を体験してみたいかがでしょうか？</p> <p style="text-align: right;">※ヨガ体験中は裸足で実施します。</p> <p style="text-align: right;">講師 インストラクター 中山五枝子 氏</p>		
定員	30名	参加費 持ち物	500円(初回徴収) 運動できる服装 水分補給用飲み物 汗拭き ヨガマット又は大判バスタオル等でも可 (26日のみ) 洗面器 タオル大・小

⑤石窯でピザ焼きに挑戦 ～生地をこねて焼いて食べてみよう～【三芳地区生涯学習推進員講座】			
日時・場所	日時 3月19日(火) 10:00~12:30 場所 みよし交流館 (南房総市千代4番地)		
内容	<p>生地をこねて、のばして、具材を盛り付けて、石窯で焼いて、味わってみる。本格的なピザを体験する講座です。</p> <p>自分でつくるピザは、どんな味になるでしょう？ (具はトマト、ソーセージ、ツナコーンを予定します。)</p> <p>※食物アレルギーなどがある方はご注意ください。</p>		
定員	12名	参加費 持ち物	参加費1,600円 エプロン、三角巾、手拭タオル

⑥ヨガを取り入れたストレッチ体験～心と体をほぐしてみませんか?～【千倉地区生涯学習推進員講座】			
日時・場所	日時 3月20日(水) 10:00~11:30 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	<p>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、体をほぐしてみましょ。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! 「ヨガをやりたいけど」「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。</p> <p style="text-align: right;">※ヨガ体験中は裸足で実施します。</p> <p style="text-align: right;">講師 インストラクター 中山五枝子 氏</p>		
定員	30名	参加費 持ち物	参加費無料 運動できる服装 水分補給用飲み物 汗拭き ヨガマット又は大判バスタオル等でも可

⑦太極拳体験講座～ゆっくりした動きで心と体のバランスをとる～【富山地区生涯学習推進員講座】			
日時・場所	日時 4月22日(月) 10:00~12:00 場所 富山ふれあいコミュニティセンター (南房総市久枝327番地)		
内容	<p>中国発祥の太極拳は、もともとは武術として始まりましたが、その動き方がゆっくりと全身を動かすことから、中国では日本のラジオ体操のように広く知られています。深い呼吸にあわせて、ゆっくりと全身を動かすことで、心と体のバランスを保つための運動になります。普段使うことの少ない筋肉を使いながら運動しますので、運動不足解消にもオススメです。</p> <p>※裸足、あるいは室内履きで体験します。 講師 安藤初子 氏</p>		
定員	30名	参加費 持ち物	参加費無料 運動できる服装 汗拭き 水分補給用飲み物 室内履き(裸足で体験する人は不要)

こんなことをやりました 公民館 「講座・教室の実施状況から」  
～こんどは、あなたもご一緒に参加してみませんか～

【和田地区生涯学習推進員講座】	【三芳地区生涯学習推進員講座】
1月17日 多肉植物の育て方・寄せ植え体験	1月22日 キンセンカを使ったシフォンケーキ
 <p>多肉植物の寄せ植えの実技指導と、育てる上での注意事項などの講義を行いました。 プクプクとしたかわいい多肉植物の寄せ植えが完成しました。</p>	 <p>見るだけではなく、味わって楽しむ「キンセンカを使ったシフォンケーキ」を作りました。 ひじきを使ったバージョンにも応用できるレシピも大好評でした。</p>