

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.135
令和4年11月10日
丸山公民館発行
Tel 46-4031

11月（霜月）

雪の便りも聞こえてくる季節になりました。南房総でも木々が色づき葉を落として冬支度をしているようです。寒さが厳しく水分を十分に吸収することができない冬に葉を落とすのは、水分不足で枯れてしまわないためです。

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

- 1 お申込みは電話（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）
- 3 受付期間後は定員まで先着順にて受付を行います。
- 4 市外者のお申込みは11月25日（金）12：00以降になります。
- 5 平日の日中時間のみ申込受付します。夜間、土日祝日は受け付けません。

受付期間	定員を上回った場合	定員に満たなかった場合
11月21日（月） 9：00 ～ 11月25日（金） 12：00	11月25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。	11月25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28日（月）以降、丸山公民館から 電話連絡します。	

①65歳からの体力測定～自分の体力年齢を知ろう～

日時・場所	日時 12月3日（土曜日）9：00～11：00 場所 千倉総合運動公園（南房総市千倉町川戸544番地8）		
内容	65歳以上を対象とした体力テストを行います。「これくらいなら大丈夫」と思っていたところで転びそうになったことはありませんか？年を重ねるにつれて誰でも体力は低下します。転倒防止や健康づくりに向けてまずは自分の体力を知ることから始めましょう。南房総市スポーツ推進委員と共催で行いますので安心してご参加ください。 協力 南房総市スポーツ推進委員		
定員	30名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物

②里見氏城跡岡本城跡をめぐる（富浦地区生涯学習推進員講座）

日時・場所	日時 12月 8日（木曜日）9：00～12：30 予備日 12月15日（木曜日）9：00～12：30※荒天延期時 場所 南房総市役所本庁（南房総市富浦町青木28番地）		
内容	岡本城跡は中世に房総半島南部を治めた戦国大名里見氏の城跡で平成24年に国の史跡に指定されました。この講座では、学芸員と一緒に岡本城跡の遺構をめぐる【行程】南房総市役所本庁～光厳寺～興禅寺～岡本城跡～愛宕神社～長泉寺～南房総市役所本庁 ※歩行距離約4km 足元が悪く滑りやすい箇所があります。 講師 酒匂喜洋 主任学芸員		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物

③カレンデュラ（キンセンカ）のクリーム&オイル作り（千倉地区生涯学習推進員講座）

日時・場所	日時 12月9日（金曜日）14：00～16：00 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	カレンデュラ（キンセンカ）生産量日本一の南房総市。リラックス効果や効能を学び、クリームとオイルを作ります。クリームは二ホンミツバチの蜜蝋を使います。リップクリームやハンドクリームとしてもご使用できます。作ったクリームとオイルはお持ち帰りできます。 ※キク科アレルギー・アーモンドアレルギーの方はご遠慮ください。 講師 アロマセラピーアドバイザー デルフィーナ 高倉かつ江氏		
定員	15名	参加費 持ち物	1,500円 特になし

申込みは11月21日（月）午前9時から電話46-4031で受付します。

申込みは11月21日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。

④絶景の白浜城山ハイキング

日時・場所	日時 12月10日(土曜日) 9:00~11:30(雨天中止) 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	森林セラピーロードの白浜地区城山を登ります。頂上(145m)には展望台があり、千葉県最南端に位置する白浜の町並みと灯台、太平洋の絶景が望めます。白浜の旧跡や名所も歩きます。 【行程】白浜コミュニティセンター~白浜小学校周辺~青木観音堂~第1展望台~第2展望台~白浜コミュニティセンター※歩行距離約4km 協力 白浜地域づくり協議会「きらり」じょうやまの会		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物



⑤消しゴムはんこで年賀状! (白浜地区生涯学習推進員講座)

日時・場所	日時 12月10日(土曜日) 14:00~16:00 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	今年の年賀状は少しこだわってみませんか?ハガキの半分くらいの板状消しゴムを使って、スタンプを作ります。初めての方でも大丈夫です。 講師 佐貫友蒼氏		
定員	12名	参加費 持ち物	1,000円 汚れてもいい服装



公民館からのお知らせ

新型コロナウイルス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。

⑥アロマヨガ体験【全3回】 ~緊張・弛緩・そして解放~

日時・場所	日時 12月12日、19日、26日(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	コロナ禍でストレスがいっぱいな私たち。ヨガは深い呼吸や瞑想のほか、運動不足の人も体が硬くなっている人も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。アロマの香りが漂う心地よい空間でヨガを体験し、「こころ」と「からだ」をリラックスさせましょう。アロマとヨガの相性は抜群!ぜひご参加ください。 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	無料 動きやすい服装、飲み物、タオル、 ヨガマット(大判タオル代用可)



⑦お正月のお飾りづくり (和田地区生涯学習推進員講座)

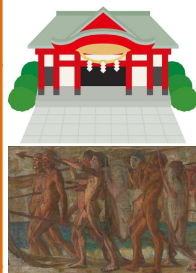
日時・場所	日時 12月13日(火曜日) 9:00~12:00 場所 和田コミュニティセンター(南房総市和田町仁我浦206)		
内容	和田地区は、集落の出入口にあたる道沿いや橋のたもとなどに魔除けの「綱つり」を設けるならわしが今も続いております。地元の方を講師にお正月のお飾りを作ります。ぜひご参加ください。 講師 原田康夫氏		
定員	15名	参加費 持ち物	300円 はさみ、霧吹き



写真はイメージです

⑧神社散策 ~安房の一宮 パワースポットにふれる~

日時・場所	日時 12月17日(土曜日) 9:00~15:30(雨天中止) 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	青木繁が海の幸を描いた小谷家住宅や安房の開拓神を祀る神社を訪れます。今回は特別に布良崎神社で文化財の石棒を拝見します。パワーをもらいに参加してはいかがでしょうか。 【行程】三芳農村環境改善センター<市バス>=洲宮神社=安房神社=青木繁(小谷家住宅)=布良崎神社(縄文時代石棒)=洲崎神社=三芳農村環境改善センター ガイド 公民館職員		
定員	20名	参加費 持ち物	300円 動きやすい服装、昼食持参、飲み物



青木繁「海の幸」記念館より