

南房総のかぜ



南房総市公民館だより
No.１７８
令和８年１０月８日
丸山公民館発行
TEL４６－４０３１



１０月（神無月）

大雨による被害を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。雨の日が多く、すっきりしない9月が過ぎました。けれど、その分だけ今年の秋はいつもより長く感じられるかもしれません。これから少しずつ深まっていく秋を、穏やかな気持ちで楽しみたいものです。

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１０月２６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
10月19日（月） ９：００～ 10月23日（金） １２：００	１０月２３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１０月２６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健全な心と体を育むヨガ・呼吸法・瞑想法の実践

日時・場所	日時　１１月６日（金曜日）１３：００～１５：００ 場所　丸山公民館（南房総市岩糸２４８９番地）		
内容（健）	椅子に座ってできるヨガと呼吸法の実践を行います。瞑想の実践と教育における瞑想効果と世界の実例を紹介します。 講師 カルパナ・シンハ氏（駐日インド大使館専属ヨガ講師） 講師 フレッド・トラビス博士（米国マハリシ国際大学教授）		
定員	５０名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル



②芝山はにわ博物館とはにわ祭り見学　【富山地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時　１１月８日（日曜日）８：４０～１７：００ 場所　富山岩井コミュニティーセンター（南房総市久枝３２７番地）		
内容	芝山はにわ博物館と第41回はにわ祭り見学。お祭りを通じた地域の伝統行事と古代文化への理解を深める、有意義な学びの一日を過ごしませんか。 【行程】富山岩井コミュニティセンター＝〈市バス〉＝芝山はにわ博物館＝＝富山岩井コミュニティセンター 講師　富山地区生涯学習推進員		
定員	２６名	参加費 持ち物	５００円 動きやすい服装、飲み物、昼食持参



③変わらない湧き水・変わりゆく沿線

日時・場所	日時　１１月１６日（月曜日）８：３０～１６：３０（雨天中止） 場所　南房総市役所（南房総市富浦町青木２８番地）		
内容（健）	「四方木の滝」「養老渓谷」に続く、川廻しシリーズ第３弾。今回は、久留里線沿線に点在する名水・湧き水・川廻しに注目します。久留里線のあり方が変わり、沿線の風景も少しずつ変わろうとする今、昔から人々の暮らしを支えてきた「水」は、変わらずこの土地に息づいています。名水の由来や水と地域の暮らしとの関わりをたどりながら、久留里の水の魅力を探ります。 【行程】南房総市役所＝〈市バス〉＝富来田出張所～万葉歌碑～いっせんぼく～富来田出張所＝＝久留里駅（昼食）～真勝寺（最古の水道跡）＝＝亀山湖畔～正一位山神社～二五穴～亀山湖畔＝＝南房総市役所　※歩行距離　起伏なしの７ｋｍ　講師 下地まゆみ 氏		
定員	２７名	参加費 持ち物	３００円 動きやすい服装、飲み物、昼食持参





④ストレッチ・ヨガで楽しく心と身体をリフレッシュ　【白浜地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時　１１月１９日（木曜日）１０：００～１１：３０ 場所　白浜コミュニティーセンター（南房総市白浜町白浜14955番地）		
内容（健）	前半はリズムにあわせて簡単な体操を、後半はストレッチやヨガで体をほぐします。日頃の運動不足解消や気分転換に、お気軽にご参加ください。　講師 小原ふじ子 氏		
定員	２０名	参加費 /持ち物	無料　動きやすい服装、室内履き、飲み物、ヨガマット又はバスタオル



申込みは10月19日 午前9時から電話46-4031で受付します。

⑤発酵を楽しもう３（味噌編）【全２回】【千倉地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時（１）１１月２０日（金）１３：３０～１５：３０ 場所（１）千倉保健センター（南房総市千倉町瀬戸２７０５番地６） 日時（２）２月２４日（水）１３：３０～１５：３０ 場所（２）南房総市交流複合施設「いこっと」（南房総市千倉町忽戸250番地1）		
内容	１回目は医者いらずと言われている味噌について実際に手前味噌づくり（約９００ｇ）を体験して理解を深めてもらいます。２回目は発酵の基本である麹についての理解と活用法について実施します。**いままで参加していない方および両日参加できる方が対象です。**講師 加藤良人氏・西沢利士子氏		
定員	２０名	参加費 持ち物	（１）１，３００円　（２）５００円 （１）筆記用具、エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り用袋 （２）１回目に作った手前味噌、筆記用具



⑥池上本門寺と増上寺の史跡探訪２【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時　１１月２５日（水曜日）８：００～１６：３０（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	日蓮が入滅した地に建立された池上本門寺は江戸期にお万の方や加藤清正等の支援により大寺院に発展しました。また徳川将軍家菩提寺として幕府の支援のもとに発展した増上寺には将軍６人の霊廟が建立されました。二つの寺院を訪れ、往事の状況を振り返ります。**※前回参加された方は受講できません。**【行程】南房総市役所＝〈市バス〉＝池上本門寺＝＝芝公園（昼食）・増上寺＝＝南房総市役所　講師 岩波正弥 氏		
定員	２７名	参加費 持ち物	１，７００円（入館料含む） 動きやすい服装、飲み物、昼食持参





公民館からのお知らせ

生涯学習推進員を募集しています！ 地域の「学びたい」「やってみたい」を応援しませんか？公民館講座の企画・運営のお手伝いなどを通して、地域の生涯学習活動を一緒に盛り上げてくださる方を募集しています。
【対象】生涯学習や地域活動に関心のある方　【募集】随時



⑦防災講座その４　自分のものとして防災を考える～マイハザードマップの作成等～【全２回】【まちの先生企画講座】

日時・場所	日時（１）１１月２６日（木曜日）１０：００～１２：００ 場所（１）三芳農村環境改善センター（南房総市谷向１０９番地１） 日時（２）１２月１７日（木曜日）８：００～１７：００（小雨決行） 場所（２）南房総市役所（南房総市富浦町青木２８番地）		
内容	最近の大雨や台風による甚大な被害の頻発に鑑み、防災講座その４を時期を早めて実施します。１日目（講義）：行政に頼り過ぎず、住民一人一人が防災を自分のものとして考えるため、自分たちで避難場所や避難経路を地図上に書き込むマイハザードマップの作成を行う。２日目（現地視察）：いすみ津波避難タワーや亀山ダム（内部監査廊含む）を見学し、その機能と効果を実感する。**※２日間両方に参加できる人が対象です。**【（２）の行程】南房総市役所＝＜市バス＞＝いすみ津波避難タワー＝＝亀山ダム＝＝南房総市役所　講師 工学博士 佐藤宏明 氏		
定員	３０名	参加費 持ち物	（１）２００円（資料代）（２）無料 （１）筆記用具（２）動きやすい服装、飲み物、昼食持参





⑧ふる里学舎の見学【和田地区生涯学習推進員講座】

日時・場所	日時　１１月２５日（水曜日）９：００～１２：００ 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	障害のある方への理解を深め、共に生きる地域について考えてみませんか？日頃の活動を見学し、パンなど大人気の加工品が生まれる活動の背景にも触れられます。（※当日の物販はありません）【行程】和田地域センターやすらぎ＝〈市バス〉＝ふるさと学舎＝＝和田地域センターやすらぎ　講師 社会福祉法人佑啓会 ふる里学舎 職員		
定員	１４名	参加費 持ち物	無料 動きやすい服装、飲み物、上履き（運動靴）



申込みは10月19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　℡46-4031