

# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.168  
令和7年11月13日  
丸山公民館発行  
Tel.46-4031



## 公民館講座のお申込みについて

11月（霜月）

暑さの夏が長く、秋はあっという間。秋の風景を楽しむ時間も短くなり、まるで「二季」になってしまったようです。それでも、紅葉や夕暮れの空で小さな秋を見つけると心が和みます。

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。

- お申込みは電話（46-4031）または窓口にて受け付けます。
- 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）
- 市外者のお申込みは12月1日（月）9：00からになります。
- 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
11月25日（火） 9：00～ 11月28日（金） 12：00	11月28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12月1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、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。

申込みは11月25日午前9時から電話46-4031で受付します。

### ①発酵を楽しもう ～味噌編～

【千倉地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 12月5日（金曜日）13：30～15：00 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	発酵食品は腸内環境を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。人気のある「味噌編」を講義します。また手前味噌づくりの実習も行います。作った味噌は持って帰れます。 講師 加藤良人氏		
定員	15名	参加費 持ち物	1,000円（材料費） エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、持ち帰り用袋



### ②健康寿命は自分でつくる！整えて調える体操！

【丸山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 12月10日（水曜日）10：00～11：30 場所 丸山公民館（南房総市岩糸2489番地）		
内容	多くの方が悩まされてる腰痛・肩こり・首こり・膝痛、その他未病と呼ばれる身体の不調を改善する目的のストレッチ講座です。じっとしているだけでは健康は維持できません。すべては背骨と骨盤の正しい動きから始まりです。 講師 整体・カイロプラクター 尾形知加子氏		
定員	30名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（バスタオル可）



### ③滝にうたれ法をひらく ～四方木の滝・清澄寺～ ※健脚向き

日時・場所	日時 12月12日（金曜日）8：30～16：30（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	修行僧が水行したであろう四方木の滝、小櫃川の源流の清澄寺、生活のための川回しを散策します。 ※階段と起伏が多くあり健脚向きです。 【行程】旧三芳幼稚園跡地＝〈市バス〉＝四方木ふれあい館～四方木不動滝～甚平穴～錦沼＝清澄寺（昼食）～妙見堂～天富神社（横穴群）～極真空手発祥の地＝旧三芳幼稚園跡地 ※歩行距離約7km 講師 下地まゆみ氏		
定員	20名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、軍手、飲み物、昼食持参





### ④ノルディックウォーキング体験 ～富山編～


日時・場所	日時 12月14日（日曜日）9：30～12：00（雨天中止） 場所 道の駅富楽里とみやま駐車場（南房総市二部2211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。 ※ポールは無料貸し出し。歩行距離約5km 共催 南房総市スポーツ推進委員		
定員	40名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物





申込みは11月25日午前9時から電話46-4031で受付します。


⑤初心者大歓迎！かんたんスマートフォン講座 ～千倉編～ 【全2回】			
日時・場所	日時 12月15日(月) 13:30～16:20、22日(月) 13:30～15:45 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	インターネットや地図アプリの使い方など、スマートフォンの基本操作を学ぶことができる全2回講座です。今後1月に丸山地区、2月に和田地区で同内容の講座を予定しており毎月募集を行います。講師 ドコモショップ館山店		
定員	12名	参加費 無料 持ち物 筆記用具、スマートフォン	

⑥小御門神社・水運の恵みと醸造業 ～旧下総町・神崎町探訪～			
日時・場所	日時 12月16日(火曜日) 8:20～16:30(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	千葉県で唯一の旧別格官幣社である小御門神社は、後醍醐天皇の功臣として鎌倉幕府倒幕運動に関わった花山院師賢を祭神として祀る神社です。神崎は利根川の流路変更により江戸との交通が活発になり、商業や醸造業が盛んになりました。その一例として江戸時代創業の酒蔵で酒造りも見学します。 【行程】旧三芳幼稚園跡地＝(市バス)＝小御門神社＝道の駅こうざき(塩麴料理)＝鍋店こうざき東蔵店～神崎神社＝旧三芳幼稚園跡地 講師 植田正代氏		
定員	27名	参加費 2,200円(酒蔵見学代含む) 持ち物 動きやすい服装、飲み物、マスク	

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 A:12月17日(水) B:18日(木) 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番地)		
内容	手作りのしめ縄お正月飾りを飾って新年を迎えませんか。少人数の講座で一人ずつ丁寧に対応します。人気講座のため2日間に分けて実施します。 ※A日程とB日程の2つに申し込むことはできません。講師 原田康夫氏		
定員	A 12名 B 12名	参加費 600円(材料費) 持ち物 はさみ、霧吹き	

⑧房総を訪れた歌川広重探訪(内房編) (富山地区生涯学習推進員講座)			
日時・場所	日時 12月19日(金曜日) 8:30～15:00(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)		
内容	江戸時代後期の浮世絵師・歌川広重は二度房総を訪れています。その旅から房総の風景版画が制作されました。今回は内房地区鹿野山を中心に「広重」が歩んだ古道を探訪します。【行程】富山岩井コミセン＝(市バス)＝保田明鐘＝鳥居崎＝鹿野山九十九谷＝白鳥神社＝神野寺＝八重原＝内みのわ運動公園庭園(昼食)＝富山岩井コミセン 講師 菱川師宣記念館長 笹生浩樹氏		
定員	30名	参加費 無料(神野寺内拝観料各自負担) 持ち物 動きやすい服装、飲み物、昼食持参	

⑨新成人メイク ～盛れる+映える+最強にかわいい私で迎える成人式～			
日時・場所	日時 12月20日(土曜日) 18:00～19:30 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	一生に一度のはたちの集い(成人式)を最高の私で迎えよう。「盛れる」「映える」振袖カラーに合うメイクのコツをプロが分かりやすく解説します。高校1年生から二十歳までが対象です。講師 高橋身子和子氏		
定員	20名	参加費 無料 持ち物 特になし	

⑩上野寛永寺の歴史探訪～江戸期の寛永寺を訪ねて～ 【まちの先生企画講座】			
日時・場所	日時 12月23日(火曜日) 8:00～17:00(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	江戸初期、天海により開山された寛永寺は徳川将軍の支援を受け延暦寺に並ぶ大寺院に発展しました。慶応末に彰義隊と官軍の戦いにより多くの堂宇を失い寺地の多くは公園になりました。徳川幕府と共に歩んだ往事の寛永寺跡を訪ねます。【行程】旧三芳幼稚園跡地＝(市バス)＝寛永寺・上野公園(昼食)＝旧三芳幼稚園跡地 ※歩行距離約5km 講師 岩波正弥氏		
定員	30名	参加費 1,300円 持ち物 動きやすい服装、飲み物、昼食持参	

(健)※健康ポイント対象の教室です。詳しくは健康推進課(36-1154)へ