

春号 わくわくドキドキ もとやま



NO.1

令和3年4月1日

本山公民館発行 TEL88-2001

✉ motoyama-komin@city.sanyo-onoda.lg.jp



写真：竜王山の桜

今年もはや4月になり、草花も新たに芽吹き、入学式や入社式等希望に胸ふくらむ季節となりました。

現在、昨年来よりの新型コロナウイルス感染防止もまだまだ予断を許さない状況の中、感染予防のための基本対策を守っていく必要があります。

そのような中、4月より本山公民館では、マスクの着用、3密防止対策を実施しながら今年度の主催講座や公民館クラブを行っていきます。

特に、学校との連携を進めるとともに、子ども向けの講座を夏休み期間を中心に新規6講座を開催する予定です。(紙面「これからの主な主催講座予定」参照)

図書室では毎年少しではありますが、新刊図書を購入しています。子ども向けの図書も地域の方々の寄贈により以前より充実してきています。親子で一度ご覧になってはいかがでしょうか。図書室は予約なしでいつでも入室できます。

今後とも魅力ある公民館運営に努めてまいりますので、気軽に公民館にいらしていただければと思います。

公民館講座案内 受講者大募集！！



ふれあい

春のふれあい山野草ウォッチング

4月24日（土）

8：30 本山公民館集合

●講師（ガイド）：自然観察指導員

嶋田 紀和さん ほか



今年も竜王山の春を見つけに行きませんか？

竜王山中腹の駐車場
まで車で移動

山頂まで散策

本山公民館



竜王山



竜王山山頂

9：00 出発



駐車場



昼食後解散 13：00

◆定 員：40名

◆持ってくるもの：お弁当、飲み物



お弁当を持って、春の
竜王山に出かけましょう♪



教養

新規

終活講座



突然やってくる「いざ」「もしも」のときに備え、終活について学びましょう！

「終活」とは？終活っていつ始めるの？（全4回）

●日 時： 6/24・7/29・8/26・9/30（木） 10：00～11：30

●場 所： 本山公民館 会議室

●講 師： 行政書士 國弘 直孝さん

●受講料： 無料

●定 員： 30名

教養

成人教養講座



暮らしに役立つ教養講座！月に一度 全10回シリーズです。

	と き	内 容	講 師
5月	5月20日	竜王山の自然	自然観察員 嶋田 紀和さん
6月	6月17日	老後のお金のはなし	金融アドバイザー 中村 久枝さん
7月	7月15日	ふるさと文化遺産	市歴史民俗資料館 学芸員
8月	8月19日	からだのしくみ	山口東京理科大学 准教授
9月	9月16日	館外研修 防災学習 ～岩国市防災学習館～	
10月	10月21日	高齢者の糖尿病管理	山口東京理科大学薬学部 教授
11月	11月18日	南極から見た地球温暖化	山口東京理科大学 准教授
12月	12月16日	館外学習 野鳥観察 ～きらら浜自然公園～	
1月	1月20日	新春雅楽のしらべ・和太鼓	吉部田八幡宮
2月	2月17日	人権講座	未定

- 日 時 : 5月～2月 第3木曜日 (全10回) 10:00～11:30 (館外研修は時間変更あり)
- 場 所 : 本山公民館 会議室 ●受講料 : 無料
- 定 員 : 30名 ※日程、内容は変更になることもあります。

健康

薬膳教室



～元気にキレイに！暮らしの薬膳～

今年の薬膳教室は講義と料理の2本立てです。(全4回)

	と き	形態	内 容
第1回	6月1日(火)	講義	梅雨・初夏の薬膳
第2回	7月6日(火)	料理	
第3回	9月7日(火)	講義	秋の薬膳
第4回	10月12日(火)	料理	

- 時 間 : (講義) 10:00～11:30 (料理) 10:00～12:30
- 場 所 : 本山公民館 会議室、調理室 ●定 員 : 16名
- 講 師 : 中医薬膳学院 国際中医薬膳師 原口 陽子 先生
- 料理材料費 : 1回 1,000円 (エプロン・三角巾・手拭きタオル持参)

園芸

ガーデニング 教室



●日 時：6月2日(水)・11月9日(火) (全2回)
10:00～11:30

●場 所：本山公民館 会議室 ●講 師：グリーンアドバイザー 松永 聡さん

●内 容：季節の花の寄せ植え (作り方から管理まで本格的に習えます。)

●材料費：1回1,000円 (鉢、土、苗、肥料すべて含む)

●持ってくるもの：軍手、移植ごて、タオル ●定 員：20名



料理

新規

懐石料理 教室

本場料亭の味を公民館で学べます！(全2回)

●日 時：5月13日・9月9日 (木)
10:00～14:00

●場 所：本山公民館 調理室

●講 師：春駒亭 真鍋 正彦 先生

●内 容：春の懐石料理・秋の懐石料理

●材料費：1回1,000円 ●定 員：16名

●持ってくるもの：米1合、エプロン、三角巾、手拭き用タオル



料理

男性料理 教室



●日 時：5月～2月 第3水曜日 (全10回)
10:00～12:00

初回 5/19 (水)



●場 所：本山公民館 調理室 ●定 員：16名

●講 師：市食生活改善推進協議会 会長 半矢 幸子 先生

●内 容：栄養満点のメニューをみんなで楽しく調理します。

●材料費：1回600円 (初回時 5～9月分3,000円を集めます)

●持ってくるもの：エプロン、三角巾、手拭き用タオル

これからの主な主催講座予定

子ども

- ・メダカの学校 6・8月
(お菓子作り、人形劇、木工工作)
- ・夏休み子ども教室 7・8月
(感想文、粘土細工、もの作り体験)
- ・ガラス体験教室 12月
- ・クラフトバンド教室 12月
- ・新春凧作り教室・七草粥 1月

創作

健康

- ・夕焼けウォーク 9月
- ・マグダーツ大会 10月
- ・グラウンドゴルフ大会 10月

料理

- ・中国料理教室
10～2月 第1火曜日
- ・クリスマスケーキ作り教室 12月
- ・バレンタインチョコ作り教室 1月

歴史

- ・山陽小野田ぐるっと歴史散歩
11月

※詳細につきましては、開催 1 か月前をめどに公民館だよりでお知らせいたします。

申込・問合せ先 本山公民館 ☎88-2001

各講座とも定員になり次第締切ります。お早めにお申し込みください。
メールでのお申込みは、講座名、住所、氏名、連絡先を入力の上、送信してください。

✉motoyama-komin@city.sanyo-onoda.lg.jp

(メールの送信はこちらから！)



本山写真館 ～講座の様子～



今年も講師は料理研究家の竹内典子先生！
ティラミスとレモンクッキーの作り方を教わりました。とても美味しく出来上がりました。(右の写真は先生が作られた見本のお菓子)

1/30 バレンタインスイーツ作り教室



平成 29 年に始まった「山陽小野田ぐるっと歴史散歩」今回は有帆地区を歴史散歩！
岩崎寺、仁保の上古墳、覚天寺、別府八幡宮、磨崖仏を見学しました。

講師：語り部の会 安藤 一さん

2/4(木)・3/5(金) 山陽小野田ぐるっと歴史散歩

公民館クラブ受講生募集！

見学・申込は随時受付！
お気軽にお問合せください。

華道

華道クラブは沖野先生の指導のもと、いつも楽しく語り合いながら生け込んでいます。楽しい時間を一緒に過ごしませんか？入部をお待ちしています。

日時
第2・4水曜
9:00～11:00
会費 800 円/月
(花代別)



書道

私たちは長岡先生の元、女性 4 名、男性 2 名のクラブです。笑いあり、おしゃべりあり、でも各人が筆を持つと一生懸命筆を走らせます。興味のある方はぜひ一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

日時 第1・3月曜
13:30～15:30
会費 2000 円/月



日本舞踊

この国の素敵な文化「日本舞踊」に少し触れてみませんか。初心者歓迎！お稽古を通して着付けや美しい所作、礼儀作法も楽しく身に付きます。(着物をお持ちでない方も大丈夫です。) 日時 第1・3水曜

13:00～15:00
会費 1500 円/月



手芸

平成元年発足から令和 3 年の今日までず～っと頑張っています！会員 8 名ともにまだまだこれからです。月に 2 回の手芸は楽しく、和気あいあいと押絵・刺繍・クロスステッチなどに励んでいます。

日時
第2・4金曜 13:00～15:30
【相互学習】



ちぎり絵

ちぎり絵は年齢に関係なく、はじめての方や絵心がないと思われる方にもすぐに始められ、風景、人物、花と出来上がりをイメージしながら和紙をちぎり貼り付けていきます。指先を使うので脳トレにも効果的です！ 日時 第2・4木曜

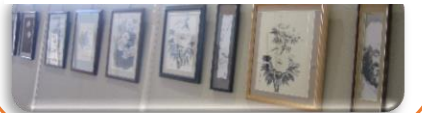
13:00～16:00
【相互学習】



絵手紙・墨絵

墨絵に関心がある方ならどなたでも入会大歓迎です。経験豊富な先輩方から優しく楽しく基礎から習えます。会員同士和やかな雰囲気でも会話も弾み、楽しい時間を過ごしています。館外学習も行っています。日時 第2・4火曜

13:30～15:30
会費 500 円/月 【相互学習】



語り部の会

山陽小野田市の史跡や自然等のガイド、地元の民話を紙芝居にして上演など、山陽小野田市の良さを内外に広めようと活動しています。

日時 不定期
会費 1000 円/年



ソフトバレー

毎週水曜の夜、仕事を終えた老若男女が集まり、ワイワイガヤガヤとソフトバレーの練習をしています。体を動かすことが好きな方、楽しくやってみませんか？

日時
毎週水曜
19:30～21:30 【相互学習】



卓球(昼)

平田武さんの指導を受けながら、老若男女を問わず、和気あいあいと卓球を楽しんでいます。健康のため、一緒に卓球を楽しんでみませんか？

日時 毎週木曜
13:00～15:30
会費 1000 円/月



3B 体操



3B体操はボール、ベル、ベルターの3種類の器具を使う健康体操です。音楽に合わせて腹式呼吸を意識して柔軟やストレッチをしています。笑いあり、おしゃべりありの楽しいクラブです。体験も大歓迎！一緒に活動して身心共にリフレッシュしませんか？



日時 毎週火曜 13:30~15:00
会費 2000 円/月 初回器具代別

卓球(夜)

こんにちは！本山卓球クラブは毎週土曜日の19:00~21:00の練習で皆さんと一緒に楽しく良き汗をかいています。小学生から90歳の方まで足腰強化のために頑張っています。みなさまのご入会をお待ちしています！

日時 毎週土曜 19:00~21:00
会費 1000 円/年



みんなで 筋肉運動

高齢者や日頃運動をされない方の体力に合わせて簡単なダンスと筋トレを行います。激しい運動は行いませんのでご安心ください！健康長寿が目的で、足腰強化、姿勢も改善されると気持ちも前向きになりますよ！



日時 毎週土曜 13:30~14:30
会費 2000 円/月

本山 フラガールズ

毎月2回土曜の午後、フラダンスの大好きな仲間と若さと健康維持のため、練習に励んでいます。踊りを覚える事で脳トレにもなります。私たちと一緒にフラダンスをはじめませんか？見学だけでも



どぞ！日時 第1・2・4土曜
15:00~16:30
会費 2000 円/月

簡単 エアロビクス

音楽に合わせたダンスで有酸素運動、心肺機能向上、脂肪燃焼、筋トレ、ストレッチで肩こり、腰痛予防、美しい姿勢維持！と1時間の中に目的が充実です。みんなで楽しく汗をかいて運動不足やストレスを解消しませんか？

日時 毎週金曜 19:00~20:00
会費 2000 円/月



カラーリング

テレビで中継しているカラーリングは氷の上をすべらせて得点を競いますが、カラーリングは体育館の床の上をローラーのついたジェットローラーで転がし得点を競います。ストレス発散・脳の体操にもってこいです！

日時 毎週水曜 9:00~11:00
会費 1000 円/年【相互学習】



ご存知ですか？



きらら交流館

のレストランで「ご当地グルメで日本一周」という企画をされているのをご存知ですか？月替わりで各県のご当地グルメが登場します♪コロナ禍で、旅行に行くのも難しい昨今、地元に住ながら各県の美味しいものをいただけるとは嬉しい限りですね。昨年の夏から始まり4月で10都道府県目！4月は東京都の「コロッケ蕎麦定食」です。お昼ごはんにいかがですか？

ご当地グルメで日本一周



東京都

⑩ コロッケ蕎麦 定食
(前ご飯・小鉢・味噌汁付き)

800円

なんと東京・銀座に発祥のお店があるとか・・・
おススメの食べ方は、コロッケをできるだけ崩さずに食べること！
そして汁によくしみ込ませる事！
この食べ方で、汁のしみ込んだコロッケとコロッケの旨味が
溶け出した蕎麦の美味しさを楽しめます♪



きらら交流館情報をもう一つ！ 4月18日(日)のお風呂♨は4月の季節湯「蓼湯」になるそうです！

地域の活動日記



3月16日 雨
山口県消防表彰式が県庁で開かれ、本山セーフティーネットワークが知事表彰を受章されました。おめでとうございます。(写真左)
丸田会長・右 山田理事

3月7日 晴れ
本山会の皆さんが竜王山でモリアザミ群生の環境保全とヒヨドリ花の整備活動に汗を流されました。


3月4日 曇り
本山小学校で感謝の会が開かれました。この春小学校を卒業する6年生が地域のボランティア活動をされる皆さんを招待して、本山太鼓を披露し、感謝の言葉を述べました。


もとやま散歩♪

～竜王山の花たち～



文・写真 嶋田紀和さん



今回は竜王山に咲く、これから見頃を迎える花たちをご紹介します。

【コバノタツナミ】(シソ科)

花の形が葛飾北斎の「富嶽三十六景」で富士山をバックに大浪をイメージしたものとよく似ているのでこの名がつけました。花は一方に向けておりネーミングした人のセンスは素晴らしいですね。4月になると頂上までの道路沿いに沢山見られます。

【アケビ】(アケビ科)

竜王山では登山道付近の木に巻き付いています。山野に普通に生え、花は雌雄異株。4月ごろ雄花は小さく、雌花は約2倍くらいの大きさで咲きます。果実は5～10cmあり、白く甘い果肉がありますが、この頃はこの実を食べる人は少なくなってきたようです。

【オカトラノオ】(サクラソウ科)

花序を虎の尾に見立てともの。竜王山では中腹の登山道脇に沢山見られます。0.6～1mの多年草で何れも一方方向を向いて下から咲くのが面白いです。6月に群落で咲くので見応えがします。



「ワクチン接種」に便乗した詐欺の手口に注意を！

行政機関が新型コロナウイルスワクチン接種に関して現金を要求することはありません。不信な電話や訪問があった場合はすぐに110番通報または最寄りの警察署にご相談を！（山口県警防犯情報より）