



小諸市文化協会茶道部門主催

5/25 (日)開催

「第13回 和菓子作り体験教室」

今年も石川県小松市にある行松旭松堂より講師を迎えて、体験教室が開催されました。はじめに「上生菓子は五感の総合芸術で、季節の風情が感じられる名前をつけます」という講師の話と作り方の実演がありました。その後、「深見草」と「落し文」に見立てた初夏の和菓子を参加者全員で楽しそうに作っていました。



おと ぶみ
「落し文」(右写真)
虫が木の葉に卵を産み付けて落としたものを巻紙の手紙に見立てて「ホトトギスの落し文」と呼んだことに由来。



ふかみぐさ
「深見草」(左写真)
牡丹の別名。平安時代に観賞用の牡丹のことを「深見草」と和歌に詠まれたことに由来。

◆内容

- | | |
|---|--|
| p.25 「えんぴつリレー」(諸区 河原 茂さん)ほか | p.27 公民館7・8月開講講座 |
| p.26 【募 集】第39回小山敬三記念小諸公募展
第32回小諸・藤村文学賞 | p.28 【報 告】公民館関係役員研修会ほか
【ご案内】令和8年二十歳を祝う会についてほか |
| 「俳 句」(渚会)ほか | p.29 「ぼくとわたしの作品」(小諸養護学校)ほか |



カラー版はこちら

本稿掲載が皆様の手元に届く頃は夏の暑さに辟易している時期かと推察しますが、執筆中の今は4月、桜の花見の季節です。

先日、私の住んでいる地区の「花見の会」が地元の公民館でありました。新型コロナウイルス感染症の脅威から、ここ数年花見で浮かれる状況になかったため、本当に久しぶりの開催となりました。私はあいにくその日予定が入っていましたが、その予定を早めに切り上げ、少し遅れて花見の会に参加しました。しかし総勢59戸の地区の中で参加者は申し訳程度の7名。当初せっかくの花見であるからと場を盛り上げるため、カラオケセットを持参しようかと地区代表に意向を確認しましたが、少人数でカラオケをやったところでしらけてしまうのが関の山との判断で、酒宴のみの予定になりました。

コロナ禍前ももっと大勢の方が参加し盛り上がったのですが、なんだかコロナ禍のせいでも人間関係まで疎遠になってきた様な気がしました。

よく継続は力なりと言いますが、ここでリセットして新たな地区活動をはじめめる意気込みを期待したいものです。

編集委員 中山 正男





「高齢者クラブ 諸いずみ会の活動」

諸区 河原 茂

私は埼玉県から長野県佐久市に転勤して、3年余りで定年を迎えました。京都で育った私は、落ち着いた小京都の風情が感じられる小諸市に居を構えました。しかし縁もゆかりもない土地で、これから毎日何処で何をして過ごせばよいか壁にぶつかりました。幸い近所の方から小諸市の公民館活動のリストを頂き2、3

のサークルに入り、活動を始めました。自分の居場所と仲間ができたように思いました。

一方、信州の風土や歴史が学びたくて入学した県老人大学では、人生百歳時代を踏まえた高齢者の生きがいづくりや地域での居場所や人とのつながり等様々な事例を学びました。

そして私が家内に相談して決心したのは、自宅を開放して、たとえ月1回でも地元の高齢者の人たちが、気兼ねなく気軽に談笑できる場所の提供でした。市社協さんの丁寧なご指導と地元の仲間との協力で、居場所「水明の縁側」を開設しました。参加者は毎回12、13人でした。



ある日参加者のひとりから「区の人々が解散してから、諸公民館周辺の管理が不十分だ。草は伸び枯れ葉が散乱している。ここの参加者が中心となって老人会を再興し



ては」との提案がありました。賛同者が多く、早速2、3人で準備委員会を立ち上げ、①会の名称②目的③事業内容等を記した会規則を作成し、参加者の賛同と諸区長の承諾をいただき、2015年4月26日に「高齢者クラブ諸いずみ会」が発足しました。最初は10名の会員でスタートしました。

【目的】

会員相互の親睦と融和を図り、健康で豊かな生きがいをつくる。

【事業】

- ① 諸公民館周辺の環境整備活動（花壇・庭・駐車場）
- ② 区内主要道路のゴミ拾い（4月・11月）
- ③ 親睦会（忘年会・新年会・茶話会）

私たちの作業のモットーは、「急がず・無理せず・ケガはなく・ワイワイ楽しく!!」です。

右肩下がり年々体力が落ちてきます。昨今、1にも2にも無理をせず何事も楽しんでやることです。

エッセイスト佐藤愛子氏の言葉を借りれば、「高齢者には『きょうよう』と『きょういく』が必要。今日しなければならぬ用事があること、今日行くべき所があることが、心と身体が鍛えられケジメある生活ができる」。

「諸いずみ会」もその『用事と所』のひとつになっています。4月から会長を新しい方にバトンタッチしました。会のいつまでも元氣と楽しい『用事と所』が継続することを祈念しつつ!!



公民館まつりに参加してみませんか？

第41回公民館まつりの開催に伴い、今年も下記のとおり募集します。

【開催期間】10/11(土)・12(日)

【場 所】小諸市文化センター

【内 容】

ホール発表：大きな舞台で日頃の成果を披露
体験・実演：日頃の活動を実演したり、来場者に体験してもらう
展示作品：自信作・力作を展示

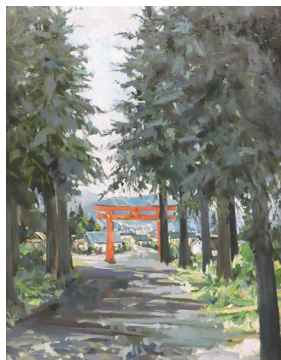
【参加対象】市内で活動中のサークル、団体

【募集期間】7/ 1(火)～11(金)

参加申し込みはこちら→



申込・問合せ先
小諸市公民館 0267-23-8880



第 38 回公募展
「小山敬三記念大賞」受賞作品
《木立より見入る浅間》
小田澤 和宏（群馬県）

《作品募集》第 39 回 小山敬三記念小諸公募展

- 【作品テーマ】浅間山、千曲川、小諸及びその周辺を題材とした「具象の風景画」
(文化や行事を題材にしたものを含む)
- 【作品規格等】油彩画、水彩画、日本画、版画の平面作品／未発表の作品(1人3点まで)
F10号以上F50号以下で、不定形の場合は対象外(Sの場合は40号以下)
必ず額装し、吊り金具・吊り紐を付ける(仮縁を推奨、ガラス不可・アクリル可)
- 【出品料】1点3,000円(2点目から2,000円)、高校生・大学生1点につき1,500円
- 【作品搬入日】10/5(日)、6(月)、7(火) 9:00～16:30
- 【入賞・入選】小山敬三記念大賞、長野県知事賞、小諸市長賞ほか、各協賛企業賞など多数
- 【応募方法】所定の申込用紙に必要事項を記入し、作品・出品料を提出
※詳しくは、下記の実行委員会事務局へお問い合わせください。「応募要項」をお送りします。

▼問合せ先

公募展実行委員会(事務局:小諸市立小山敬三美術館内)
TEL 0267-22-3428

▼作品搬入場所

市立小諸高原美術館・白鳥映雪館
TEL 0267-26-2070

《作品募集》第 32 回 小諸・藤村文学賞



- 【作品内容】エッセイ(随筆)に限る(小諸や藤村に関わりがなくてもよい)
※高校生・中学生は、日常の生活体験に自分の思いや考えを表現した内容とする。
- 【募集対象】一般の部/高校生の部/中学生の部
- 【入選作品】・各部最優秀賞:1名/優秀賞:2名/佳作:若干名
・市長賞(一般の部1名)/教育長賞(中・高生の部各1名)/奨励賞(各部若干名)
(小諸市民及び小諸市の中学校、高等学校に学ぶ生徒の優れた作品)
- 【応募方法】・一般の部:400字詰め原稿用紙10枚程度(上限11枚)
・中高生の部:400字詰め原稿用紙5枚程度(上限6枚)
※原稿用紙右側余白に縦書きで「郵便番号・現住所」次の行に「氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を明記
(中・高生は氏名の前に「学校名・学年」を明記)
・応募作品は一人一編で、未発表の作品に限る
※入賞作品の著作権は、主催者「小諸市」に帰属し、応募作品の返却はいたしません。
- 【賞状・賞金】一般の部:賞状及び副賞(賞金)※市長賞・奨励賞は賞状のみ
中高生の部:賞状及び副賞(図書カード)※教育長賞・奨励賞は賞状のみ
- 【締切日】一般の部:R 8/1/31(土)(当日消印有効)／中高生の部:R 7/11/30(日)(当日消印有効)

▼作品送付先及び問合せ先

〒384-8501 小諸市相生町三丁目3番3号

小諸市教育委員会「小諸・藤村文学賞」事務局宛 TEL 0267-22-1700(内線2281)／FAX 0267-23-8857

住みよい地域は生活改善から

— 新盆見舞いについて —

小諸市公民館(小諸市文化センター内)では、「新盆見舞い申し合わせ事項」の張り紙を用意しています。利用される方は、小諸市文化センターまでお越しください。(小諸市役所市民課でも受取可能)

また、小諸市公式サイトからダウンロード・印刷していただくこともできます。

新盆見舞い申し合わせ事項

一 ご記憶のみいただき、新盆の見舞い金はご遠慮いたします。

二 お返しは致しません。

小諸市生活改善委員会

● 困り無き古墳の窓に仏の座
森田 幹子

● 矢継ぎ早鶉^{ひよどり}南天の実食べ尽す
田中 利子

● 水面に蜷^{なま}を育てのキャベツ^な浮く
尾沼 せつ子

● オルゴール鳴らして離^{はな}れをり
岡部 芳子

● 卒寿の伯父靴下立って履き花見
小山 嘉章

● 大寒やタイの孫らの素っ裸
大草 通則

俳句

小諸市生活改善委員会

公民館 7・8 月開講講座

岡小諸市文化センター
TEL 0267-23-8880



初めてのピラティス

インナーマッスルを強化し、
体のバランスを整え、美しい姿勢を手に入れよう

講師：ピラティスインストラクター 土屋素子さん

- ◇日 時 8/19、9/2 (火) 10:00～11:00
◇場 所 軽運動室 ◇定 員 20 名
◇持ち物 ヨガマット (大きめのバスタオルでも可)
◇費 用 無料 ◆申 込 7/10 (木)～24 (木)

簡単で楽しい健康ダンス

ダンスに興味のある方、運動不足の方、
ダイエットしたい方、未経験の方 Welcome !

講師：土屋芳美ジャズダンス教室主宰 土屋芳美さん

- ◇日 時 8/27 (水) 10:30～11:30
◇場 所 乙女湖体育館
◇持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、上履き
◇費 用 無料 ◆申 込 7/16 (水)～30 (水)

夏休みこども講座

講座に参加して、今年の夏休みを
おもしろく楽しもう☆



手づくり望遠鏡

牛乳パックと100円ショップのルーペで
望遠鏡を作ろう

講師：天文同好会 流天

- ◇日 時 7/26 (土) 13:00～16:00
◇場 所 陶芸木工室
◇定 員 親子10組 (小学生限定)
◇費 用 800円 (望遠鏡1台)
◆申 込 6/27 (金)～7/11 (金)



ウォーターサバゲー

竹で水鉄砲を作り、みんなでサバイバルゲーム！

講師：October Deer 代表 杉山 隆さん

- ◇日 時 7/28 (月) 9:00～12:00
◇場 所 安藤百福センター
◇定 員 小学生20名 (3年生以下は保護者同伴)
◇費 用 500円
◆申 込 6/27 (金)～7/11 (金)

巨大流しそうめん

竹を活用してみんなで巨大流しそうめん台を作ろう！

講師：October Deer 代表 杉山 隆さん

- ◇日 時 7/31 (水) 9:00～12:00 ◇場 所 安藤百福センター
◇定 員 小学生15名 (3年生以下は保護者同伴)
◇費 用 500円 (同伴保護者も同額)
◆申 込 6/27 (金)～7/11 (金)



こねこね ねんどキャンドル

親子で粘土を貼って可愛いキャンドルを作ろう！

講師：クラフト講師 みなみざわ ななえさん

- ◇日 時 8/5 (火) 10:00～12:00 ◇場 所 陶芸木工室
◇定 員 親子12組程度
◇材料費 ひとつ1,500円 ◆申 込 6/27 (金)～7/10 (木)

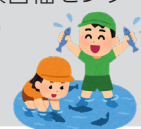
新

デ イ キ ャ ン プ

魚のつかみ取りやカラー作りでキャンプ気分を味わおう！

講師：October Deer 代表 杉山 隆さん

- ◇日 時 8/8 (金) 9:00～13:00 ◇場 所 安藤百福センター
◇定 員 小学生15名 (3年生以下は保護者同伴)
◇費 用 1,000円 (同伴保護者も同額)
◆申 込 7/2 (水)～16 (水)



夏休み1日 「游学」体験講座



申し込みは
コチラ

夏休み中、家にいるだけの1日はもったいない！宿題を持ってきて勉強しながら、1日を通して3つの講座を体験！夏休みの1日を「遊」んで「学」んで楽しもう！

●日 時 8/6 (水)
8:00～17:00 (予定)

●場 所 小諸市文化センター

●定 員 小学生30名 ●参加費 ひとり1,000円

●申 込 7/2 (水)～16 (水)



■防災まなび体験

いざという時のために備えよう！
防災クイズやグッズに触れてみて、
役立つ知識を身に着けよう！



■昼食づくり体験

夏休みは自炊にチャレンジ！
自分で作った料理をみんなで美味しく食べて楽しもう！
◇持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手ぬぐい
※アレルギーの有無についてご申告をお願いします。

■マジック体験

学べば明日から君もマジシャン!?
プロの技を実際に見ながら、自分たち
もマジックを習得しよう！



報告

公民館関係役員研修会



そこで出された意見をいくつ
かご紹介します。

- 役員は負担が大きく、なり
手不足につながっている。
- 区の高齢者や若い世代は公
民館活動に対する意識が希
薄なため、行事への参加者
は少なく、固定化している。
- ボッチャは少人数でもでき
るので良い。

これからの公民館の在り方に
ついての課題を共有した研修と
なりました。

令和7年度小諸市公民館表彰

ー 受賞者 ー

和田分館 飯塚 清 様

(分館長 在職6年)

相生町分館 神津 真美子 様

(分館主事 在職14年)

令和7年度第1回の公民館関
係役員研修会を、5月8日(木)小
諸市公民館にて開催し、支館・
分館の館長・主事の皆さんに出
席していただきました。

研修会に先立ち、地区の館長、
主事等を長年歴任され、公民館
活動にご尽力いただいた2名の
方に対し表彰状を贈呈しました。

その後、今年度の小諸市公民
館基本運営方針、公民館の役割
及びあり方、事業計画、支館分
館活動交付金等の説明を行いま
した。

研修会では、出席者が10班に
分かれてそれぞれの活動計画を
発表した後、意見交換を行いま
した。



受賞者代表の挨拶

令和8年『二十歳を祝う会』について ～出席希望者ならびに実行委員の募集～

令和8年「二十歳を祝う会」の日程について、以下の通りお知らせします。



開催日時 令和8年1月3日(土) 14時～(予定)

会場 小諸市文化会館(小諸市文化センター内)

出席対象者 平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの
市内在住者または市内出身者

※案内状は11月下旬以降順次発送予定です。

●上記に合わせて、市外転出者の参加希望ならびに実行委員を募集します。

○市外転出者の参加希望受付

対象者の内、令和7年11月1日時点で市外へ転出している方が参加を希望される場合は、
右記の申込フォームもしくは電話にてご連絡ください。

○実行委員の募集

「二十歳を祝う会」の内容を企画・運営する実行委員を募集します。

懐かしい仲間と共に思い出に残る式典を作ってみませんか？

【募集内容】

対象者 上記「二十歳を祝う会」出席対象者

活動内容 式典の内容や記念品を検討する会議(数回)、
および当日の準備・運営

申込方法 氏名・住所・電話番号を下記メールへお知らせください。

その他 連絡は主にメールにて行います。また会議はオンライン
での参加も可能です。



式典参加希望の
申し込みはコチラ↑



「令和7年二十歳を祝う会」の実行委員の皆さん

☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880 ✉ bunka@city.komoro.nagano.jp

7/1(火) 施設予約開始

※乙女湖体育館は、令和7年4月1日に
小諸市公民館に統合されました。

施設名	利用月	施設名	利用月
公民館	R 7/ 9	文化会館	R 8/ 7



「クラスみんなで作った大きな桜」

中学部3年

みつい ゆい か
三井 結衣花



わたしたちは、クラスみんなで大きな桜の絵を作りました。先生から「手を使ったり、ローラーを使ったりして、桜を描こう!」と言われたとき、わくわくして胸がドキドキしました。先生が用意した大きな模造紙には、木の枝や幹が画用紙で作られていて、ここに桜をみんなで描いていきました。

私は、ローラーにピンク色や赤色の絵の具をつけて、模造紙にコロコロころがしました。ローラーを動かすたびに、きれいな色が広がっていった、とても

楽しかったです。でも、力を入れすぎると絵の具がばたばたたれてしまうので、ちょうどいい力加減を見つけるのがちょっとむずかしかったです。

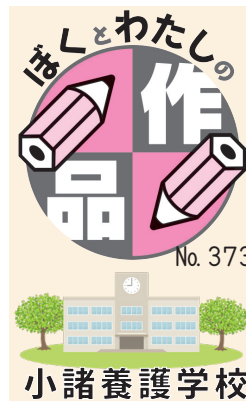
クラスの友だちは、手に絵の具をぬって、ペタペタと模造紙に花びらを押ししていく友だちもいました。私は手がべたべたするのが苦手なので、やりませんでした。みんな楽しそうにやっていたいいなと思いました。私はローラーで、友だちは手のひらを使って、いろんな形の桜の花を作りました。友だちと話しながら、楽しく桜を描きました。

作っているとき、手も服も顔も絵の具だらけになってしまったけど、みんな笑いながら作業して、とても楽しい時間でした。できあがった桜は、大きくて、元気いっぱい、見ると春のおいがしてくるような感じがします。

この大きな桜の絵は、わたしたち一人ひとりの手と心で作ったものです。だから、世界にひとつしかない、特別な桜だと思います。学校みんなに見てもらい、「さすが3年生」「わあ、すごいね」「きれい!」と言ってもらえて、とてもうれしかったです。

また、こんなふうに関心で大きな作品を作りたいなと思いました。

わたしたち3年生は、今年度で中学部を卒業します。みんなと最高の1年を過ごしていきたいなと思います。(文責: 3学年主任 太田 幸宏)



音楽の絵本

おんがくのえほん

親子のための
クラシックコンサート

2025.10/19 [sun]

開演 14:00 (開場 13:00)

小諸市文化会館 ホール

全席 大人 3,000 円

指定 子ども 1,000 円 (高校生以下)

※3歳未満は、保護者1名につき1名まで
ひざ上鑑賞無料。ただし席が必要な場合は有料。

【プレイガイド】

●小諸市文化センター

9:00 ~ 17:00

(月・祝日の翌日を除く)

●EVENT-NAGANO [イベントナガノ]

<https://www.event-nagano.net/>

問合せ 小諸市文化センター

TEL 0267-23-8880

チケット発売

7/18 (金) 10:00

窓口またはwebにて



主催 小諸市／小諸市文化会館自主事業実行委員会
協力 アオイスタジオ