



# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.123  
令和3年10月14日  
丸山公民館発行  
Tel 46-4031



## 10月（神無月）

夜の虫の声などにも、秋の気配が感じられるようになってきました。

慌ただしい日々の中でも、確実に季節は移り替わっています。

講座等に参加の際には各種の感染予防対策をご理解のうえ、ご協力お願いいたします。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、公民館の講座をご利用ください。



## 公民館講座のお申し込みについて

- 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。
- 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）
- 受付期間後は定員まで先着順にて受付を行います。
- 市外者のお申込みは10月29日（金）12：00以降になります。

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25日(月) 9:00 ～ 10月29日(金) 12:00	10月29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。	10月29日(金)12:00以降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11月1日（月）以降、丸山公民館から電話連絡します。	

### 公民館からのお知らせ

**新型コロナ感染拡大防止のため、講座の中止・内容の変更を行うことがあります。**

## 令和3年度 文化協会主催「文化祭」について

～各会場に入場制限があり、お待ちいただく場合があります。スケジュール変更の可能性がございます。～

※令和3年9月30日現在の情報

行事名	期日	場所	時間
南房総市文化祭	11月9日～14日	三芳農村環境改善センター	展示 9:00-15:00 芸能発表 -
富浦地区文化祭	11月27日、28日	とみうら元気倶楽部	展示 9:00-15:00 芸能発表 11月28日13:30-15:00
富山地区文化祭	11月3日～7日	富山ふれあいコミュニティセンター	展示 9:00-15:00 芸能発表 11月6日14:00-15:00

三芳・白浜・千倉・丸山・和田の地区文化祭は中止

### ①ポールウォーキングで健康ウォーク【全2回】（三芳地区生涯学習推進員講座）

日時・場所	日時 11月10日、24日（水曜日）10:00～11:30 場所 三芳農村環境改善センター（南房総市谷向109番地1） 三芳柔剣道場（南房総市谷向83番地） ※雨天時		
内容	ポールウォーキングとは2本の専用ポールを持って歩く手軽な全身運動です。専用ポールを用いることで正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。さらに体脂肪燃焼とインナーマッスルが強化され、メタボの対策にもなります。 座学で学んだ後、三芳農村環境改善センター周辺を実際に歩いて、健康づくりの「第一歩」を踏み出しましょう。 ※雨天の場合は室内（三芳柔剣道場）で実施しますので、上履きの準備をお願いします。 講師 間宮文子氏		
定員	10名	参加費 持ち物 無料（ポールは貸し出しします） 運動に適した服装、汗拭き、飲み物	

申込みは10月25日月午前9時から丸山公民館窓口または電話46-4031で受付します。

## ②石碑にみる地震・津波の痕跡を訪ねて

(和田地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 11月10日(水曜日) 9:00~12:30 ※小雨決行 場所 和田地域福祉センターやすらぎ(南房総市和田町松田828番地)		
内容	元禄地震は南房総市でも津波や大規模な土砂崩れなどの被害が発生しました。今に残る被害跡をめぐる地震の備えを考えます。 ※歩行距離約5km 【行程】やすらぎ**龍神社(関東大震災記念碑)**浅間神社入口**東堂**安遊堂**威徳院(元禄大津波供養塔)**真浦神社**和田サーフ橋**やすらぎ 講師 防災士 川名正敏氏		
定員	15名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物



## ③ラジオ体操でコロナ太りを解消! ~ラジオ体操第一・第二・ズンドコ節~

日時・場所	日時 11月13日(土曜日) 10:00~11:30 場所 千倉総合運動公園(南房総市千倉町川戸544番地8) ※雨天中止		
内容	コロナ禍による運動不足や体重増加の解消に「ラジオ体操」が最適です。ちょっとしたコツを教われば、より効果的な体力づくりや健康づくりに役立ちます。ラジオ体操第一、第二を中心に行いますが、合間にズンドコ節体操などのお楽しみもあります。 ※前回好評につき、7月に続いて2回目の講座になります。 講師 ラジオ体操指導士 室厚美氏		
定員	10名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物



## 公民館から、来館の皆様へのごお願い

**①体調不良時は来館しない ②館内ではマスク着用 ③密集 密閉 密接を避ける**  
感染拡大防止に皆様のご協力を、よろしくお願いたします。

## ④俳句&ハイク~ハイクを楽しみ俳句に親しもう~ (丸山地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 11月17日(水曜日) 13:30~16:00 場所 丸山公民館(南房総市岩系2489) ※雨天中止		
内容	俳句は、「季語」と「五七五」を定型とした日本独特の短詩です。そんな俳句をより身近に感じ、興味や親しみを持っていただけるよう、丸山俳句会のご協力により実施します。当日は講義の後、季節の移ろいを風で感じながら、地元出身の俳人「間立素秋」「昂々堂素兆」の句碑が建つ東光院(沓見)や慈眼寺(西原)等を巡ります。 この「田園ハイク」で吟行の雰囲気を楽しみ、希望者からの投句と講評も行います。俳句との出会いの場として、お気軽にご参加ください。 ※歩行距離約5km 講師 丸山俳句会 会長 川上惇氏		
定員	15名	参加費 持ち物	無料 筆記用具、散策に適した服装、飲み物



## ⑤大房岬探検隊 ~親子で自然の中に出かけよう!~

日時・場所	日時 11月23日(火曜日※祝日) 10:00~12:00 ※雨天中止 場所 大房岬自然公園(駐車場)(南房総市富浦町多田良1212-23)		
内容	「どんぐりはなぜ落ちるのか?」「木が元気に育つためには?」など、大房岬を探検しながら自然の「不思議」を見つけましょう! 木の実や落ち葉などを使ったビンゴやクイズなど、親子で遊びながら自然について学ぶ講座です。 講師 南房総市大房岬自然の家スタッフ		
定員	15名	参加費 持ち物	100円 動きやすい服装、運動靴、飲み物、軍手、ビニール袋



申込みは10月25日(月)午前9時から丸山公民館窓口または電話46-4031で受付します。