



令和8年 二十歳を祝う会
式典では、小中学校時代の恩師からご祝辞をいただくとともに、それぞれの小中学校のクラブ活動や卒業式などの思い出動画が上映され盛り上がりしました。式典終了後は恩師や同級生との会話に花が咲きました。



令和8年 二十歳を祝う会 感謝と決意

二十歳を迎え、挑戦を恐れず学び続け、人とのつながりを大切にしながら自分の可能性を広げていきたいです。

神谷 未来

家族や共に時間を過ごした大切な人々への感謝の気持ちを胸に、これからも自分らしく成長していきます。

池田 風夏

自分らしさを大切に、感謝を忘れず、周りから応援される人を目指して日々努力し、成長していきます。

小山 大翔

正副実行委員長から二十歳を迎えるの決意をお聞きしたのでご紹介します。

実行委員の皆さんをご紹介します。

- 荒木 かれん
- 池田 風夏
- 小野澤 志衣敏
- 神谷 未来
- 小林 未妃
- 小山 大翔
- 佐藤 晏璃
- 塩川 蒼羅
- 須田 晃太
- 土屋 凜華
- 土屋 瑠璃亜
- 柳澤 優弥

- 依田 隼弥

(五十首順)



◆内容

p.24 令和8年二十歳を祝う会	p.28 「えんぴつリレー」(東山区 塩川裕二さん)
p.26 「今支館・分館では」(御牧ヶ原分館)	小諸市公民館の料金区分と貸館区分の一部変更について
「見た！聞いた！出前講座」(四ツ谷分館)	
p.27 【報告】シニア教室 / 公民館講座 ほか	p.29 「ぼくとわたしの作品」(野岸小学校)



カラー版はこちら

2月は旧暦で「如月」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着」が転じた説があるそうです。「立春を迎え、暦の上では春が始まりますが、実際にはまだ厳しい寒さが続きます。

「鬼は外！福は内！」今月は節分があります。私も子ども頃は父親が仕事から帰宅すると、窓を全開にして煎った大豆や落花生をまき、邪気や災いを追い払って、福の神を呼び込む「邪気払いの儀式」を行いました。

その後に、拾った豆を歳の数だけ食べて(実際は歳の数以上に食べていましたが)、無病息災を祈願していました。

私も結婚し子どもができ、同様に豆まきを行いました。子どもが世帯を持ち独立し、私と妻の2人世帯になったら豆まきは行わなくなってしまいました。

この原稿を書きながら、数十年ぶりに窓を全開にして、鬼を追い出し福の神を呼び込む豆まきを試してみようかなと思っています。

編集委員 荻原 政寿

今 支館・分館では

「しめ縄講習会」 —御牧ヶ原分館—



呼ぶ」の意味を持ち、家や神棚に飾ることです。講習会ではその由来や飾り方についても紹介され、参加者は伝統の背景に理解を深めました。完成した作品には紙垂や橙を添え、華やかに仕上げる工夫もありました。

地域の人々が一堂に会し、互いに声を掛け合いながら作業する姿は、まさに世代を超えた交流の場。参加者からは「自分で作ったしめ縄を飾るのが楽しい」「子どもにも伝統を体験させられて良かった」といった声が聞かれました。今回の講習会は、伝統文化の継承と地域の絆づくりに大きな役割を果たしたといえるでしょう。



編集委員
山浦 大地

見た！聞いた！ 出前講座

「知ろう認知症、 支えよう大切な人」 —高齢福祉課—



11月21日、四ツ谷区公民館で「認知症サポーター養成講座」が行われました。地区のみなさん25名ほどが参加され、講師の地域包括支援センター磯貝さんの話に、熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

この養成講座は、認知症の特性や症状を理解し、だれもが地域で安心して暮らしていけることを目指すため、「認知症サポーターキヤラバン」として全国で展開されています。サポーター数は1,500万人、小諸市では2009年から取組みをはじめ、現在4,220



編集委員
中村 完二郎

人のサポーターがいます。講座を受けたみなさんにはサポーターカードが配られました。このカードは何か特別な活動をするというものではなく、認知症のことを正しく知ること、普段から周囲の方をさりげなく気にかける「応援者」となることが目的です。

受講者の方で、地区にお一人でお住まいのMさん(96歳女性)は、ご自身は畑作業もまだまだ元気にやっているのですが、時々自分のことを気にかけてもらえるよう、ご友人や食材配達の方など周囲との関わりを大切にされているそうです。

認知症になることは特別なことではありません。理解すること、さりげなく見守ること、他人事としてではなく自分の問題でもあること。誰もが安心して暮らすため、みんなを支え合って参りましょう。

令和7年度 生涯学習

こもろシニア教室

5月30日(金)に開講式と講座があり、それから全15回の講座が開催されました。その中で第6回と第10回の講座が心に残りました。

8月8日(金)の第6回の講座は古文書調査室市川包雄室長による郷土の歴史「小諸における成の満水」について、当時の出来事(1742年)を聞きました。小諸城下で泥水により川筋の六供、田町、本町の両側をひとのみにして、城内に流れ込みました。これにより田切や切り通しの中に作られた、足柄門、三ノ門などを押し流し西南北の谷へ水落しました。そして流死者は500名以上出たそうです。第10回の講座は、野外学習で



「生涯楽しく学びたい」という皆様のご要望にお応えしよと、小諸市公民館では様々な講座・教室・学級を設けています。その中からいくつかをご紹介します。



10月17日(金)に長野市松代町の、第二次世界大戦の遺跡「松代象山地」の見学をしました。第二次世界大戦の末期、軍部が本土決戦最後の拠点として、極秘のうちに、大本営、政府各省等をこの地に移すという計画のもとに、1944年11月11日から翌年8月15日の終戦の日まで、およそ9カ月の間に建設されたもので、突貫工事をもって、全行程の約8割が完成しました。工事は1日2交替から3交替で進められ、食糧事情が悪く工法も旧式な人海作戦を強いられ、犠牲者も出たと言われています。平和な世界を後世に語り継ぐ上での貴重な戦争遺跡として、多くの方々を知っていただきたいと思われました。

運営委員長 清水 清勝

一般講座

令和7年度は、平日の参加が難しい方向けに土曜、日曜に健康講座を開設しました。「体幹+フローヨガ」「JPOPダンス」「初めてのピラティス」の3講座です。どの講座も若い方など初めて公民館を利用された方や、親子で参加された方もおり、賑やかな講座となりました。

「体幹+フローヨガ」は、筋力アップ、柔軟性向上といった身体的効果とストレス解消や集中力アップといった精神的効果が期待できるそうです。「JPOPダンス」では、懐かしい郷ひろみさんの曲などに合わせて軽快にステップを踏み、気持ちの良い汗を流しました。「ピラティス」は、インナーマッスルを強化し、全身のバランスを整えるエクササイズで、ヨガと同様の効果が期待できるようです。いずれも参加された皆さんからは大変好評で、サークルを立ち上げて継続されている方もいます。

また、「薬膳と気功」「オカリナ」「チョークアート」「切り絵」など初めての講座も多数取り入れられました。

「薬膳と気功」では、広報でお馴染みの小清水由良さんを講師に、薬膳の講義と気功の実技を行いました。やはり継続が大切とサークルが立ち上がっています。



JPOP ダンス

3月公民館講座

小諸市文化センター ☎0267-23-8880

切り絵講座

【全3回】

講師：柳澤恒則さん

◇日時 3/5、12、19(木)10:00～12:00【全3回】

◇場所 陶芸木工室

◇費用 1,000円 ◇定員 20名

◆申込 1/28(水)～2/11(水)

報告 公民館役員研修会

11月6日に長野県国際交流員の方を講師に迎えて第2回公民館役員研修会を開催しました。

イギリスにも、公民館のような施設があり、結婚式や誕生会、演劇やスポーツ、町会会議などが行われているそうです。高齢者と20代が一緒にダンスをする催しもあり、外出の機会が少ない高齢者や、地域と繋がりの少ない若者に好評とのことでした。

公民館の役員選出には、日本のような順番の習慣はないそうです。現在はお住いの自治会役員を務めています。ゴミ出しのことで外国人とトラブルになるケースは、ルールをよく知らない場合が多いので、情報の提供が大切と、お話しをされていました。



講師のヘンダーソンギブ・ジョウアナさんと研修会の様子

