

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.158
令和6年12月12日
丸山公民館発行
Tel 46-4031

12月（師走）

この時期、晴れて乾燥した朝は、地表の熱がどんどんと空へ逃げっていく「放射冷却」という現象によって冷えます。雲が「掛け布団」の役割をして熱が逃げにくい曇りの日のほうが、意外にも気温は下がりにくいです。

公民館は、住民の自由なたまり場・集団活動の拠点・文化創造の広場です。「こんなことできないかな？」や「あったらいいな」など、みなさまの声をお気軽にお聞かせください。

公民館講座のお申込みについて

- 1 お申込みは電話（46-4031）または窓口にて受け付けます。
- 2 1講座につき2名までの申込みとなります。（本人と、もう一人まで）
- 3 市外者のお申込みは1月6日（月）からになります。
- 4 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られません。

受付期間	注意事項
12月23日（月） 9：00～ 12月27日（金） 12：00	12月27日（金）12：00まで受付し、定員を上回った場合は14：00から丸山公民館で抽選（公開）を行います。講座が受講可能な方には1月6日（月）に丸山公民館から電話連絡します。 なお、公民館から再三連絡の上、5日を過ぎてても連絡がつかない場合は次の方へ連絡させていただきます。 日中の時間帯に連絡がつく電話番号をお伝えください。

①こころとからだを楽にする体操 【全2回】

日時・場所	日時 1月9日、16日（木曜日）14：00～15：30 場所 丸山公民館（南房総市岩系2489番地）	
内容	マットを使って全身をストレッチしたあと、音楽に合わせて簡単なエアロビクスを行います。運動不足解消やストレス解消にぜひご参加ください。 講師 小川仁美氏	
定員	30名 参加費 持ち物 無料 動きやすい服装、ヨガマット（ない方は大型タオルで代用可）、飲み物	

②初心者大歓迎！かんたんスマートフォン講座 ～和田編～ 【全2回】

日時・場所	日時 1月15日（水曜日）13：30～17：00、 1月22日（水曜日）13：30～15：45 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	インターネットや地図、LINEの使い方などスマートフォンの基本操作を学ぶことができます。2回とも参加できる方が対象です。 講師 ドコモショップ館山店	
定員	12名 参加費 持ち物 無料 筆記用具、スマートフォン	

③安房に伝わる密教・修験道の文化 【富山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 1月18日（土曜日）8：30～15：30（小雨決行） 場所 富山岩井コミュニティセンター（南房総市久枝327番地） 旧三芳幼稚園跡地（南房総市谷向43番地1）	
内容	密教法具について学び円照院では柴燈護摩、火渡りを体験します。 ※バスから降りたあと坂道を歩きます。 【行程】富山岩井コミュニティセンター（8：30）＝＜市バス＞＝旧三芳幼稚園跡地（9：00）＝館山市立博物館・館山城＝道の駅「富楽里」（昼食）＝円照院（火渡り）＝富山岩井コミュニティセンター＝旧三芳幼稚園跡地 ※出発地点は富山岩井コミセンか旧三芳幼稚園跡地のどちらかをお申込ください。協力 円照院住職	
定員	30名 参加費 持ち物 500円 動きやすい服装、昼食持参、飲み物	

申込みは12月23日午前9時から電話46-4031で受付します。

④すごいぞ！千葉県 ～杉と埴輪のハーモニー～

日時・場所	日時 1月21日（火曜日）8：15～16：10（小雨決行） 場所 旧三芳幼稚園跡地（南房総市谷向43番地1）		
内容	今回は安房在住者にとってあまりなじみのない地域を探访します。 芝山古墳群出土の多様な形象埴輪、江戸時代から林業の中心地で山武杉発祥の地、江戸町火消しの進捗を集めた観音教寺など、千葉県の誇れる「すごい！」を紹介します。 【行程】旧三芳幼稚園跡地＝〈市バス〉＝千葉県農林総合研究センター＝妙宣寺＝道の駅「風和里しばやま」（昼食）＝芝山古墳・はにわ博物館＝観音教寺＝旧三芳幼稚園跡地 講師 植田正代 氏		
定員	25名	参加費 持ち物	700円 動きやすい服装、昼食（道の駅で購入できます）、飲み物



⑤あいうべ体操

【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 1月23日（木曜日）14：00～16：00 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	あいうべ体操は、口や舌の筋肉を鍛えるための体操で、「口呼吸」の改善を目的としています。口呼吸を改善することで口内の渇きを防ぎ、唾液の本来の役目をしっかりと果たすことができます。「あー」「いー」「うー」「べー」と4つの動作を順に繰り返す体操です。 講師 杉本純子氏		
定員	10名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、ハンカチ、飲み物



受講するみなさまへ 公民館からのお知らせ
悪天候などで延期や中止となった場合は、丸山公民館から参加者へ電話します。



⑥富浦の偉人紹介 ～忍足佐内編～

【富浦地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 1月24日（金曜日）9：00～15：00（小雨決行） 場所 南房総市役所（南房総市富浦町青木28番地）		
内容	江戸時代中期の義民、忍足佐内（おしたりさない）の足跡をたどります。平郡金尾谷村（現・南房総市富浦町福澤）の名主で、重税に苦しむ農民を救うために安房勝山藩の江戸藩邸に直訴し処刑されました。のちに奉行の不正が認められ名誉を回復。この講座は佐内の菩提寺で佐内百年祭記念碑のある萬福寺、白塚橋近くの処刑場跡地、勝山藩陣屋跡、岩牢跡地（諸説あり）などを見ます。なお、この方は「おしたり」と濁りません。「左内」と表記されることもあります。バスから少し歩く場所もあります。※歩行距離6km 【行程】南房総市役所＝〈市バス〉＝萬福寺（佐内の記念碑）＝白塚橋（佐内処刑場）＝勝山藩陣屋跡～岩牢屋跡地＝南房総市役所 講師 忍足利彦 氏		
定員	25名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、昼食持参、飲み物



今年設立したサークル紹介 その2 「太極拳草遊会丸山教室」

人生100年の時代、心と体を元気にしたいということで太極拳をはじめました。全身のゆるやかな曲線運動のくり返しで手足の指先まで気が巡り血行もよくなります。他人と比べず体力に合わせて無理なく続けます。

講師 押本 恵子氏 設立年月 令和6年11月

活動場所 丸山公民館

活動日時 毎週土曜日（14：00～15：30）



申込みは12月23日午前9時から電話46-4031で受付します。

お問い合わせ 〒299-2512 南房総市岩糸2489番地 南房総市丸山公民館 Tel46-4031