

# 公民館報 こもろ

No.916

令和8年 6月号

発行 / 小諸市公民館  
編集 / 館報編集委員会  
〒384-0801 長野県小諸市甲 1275-2  
TEL 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224

## ◆内 容

- p.21  
「令和8年度  
小諸市公民館基本運営方針」ほか
- p.22  
【特集】 人権啓発
- p.23  
「人ひと」（あずまクラブ）  
「見た！聞いた！出前講座」  
（消 防 署）
- p.24  
「教えて！あなたのサークル」  
（薬膳と気功サークル）  
公民館 7 月開講講座 ほか
- p.25  
「ぼくとわたしの作品」  
（小諸支援学校）ほか



カラー版はこちら

春のやわらかな光に包まれた御牧ヶ原神社。掲げられた奉納旗には、地域の安寧と五穀豊穡への願いが込められています。静かな森をそよぐ風が、新しい季節の訪れをそっと知らせてくれます。

6月は暦の上では初夏と呼ばれますが、近年は気温上昇が早く5月末から真夏並みの暑さになる年も増えてきました。雨の日が多くなり梅雨の時期がやってきます。雨は鬱陶しいと感じますが、夏野菜や田んぼの稲が元気に育つ、自然にとっても大切な恵みです。

梅雨時の手仕事に梅仕事があります。旬を迎えた梅を収穫して、梅干しや梅酒、梅シロップ、梅ジャムを作るのは1年の中でこの時期だけです。梅干しや梅酒は、保存食としてさまざまなアレンジで楽しめます。また色鮮やかな紫蘇ジュース作りも楽しいです。

雨の日が続くと外出が億劫になります。でも雨を気にせずに過ごせる場所があります。動物と触れ合い子どもたちと命の大切さを学べる「ハローアニマル」、新しい本と出会える図書館、作品に囲まれた空間を楽しむ美術館、青々とした若葉が鮮やかな山々を眺めながら出かけてみませんか。6月の移ろい季節の中心をゆくりと整える時にしたいです。

編集委員 市川 強

## 令和8年度 小諸市公民館基本運営方針

学びを通して人づくり・地域づくりを

人口減少や少子高齢化による人口構造の変化、生活様式の変化や価値観の多様化等を背景に、地域は様々な課題に直面し、住民自治の担い手不足や連帯感の希薄化が指摘されています。さらに、グローバル化や情報化の進展により予測困難な時代となりつつある中、一人ひとりが課題に主体的に向き合い、学びを通して多様な他者と連携・協働していくことが求められています。

また、小諸市総合計画第12次基本計画では、施策1-3の目標のひとつとして「市民が主体的に学び、自らを高め、学びの成果を地域で活かし、生きがいをもって生活している状態」を掲げ、「魅力ある企画展や市民ニーズを踏まえた各種講座・教室を開催し、生涯学習の機会を創出する。」ことを方針としています。近年、小諸市公民館の利用者は高齢化、固定化、また減少傾向にあるため、幅広い利用者を増やすための創意工夫が重要となっています。

- また、以下を重点活動として位置付けます。
- ① 住民の公民館に対する意向を把握し公民館事業への反映を図る。
  - ② 社会情勢の変化等を見据え、これからの公民館のあり方について検討を進める。
  - ③ 他機関・団体等との連携に努め、多様な方々との協力・協働による取り組みを進める。
  - ④ 青少年向け講座など幅広い年齢層や、多様な市民を対象とした事業を実施するとともに、住民の主体的な学習に対する支援の充実を図る。
  - ⑤ 分館の実情を把握し支援の充実を図るとともに、支館のあり方を検討する。



令和7年度開催 こども講座「巨大流しそうめん」より

## 令和8年度

### 公民館報編集委員の紹介

「公民館報こもろ」は、昭和24年（1949年）に創刊され、以来毎月発行、本誌で916号を数えます。

公民館報は、各支館から1名ずつ推薦された7名と1名の公募委員を加えた計8名の「公民館報編集委員」により、取材・執筆・編集・校正を行います。毎月2回開催される編集委員会では、アイデアと知恵を出し合っており、より良い紙面づくりを目指します。

公民館報を通して、市民の皆様へ地域の情報を発信し、文化伝統の継承と発展につなげることができるよう努めています。皆様のご協力をお願い申し上げます。



前列右から

- 【川辺支館】 山浦 大地
  - 【中央支館】 市川 強
  - 【西小諸支館】 小田中 衛
  - 【公募】 中山 正男
- 後列右から
- 【大里支館】 土屋 善則
  - 【北大井支館】 山浦 孝志
  - 【三岡支館】 高見澤翔吾
  - 【南大井支館】 川崎めぐみ





# 人権啓発特集

その「当たり前」は、誰かの「壁」になっていませんか？

「無意識の思い込み」に気づくことから始まる、

新しい地域づくり



☎ 小諸市人権センター

☎ 0267-23-5521

「人権」という言葉を聞くと、自分とは遠い世界の出来事のように感じるかもしれません。人権とは、私たちがこの社会で一人の人間として大切にされ、自分らしく生きていくための「心の安全網」です。今、私たちがもっとも向き合おうべき課題。それは、悪意のない言葉や行動の裏側に潜む「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」という大きな壁です。

## ■誰もが持っている「心のフィルター」

私たちは、これまでの経験や育った環境周囲の意見などから、無意識に「こうあるべきだ」「普通はこうだ」という独自のフィルターを通して物事を見ています。「育児や家事は、やっぱり女性が中心になってやるものだ」「外国の方は、きっと日本のルールをよく知らないだろう」といった考えに、「良かれと思って」かけた言葉が結果として相手を型にはめ、その人の可能性を狭めたり、心を傷つけたりすることがあります。これが「無意識の思い込み」という壁の正体です。

## ■「普通」という言葉が、誰かを孤独にする

「普通はこうするよね」「そんなの当たり前だよ」。私たちが日常で何気なく使っているこの言葉は、非常に便利である反面、とても残酷な響きを持つことがあります。あなたの考える「普通」が、誰かにとっての「普通」とは限りません。自分にとつての正解を相手に押し付けた瞬間、そこには境界線が引かれ、その枠からはみ出した人は「自分はこの場所にはいてはいけないのではないか」という孤独感や疎外感を抱いてしまいます。「無意識の思い込み」はいわば「心のメガネの曇り」です。曇ったままでは、目の前にいるその人の「本当の姿」を見ることはできません。

## ■「決めつけ」を「問いかけ」に変える

この見えない壁を乗り越えるために最も大切なのは、自分の偏見をゼロにすることではありません。人間である以上、思い込みを完全に消し去ることは不可能です。大切なのは「今、自分は決めつけていないか？」と、自分自身



あずまクラブ  
釘宮 晴夫 さん

自然豊かな小諸、早朝のカッコウの声に感動して東区に住んでいます。61歳で区長になり高齢者クラブの無い区と知り、翌年「あずまクラブ」を立上げ事務局長に就任、13年間続けています。年間計画を週毎に立て、会場の予約や参加取りまとめ、みなさんの協力で運営しています。会員は48名で男女ほぼ同数、年間延べ900余名が参加しています。

## 活動を紹介します。

■清掃活動は年8回公園を中心に草刈りと道路側溝のゴミ拾いを13年間継続。活動の浸透で美化の効果が実感できています。

■マレットゴルフは毎月区内の大会を開催、小諸市高齢者クラブ連合会の春・秋の大会で優勝者が出ています。

■カラオケはクラブ発定時から実施、現在月2回開催。継続の効果もあり小諸市高齢者クラブ連合会の歌謡大会に出場、3年連続で会長賞を受賞しています。

■そば打ち教室は、小諸の地粉や自作の



あずまクラブの皆さんで飯綱山公園にてお花見

粉で、小諸麵棒会会長（あずまクラブ役員）から指導を受けそばを打って食べています。本当に美味しい至福の時間です。

■ポッチャは、マレットや清掃よりも、気軽にできるとい方も参加しています。

■その他、今年から卓球をしたいとの要望があり、高校時代中信地区で活躍していた人が指導してくれることになりました。女性から麻雀の提案と麻雀セッ

トの寄贈、事務局で実施できるように調整しています。会員の平均年齢は80歳を超えましたが、活動の継続は大切です。健康寿命を意識し、今できることを大切に、多士済々の会員の力をいただき活動を続けていきたいと思っています。

編集委員 市川 強

に問いかけ続けることです。「高齢だから」ではなく、「その人」が今やりたいことは何か？「自分たちのやり方」ではなく、「より良い方法」が他にあるのではないのか？主語を「属性（性別、年齢、国籍）」から「個人」へと戻していく。そのささやかな意識の転換が、誰にとっても居心地の良い、風通しの良い社会を作る一歩となります。



## ■未来へのアップデートを、「こころ」

人権を守るということは、特別な誰かを助けることだけを指すのではありません。自分自身もまた、いつか「無意識の思い込み」によって苦しむ側になるかもしれないからです。だれもが「自分は自分でいいんだ」と心から思える社会。それは私たち一人ひとりが自分の心のなか

## 「当たり前」度 チェック

日常の何気ない場面を振り返ってみましょう。以下のような思い込みがないかチェックしてみてください。

- ☐ 「男の子だから泣かない」「女の子だから気配りして」と、性別で性格や役割を決めていない？
- ☐ 「最近の若い人は…」「お年寄りには難しいだろう」と、年齢だけで相手の能力を判断していない？
- ☐ 「結婚はまだ？」「お子さんは？」など、自分にとっての「普通の幸せ」を、相手に押し付けていない？
- ☐ 外国にルーツがある方に対し、「日本語が通じないだろう」「日本のマナーを知らないだろう」と決めつけていない？
- ☐ 会話の中で、「普通は〇〇だよ」「そんなの当たり前でしょ」という言葉を、無意識に多用していない？



曇りに気づき、相手を尊重しようと努める、その積み重ねの先にあります。私たちの社会を、もっと優しく、もっと自由に。まずは、自分の心の中にある「当たり前」という壁を、「そっと取り払ってみる」ことから始めてみませんか。

## 防火・防災について

消防署



公民館利用登録団体の「やまびこの会」が小諸市公民館で小諸消防署職員を講師に「防災について」と題された講座を受けました。

消防署では、災害時の緊急通報は日常時の通報と比べてはるかに多いため、普段から災害の備えをお願いしています。今回は、自分や地域でできる自然災害の備えについて次のように話されていました。

夏から秋にかけて起こりうる自然災害は、大雨と台風があります。大雨の時は、事前に雨どいや排水溝の清掃をし、テレビやインターネット等で降水量や河川の水量を確認します。ただし、受け取った情報などの思い込みから逃げ遅れないように注意が必要です。台風の時、風で飛びそうなものを屋内へ片づけたり、雨戸を閉めましょう。

災害の種類にかかわらず、避難所の場所や持ち出し品の確認・水や食料の備蓄が大切です。持ち出し品は、密閉袋に連絡用の小銭や連絡先メモ、ばんそうこう



や懐中電灯などを用意してもよいです。また、日ごろからのご近所づきあいや地域で行う避難訓練への参加をオススメします。最後に、参加者から身近な防火や救急に関する質問がありました。夜間に大人の患者を救急搬送すべきか判断に迷う場合は「#7119」へ電話し、係員に相談してほしいと呼びかけていました。（館報編集事務局）



受講している様子





＊この原稿は令和7年度時点のものです。  
＊4/1に学校名が小諸養護学校から変更になりました。



## 「だるま作り」

中学部2年 いちかわ さつき 市川 咲都姫

新年が明けて3学期に入り、季節の行事の学習をする中でだるまについて学びました。佐久の初午祭で、だるまを買ったり、1年間守ってくれただるまを、供養するためにお炊き上げしたりする動画を見て、火が空高く舞い上がる様子を見たり音を聞いたりしました。学習ではだるまの由来になった、達磨大師というお坊様が座禅を組み続け、手足が腐り落ちてしまっても、修行を続け悟りをひらいたということを知り、クラスみんなで驚きました。そして願いを叶える縁起物のだるまを、クラスみんなで手作りしようということになりました。新聞紙をちぎり、水とのりで貼り付け、色紙を貼り丸く整えた後、

顔や目を貼りつけ、筆ペンを使い、髭やくちを描いて仕上げました。本物のだるまとよく見くらべて、髭はかめの甲羅のかたちをまねて、まゆげは鶴のかたちをまねて描きました。わたしは、だるまの色を赤ではなくて、青色と決めて色紙を貼りました。最後に全員が作ったり色をぬったりしただるまに、「令和8年、学校で勉強したり、友だちや、家族や色んな人とにこにこ笑って過ごせるように」と、願いを込めて、左目を入れました。これから1年、大きいだるまは、お家に飾って楽しめます。それぞれが好きな色をぬった小さなキーホルダーのだるまは木の枝にかけて学校に飾り、願いをかけていきます。1年後、力強く右目を入れて、みんなで願いが叶ったお祝いをしたいと思います。



木の枝にかけられたキーホルダー

## 6/2(火) 施設予約開始

※ 予約はオンラインのみ。事前利用者登録が必要です。



| 施設名 | 利用月    | 施設名  | 利用月    |
|-----|--------|------|--------|
| 公民館 | 令和8年8月 | 文化会館 | 令和9年6月 |



気功をする様子

昨年6月の公民館主催の講座終了後にスタートした新しいサークルです。講師は、「広報こもろ」でお馴染みの国際中医薬膳師・小清水田良先生。公民館にて、月2回水曜日の午前中に指導を受けています。薬膳は「中医学」を基本に不調のもとになる体バランスの崩れをニートラルに戻すための食療同源に基づき飲食療法です。気功は中国の伝統的な「気」という生命エネルギーを整え、健康増進を図る自己鍛錬法です。現在は気功を中心に活動中。お仲間も募集しています。小一時間ほど、自分の体に意識を向けて、心と体をほぐしてみませんか。どうぞお気軽にお問い合わせください。薬膳と気功で体の不調を整えましょう！

教えて！あなたのサークル  
薬膳と気功サークル  
吉田 千津子

## 第18回 こもろ日盛俳句祭

- 日程 7/17(金)～19(日) 【主会場・講演会・シンポジウム】 市民交流センター ・ ステラホール
- 内容 吟行【午前】…市内・郊外・高峰高原(要事前予約)  
句会【午後】…高峰高原・市民交流センター・海應院・小諸高濱虚子記念館・小諸高原美術館・相生会館  
【講演会】7/17(金)16:00～ 講師「夏潮」主宰 本井 英氏・演題『小諸百句』について  
【シンポジウム】7/18(土)16:00～ テーマ:「未定」
- 参加費 一人1日券2,500円(当日申込は、3,000円)※高峰高原吟行句会は、別途3,000円(昼食・バス代)
- 締切 7/3(金)必着 ※高峰高原吟行句会は6/12(金)《但し、先着順で定員になり次第終了となります》
- 問合せ・申込先 小諸高濱虚子記念館 ☎ 0267-26-3010

## 第47回「小山敬三美術館友の会 着衣人物写生会」

- 日時 第1日目 6/21(日) 受付開始9:20～16:15頃終了  
第2日目 7/5(日) 受付開始9:20～16:30頃終了
- 会場 小諸市文化センター 第一講義室・軽運動室
- 指導者 白鳥 純司
- 持ち物 イーゼル、画材用具一式、昼食、飲み物、マスク  
※油絵、水彩画、デッサンetc画材道具は自由です。
- 問合先 小山敬三美術館 ☎ 0267-22-3428



## 公民館 7月開講講座

申込みは、窓口・電話(9:00～17:00)または、ながの電子申請(小諸市HP)。  
申込み多数の場合は、初めての方を優先し、公民館にて抽選します。  
また、申込みが少ない場合などは、中止や変更になることがあります。  
託児希望の場合はご相談ください。

☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880



申込みはコチラ

### ゼロから始める太極拳【全4回】

力を使わずに体のバランスを整えましょう  
講師:太極拳普及指導員 唐沢 幸江 さん  
◇日時 7/4・11・18・25(土)10:00～12:00  
◇場所 乙女湖体育館  
◇定員 10名 ◇費用 無料  
◇持ち物 タオル、上履き(運動靴)、飲み物  
◆申込 6/4(木)～18(木)



### 初めてのウクレレ【全3回】

初心者のためのウクレレ教室  
講師:ウクレレプレーヤー 坂根 剛 さん  
◇日時 7/14・8/18・9/15(火)10:30～12:30  
◇場所 第一講義室  
◇定員 20名 ◇費用 無料  
◇持ち物 ウクレレ  
◆申込 6/5(金)～19(金)

