

# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.149  
令和6年2月8日  
丸山公民館発行  
Tel 46-4031



2月(如月)



## 公民館講座のお申込みについて

1月1日に能登半島で大きな地震が発生しました。被災地の方々にお見舞い申し上げます。災害は知識と心構えと事前準備で、ある程度は備えることができます。朝・昼・夜の時間別で考えたり、夏や冬などの季節の違いも想定して家族で話し合っておきましょう。

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、ご協力をお願いいたします。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。

- 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市内者の抽選後になります。
- 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られません。

| 受付期間                                    | 注意事項                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2月19日(月)<br>9:00 ~<br>2月22日(木)<br>12:00 | 2月22日(木)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2月26日(月)以降、丸山公民館から電話連絡します。<br>なお、公民館から再三連絡の上、5日を過ぎ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。 |

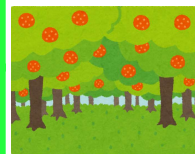
### ①ノルディックウォーキング体験その2 ~富浦編~

|            |                                                                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 3月3日(日曜日) 9:30~11:30(雨天中止)<br>場所 南房総市役所(南房総市富浦町青木28番地)                                                                      |
| 内容         | ノルディックウォーキングは2本のポールを使って歩くことで通常のウォーキングより運動効果が高まり膝や腰への負担も軽減されます。今回は岡本棧橋、満開の菜の花畑を眺める約5kmのコースです。※ポールは無料で貸し出します。<br>共催 南房総市スポーツ推進委員 |
| 定員         | 30名                                                                                                                            |
| 参加費<br>持ち物 | 無料<br>動きやすい服装、飲み物                                                                                                              |



### ②果樹剪定 ~収穫UPのヒントがここに?~ 【丸山地区生涯学習推進員講座】

|            |                                                                                                                                               |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 3月4日(月曜日) 13:30~15:00<br>予備日3月5日(火曜日) 13:30~15:00※荒天延期日<br>場所 おたがい茶間カフェ(南房総市岩糸1082番地)                                                      |
| 内容         | 果樹は適切な管理をしないと枝が伸びすぎて収穫が難しくなったり病気が発生することもあります。剪定方法を中心に講義と実習(ミカンの木)で学びます。この道70年以上のベテラン講師が優しく教えます。※集合場所が分かりにくいので、当日はのぼり旗とスタッフで案内します。<br>講師 石崎政彦氏 |
| 定員         | 20名                                                                                                                                           |
| 参加費<br>持ち物 | 無料<br>筆記用具                                                                                                                                    |



### 人材登録「まちの先生」 先生募集中!企画案募集!活用案募集!

生涯学習を身近な市民の方から盛り上げようという人材登録「まちの先生」では、

- 1 こんなことを教えることができる。(年齢、性別、資格、ジャンルは問いません)
  - 2 こんな企画をしてほしい。(こんなことを勉強したいので、先生を紹介してほしい)
  - 3 こんな場面で活用してみたい。(こんな集まりを行いたいので、派遣してほしい)
- など、みなさまからの応募やご意見をお待ちしております。お問い合わせは丸山公民館まで。

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

申込みは2月19日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。

申込みは2月19日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。

### ③鹿野山ハイク ～絶景の九十九谷展望公園と古道散策～ 【まちの先生企画講座】

|       |                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                         |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------|
| 日時・場所 | 日時 3月6日(水曜日) 9:00~15:00<br>予備日3月7日(木曜日) 9:00~15:00 ※荒天延期時<br>場所 旧三芳幼稚園跡地(南房総市谷向43番地1)                                                                                                                                                                         |            |                         |
| 内容    | 標高379mで千葉県2位の高さをほこる鹿野山(白鳥峰)をハイキングします。鹿野山は、ちば眺望100景の九十九谷展望公園など見どころ満載です。普段歩かない登山道を山登り歴50年以上の講師が詳しく案内します。自分では歩けない山道を登ってみたい方は是非ご参加ください。<br>【行程】旧三芳幼稚園跡地=く市バス>=白鳥神社~白鳥峰~九十九谷展望公園(昼食)~上諏訪神社~下諏訪神社~秋元城址==旧三芳幼稚園跡地<br>※歩行距離約8km(山登りに慣れている方向きです)<br>講師 千葉県山岳史研究会 川崎勝丸氏 |            |                         |
| 定員    | 25名                                                                                                                                                                                                                                                           | 参加費<br>持ち物 | 無料<br>登山に適した服装、昼食持参、飲み物 |



### ④見たり聞いたり安房の国 ～房総里見氏・歴史の幕開け～ 【安房地区公民館連携講座】

|       |                                                                                                                                                                                                                                |            |                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|
| 日時・場所 | 日時 3月13日(水曜日) 8:30～13:00<br>場所 旧三芳幼稚園跡地(南房総市谷向43番地1)                                                                                                                                                                           |            |                     |
| 内容    | 安房地区公民館連携講座、今回の幹事は館山市。「房総里見氏・歴史の幕開け」をテーマに里見氏の菩提寺である杖珠院から前期里見氏が拠点とした稲村城跡まで、里見氏ゆかりの地を「さとみ街道」と銘打ちバスで巡ります。<br>【行程】旧三芳幼稚園跡地＝＜市バス＞＝白浜コミュニティセンター～弘法大師の芋井戸～青根原神社～満願寺～杖珠院（里見義実供養塔）＝稲村城跡＝道の駅「グリーンファーム館山」＝旧三芳幼稚園跡地<br>講師 館山市立博物館学芸員・杖珠院住職 |            |                     |
| 定員    | 15名                                                                                                                                                                                                                            | 参加費<br>持ち物 | 300円<br>動きやすい服装、飲み物 |



### ⑤太極拳教室【全2回】 【白浜地区生涯学習推進員講座】

|       |                                                                                                          |            |                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|
| 日時・場所 | 日時 3月16日、23日（土曜日）10：00～11：30<br>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    | 気を意識してゆったりとした呼吸でゆっくり動く太極拳は、心をゆるめて体のすみずみまで気血の流れを促進します。また姿勢とバランスを整えられて無理なく足腰も鍛えられます。<br>講師 楊名時太極拳師範 押本恵子 氏 |            |                        |
| 定員    | 10名                                                                                                      | 参加費<br>持ち物 | 無料<br>動きやすい服装、室内履き、飲み物 |



### 令和4年度こんなことをやりました ～公民館直轄講座～

#### 「プラオシダリ1～安房の三名工～」

令和4年10月25日

講師 忍足利彦氏

人気のシリーズ「プラオシダリ」の1回目はここからスタート。武田石翁・波の伊八・後藤義光の作品を一度にめぐりました。



#### 「鋸山に登る～車力道コース～」

令和5年1月16日

講師 鈴木裕士氏

日本遺産候補地域に認定された鋸山を、車力道コースで登りました。鋸山美術館館長を講師に迎え石切り場にスポットをあてました。



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 ☎46-4031