



5月開講公民館講座より
『初心者向け
大人の新・英会話教室』

- ❖内容 16 9月公民館講座のご案内
- 17 『教えて!あなたのサークル』(小諸郵連会/フィットネスこもろ)
- 18 『ぼくとわたしの作品』(芦原中学校) ほか
- 19 『今 支館・分館では』(谷地原分館/鶴久保分館)
- 20 住みよい地域は生活改善から
- 21 小諸市公民館の紹介
- 第32回小諸市短詩型文学祭作品募集ほか

8月31日は、語呂合わせで「野菜の日」になるそうです。野菜は1日350g以上摂りましょうと言われていますが若い人ほど摂取量が少なく年配の人の摂取量も減少傾向にあるようです。しかも、品質改良により50年前の野菜に比べて栄養価が5分の1に減ってしまっているとのこと。

我が家は、両親が亡くなってから野菜を作らなくなりました。近所の方から「食べ切れないので」とナスやキュウリ、トマト等をたくさん頂きます。夫婦二人暮らしなので頂いた野菜も食べ切れない時があります。そんな時は甘酢を作っていますが、中に切った野菜を漬けて少ししずつ頂いています。夏野菜には暑い夏に負けないよう栄養が豊富に含まれていますし、酢に漬けておくことで効果がパワーアップして夏バテを防いでくれる貴重な一品となっています。保存も利きますので、食べ切れずに捨ててしまいうような野菜があったら皆様もぜひ甘酢漬の野菜にして召し上がってみてください。

編集委員 山浦 明典



9月公民館講座のご案内

『生涯楽しく学びたい』公民館につどい、知識と教養を高め、楽しく学ぶ仲間と住みよいまちを創りましょう。申込みは平日午前9時から午後5時まで、公民館窓口・電話・FAX・メール・インターネットで受け付けます。

申込み多数の場合は初心者優先とし公民館にて責任抽選いたします。また、申込み少数の場合は講座が中止となる場合があります。

なお、FAX・メールで申込まれる方は講座名、名前、住所、電話番号を必ず明記してください。
小諸市文化センター 電話 23-8880 / FAX 25-2224
E-mail : bunka@city.komoro.nagano.jp

※小諸市Facebook・Twitterでも情報発信しておりますのでぜひご覧ください！



お申込みは 小諸市文化センター

スピカ
こもろ女性の家 **「Spica麦の穂」の粉遊び** 託児付き

— 全2回講座 —

9月9日(月) 自家製酵母作り
【9:30~12:00】 (1ヶ月ねかせて次回使用)

10月7日(月) 自家製酵母を使って
【9:30~13:00】 酵母パン作り

◇場 所 料理教室 ◇定 員 12名
◇材 料 費 2,500円(1回目) 2,000円(2回目)
◆申込み期間 8月5日(月)~8月19日(月)



はじめてのスマートフォン

スマートフォンを「買ってはみたけど…」
スマホライフを新たにはじめてみませんか？

◇開 催 日 9月10日(火)
◇時 間 午前9時30分~11時30分
◇場 所 練習室
◇定 員 15名
◇テキスト代 200円 ◇持 ち 物 スマートフォン
◆申込み期間 8月7日(水)~8月21日(水)



こもろ女性の家 **脳を元気にする秋の食養生** 託児付き

— おいしく楽しく認知症予防 —
ウクレレ演奏もあります。お楽しみください。

◇開 催 日 9月10日(火)
◇開 催 時 間 午前10時~11時30分
◇場 所 視聴覚室
◇定 員 20名
◇費 用 無料
◆申込み期間 8月6日(火)~8月20日(火)
※これからの講座予定 12/初【冬】、3/初【春】



講師 坂根 剛

こもろ女性の家 **夜講座! アロマテラピー**

— 笑顔と元気のための新しい習慣 —
ピラティス・ハーブ・アロマを組み合わせたレッスン

◇開 催 日 9月25日(水)
◇時 間 午後7時~8時30分
◇場 所 軽運動室
◇定 員 12名
◇費 用 1,000円(体験コース)
◇持 ち 物 バスタオル・ヨガマット(バスタオル可)
◆申込み期間 8月20日(火)~8月30日(金)



教えて!あなたのサークル

小諸郵便会

会長 小泉 博之

小諸郵便会は「郵便切手を集めて楽しむ趣味人の会」です。今から50年ほど前、小学生達は記念切手が発売されると夢中で郵便局に並んで買ったものでした。

それもブームが去り時代の変わりと共に切手収集をする人が少なくなりました。それでも日本や世界の切手を集めて楽しんでいるおじさん・おばさんが大勢いるのです。

小諸市を中心に軽井沢町から上田市までの10数名が、2か月に1度行う例会で集めた切手の整理や研究の発表を行ったり交換をしたりして楽しんでいます。左の写真は「昭和」「平成」「令和」の変遷を郵便の消印で表したのですが、こんなものも作っています。



昭和64年1月7日小諸郵便局→平成元年1月8日野沢郵便局



平成31年4月30日佐久郵便局→令和元年5月1日小諸郵便局

フィットネスこもろ

小林 徳子



「フィットネスこもろ」のサークルは公民館講座の「心と体を育てるフィットネス」から立ち上げたサークルです。

いつまでも元気な心と体で生活するために、自分の体と向き合っ、じっくりゆっくりほぐしていく時間を大切にしています。『きくち体操』をベースにしている、激しい動きは一切なく、無理せずできる範囲で柔軟性と使っていない筋力を少しずつ上げていきます。第2の心臓と言われる足裏、足首をほぐした後はじんわり温まり、終わった頃には来る前と体の軽さが違います。寝たきりにならずいつまでも自分の足で歩ける生涯現役の体づくりを目指して活動中です。

『私の自画像』



この自画像は、私が二年生の時に描きました。この作品を描くうえで気を付けたことが二つあります。

一つ目は、影の部分と正確にとらえるということです。影の部分と光の当たった部分の違いがないと顔の凹凸がないので、正確にとらえるために写真の自分とリアル

『初自画像』



二年生の美術で私は自画像を描きました。自分を描くために先生に写真を撮ってもらいましたが、写真を見た途端「え？私ってこんな顔をしてるんだ」と驚いたのを覚えています。

写真がきて制作スタートです。写真を一生懸命、日にかざしながら写していきました。

分を見比べたり、写真を撮った時の光の角度を思いかえしたりして、より正確にとらえることに注意しました。

二つ目は、やっぱり配色です。この前に気を付けていた光と影の部分にくすさず、よりリアルに表現しようと心がけました。そのために、肌の色は自分の顔をちゃんと見て微調整したり、もとの髪の色と、光が当たった時の髪の色を、本当に光を当ててみたりしました。ジャージもわざと



けれど影が難しく、少し上手な人の作品をお手本として見させてもらいました。「結構上手くいったけど何か足りないな」と思いながら先生に見せに行くと、先生は私が満足していなかった部分を改善してくれました。改めて先生のすごさを実感しました。

色塗りでは「遠くで見るといい」という所をこだわりました。また、私は後半になると雑になってしまおうので集中力を大事に頑張りました。私が完成したのは最後の授

部分とその影の部分を見ながら色を作りました。どのパーツも本当はどんな色なのか本物を見ながら描きました。今回、この作品を描いたこ



『未来を見つめる自分』

とでたくさん技術も身についたし、自信もついたので、今後の美術の作品にも前向きに取り組んでいきたいです。

業の間際です。なんとか納得する物が完成しました。今回の自画像は美術で必要なことが詰って大変でした。私の作品は百点ではない

しクラスメイトの作品の中にはとても上手だなと思う作品もありました。けれど最初から最後まで自分と向き合ったこの作品が私は好きです。



『自分の顔』

泣いてもいいよ！
「WEラブ赤ちゃんプロジェクト」
協力施設になりました！！

長野県が加盟する「WEラブ赤ちゃんプロジェクト」に協力施設として登録しました。赤ちゃんの泣き声を温かく見守ろうという趣旨のプロジェクト。小諸市文化センターには、文化会館（ホール）の親子観覧室、公民館内には託児室もあり、小さなお子さんを連れて安心してご利用いただけます。

ボランティア清掃を行いました

小諸市文化センターでは、春・秋の年2回、登録団体によるボランティア清掃を実施しています。6月10日(月)の春の清掃では文化センター1周辺を広くごみ拾いや草むしりを行い、特に、側溝や今まで清掃の手が行き届かなかった範囲の道に溜まった土砂も片付け、綺麗にすることができました。ご協力ありがとうございました。





『治に居て乱を忘れず』

宮崎 誠 (御影区)



日本には世界に誇るべき文化がいくつもあります。武術という文化は他に類を見ない非常に優れたものです。私に伝えられた新陰流という武術は、今から約450年前の戦国時代から伝え続けられている最古のもの1つです。今回は皆さんの周りにもこのような武術を伝えている団体があるということを紹介させ

ていただきます。まず、新陰流の特徴ですが、袋竹刀という道具を使つて稽古します。防具は必要ありません。これは、約1メートルの長さの竹の先をいくつかに割り、それに袋をかぶせることで作成した刀を模した稽古道具で、新陰流では、基本的にこの袋竹刀を用いて稽古をします。

でもうまく扱えるようになりますし、最終的には、道具がない状態（武術では無手といいます）でも、うまく対処できるようになります。その後身体の使い方だけでなく、気持ちの持ち方（心法）についても稽古します。武術は、いきなり襲ってくる強くて悪い人に対して、対処するためには創られたものといつても過言ではありません。特に良いものを持つている人は、持つていない人から羨ましがられることも悪くないのに襲われることもあるかもしれません。こういうときの心構えを武術では教えます。

「治に居て乱を忘れず」といいますが、これは、武術の心構えの根本にあるものです。今回は、私に伝えられた新陰流を紹介しました。今回紹介したのは、ほんの触りですが、ありませんが、古くから伝えられてきているものには、深いものが残っているものです。ご興味を持たれた方は身近にある古いものを調べてみたらいかげんでしょう。新陰流に興味をお持ちになった方がいらっしゃったら、いつでもお尋ねください。

小諸市文化会館を 作品展示・ロビーコンサート にご利用ください

小諸市文化会館では、「作品展示・ロビーコンサート事業」を行っています。市民の皆様へ作品展示や演奏の場所を提供することにより、様々な分野の文化活動を支援するとともに、来館された方々に芸術を鑑賞できる環境を整え、文化活動の活性化を図ることを目的にしています。

【対象】

- ・市内在住又は市内へ通学・通勤する者及び市民が参加しているサークル・団体
- ・小諸市公民館登録団体、小諸市文化協会加盟団体

【使用場所】

作品展示：玄関ホール（展示パネル5枚使用可能）
ロビーコンサート：玄関ホール又はホワイエ

【受付】

- ・使用日から前々月の初日午前9時より、先着順に窓口のみで受付
- ・申請書提出をもって受付完了とする

【期間・時間】

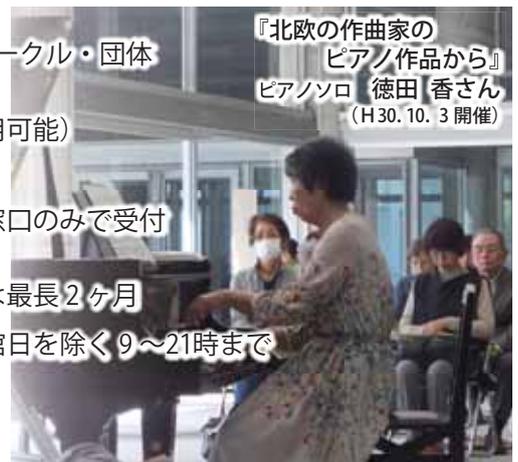
作品展示：展示可能時期は通年、展示期間は最長2ヶ月
ロビーコンサート：開催可能時期は4月～11月の休館日を除く9～21時まで
時間は最長2時間

【その他】

使用料は無料

※事業要項がありますので、詳しくはお問い合わせください。

▼お問い合わせ先 小諸市文化センター TEL 23-8880



『北欧の作曲家の
ピアノ作品から』
ピアノロ 徳田 香さん
(H30. 10. 3開催)

今支館・分館では

「エゴで助け合い 『衣類交換会』」

— 谷地原分館 —

「ええ〜っ！もう小さくて着れないの。お気に入りだったのに、どうしよう」…こんな嘆きの声は子どもを持つ親御さん達にはしばしばあることでは…。そう、子どもの成長はホントに早いもの。しかも子どもも服って思いのほか高価で、やりくりが大変です。さらには着れなくなってしまう服はもったいない。核家族化、少子化でお下がりもままならない。そんな親御さん達の悩みに立ち上がったのが『衣類交換会』です。着れなくなってしまう衣類と欲しかった衣類を無償で交換、そんなエゴで助け合いの企画に多くの方が賛同してくれています。

谷地原区では、毎年4月に『衣類交換会』を開催、今回で5回目となります。今年4月7日(日)の参加者は150名ほど。区内だけではなく、近

隣市町村からも多くの方が参加してくださり大盛況となりました。主催は『やちっこクラブ(谷地原区)』です。これもロッジ様で運営している衣類バンクと協力し合い、乳幼児から150cmくらいまでの衣類を準備して皆さんの期待に添えるように頑張っています。

この企画には、主催者の大切な想いがもうひとつ。それは育児に孤軍奮闘している親御さんに交流の場を提供すること。「一人で悩まないで、みんな同じよ」…話を聞いてもらうだけでも気持ちがいっしょになって、新たな気持ちで大切な我が子と向かい合えます。これが『やちっこクラブ』の原点です。七夕祭りや凧揚げ大会、アサギマダラの飛来地育成など様々なイベントも同じ想いで開催しています。

次回『衣類交換会』は来年4月に予定しています。交換する衣類がなくても手ぶらで大丈夫。お気に入り衣類を選び終えたら、新しい友人と



賑わっている衣類交換会

『育児悩み交換会』なんていかがでしょうか。…次回をお楽しみに。

谷地原分館長 宮沢 芳文

【やちっこクラブ問い合わせ先】
090-7943-5527
代表 青地 実樹

「ふれあい給食」

— 鴛久保分館 —

鴛久保区では、毎年80歳以上のお年寄りを招いて『ふれあい給食』を開催しています。ゲームやレクリエーション、後は役員が用意した心ばかりの昼食をとりながらゆっくりとしていただく会です。

今回のレクリエーションにボランティアでお願いした方は、童謡、唱歌、歌謡曲など



沢山のレパートリーを持つフルート奏者の方です。歌詞カードを準備いただき、10曲ほど皆で合唱しました。最初はなかなか大きな声が出ない方も、歌い終える頃は『信濃の国』『ふるさと』と大きな声で熱唱していました。

ボランティアで演奏していただいた東御市の神津さんは去年に続いて2回目です。コカリナやフルートを奏するだけでなく曲の由来などのエピソードを交えて会を進めていただき、大盛況でした。1時間程のレクリエーションが終わり、テーブルに用意された昼食を囲んでの宴会が始まるといついとお酒も進みます。

鴛久保の隣組は普段から気



フルートを伴奏に合唱をしました!

楽なお付き合いですが、男性でもお酒を飲みながらゆっくり話す機会は少なくなっているのかもしれない。

食事の後の簡単なゲームでは景品も配られますが、やっぱり一番の楽しみは昔ながらの知り合いとの語らいの時間です。私たち、少し若い世代もこんな機会でもなければ聞けない昔の村の話もありました。恒例行事ではありますが、毎年楽しんで貰えるのか集まって貰えるのかと試行錯誤を繰り返しています。

高齢化が進む中、人とつながる機会を持ち続けていける鴛久保区になることを願いつつ、心豊かな村づくりを目指したいと思います。

鴛久保区長 渡辺 徹

住みよい地域は生活改善から



生活改善運動は、生活の合理化・古き因習の打破など、よりよい社会の形成と、豊かな文化生活を営むことを目的に行われてまいりました。この運動は、生活の中の無駄をなくし、明るく住みよい文化的生活づくりに貢献してきました。

小諸市公民館でも機会あるごとに「生活改善の推進」をお願いしていますが、平成22年度より新盆見舞いの簡素化を全地域で推進しています。



生活改善の趣旨をご理解いただき、明るく住みよい地域となりますよう皆様のご協力をお願いいたします。

なお、平成31年3月に生活改善申し合わせ事項の一部改正を行い、時代の流れに適合するように見直しました。

生活改善申し合わせ事項から

1 婚儀について

- (1) 披露宴は新郎・新婦を中心に招待者を少なくするなど、できるだけ簡素に行う。

2 祝い事について

- (1) 出産・お七夜・初節句・誕生・入学等の祝儀は、1,000円以内で、お返しはしない。



3 病氣見舞いについて

- (1) お見舞いは1,000円以内とする。お返しはしない。
- (2) 全快の挨拶は、言葉又は「はがき」で謝意を表す。(挨拶文の入った「はがき」は小諸市公民館に用意してあります。1枚10円)

4 葬儀について

- (1) 香典は1,000円以内とする。
- (2) 香典返しはしない。
- (3) 葬儀の際のお見舞金はやめる。
- (4) 花輪・生花・供物等は自粛する。
- (5) 灰寄せは、近親者を中心にして簡素に行う。
- (6) 参列者には昼食は出さない。



5 法要について

- (1) 新盆の見舞金は持たない。施主は、見舞者に記帳していただき謝意を表す。(平成22年度より全地区で取り組んでいます。)
- (2) 法事等は簡素にし、引き出物は出さない。

6 時間を守る

- (1) 会合・行事及び儀式など開始時間は定刻に始める。
- (2) 主催者側は、集まりやすい開始時刻を定めるとともに、終了時刻も通知する。

7 招待等の通知

- (1) 冠婚葬祭の案内状には、生活改善の趣旨を印刷する。

2019年(平成31年)3月

佐久地域2市2郡生活改善委員会

(小諸市・佐久市・小海町・佐久穂町・川上村・南牧村・南相木村・北相木村・御代田町・立科町)

※生活改善に関するご意見は、小諸市公民館までお寄せください。

▼問い合わせ先 小諸市公民館 ☎23-8880

アクセス方法

【小諸市 オフィシャルサイト】



【くらし・手続き】



【生活改善】



【新盆見舞いは生活改善で行いましょう。】



ダウンロード

また、小諸市オフィシャル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。アクセス方法をご覧の上、こちらもご利用ください。

小諸市生活改善委員会

新盆見舞い申し合わせ事項
一 ご記帳のみいただき、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。

新盆見舞い申し合わせ事項

小諸市公民館(小諸市文化センター内)では左記の「新盆見舞い申し合わせ事項」の張り紙を用意しております。「区名」を付けて印刷することもできますので、ご利用になら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)

新盆見舞いについて

小諸市公民館ってどんなところ？

小諸市公民館は、小諸市文化センターの中にあり、下図のように7の支館と68の分館で組織されています。

市内各区では、この分館を「公民館」と呼んでいます。例外もあります。それは大手区には分館ではない公民館（自治公民館）がありますし、御影区には分館が御影分館と池の前分館と二つあります。

いずれの地区の公民館でも人々がつながり、生きがいをもって暮らし続けられる地域づくりをしています。小諸市公民館ではこれらの活動が一層充実し、「これからの地域や暮らしのあり方について住民が主体的に学び、他（た）と共に改善に向けた取組となるようお手伝いします。

【活動の柱】

★共に支え合う地域コミュニティづくりをめざし、生活課題・地域課題に関わる学習と実践を支援します。

★豊かな自然や歴史的、文化的資産を活用し、自ら学ぶとする市民ニーズに応え、人々がつながり生きがいをもって暮らし続けられるための学習と実践を支援します。



【重点活動】

- 一 他機関・団体等との連携
市内外のいろいろな方々との協力体制を整える
- 二 幅広い年齢層の方々対象の事業の充実
子ども講座など青少年対象講座を拡充する
- 三 広報活動の工夫
多くの市民へ情報を発信するため、SNSを活用する
- 四 支館・分館への支援
地域課題解決に向けてつどい・まなぶ事業への助成を通して、住民の主体的な協働した取組みについて研究実践する

小諸市文化協会より

第32回小諸市短詩型文学祭 作品募集

32回目を迎える小諸市短詩型文学祭につきまして、本年も下記要領で作品募集を行います。

- 文学祭日時 **令和元年12月7日(土)** 午後1時から
- 内 容 入選作品の表彰式及び分科会【諸流派華道展 前日(6日)より開催】
- 会 場 小諸市文化センター



一 投稿規定 一

- ①投稿作品：短歌部門 2首／俳句部門 3句／川柳部門 3句
 - ②投稿資格：小諸市及び東信地区に在住する方／東信の事業所に勤務する方／東信地区で活動する各部門団体／小中学生及び高校生
 - ③応募用紙：所定の応募用紙(コピーでも可)を使用し、住所・氏名・電話番号を記入する。(雅号の場合も本名を書く)楷書で書き、必要箇所にはふりがなをつける。(用紙は文化センター・文協所属結社にあります)
 - ④投稿料：1部門1組につき1,000円(各部門とも1人1組まで) ※小中高生及び介護施設からの投稿は無料
- ★投稿者には作品集を配布します。

一 投稿方法 一

- ①投稿締切日：**令和元年9月13日(金)**
- ②投稿料納入：作品に投稿料を添えて事務局に提出又は、郵便小為替を添えて郵送

▼投稿先及び問い合わせ先

小諸市文化協会事務局 (小諸市文化センター内)

〒384-0801 長野県小諸市甲1275番地 2 TEL 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224

小諸市文化会館より

8月のホールイベントはありません。

舞台機構改修工事期間中(8/1~31)のため、ご利用できません。安全にご利用いただくための改修工事です。ご理解ご協力をお願いします。

文化センター施設・備品受付開始日

- 【公民館・こもろ女性の家】 令和元年10月利用予約 8月1日(木)
(貸出備品含む)
- 【乙女湖体育館】 令和2年2月利用予約 8月1日(木)
- 【文化会館】 令和2年8月利用予約 8月1日(木)