

# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.141  
令和5年6月8日  
丸山公民館発行  
Tel.46-4031

6月（水無月）

「梅雨」の漢字は江戸時代に中国から日本に伝わったといわれています。諸説ありますが、中国の長江下流地域で梅の実が熟す初夏の時期と重なることから梅の字になった説が有力なようです。

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6月23日（金）13：00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
6月19日（月） 9：00 ～ 6月23日（金） 12：00	6月23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。	6月23日（金）13：00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6月26日（月）以降、丸山公民館から 電話連絡します。	

### ①佐原の史跡を訪ねて～伊能忠敬の足跡～

### 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 7月7日（金曜日）8：20～17：00（小雨決行） 場所 三芳農村環境改善センター8：20乗車		
内容	江戸初期に香取海の干拓や坂東太郎（利根川）の工事により商人の町として発展した小江戸佐原。日本遺産にも認定され江戸情緒が残る佐原の町並みや、日本で初めて実測地図を作成した伊能忠敬の足跡を訪ねます。 【行程】三芳農村環境改善センター＝＜市バス＞＝横利根閘門＝伊能忠敬記念館～樋橋～伊能忠敬旧宅～忠敬橋～八坂神社＝観福寺＝香取神宮＝三芳農村環境改善センター 講師 岩波正弥氏		
定員	25名	参加費 持ち物	1,300円（入館料含む） 昼食各自、飲み物、雨具



### ②ラジオ体操でコロナ太りを解消！～ラジオ体操第1・第2～

### 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 7月8日（土曜日）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）		
内容	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公認指導士から教われば、より効果的な体力づくりや健康づくりに役立ちます。お子様と一緒に、また高齢の方でも椅子に座りながらの参加もできますので、どうぞ体験してみてください。 講師 ラジオ体操指導士 室厚美氏		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物



### ③健康づくり講座「水中ウォーキング」【全2回】

### 【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 7月12日、19日（水曜日）14：00～15：30 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	水中ウォーキングで無理なく健康づくり！水の特性を理解し、お風呂でもできる運動やセルフケアの方法もお伝えします。水中を歩くだけでなく、水中ストレッチや水中ストレンクス（筋力トレーニング）も行います。陸上での運動が難しい方にもオススメです。 講師 （一社）日本アクアサイズ協会水中運動指導士 本間道子氏		
定員	30名	参加費 持ち物	無料 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル



申込みは6月19日（月）午前9時から電話46・4031で受付します。

申込みは6月19日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。

#### ④いざという時のためのAED体験・心肺蘇生法

日時・場所	日時 7月16日(日曜日) 14:00~16:00 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	夏休み、海水浴シーズンがやってきます。愛する家族や大切な人たちのために命を救うAED(自動体外式除細動器)を使えるようになりましょう。知っているのと実際に使用するのは大違い。安房消防職員が優しく教えてくれますので、実際に体験してみましよう。あわせて生命の危機に陥った傷病者を救命する心肺蘇生法の実習も行います。いざという時のためにぜひ参加してください。 講師 安房郡市消防本部館山消防署和田分署		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装



#### ⑤終活を考えよう~エンディングノートの活用~【和田地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 7月20日(木曜日) 10:00~12:00 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	「終活」という言葉から思い浮かべることは人それぞれです。エンディングノートの活用、人生会議、介護、相続などを検討し自分らしく健康で生きがいのあるセカンドライフを目指すことを考えます。 講師 元松蔭大学金融経済学科教授 間宮俊一氏		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 筆記用具



#### ⑥失敗しないための浴衣着付け教室【三芳地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 7月25日(火曜日) 19:00~20:30 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	夏祭りや花火大会に浴衣を着て出かけませんか?はじめての方でも自分で着られるようになります。優しい女性スタッフが寄り添ってお教えしますので、眠っている浴衣をお持ちの方もぜひどうぞ。中学生や高校生も歓迎します。 講師 林克枝氏		
定員	15名	参加費 持ち物	無料 浴衣、帯(ワンタッチも可)、細ひも



#### ⑦南房総における元禄地震・津波の痕跡【千倉地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 7月27日(木曜日) 13:30~15:30 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	マグニチュード8程度と推定される元禄地震は震源地に近い南房総市でも地震の揺れによる被害のほか津波や大規模な土砂崩れが発生しました。断層に対する知識をつけて地震の備えを考えます。 講師 青木嘉男氏		
定員	30名	参加費 持ち物	無料 筆記用具



#### ⑧宇宙へのお誘い~宇宙探査のお話を聞こう~

日時・場所	日時 7月30日(日曜日) 13:30~15:00 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番地)		
内容	新聞やテレビでもおなじみの澤岡昭先生が、好評だった『宇宙のトイレの話』以来5年ぶりに宇宙探査のお話をしに南房総へやってきます。日本の宇宙開発研究のリーダーで航空パイロットのライセンスをもち、最年長の宇宙飛行士を目指す先生のワクワクするお話です。日本や世界の宇宙探査の現状や未来についてもお話しします。夏休み中なので子どもたちの参加も大歓迎です。 講師 JAXAきぼう利用研究総括兼大同大学名誉学長 澤岡昭氏		
定員	70名	参加費 持ち物	無料 特になし

