

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ました。式典終了後は恩師や同級生との会話が花が咲きました。



## ◆内容

p.24 令和8年二十歳を祝う会

p.26 「今支館・分館では」(御牧ヶ原分館)

「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.28 「えんぴつリレー」(東山区 塩川裕二さん)

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

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。私も子どもの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が行わなくなっていました。

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

編集委員 荻原 政寿







# 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  
過ごした大切な人たちへの  
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し、  
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  
お聞きしま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
- 小野澤志衣敬
- 神谷 未来
- 小林 未妃
- 小山 大翔
- 土屋 凜華
- 塩川 蒼羅
- 須田 晃太
- 依田 隼弥
- 土屋瑠璃亜
- 柳澤 優弥





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新しい一年の安全と繁栄を願うものです。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み」「子どもに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。

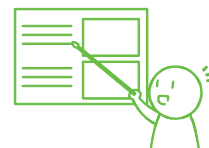
今回の講習会は、伝統文化の継承と地域の絆（きずな）づくりに大きな役割を果たしたといえるでしょう。

編輯委員會

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」

高齡福祉課



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ようですが、時々自分のことを氣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、みんなので支え合って参りましょう。

編輯委員會

中村 完一郎

11月21日、四ッ谷区公民館で「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職員さんの話に、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ャラバン」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





令和7年度

## 生涯学習

「生涯楽しく学びたい」という皆様のご要望にお応えしようと、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。



### 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



10月17日(金)に長野市松代町の、第二次世界大戦の遺跡「松代象山地下壕」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、多くの方々に知っていただきたいと思いました。

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。

健康増進や趣味の世界を広げるきっかけとして多くの皆さんに公民館講座をご利用いただきたいと思います。



体幹+フローヨガ



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代と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・ジョウアナナさんと研修会の様子





No. 182

地域のつながりを深めよう

「よってけや東山」

東山区 塩川 裕二

東山区では、「よってけや東山（以下「よってけや」）という有志による飲み会を公民館で行っています。始めて4年目になります。毎月第3土曜日に10名ぐらいの方が集まり、ときには真面目な話もしつつ、お酒を酌み交わしながらワイワイと楽しんでます。

「よってけや」を始めたきっかけは、私が分館長になって間もない頃、当時区長の塩川章さんから「ずっとやりたいたいと思っていることがあるんだ」とある新聞記事を見せてもらったこととです。それは、松本市里山辺地区では毎月地域の方が集まって飲み会をしていて、そのリラックスした雰囲気の中で地域の課題を話したり、親睦を深める場になっている、という内容のものでした。「これは楽しそうだな」と思い、どのぐらいの方が集まってくれるかは分からないが、とにかく2人で始めてみようというこ

とになりました。「よってけや」を始めた令和5年は、新型コロナウイルスが5類感染症に移行したタイミングです。コロナ禍の約3年間は区の行事は中止あるいは規模を縮小して行っていたので、区民間のコミュニケーションの機会は少ない状況でした。「よってけや」を毎月行うことで、「コロナ禍で弱まった人と人とのつながりを少しでも活性化できるかもしれない」と思いました。隣組長の方や青年会の仲間にも「今度こういうのを始めるので是非参加してみて」と声をかけたところ、賛同いただき、今では定例のイベントとして定着してきたかなと思います。

スタートにあたって章さんと決めたことは、①東山区に「地縁」のある方が気軽にコミュニケーションを取れる場とする（区民でなくてもOK）②毎月第3土曜日にやる③お酒やつまみは持ち寄るというものです。持ち寄り方式にしたのは、区費を使う形でない方が区民以外の方も参加しやすく

なるし、柔軟な運営ができる考えたからです。「よってけや」をやった良かったことは、①世代を超えた仲間ができた②徒歩圏内なので代行やタクシー不要③新しく区に来た方と仲良くなるきっかけになる④「よってけや」で意気投合した方たちで同好会が発足した⑤区の行事の相談ができるなどです。特に新しく区に引越してきた方にも参加してもらえるのは嬉しく感じています。

これからの「よってけや」が、東山に「地縁」のある方が気軽に参加してもらえような親睦を深める場として、より一層区民の皆さんに定着していったら良いなと思っています。気軽に寄って、酔ってけや(^o^)/



## 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

令和8年4月1日より、小諸市公民館の使用料並びに貸館について以下の通り変更となります。

### 1. 乙女湖体育館の料金表改定

料金表並びに貸館区分が、表の通り変更となります。

使用区分	午前 9時～正午	午後 正午～17時	夕方 17時～19時	夜間 19時～21時
使用料	1,500円	2,200円	1,500円	1,500円

①使用者が体育館の半面のみを使用する場合、左記料金の半額

②高校生以下が主体の活動時は、使用料は半額

③使用者が市民以外の場合、使用料は2倍

### 2. 公民館の貸館時間の延長・繰上げの設定（ただし乙女湖体育館を除く）

施設をより柔軟に利用していただけるよう、従来の貸館区分に加え、管理上支障がない場合前後1時間の延長・繰上げを可能とします。

	午前 9時～正午	午後 13時～17時	夜間 18時～22時
使用区分	1時間延長可	1時間繰上・延長可	1時間繰上可

※午前区分の繰上げ、夜間区分の延長はできません。



なお、延長・繰上げをした際の料金は割増し（それぞれ通常料金の1.25倍）となります。



小諸市文化センター

2/3 (火) オンライン予約開始

※2/3以降は、すべてオンライン予約で受付けます。

施設名	利用月	施設名	利用月
公民館	R 8/4	文化会館	R 9/2





## 「ほのおの中からきょうりゅう家ぞく」

2年1組

たかはし ゆうと  
高橋 悠人



ぼくは、「ふしぎなたまご」のじゅぎょうで、どうしたらおもしろくなるのかな？と考えました。たまごの中からたまごが出てくるとおもしろいかもしれないと思いました。次に、たまごの形はどうしようかな？と思いました。少しうちゅうも入れてみたいと思ったので、太ようとしようときめました。太ようは、あたたかいイメージなので、二つ目のたまごからは、ほのおが出てくるようにしようと思いました。

きょうりゅうに会ってみたい、いっしょにあそべたら楽しいだろうなとそうぞうしました。ぼくの家ぞくもいっしょにあそびます。きょうりゅうたちは、友だちです。「こおりおに」をすることにしました。おには、リーダーです。リーダーはすごく足が速いので、すぐにみんながつかまりました。そんなようすをそうぞうしてかきました。

本当にきょうりゅうといっしょにあそんでみたいです。



## 「海の中からいろいろな魚が生まれたよ」

2年2組

たかくわ ふうま  
高桑 楓真



ぼくは、図工の学しゅうで「ふしぎなたまご」をかきました。だい名は「海の中からいろいろな魚が生まれたよ」です。

まずイメージしたのは、シャチがジャンプをしているすがたです。かっこよくてすきなので、たまごからジャンプして生まれてくるところをかきました。画用紙に海のもようのたまごをかき、それを切り取って大きな画用紙にたまごがわれたようにはりました。

シャチのほかにも、小さな魚、チンアナゴ、カニ、タコ、ヒトデ、エビ、ペンギン、クラゲ、そしてせん水かんをかきました。そのせん水かんには、ぼくがのっていて、シャチをさがしに行っています。たまごの中のえさをおなかいっぱい食べたら、たまごからまた生きものが生まれてきます。

くふうしたところは、青色だけではさみしいので、色々な色の魚をかいり、太ようがはんしゃして水めんが色々な色に見えるようにぬったりしたところです。

ぼくはシャチがすきなので、いつか家ぞくみんなでシャチのショーを見に行きたいです。



## 第61回 小諸書芸展 — 開催と作品募集 —

- ◆日 時 3月27日(金)～29日(日) 9:00～17:00 ※最終日は16:00まで
- ◆会 場 乙女湖体育館
- ◆作品種別 漢字・仮名・漢字かな交り書・てん刻・刻字
- ◆応募資格 書道を愛好する方々(市外の方も大歓迎)
- ◆出 品 料 会員1,000円/非会員3,000円
- ◇申 込 3月6日(金) 10:00～12:00(時間厳守)
- ※小諸市文化センター陶芸木工室へ出品料を添えてお申込みください。
- ☎ 小諸書芸連盟事務局 小林 携帯 090-7404-8077

## 第46回 総合写真展

- 小諸市文化協会加盟団体と小諸高校写真部に
- よる写真展です。
- ◆開催日 3月12日(木)～15日(日)入場無料
- ◆時 間 10:00～17:00
- ※最終日は16:00まで
- ◆会 場 乙女湖体育館
- ☎ 小諸市文化協会 Tel 0267-23-8880

