

日	曜	六曜	行事・主催	場所	時間
1	水	大安			
2	木	赤口	岩井駅前公園美化活動 ※雨天中止 (いわい案内人の会)	J R岩井駅前公園	9:00~
3	金	先勝			
4	土	友引	岩井海岸ビーチクリーン ※雨天翌日順延 ☎ 080-8051-6039 i. PLANNER 渡辺	高崎駐車場	6:00~7:00
5	日	先負			
6	月	仏滅			
7	火	大安			
8	水	赤口			
9	木	先勝	岩井駅構内花壇美化活動 ※雨天中止 (いわい案内人の会)	J R岩井駅	9:30~
10	金	友引			
11	土	先負			
12	日	仏滅			
13	月	大安			
14	火	赤口			
15	水	先勝	岩井海岸清掃 (久枝1・2、3観光) ふれあいランチサービス (社会福祉サポートセンター)	岩井海岸	8:00~
16	木	友引	富山山頂美化活動 ※雨天中止 (いわい案内人の会) 出張にここ広場	(集合)南房総市無料駐車場 富山ふれコミ	9:00~ 10:00~15:00
17	金	先負	おはなし会 (あひるの会)	富山小学校	8:00~8:15
18	土	仏滅	おはなしだいすき (あひるの会)	富山ふれコミ	10:30~11:30
19	日	大安			
20	月	赤口			
21	火	先勝			
22	水	友引			
23	木	仏滅	岩井川親水公園美化活動 ※雨天中止 (いわい案内人の会)	岩井川親水公園	9:00~
24	金	大安	「ふらっと」令和元年度総会	富山ふれコミ	14:00~
25	土	赤口			
26	日	先勝			
27	月	友引	ふらっとフットパス73 (詳しくは中面をご覧ください。)		
28	火	先負			
29	水	仏滅	昭和の日		
30	木	大安			

サロン開催予定	場 所	時 間	4月の開催日		問合せ・備考
お達者サロンいわい	富山ふれコミ	第1・3(月) 9:00~11:30	6日	20日	090-5505-7022(吉澤)
茶の間 (久枝3・4)	八幡神社	第1・3(木) 13:30~15:00	2日	16日	
市部みんなのたまり場	市部青年館	第2・4(火) 10:00~14:00	14日	28日	090-5505-7022(吉澤)
みならず出口	高崎出口青年館	第2・4(木) 13:30~15:30	9日	23日	
お達者サロンへぐり	富山コミセン	第2・4(金) 9:00~11:45	10日	24日	
いのばた	井野集会所	毎月20日 13:30~15:30	20日	-	
だんらんカフェ (犬掛)	犬掛青年館	第1・3(木) 13:30~15:00	2日	16日	090-8963-5674(前田)

※「富山ふれコミ」は富山ふれあいコミュニティセンター (久枝) 「富山コミセン」は富山コミュニティセンター (平久里中)
 ※掲載の情報は、主催団体等からの情報提供時点の内容に基づいており、都合により変更される場合がありますのでご了承ください。



ふらっと 通信

発行: 南房総市 富山地域づくり協議会「ふらっと」
 〒299-2216 南房総市久枝 327 (富山地域センター内)
 TEL: 0470-57-3000 / FAX: 0470-57-3002
 メールアドレス: tomy_furatt@yahoo.co.jp



2020年3月
第116号

南房総みんなみんネット

「放課後子どもクラブ」サポート員を募集

富山小学校では、小学校5・6年生を対象に「放課後子どもクラブ」を実施していますが、毎回開始までの時間、図書室で宿題や読書で過ごす子どもたちを見守るサポート員を募集します。

①学校終了後から講座開始
までの児童の見守り

②受講する児童の
参加確認

③講座後の児童の
引き渡し

活動時間 (令和2年度5月より開始) ※時間は日によって変わります。
 ・毎週(月)~(金)の14時45分~18時まで シフト制・2名体制 (週1回からでも可)
 問合せ **3月31日(火)まで** 富山地域づくり協議会「ふらっと」☎ 57-3000 (土日祝日を除く)

輝く星々に興奮~冬の星座観察会

2月15日(土)、鴨川在住のアマチュア天文家浦辺守氏を講師に招き、恒例の「冬の星座観察会」を開催しました。スクリーンの精細な映像とともに、浦辺氏から冬の星々の説明を聞いた後、屋外で星の観察です。見上げると西の空には、ため息が出るほど大きく輝く金星。さらに、オリオン座やおおいぬ座、ぎょしゃ座やうさぎ座など、浦辺氏が一つひとつ詳しく解説しました。続いて用意された5台の高精度の望遠鏡でスバルやシリウス、ペテルギウスにトラペジウムといった星々を観察。肉眼ではわかりにくい星々もくっきりと写し出し、参加者も驚きと感心の声を口にしていました。



浦辺守氏。美しい映像と資料で、詳しくわかりやすく参加者に解説した。



普段はお目にかかれないような高精度の望遠鏡がズラリ。

井野のサロンで感染予防・冬の健康講座

2月20日(木)井野のサロン「いのばた」で、市の保健師による、感染予防や冬の健康管理についての健康講座が行われました。効果的な手洗いや咳エチケットなどがイラストで解説され、免疫力アップに必要な食事や睡眠、冬場でも怖い脱水症状や寒い風呂場などで起きるヒートショックなど、冬期の注意点が語られました。最後は首や肩、足などのストレッチ運動。毎回サロンに歩いて集まるといふ参加者たちが元気にこなす様子に、講師も「皆さんなら大丈夫！」と太鼓判を押しました。






感染症対策

へのご協力を
お願いいたします。

※厚生労働省「一般的な感染症対策について」より抜粋

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
手の甲をのぼすようにこすります。
指先・爪の間を念入りにこすります。
指の間を洗います。
親指と手のひらをねじり洗います。
手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる
マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

「筋力アップ&脳活性」健康教室で免疫力も向上!

2月27日(木)富山ふれあいコミュニティセンターにて、「NPO 法人熊野で健康ラボ」代表理事で健康運動指導士の木下藤寿(ふじひさ)氏を講師に迎え、「一般社団法人南房総健康ラボ」・「ふらっと」共催の健康教室を行いました。テーマは「筋力アップと脳活性」。会場を広々と使い、ウォーキングや筋肉を使った運動からスタート。ロープを用いた全身運動や、ボールを投げあうなど様々なメニューをテンポ良く進めていきます。木下氏は軽妙なトークで終始参加者を笑わせながら、「ただの散歩はダメ。脳を使いながら筋力を上げるのが重要。体温も上がり免疫力もアップ。」などポイントを伝えていきました。さらに横になってストレッチや簡単な筋トレなど行い、最後は瞑想的な曲でリラックスして終了となりました。参加者は「ずいぶん体を動かしたけど楽しかった」「またぜひやりたい」と口々に話していました。「ふらっと」は今後も「健康ラボ」と健康教室を開催予定です。ご興味ある方はぜひご参加ください。



輪にしたロープを皆で引っ張り合う筋トレ。張ったロープを右に左にくぐりながら前進する。足にボールを挟んだまま、互いにボールを投げあう。足踏みしながら、お題のキーワードを10個挙げる脳トレ。

吉沢に残る「伊八の麒麟」や人形浄瑠璃を見学

2月のふらっとフットパス71は、吉沢に今も残る、波の伊八作の「麒麟」の彫刻や、人形浄瑠璃の人形とその記録などを訪ねました。

波の伊八は、1752年に鴨川で生まれ、寺社建築などの彫刻の腕前で広くその名を轟かせた彫刻師で、吉沢の成願寺本堂の欄間には伊八の手による「麒麟」の彫刻が残されています。「麒麟」は古代中国に伝わる伝説の生き物で、顔は龍、体は鹿で五色の背毛、足は馬で、聖人の治世に現れるとされています。成願寺の「麒麟」は、伊八の得意とする迫力ある波に立つ姿が、躍動感あふれまたどこか愛らしさもあってとても印象的な作品で、見学した参加者たちも目を奪われていました。

参加者一行は続いて護国寺を訪問。江戸中期から明治にかけて活動した人形浄瑠璃一座「吉村座」が拠点とした場所です。記録では、「吉村座」は座員すべてが当時の米沢村の人でした(※吉井村と米沢村が合併して吉沢となった)。当時、伊勢参りの道中で人形芝居を観た村民たちが、「村の者たちも喜ばず」と始めたのがきっかけとされています。最盛期には護国寺を中心に、館山や三芳、千倉、丸山などへも巡業し、明治13年(1880年)頃に隆盛を極めました。現在は人形の頭部(かしら)や衣装が、地元の世話人の方々の手で大切に保存されています。頭髪の残る頭部もあり、また様々に描き分けられた表情や小さな綿入れのような衣装の朱色などいまだ鮮やかで、100年以上を経てもなお、かつての様子が伺い知れるものばかりでした。



成願寺本堂を飾る「伊八の麒麟」



浄瑠璃の人形の頭部(かしら)



衣装の裏地に残る鮮やかな朱色

ふらっとフットパス73

山田地区にある頼朝伝説の地を巡り、嶺岡西一牧の遺構が残る大杉山に登ります。

山田地区にある頼朝伝説の「楊枝井戸」「山神社：今根田」を巡ります。また、嶺岡牧の一つである「嶺岡西一牧」の遺構が残る大杉山に登ります。今回のコースは、所々で素晴らしい景色が望めます。

- 期日 4月27日(月) 雨天の場合は28日(火)に延期
- 集合 高照寺(南房総市山田1162)の下の公共駐車場に8時50分まで
- 定員 50人程度
- 参加費 1,000円(昼食代、お土産代、資料代ほか)
- 持ち物 飲み物、保険証、雨具
- コース 約11km+大杉山
集合場所出発(9時)～山神社(山田)～瀬波戸経由～小杉山～大杉山～ゴルフ場(トイレ休憩)～楊枝井戸・嶺岡苑(昼食・休憩)～ゴルフ場～集合場所到着・解散(14時30分頃予定)

3月27日(金)から参加受付



申込み 受付締切 4月23日(木)

富山地域づくり協議会「ふらっと」 ☎ 57-3000 (土日祝日を除く)