

南房総のかぜ

南房総市公民館だより
No.163
令和7年6月12日
丸山公民館発行
Tel 46-4031

6月（水無月）

公民館講座のお申込みについて

あじさいが色づき始め雨に季節の移ろいを感じる6月。外に出るのはちょっと億劫。そんな日もあるかもしれませんが、静かな時間の中にこそ新しい出会いや発見が待っています。

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、みなさまの声をどうぞお気軽にお聞かせください。

- 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6月30日（月）9：00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
6月23（月） 9：00～ 6月27（金） 12：00	6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6月30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

①戦後80年の夏が来る前に ～赤山地下壕からたどる記憶と今～

日時・場所	日時 7月4日（金曜日）9：00～15：00（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	赤山地下壕、掩体壕、旧飛行場滑走路などの戦争遺跡を歩いて巡り、戦後80年の現在地から平和の意味を考えます。※赤山地下壕内部は18℃程度です。【行程】旧三芳幼稚園跡地＝＜市バス＞＝赤山地下壕～掩体壕～旧飛行場滑走路＝沖ノ島（昼食）・兵舎跡・ひみつの洞窟・宇賀明神～水産試験場跡～鷹の島弁財天＝旧三芳幼稚園跡地 講師 また旅倶楽部 下地まゆみ 氏
定員	20名
参加費 持ち物	200円（入場料含む） 昼食持参、飲み物、帽子、懐中電灯



申込みは6月23日（月）午前9時から電話46-4031で受付します。



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。



②はじめてのかたんフラワーアレンジ

【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 7月7日（月曜日）11：00～12：00 場所 とみうら元気倶楽部（南房総市富浦町原岡88番地2）
内容	枯れないお花で暮らしに彩りを添えてみませんか？季節のお花を使って初めての方でも楽しく作れる体験講座です。作品はそのままお持ち帰りいただけます。おしゃべりしながら、手先を動かして脳もリフレッシュ！ 講師 生花教授 桜井たみ子 氏
定員	15名
参加費 持ち物	400円（材料費） ピンセット



困りごとがあれば公民館へ

「こんなことできないかな？」や「あったらいいな。」など、みなさまの声をどうぞお気軽にお聞かせください。公民館では皆さんの声をもとに、講座に取り組んでいきます。

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 Tel 46-4031

③佐原の史跡を訪ねて3 ～伊能忠敬の足跡～

【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時 7月17日(木曜日) 8:20～17:00(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。※過去に参加された方は受講できません。【行程】旧三芳幼稚園跡地＝<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～さわら町屋館(昼食)～八坂神社・山車会館＝観福寺＝香取神宮＝旧三芳幼稚園跡地 講師 岩波正弥氏
定員	28名
参加費 持ち物	1,700円(入館料含む) 動きやすい服装、昼食持参、飲み物



④地元安房の関東大震災

【和田地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時 7月23日(水曜日) 10:00～12:00 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	今回の講座は授業のような座学の2時間。「安房震災誌」等の記録資料をベースに約百年前の安房の大震災をたどります。安房でも大きな被害を受けた当時の様子を通して防災への学びを深めます。講師 防災士 川名正敏氏
定員	30名
参加費 持ち物	無料 筆記用具



⑤眠れる心と体を作る！アロマ&ヨガ&マインドフルネス瞑想

日時・場所	日時 7月24日(木曜日) 13:30～15:00 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	心と体をリラックスさせるアロマの香り、イスに座ったままでできる簡単ヨガ、そして穏やかなマインドフルネス瞑想を取り入れた、やさしい睡眠改善法をお伝えする講座です。ご高齢の方や身体が硬い方でも安心です。お好きな香りを選んで作ったアルミ缶入りアロマチップは、そのままお持ち帰りいただけます。講師 メンタルアロマカウンセラー 長恵理子氏
定員	12名
参加費 持ち物	500円(材料費) 動きやすい服装、飲み物



⑥ノルディックウォーキング体験 ～富山編～

日時・場所	日時 7月27日(日曜日) 9:30～12:00(雨天中止) 場所 道の駅 富楽里とみやま(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。※ポールは無料で貸し出します。お茶を1本配布します。【行程】道の駅 富楽里駐車場～伏姫籠穴～観音山～道の駅 富楽里駐車場(歩行距離約5km) 共催 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、リュック



⑦大人の社会科見学 第3弾 ～東京湾アクアライン探検編～

日時・場所	日時 8月1日(金曜日) 8:30～15:00(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	シニア世代の知的好奇心に応える大人気企画「大人の社会科見学」シリーズ第3弾！海の下に広がる東京湾アクアラインの「裏側」を探検します。どうやって海底にトンネルを造ったの？事故が起きたらどう避難する？現代土木の工夫と安全技術に迫ります。【行程】南房総市役所＝<市バス>＝海ほたる(見学・昼食各自)＝南房総市役所 ※この企画は酷暑の8月に数kmのトンネル内や120段の階段を歩きます。自身でしっかり歩ける方の参加をお願いします。講師 東京湾アクアライン探検事務局 全体案内 小林一雄氏
定員	17名
参加費 持ち物	800円 動きやすい服装、運動靴、飲み物、身分証明書



申込みは6月23日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。