

4月、文化センターの周辺に咲く花々



❖内容

- p.17 「人ひと」 鴫久保区 井出さとみ
- ～18 【ご案内】 5月公民館講座 / 藤村文学講座
- p.19 ぼくとわたしの作品 (小諸養護学校)
- p.20～22 令和5年度講座・教室・学級のご案内



カラー版はこちら



長く続いている新型コロナウイルス感染症ですが、5月より2類から5類相当へ変更となり、感染予防の対策も大きく変わろうとしています。今まで自粛していた地域の活動も徐々に再開されることが予想されます。しかし、新型コロナウイルスは完全に消滅したわけではないので、ウィズコロナ社会の新しい生活様式を模索しながら進めていく必要があると思います。

地区の公民館に以前のような賑わいが戻ることを切に願います。

編集委員 金井 和生

4月、企業や自治体では新年度、学校では新学期となり、新人や新入生を迎え、それぞれ新しい環境で活動が始まっています。公民館報では題字のデザインを公募し、リニューアルしました。千曲川の流れと浅間連峰の連なりを表現した文字のデザイン、公民館の役割である「こもろ」「まなぶ」「むすぶ」の3つのテーマがイラストで表現されています。多くの方に手にとって読んでいただける館報となればと思っています。





今回は、鵜久保区にお住いの井出さとみさんにお話を伺いました。



井出さんが、マンドリン、パステル画、笑いヨガという3つの趣味を活かし、様々な世代の方たちと交流を楽しんでいる。10年ほどが経とうとしています。

マンドリンは高校の部活動で出会った。現在も続けているそうです。就活時、面接でマンドリンや手遊びができることを話したところ、介護予防教室でマンドリンを弾いて、皆さんに歌ってもらったり、楽しんでもらうという機会に恵まれました。

パステル画との出会いはママ友のお誘いから。最初の体験で「絵が苦手な私でも、こんな風に描けるんだ」と感激し、もっと描けるようになりたいと資格を取得されたそうです。描いた作品を友人や知人にプレゼントしていたところからご縁が繋がり、今では介護予防教室や、小学校のクラブ活動の外部講師なども務められています。

難しいポーズをするのではなく、笑いの体操と、ヨガの呼吸法が中心。笑いヨガはインドで生まれたので、インドの挨拶ナマステ（顔の前で手を合わせ）笑いなど、簡単なポーズをしながらい笑います。高齢者の方にも楽しんでいただけます。



笑いヨガとの出会いは苦しさの中だったそうです。闘病中のご家族を支える中、笑っていない自分に気づいたという井出さん。「無意識のうちパソコンで『笑う』と検索していました。すると、『笑いヨガ』という単語が目にとまり、やってみたくて参加を決めました。初めての体験で、『最初は作り笑いでもいいんですよ』と言われ気持ちよくなったのを覚えています」。リーダー養成講座があると知り、迷わず参加し、現在はリーダーとして活動されています。「笑いヨガは、

興味を生きし、色々な方と楽しい時間をともに過ごせることが幸せと話される井出さんですが、一つ一つのご縁を大切にされている姿勢が、新たなご縁に繋がっているのではないかと思います。最後に追加情報です。今の活力源は「ライブに行くこと」とのこと。ピンときたら動く、そんな行動力も井出さんの魅力の一つと感じました。

編集委員 金子 美江

最後に追加情報です。今の活力源は「ライブに行くこと」とのこと。ピンときたら動く、そんな行動力も井出さんの魅力の一つと感じました。



家庭菜園講座

畑の作り方から野菜の植え付け、収穫まで学べます。

講師：元長野県農業試験場長 塩川正則

- ◇日時 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16 (土)
7:30～2時間程度※4/15のみ8:30～
- ◇場所 農地(東山区) ◇定員 8組
- ◇費用 5,000円(一年分)
- ◇申込 3/23(木)～4/2(日)

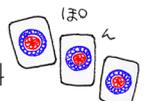


脳トレ・健康麻雀

麻雀が初めての方も歓迎します。

講師：マージャンカフェ～楽～主宰 白井新悟

- ◇日時 5/9、5/23、6/13 (火)
【初心者コース】10:00～12:00 (ルールから学びます)
【初級コース】18:00～20:00 (ルールがある程度分かる人向け)
※どちらかのコースをお選びください。
- ◇場所 第一講義室
- ◇定員 各コース16名 ◇費用 無料
- ◇申込 4/4(火)～18(火)



令和5年度 藤村文学講座のご案内

年間テーマ「藤村と同時代の文学者たち(続)」



明治から昭和まで、息の長い文学者としての歩みを続けた藤村ですが、同時代に活躍し、藤村と直接あるいは間接に関わった多くの文学者たちとの関連、その文学の違い等について、講師の方々に自由に語っていただきます。令和3年度の文学講座で休講となってしまった講座も開講します。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

第1回	4/15(土) 「藤村と樋口一葉」 大東文化大学 名誉教授 下山嬢子 氏	第3回	6/17(土) 「藤村と森鷗外」 上智大学 名誉教授 小林幸夫 氏	第7回	10/21(土) 「藤村と有島生馬」 江戸川大学 教授 新井正彦 氏
	第2回		5/20(土) 「藤村と佐藤春夫」 白百合女子大学 教授 小林明子 氏		第4回
第5回		8/22(火) 藤村忌 講話 宮城学院女子大学 名誉教授 伊狩弘 氏	第9回	12/16(土) 「藤村と徳田秋聲」 群馬県立女子大学 非常勤講師 市川浩昭 氏	
	第6回	9/16(土) 「藤村と正宗白鳥」 大東文化大学 名誉教授 下山嬢子 氏		第10回	1/20(土) 「藤村と柳田国男」 宮城学院女子大学 名誉教授 伊狩弘 氏

◇会 場 小諸市民交流センター ステラホール（第5回「藤村忌」は、小諸藤村記念館（前庭）にて開催）

◇時 間 13:30～15:30（「藤村忌」は9:30～）

◇受講料 無料（ただし、資料代として1回につき300円）

◇申 込 事前の申込みは必要ありません。

〒385-0001 小諸市立藤村記念館 TEL・FAX 0267-22-1130

各施設の予約開始日

施設名	利用月	予約開始日
公民館・こもろ女性の家 (貸出備品含む)	令和5年 6月	令和5年4月3日(月)
乙女湖体育館	令和5年 10月	
文化会館	令和6年 4月	

※文化会館の令和6年4月予約は4/3(月)から受付けます。



— 5月 公民館講座のご案内 —

申込みは、平日9:00～17:00。申込多数の場合は、初めての方を優先し、公民館にて責任抽選いたします。また、申込少数、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座が中止や変更になることがあります。

(こもろ女性の家講座は、託児があります。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、取りやめることがあります。)

〒385-0001 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880



小諸養護学校



※この作品は昨年度書かれたものです。

「折り染めを楽しむ」

中学部 1年 ^{しま} 志摩 ^{きょうすけ} 匡祐



ぼくは工作や美術の授業が大好きです。これまで絵の具・クレヨン・マジックペン・色紙などを使って、たくさん作品を作ってきました。

人の顔を描くのが得意で、仲の良い友だちや家族の絵を描きプレゼントしたこともあります。

中一の三学期に「折り染め」に挑戦しました。小さく折りたたんだ和紙を、三色の絵の具に順番に浸し、静かに広げ乾かします。すると思いもよらない模様が現れます。ぼくが和紙を広げると、

友だちが「わあ、きれい!」と驚き「すてきだね」とほめてくれました。同じ材料を使っているのに、友だちの作品はどれもみんな個性的で面白いです。

もう何度も染めましたが、同じ模様は二度と作れない、どれも世界に一つだけの作品です。この折り染めを使って、しおりやグリーティングカードなどを作り、お世話になった人たちにプレゼントするつもりです。

ぼくはこれからもたくさん美術作品を作り、多くの人に喜んでもらいたいと考えています。



「『好き』を作品に」

中学部 2年 ^{いしい} 石井 ^{ふうき} 楓基

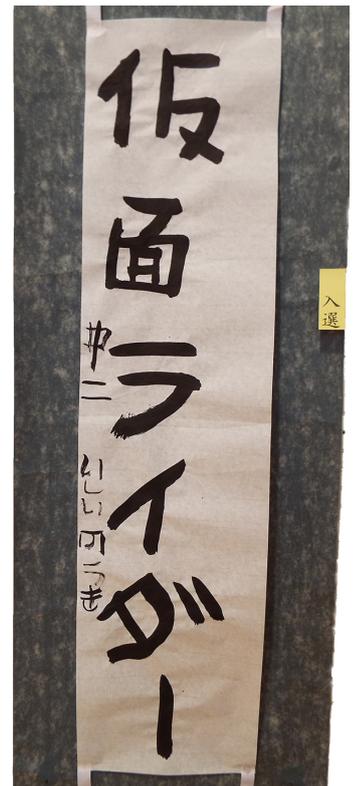


ぼくは、レッサーパンダが大好きで、前から一度見てみたいと思っていました。レッサーパンダの絵を描こうと決めたとき、できるだけ本物とそっくりに描きたいと思いました。そこで、イラストを参考にして絵を描こうと思いました。

まず、イラストを丁寧に切り抜き型紙にしました。次に、型紙に合わせて厚紙を切り抜き、筆を使って絵を描き、絵の具で色を付けました。目やひげは、きつ

と猫と似た感じだろうと考え、細筆を使って描きました。切り抜いたときに出た切れ端に色を塗って、背景に貼り付けたら、友だちや先生に、「すごい工夫だ」とほめられたのが、うれしかったです。

書初めで「仮面ライダー」と書きました。仮面ライダーはエグゼイドの頃から好きで見えています。今回は、漢字で「仮面」と書くことに挑戦しました。二回の授業で、何度も書いて練習しました。特に「面」の字は形がとりにくかったです。先生から、「あきらめずに繰り返し練習し、良い作品ができたね」とほめられました。



保存版

令和5年度

講座・教室・学級のご案内

『生涯楽しく学びたい』そんな皆様の要望にお応えします。講座・教室・学級に参加し、知識と教養を身につけ、共に学ぶ仲間と住みよいまちを創りましょう。

※詳しくは申込み月の館報でお知らせします。なお、講座が中止や変更になる場合があります。

受講のご案内

受講資格

原則として小諸市民もしくは小諸市内にお勤めの方

申込・手続き

- ①受付時間は平日 9:00 ~ 17:00
- ②申込みは来館、電話、ながの電子申請（小諸市HP）
【電話】 0267-23-8880
- ③複数講座の受講も可能です。
- ④申込みが定員を超える場合は、公民館で責任抽選します。

受講が決定したら

- ①事務局より講座の案内通知を発送します。
- ②講座によっては材料費等が別途必要になる場合があります。



公民館主催・共催事業

一般講座

講座名	講座内容	開講月	申込月
家庭菜園講座	野菜作りの基礎を学ぼう ~苗の植付け、管理から収穫まで~	4~9月	4月
スマホ講座	スマホでアプリを使ってみよう ~便利で役立つアプリをご紹介~	5月	5月
脳トレ・健康麻雀	覚えてたの麻雀から一步先の麻雀へ	5月	4月
そば打ち	新そばでそば打ちを体験してみよう	11月	10月
ワード講座	パソコンで自分だけのオリジナル年賀状作り	12月	11月

親子講座

講座名	講座内容	開講月	申込月
星空観望会	金星と月面X(エックス)を観よう	5月	5月
	木星と秋から冬の星座&ふたご座流星群	12月	11月

夏休み講座

講座名	講座内容	開講月	申込月
デイキャンプ	魚の捌み取り!火起こししてカレー作り!デイキャンプを体験しよう	7月	7月
望遠鏡作り	虫眼鏡と牛乳パックで望遠鏡を作ろう	7月	7月
ウォーターサバゲー	竹を使った手作り水鉄砲でバトルスタート!	8月	7月
ジュエルソーブ作り	宝石やアイスクャンディのような色とりどりの石鹸ができます	8月	7月

その他

講座名	講座内容	開講月	申込月
人権同和教育研修講座	部落差別問題、身近な人権問題ほか	6月	5月

第42回 小諸市民大学

今年度も、現在の日本、地域に問われている諸課題について、多様な分野の講師をお招きし、興味深い楽しい講義を企画しています。

- ◇日 程 7/22(土)～9/30(土) 全8回
- ◇時 間 14:00～16:00 予定 (第1回は開講式、第8回は修了式を行うため終了は16:00 過ぎとなります。)
- ◇受 講 料 3,000 円 (資料集・報告集代等)
- ◆申 込 5/15(月)より受付 小諸市文化センター

◇会 場 小諸市文化センター ※第7回は懐古園

回	期 日	講 義 題 目	講 師
1	7/22(土)	ウクライナの戦争から、日本の平和への道を提言する	国際ジャーナリスト (元朝日新聞) 伊藤千尋
2	7/29(土)	木曾義仲と小諸 ～信濃の御家人 小室光兼～	漫画家・木曾町義仲館プロデューサー 西川かおり
3	8/19(土)	統一教会問題とは何か、社会はどう対応すべきか	弁護士・全国靈感商法対策弁護士連絡会事務局 阿部克臣
4	8/26(土)	軍事郵便は語る ～戦場のリアルと兵士たち～	上田小県近現代史研究会事務局長 桂木 恵
5	9/2(土)	チャイルドラインから見える子どもの姿	元小雀保育園園長 鷹野禮子
6	9/9(土)	日本の平和、安全はどうしたら守れるか	早稲田大学法文学学術院教授 水島朝穂
7	9/16(土) ★懐古園	プラタモリにも知らせたい 小諸城址懐古園散策 ～小諸城の秘密、門と谷を中心に～	こもろ観光ガイド協会 清水季志子
8	9/30(土)	糸のまち・小諸の歴史を紐解く	糸のまち小諸プロジェクト歴史資料研究部長 土屋敏幸 (柳沢浩一)

令和5年度 こもろシニア教室

健康で明るく豊かな生活を送るために、楽しい仲間づくりを進めながらシニアとしての生き方や役割を学ぶ教室です。多くの方のご参加をお待ちしています。

- ◇時 間 10:00～11:30(受付9:30～)
- ◇参加資格 市内60歳以上の方
- ◇費 用 運営費として年間300円(他に選択学習は材料費等が必要になります。)
- ◇持 ち 物 筆記用具、飲み物
- ◇申 込 随時受付 小諸市文化センター

◇会 場 小諸市文化センターほか



回	期 日	講 座 内 容	講 師
1	6/9(金)	開講式 / 小諸を楽しいまちに ～「おしゃれ田舎プロジェクト」の取り組み～	おしゃれ田舎プロジェクトメンバー
2	6/23(金) 乙女湖体育館	いきいき元気な身体を!	健康体操 田澤幸枝
3	7/7(金) 飯綱山公園	【野外学習】飯綱山公園の散策 ～富士見城跡、高原美術館をめぐる～	こもろ観光ガイド協会 小諸高原美術館・白鳥映雪館
4	7/21(金)	銭太鼓の演奏と体験	こもろ銭太鼓
5	8/4(金)	最近の小諸市の動きから	小諸市長 小泉俊博
6	8/18(金)	大学の最新の研究で明らかにする「江戸期の小諸城の姿」	長野大学企業情報学部 教授 田中法博 / 准教授 望月宏祐
7	9/1(金)	交通安全教室	小諸市生活環境課
8	9/8(金)	【選択学習】川柳・絵手紙・手芸 (ポルトガル刺しゅう)	油井邦子・土屋敏子・小山たか子
9	9/22(金)		
10	10/13(金) 乙女湖公園	ポールを使ったウォーキング (雨天:乙女湖体育館)	株式会社 キザキ
11	10/27(金) 小諸消防署	消防署の見学とお話	小諸消防署
12	11/17(金) 高齢者福祉センター	自分の体は自分で守る	NPO 法人佐久平総合リハビリセンター 副代表理事 関口憲治
13	12/1(金)	知ろう認知症、支えよう大切な人	小諸市高齢福祉課
14	12/15(金)	アコーディオンで歌おう / 今年度の反省	アコーディオンクレシェンド
15	1/19(金)	落語 / 閉講式	林家さんぼ師匠

令和5年度

女性学級

学級の仲間と豊かに学び、いきいきさわやかな生活の実現をめざします。学んだことが仲間や家族、地域社会に広がるように活動します。

- ◇時間 10:00～12:00
- ◇会場 小諸市文化センター
「第一講義室」ほか
- ◇学級費 1,000円
(材料費は実費集金)
- ◇定員 市内女性60人
(年齢は問いません)
- ◇申込 4/6(木)～4/20(木)
小諸市文化センター



回	期日	講座内容
1	5/25(木)	【開講式・学級会】【教養】アコーディオン演奏会
2	6/8(木)	【健康】ポールを使ったウォーキング～正しい歩き方で歩こう～
3	6/22(木)	【生活】夢ハーベスト農場を見学しよう
4	7/6(木)	【生活】知ろう認知症、支えよう大事な人
5	7/20(木)	【生活】ごみの分別と減量のポイント
6	8/10(木)	【健康】肩こり・腰痛予防体操
7	8/24(木)	【教養】パステル画に挑戦
8	9/7(木)	【生活】コサージュを作ろう
9	9/14(木)	【生活】整理収納の基本
10・11	10/7・8(土日)	【公民館まつり】公民館まつりを盛り立てよう
12	10/19(木)	【芸術】美術館への旅
13	11/2(木)	【健康】初心者のディスコダンス
14	11/16(木)	【教養】アナウンサーに学ぶ朗読のコツ
15	12/7(木)	【生活】季節の手仕事～くるとリンゴを使ったケーキ作り～
16	12/14(木)	【歴史】小諸藩における種痘
17	1/17(木)	【歴史】図書館員と学ぼう地域の歴史
18	2/1(木)	【閉講式】【教養】音楽のまち・こもろの歩み

こもろ女性の家 自主事業

託児があります。ただし、新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、取りやめることがあります。

生活・文化講座

講座名	講座内容	開講月	申込月
脳トレ・健康麻雀	初心者向け、麻雀のルールを一から学びます	5～6月	4月
アロマ教室	天然の香りについての話とアロマペンダント作り	6月	5月
ジュエルソープ教室	宝石やアイスキャンディのような色とりどりの石鹸ができます	8月	7月
サマーリースを作ろう	プリザーブドフラワーを使って作る涼しげなリース	8月	7月
キノハナ	ヒノキやカラマツの「かんなくず」を使い、お花を手作りします	8月	7月
天然酵母を使ったパン作り	天然酵母を育て、吟味された全粒粉を使います	9～10月	8月
竹ランプシェード	竹を使ってランプシェードを作ってみませんか	11月	10月
クリスマスリース	フレッシュグリーンを使って作る季節のリース	12月	11月
クラフトバッグ	紙バンドで素敵なクラフトバッグを作ろう	1月	12月
初めてのポルトガル刺しゅう	毛糸を使って素敵なコースターを作ります	1月	12月

語学・教養講座

講座名	講座内容	開講月	申込月
ワクワク筆文字	筆ペンを使ってアート感覚で描く文字	6月	5月
ウクレレ教室	初心者のためのウクレレ教室	7～9月	6月
話し方教室	アナウンサーに学ぶ魅力的な話し方のコツ	10～11月	9月
数秘&カラー	生年月日から割り出すその人の強みや資質	11～1月	10月

美容・健康講座

講座名	講座内容	開講月	申込月
初心者のためのヨガ教室	経絡ヨガ、ツボヨガを中心に	6～7月	5月
ジャイロキネシス	体が楽になるストレッチ体操	7月	6月
初心者向け太極拳健康法	太極拳がなぜ健康に良いのか、2回体験教室	9月	8月
初心者のディスコダンス	有酸素運動でもっと美しく健康に	9～10月	8月
アロマとピラティス	アロマやハーブについて学び、体づくりも行います	10月	9月