

# 南房総のかぜ

南房総市公民館だより  
No.166  
令和7年9月11日  
丸山公民館発行  
Tel 46-4031

9月（長月）

## 公民館講座のお申込みについて

9月は空が澄みわたり夜空の月がひと  
きわ美しく感じられる季節です。満月や  
新月の前後には、月の引力によって潮の  
干満が大きくなる「大潮」が見られます。  
秋の夜は、月をゆっくりながめて自然の  
うつろいを楽しんでみてはいかがでしょ  
うか。

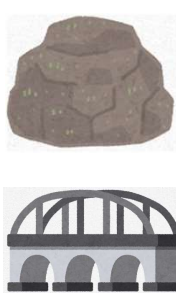
公民館は、住民の自由なたまり場・  
集団活動の拠点・文化創造の広場です。  
「こんなことできないかな？」や  
「あったらいいな」など、みなさまの  
声をどうぞお気軽にお聞かせください。

- 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9月29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                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月22日（月）<br>9：00～<br>9月26日（金）<br>12：00 | 9月26日（金）12：00まで受付し、定員を上<br>回った場合は14：00から丸山公民館で抽選（公開）<br>を行います。講座が受講可能な方には9月29日（月）<br>に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、連絡がつかない場合<br>は次の方へ連絡させていただきます。<br>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房州の石めぐり5 ～佐久間編～

【富浦地区生涯学習推進員講座】

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月7日（火曜日）9：30～14：00（小雨決行）<br>場所 南房総市役所（南房総市富浦町青木28番地）                                                                                                                                                                                                            |  |
| 内容         | 「房州の石めぐり」シリーズは1 船形・多田良編、2 豊岡編、3 保田編、<br>4 富津編と続きました。今回は佐久間編。明治期の石橋「不動橋」、源頼<br>朝が祈願した出世不動尊「密蔵院」などを見学します。佐久間地区には十<br>王伝説に基づく十王堂が鎮座し、隣接地には富浦地区出身の川上元知事の<br>筆による忠霊塔があります。※歩行距離3 km 【行程】南房総市役所＝<br>（市バス）＝旧佐久間小学校～密蔵院～不動橋～十王堂（忠霊塔）＝保<br>田土地改良の石碑（渋沢栄一の篆額）＝南房総市役所 講師 忍足利彦 氏 |                                                                                       |
| 定員         | 25名                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
| 参加費<br>持ち物 | 無料<br>動きやすい服装、飲み物、昼食持参                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |

申込みは9月22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みんなの健康づくりを応援！ ～65歳からの体力測定～

|            |                                                                                                                                     |                                                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月13日（月曜日※祝日）9：30～12：00<br>場所 富浦体育館（南房総市富浦町青木71番地）                                                                              |  |
| 内容         | 65歳以上を対象とした体力測定を行います。転倒防止や健康づ<br>くりに向けて、まずは自分の体力を知ることから始めましょう。専<br>門の講習を受けた南房総市スポーツ推進委員と行いますので、安心<br>してご参加ください。主催 南房総市スポーツ推進委員連絡協議会 |                                                                                       |
| 定員         | 20名                                                                                                                                 |                                                                                       |
| 参加費<br>持ち物 | 無料<br>動きやすい服装、上履き、飲み物                                                                                                               |                                                                                       |



健康

健康ポイント事業とは、住民の健康増進を  
目的として健康活動に対してポイントを付与し、  
貯まったポイント数に応じて特典を提供する事業です。  
詳しくは健康推進課（36-1154）へお問い合わせください。



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天羽地区の山城跡と内房正木氏の史跡 【丸山地区生涯学習推進員講座】

|            |                                                                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月16日(木曜日) 8:15~16:30(小雨決行)<br>場所 丸山体育館駐車場(南房総市岩糸2504番地)                                                                                                  |
| 内容         | 戦国期の天羽では里見氏と北条氏の勢力争いが続きました。天羽に残る戦国期の山城跡と同時期に活動した内房正木氏の史跡を探访します。 <b>※起伏有り 健脚向き</b> 【行程】丸山体育館駐車場=〈市バス〉=天神山城跡=正木館跡=富津市民会館(昼食)=見性寺=峰上城跡=志駒不動の霊水=丸山体育館駐車場 講師 岩波正弥氏 |
| 定員         | 25名                                                                                                                                                           |
| 参加費<br>持ち物 | 200円<br>山城探索に適した服装と手袋と用具<br>飲み物、昼食持参                                                                                                                          |



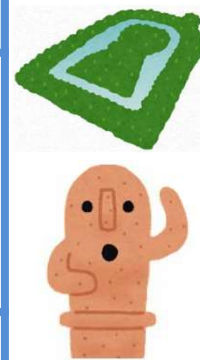
### ④初心者大歓迎！かんたんスマートフォン講座 ～三芳編～ 【全2回】

|            |                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月20日(月) 13:30~16:20、27日(月) 13:30~15:20<br>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         | 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、11月に白浜地区、12月に千倉地区、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<br>持ち物 | 無料<br>筆記用具、スマートフォン                                                                                                          |



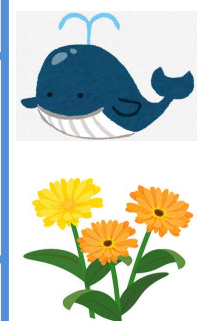
### ⑤内裏塚古墳群を巡る ～古代須恵国造の世界へ～ 【三芳地区生涯学習推進員講座】

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月21日(火曜日) 8:20~16:40(小雨決行)<br>場所 旧三芳幼稚園跡地(南房総市谷向43番地1)                                                                                                                                                                                                        |
| 内容         | 内裏塚古墳群は小系川中下流域に分布する南関東屈指の規模を誇る古墳群です。特に内裏塚古墳は墳丘長が144mもあり、今秋には古墳群として国指定史跡に認定される運びです。他にも壁に「大同」の年号が記された絹横穴群にも案内します。 <b>※歩行距離約5km 起伏有り 健脚向き</b> 【行程】旧三芳幼稚園跡地=〈市バス〉=上野塚古墳~西原古墳~古墳の里ふれあい館=内裏塚古墳~割見塚古墳~三条塚古墳~亀塚古墳~森山塚古墳=富津公民館(昼食)=稲荷山古墳=九条塚古墳=弁天山古墳=絹横穴群=旧三芳幼稚園跡地 講師 植田正代氏 |
| 定員         | 25名                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 参加費<br>持ち物 | 300円<br>動きやすい服装、飲み物、昼食持参                                                                                                                                                                                                                                           |



### ⑥バスで巡る鯨と花の和田 【和田地区生涯学習推進員講座】

|            |                                                                                                                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月23日(木曜日) 9:00~12:00(小雨決行)<br>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         | 和田町には房総の沿岸捕鯨の伝統を受け継ぐ鯨解体場や鯨に関する資料が多く残っています。また、大正の初めから花づくりを盛んにしたのは間宮七郎平の功績によるものです。鯨と花の歴史が残された和田町を巡ります。【行程】やすらぎ=〈市バス〉=鯨解体場=間宮七郎平の顕彰碑=花夢花夢=和田地域センター=なみはらくじらパーク=やすらぎ 講師 和田地区生涯学習推進員 |
| 定員         | 15名                                                                                                                                                                            |
| 参加費<br>持ち物 | 無料<br>動きやすい服装、飲み物                                                                                                                                                              |



### ⑦ココロとカラダを楽にする季節の薬膳茶 【白浜地区生涯学習推進員講座】

|            |                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時・場所      | 日時 10月25日(土曜日) 14:00~15:30<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         | 中国伝統医学をルーツに持つ「中医学」の考え方を、分かりやすくお伝えします。身近な食材を組み合わせる薬膳茶と体に優しいおやつをご用意。楽しみながら、日々の暮らしに役立つ養生の知恵を学びましょう。健康な人も、今はちょっと元気がないという人も、明日の身体は自分で作れます。頑張る自分にご褒美を！ 講師 中医学養生士 鈴木今日子氏 |
| 定員         | 10名                                                                                                                                                               |
| 参加費<br>持ち物 | 1,000円<br>特になし                                                                                                                                                    |



申込みは9月22日(月)午前9時から電話46-4031で受付します。