



南房総市公民館だより  
No.98  
令和元年5月9日  
丸山公民館発行  
Tel.46-4031

# 南房総のかぜ



5月(皐月)

「令和」改元後、初めての公民館からのお知らせになります。

新しい時代の始まりにあわせ、この機会にどうぞ公民館の講座に参加して、何かを始めてみませんか？

公民館は、「まなび」・「つどい」・「つながり」の場です。仲間づくりや、知識の習得に、公民館の講座をぜひご利用ください。

## 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
5月20日(月)9:00 ～ 5月24日(金)12:00	5月24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。	5月24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5月27日以降、丸山公民館から電話連絡します。	

### ①ホタル観察会 ～夜の里山に、淡く輝くホタルを見よう！～

日時・場所	日時 6月7日(金)19:00～20:30 場所 嶺南学園駐車場(南房総市杵見2705)			
内容	豊かな自然の象徴ともいわれながらも、年々生息地域が減少しているホタル。夕暮れから薄暗い中に淡い光を輝かせる幻想的な光景を見ることは、安房でも少なくなりました。しかし、南房総には現在でも生息地域が、いくつかあります。ホタルに出会えるかもしれないスポットへ皆様をご案内します。 ※天候などによりホタルが出現しないこともあります。 ※この講座ではホタルは採取しません。 講師 安房生物愛好会 小林洋生 氏			
定員	20名 (小学生以下は保護者同伴)	参加費 持ち物	参加費無料 懐中電灯 肌の露出の少ない服装	

### ②アロマヨガ体験 ～アロマとヨガで普段の自分からの解放と癒し～ 【全5回】

日時・場所	日時 6月10日、17日、24日、7月1日、8日(各月曜日)14:15～15:30 場所 三芳農村環境改善センター(南房総市谷向109番地1)			
内容	現代を生きる我々の周りにはストレスがいっぱい。そんなストレスからの解消方法としてアロマとヨガで、「こころ」と「からだ」をリラックスさせましょう。 ヨガは、深い呼吸や瞑想のほか、運動不足の人も、体の硬くなっている人も、男性や女性、若い人から高齢の方でも、それぞれに合う全身運動することができます。 ヨガと合わせて、香りによるリラックス効果のあるアロマの体験も同時に行います。 講師 日本ヨガインストラクター協会1級講師 アロマ協会アロマセラピーアドバイザー 川端ゆみ 氏			
定員	30名	参加費 持ち物	参加費無料 運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット(大判バスタオル代用可 有料レンタル有)	

### ③いつもの食材で薬膳調理体験 ～身近な食材のいろいろな効能～ 【富山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月11日(火)10:00～12:30 場所 富山学園(南房総市合戸22番地1)			
内容	薬膳とは、「何か特別な食材を使う」「すごく手間がかかりそう」という印象を持っている方が多いと思います。お店で普通に売っているような食材にも、いろいろな「効能」があります。季節の食材を使っていろいろな効能に注目しながら調理体験と試食をおこないます。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	20名	参加費 持ち物	1,000円程度 持ち帰り容器 エプロン、三角巾、手拭タオル	

### ④パソコン講座 ～簡単な文書を作る WORD編～ 【全6回】

日時・場所	日時 6月14日、21日、28日、7月5日、12日、19日(各金曜日) 13:30～15:30 場所 三芳農村環境改善センター			
内容	ご自分でお持ちのパソコンを使い、「WORD(ワードソフト)」機能の基本操作を学びます。簡単な文書の作成を目標に学びます。なかなか聞けないパソコンの初歩。一緒に学んでみませんか。※受講者は各自でノートパソコンをご持参ください。 (WindowsXP・Vista・7・8・10などが搭載され、ワード機能のあるものを各自ご持参ください。)			
定員	20名	参加費 持ち物	参加費無料 ワード機能のあるノートパソコン	

お問い合わせ 〒299-2512 南房総市若系2489番地 南房総市丸山公民館 Tel.46-4031

申込みは5月20日(月)午前9時から丸山公民館窓口または 電話46-4031で受付します。

講座の申込みは、5月20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初心者のための洋ラン教室【全3回】

日時・場所	日時 6月14日 9月20日 令和2年3月13日(各金曜日) 13:30~15:30 場所 丸山公民館		
内容	華やかで気品にあふれる洋ラン、部屋の中に一鉢あるだけで明るい雰囲気をつくります。でも、自分で育ててみようと思うと、初心者にはわからないことだらけです。この教室は洋ランの管理方法、株分け、植え替えなどを学ぶ初心者むけ洋ラン教室です。 講師 園芸コンサルタント 元県立農業高校教師【園芸】 鈴木 悟 氏		
定員	20名	参加費 持ち物	参加費無料 ※実習は3月を予定します。洋ランを持参できる方はご持参ください。

### ⑥大房沖の漁業資源を見よう ~海の中の「根」ってなんだ?~【富浦地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月17日(月) ①9:30~10:30 ②10:30~11:30※どちらかを選択 場所 富浦漁港 漁協事務所前付近集合(富浦町多田良1254-75)			
内容	富浦漁港から沖合いへ船出! 大房岬沖の海中には各種の魚介類も豊富な、何箇所かの「根」と呼ばれる岩場が広がっています。大潮の時期に見学できるこれらの「根」と、普段見られない海から見る陸地の景色も見学できます。			
定員	①②とも15名 (①②とも成人のみ募集)	参加費 持ち物	900円 長袖の服 帽子(飛ばされないもの) 靴	

### ⑦パン粘土「花」クラフト教室 ~ 粘土でつくるアートフラワー ~

日時・場所	日時 6月19日(水) 13:00~16:00 場所 丸山公民館			
内容	パン粘土で作るアートフラワー教室です。粘土で花や葉を形作り、色を塗ると「すばらしくリアル」なアートフラワーができあがります。 リアルな形状ではありませんが、本物と違って、枯れないのでいつまでもあなたのお部屋で咲きつづけます。敷居が高そうに見えますが、初めての人でも大丈夫! あなたのセンスで、お部屋に彩りを加えてみませんか。今回の題材は「あじさい」です 講師 シュンコ・フローラ・スクール 古江睦子 氏			
定員	15名	参加費 持ち物	参加費1,500円 汚れても良い服またはエプロン 持ち帰り用の20cm程度の手提げなど	

### ⑧【大人の社会科見学】 歴史民俗博物館と航空科学博物館見学【三芳地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月20日(木) 8:00~18:30 乗車場所 ①朝夷行政センター②三芳農村環境改善センター③富楽里【高速側】			
内容	わが国随一の規模を誇る国立歴史民俗博物館。3月にリニューアルオープンした第1展示室を中心に見学します。 また成田空港近くの航空機の発達などの展示をしている航空科学博物館も見学。 【行程】 朝夷行政センター8:00==三芳農村環境改善センター8:30==富楽里(高速側)9:00==歴史民俗博物館10:30~14:00==航空科学博物館14:30~16:00==富楽里17:30==三芳農セ18:00==朝夷行セ18:30			
定員	30名	参加費 持ち物	参加費1,400円 昼食各自	

### ⑨ボイストレーニング ~発声の練習と合唱体験~ 【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月21日(金) 14:00~15:30 場所 白浜コミュニティセンター (南房総市白浜町白浜14955番地)			
内容	美しい声は、正しい呼吸法から! 毎回、楽しい雰囲気が大好評のボイストレーニング講座です。皆様のよく知っている曲、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、腹筋を使って、歌って、笑って、楽しいひと時を、一緒に体験してみませんか? 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 持ち物	参加費無料	

### ⑩白浜音頭をおぼえよう~リズムに合わせて体を動かそう!~【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 6月26日(水) 13:30~15:30 場所 白浜コミュニティセンター			
内容	皆様に親しまれている白浜音頭の振り付けを練習して、白浜音頭を踊っておぼえてみましょう。忘れてしまった方、もちろん初めての方でも大歓迎です! ぜひこの機会に白浜音頭をおぼえてみませんか? 体を動かすので、健康づくりにもどうぞ! 講師 白浜地区生涯学習推進員 宇山文枝 氏			
定員	20名	参加費 持ち物	参加費無料 動きやすい服装	