



公民館報 こもろ

No.919

令和8年 9月号

発行 / 小諸市公民館
編集 / 館報編集委員会
〒384-0801 長野県小諸市甲 1275-2
TEL 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224



「あぜ道に揺れるコスモス」

<東山区>

田んぼのあぜ道に咲くコスモスは、季節の移ろいを教えてくれます。

豊かな自然の中で、スマホで撮った風景は大切なものです。見返すたび、また違った表情が見えてきます。

身近な景色の中に、こんなにも豊かな時の流れがあることに気づかされます。

❖内容

p.21 「今、支館分館では」(富士見平分館)
「教えて!あなたのサークル」

p.22 「えんぴつリレー」(諸区 饗場道博さん)ほか

p.23 【報告】公民館講座 / 女性学級 / シニア教室

p.24 【お知らせ】第42回公民館まつり

p.25 「ぼくとわたしの作品」(水明小学校)ほか



カラー版はこちら

昨年、25年ぶりに生まれ故郷である長野県小諸市に帰ってきました。雄大な浅間山のきれいな景色は昔のままの姿ですごく懐かしいです。

ただ、久しぶりの故郷では変わりゆくものもあるようです。

自分の原点でもある大切な母校が、学校の統廃合によってまもなく無くなってしまおうという。小諸市では3つの小学校と1つの中学校が統合して1つになります。自分が通った思い出の校舎が消えてしまうのは、胸がキュツとなるほど寂しいです。

だけど、悲しいニュースばかりではありません。駅の周りでは、古い空き家をおしゃれにリフォームしたカフェやお店が30軒以上も増えていて、街全体が新しく生まれ変わろうとしています。若い移住者も増えていると聞いて、とても嬉しくなりました。

学校がなくなるのは寂しいけれど、それは新しい小諸が始まるサインなのかもしれません。変化を受け入れ、生まれ変わる故郷の未来を、これからもずっと応援していきたいです。

編集委員 土屋 善則

今支館・分館では

「梅の収穫」
— 富士見分館 —



草刈りを行い、芝生と岩石が調和した美しい公園と、バックネットがあるグラウンドを維持しています。周囲には豊後梅と小梅、合わせて15本の梅の木が植えられています。

今から12年程前、参加型の公民館行事として梅の収穫を始めました。令和元年から4年まで梅酒にして納涼祭などで区民に提供していましたが、飲む人が減ったことから、現在は生の梅を袋詰めして希望者に配布する形に変わりました。

梅雨の晴れ間となったこの日、区民のみなさんは一輪車やブルーシート、脚立、ハサミ、収穫した梅を入れる箱やポリ袋などを持参してグラウンドに集合しました。

6月14日、富士見平分館で「梅の収穫」が行われ、15名余りの区民が参加しました。
富士見平区は芦原中学校の西側に位置し、市営富士見平団地を中心に約140戸が暮らしています。昭和57年には地滑りが発生し、西側にあった県営住宅が大きな被害を受けました。その後、建物はすべて撤去され、跡地には公園とグラウンドが整備されました。現在は区民により年5、6回の

に入れていきます。

収穫した梅は一輪車で公民館前に運ばれ、選別して袋詰めし、季節の恵みとして希望者に配布しました。今年は例年より収穫量が少なめでしたが、新しく植えた木が育てば、来年以降の収穫に期待が持てます。

梅の収穫以外の公民館活動は、納涼祭（屋台やビンゴ大会・花火など）・敬老会・区民交流会（BBQ）・人権懇談会・高齢者新年会などさまざまな行事が計画されています。高齢化や少子化など環境変化が進む中、地域のつながりを大切にしながら、参加型の活動を続けています。

編集委員 市川 強



教えて！あなたのサークル

「花ゆめ倶楽部」

代表 柏木 恵美子

公民館の講座をきっかけに、花や植物好きの仲間が集まって、2年前に花ゆめ倶楽部が誕生しました。講師の中村勝廣先生を含め、12名で月1回の勉強会の他、年数回ガーデン巡りなどを企画し、目と心の保養をしています。

先生ご専門の多肉植物に触れたり、花の育て方の勉強や寄せ植えを試みたり、自宅の花を分けあったりなど楽しみは尽きません。

この時期は、庭の雑草と闘いながら、それもストレス解消のひとつ。自然の中で緑や花に触れることで気分がほぐれ、日頃の疲れが和らぎます。次は、どんな花を育ててみようかと思いを馳せています。



小布施町のオープンガーデン見学会にて

「オカリナコロポックル」

代表 鈴木 栄子



オカリナコロポックルは、昨年のオカリナ講座受講後に発足したサークルです。現在会員は8名で、毎月1回童謡や好きな曲を演奏し、みんなでオカリナの音色を楽しんでいます。

サークル名の「コロポックル」はアイヌ民話で落の葉の下に住む愛らしい妖精です。私たちも地域のみなさんに愛されるサークルになればいいなと思っています。

まずは、公民館まつりでのデビューを目指して練習に励んでいます。まだまだ未熟な演奏ですが、みなさんにオカリナの音色を聴いていただけたら嬉しいです。

「人生は楽しむためにある」

諸区長 饗場 道博



No. 185



昨年、上田市の講演会を聞きに行った際、ヨットで単独太平洋を横断した海洋冒険家の白石康次郎さんは「人生は楽しむためにある。だからワクワクすることをしましょう。」とおっしゃっていました。

また、脳科学者の中野信子さんは著書の中で、「脳科学的には生きる目的などない。ただ何となく生きているだけです。」とおっしゃっていました。

そうか、生きていくのに難しく考える必要はないのか、ただぼんやりと生きていけばいいんだ。でもどうせなら楽しむためにワクワクする体験をすればいいんだ。

そんな風に思っていた矢先、最近、小諸市人権同和教育研修講座がステラホールであり、長野大学の早坂教授は「セーフティゾーンからストレッチゾーンへ越境するためにはワクワクする体験をすることです。」と

おっしゃっていました。

早坂教授のおっしゃるセーフティゾーンとは、失敗をしない、今まで通りの安全な場所のことだと思えます。ストレッチゾーンとは多様性、柔軟性、適応性のある場所だと思えます。

ただ単純に人生を楽しむためにワクワクする体験をすればいいんだと思っていたけれど、ワクワク体験をすることで多様性に適応したストレッチゾーンへ越境するための懸け橋を掛けることができるらしい。

そしてストレッチゾーンへ越境する仲間が欲しいければ「よそ者、若者、ばか者」と付き合えばいいとのこと。

最近よく聞く「ウェルビーイング」とは、私の解釈では「他の心を持つこと」です。他人のワクワク体験を企画すること。他人の笑顔は最高のご褒美です。

そして、未来を背負うα世代



6月に開催した学習会の様子

の子どもたちがより多くのワクワク体験をすることで、非認知能力が高まり想像力豊かな大人になり世界に羽ばたいていただければ。そんな大きく勝手な夢を密かに思いつつ、ワクワク体験の企画を練ることが私の楽しみです。

6月には環境学習会「ホテルも棲める環境づくり」を企画しました。10月は（仮称）「ワクワク稲刈り体験、羽釜で有機米おにぎり。頬っぺた落ちそう！」を企画中です。

10月開講公民館講座

初心者も歓迎

トールペイント【全4回】

New!

トールペイントでクリスマスリースを作ろう！

- 講師：日本手芸協会イベント部門指導員 中嶋佑子 さん
 ◇日時 10/8・11/12・26・12/10(休)
 10:00～12:00
 ◇場所 陶芸木工室 ◇定員 10名
 ◇費用 4,200円
 ◇持ち物 開催通知に記載
 ◆申込 9/1(火)～15(火)



簡単・楽しい風景写真教室【全3回】

New!

写真の基礎を学び懐古園で紅葉を撮影しよう

- 講師：カメラハウス 柳沢勝彦 さん
 ◇日時 10/24・11/7・28(土)
 13:00～15:00
 ◇場所 第一講義室
 ◇定員 20名
 ◇持ち物 カメラ(種類は問いません)
 ◆申込 9/23(水)～10/7(水)



New!

秋の花で草木染

秋のこども講座

マリーゴールドなどで鮮やかな色に染め上げよう

- 講師：土屋敏子 さん
 ◇日時 10/16(金) 10:00～12:00
 ◇場所 料理教室
 ◇定員 18名
 ◇費用 100円程度
 ◇持ち物 化学繊維以外の白いTシャツやハンカチ、毛糸など各自染めたいもの
 ◆申込 9/16(水)～30(水)



ゼロから学ぼう こども麻雀教室

New!

『頭脳ゲーム』としても人気の「麻雀」に挑戦！
 ゼロから学んでみんなで遊んでみよう！

- 講師：マーじゃんカフェ～主宰 白井新悟 さん
 ◇日時 9/13(日) 10:00～11:30
 ◇場所 第一講義室
 ◇定員 児童生徒 12名
 (小学3年生から中学3年生まで)
 ◇参加費 無料
 ◆申込 8/21(金)～9/2(水)



↑ 申込みはコチラ

申込みは、窓口、電話 (9:00～17:00)・ながの電子申請 (小諸市HP)。 園小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

令和8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。その中から一部をご紹介します。



報告

5・6月開催

公民館講座

今年度の公民館講座は『ストレッチ講座』から幕開けしました。講師は千仁堂の小林千春さん。まず、アイスブレイクで左右の腕を縦と三角形に動かしながら脳トレ、その後、部位ごとに全身くまなくストレッチを行いました。特に今回の講座では『こむら返り予防』・『猫背予防』・『関節痛予防』などのストレッチを教えていただきました。そして最後に毎日続けてほしい4種類の筋トレを行いました。参加された皆さん、ストレッチと筋トレを続けているかな…。



ストレッチ講座

『初めてのフローヨガ』の講師はヨガインストラクターの中澤陽子さん。『フローヨガ』は、ひと呼吸ひと動作で流れるように様々なポーズをとっていくヨガのスタイルです。初めての参加者も無理なくリラックスしてヨガを楽しむことができました。また、講師の穏やかな語りにも心も体も緊張がほぐれ、心地良い時間を過ごすことができました。『多肉植物の寄せ植え講座』の講師はアトリエくうの竹花真由美さん。1回目にリメイク鉢を作りました。まず素焼き鉢にデコパージュ専用液を塗り、次に好みの柄のペーパーナフキンなどを選び、鉢の大きさに合わせて



初めてのフローヨガ講座

デザインを考えました。鉢に貼る部分を切り取り、薄めたボンドで貼り付け、さらにボンドを重ね塗りし、乾かして出来上がり。2回目はいよいよ寄せ植えです。講師が用意したエケベリアやセダムなどの多肉植物の中からチョイスし、自作のリメイク鉢に植えこみました。それぞれ満足のいく可愛い寄せ植えが出来上がりました。



多肉植物の寄せ植え講座

女性学級



女性学級では、6月11日にボランティア講座として「花いっぱい運動」を行いました。

当日はとても暑い日でしたが、公民館の職員の皆さんと一緒に、通路や花壇にマリーゴールドやベゴニアなどたくさんのお花の苗を植えることができました。今では苗も根付き、きれいな花を咲かせています。

参加者からは、「少しでも役に立って良かった」「センターに来るのが楽しみ」などの声が聞かれました。

文化センターへいらした際は、たくさんのお花が咲いていますので、ご覧になってください。

この「花いっぱい運動」がもっと広まっていくと良いですね。

副学級長 萩原 はる美

こもろシニア教室

春の野外学習では、「北国街道海野宿」を散策しました。

当時、海野宿は田中宿に代わり本陣問屋を務め、その後は旅籠の広い部屋を利用し養蚕業等で賑わいを見せたそうです。

現在は、格子戸の付いた北屋敷と南屋敷の中央に冷たい用水が流れ、昔を偲ばせる風情が懐かしい感じがしました。

所々に、可愛いお店があるので寄って見たり、ガイドさんの説明を聞きながら街並みを眺めたりと、楽しい時間を過ごしました。

地域全体での努力が実を結び、大勢の観光客が訪れている海野宿に再度ゆくり訪れたいと思いました。

運営委員 金井 仁子



第42回 小諸市公民館まつり

小諸市公民館では、「小諸らしい」地域文化の発表の場として公民館まつりを開催します。

※ 詳細は10月号でお知らせします。内容や時間は、変更になる場合があります。

☎ 小諸市文化センター ☎ 0267-23-8880

10/10 (土) 9:00 ~ 16:00

11 (日) 9:00 ~ 15:00

場所：小諸市文化センター（小諸市甲 1275 番地 2）
こうりょうスポーツパーク小諸（乙女湖公園内）

内容：作品展示 / ホール発表 / 体験・実演コーナー / マルシェ / キッチンカー

参加者募集！ 小諸もろもろ塾 体験・実演コーナー

一部の体験は定員があります。

申込期間 9/3 (木) ~ 18 (金)

申込方法 公民館窓口・電話（9:00 ~ 17:00）または、
ながの電子申請（小諸市ホームページ）でも受け付けます。

※ 先着順。定員に余裕がある場合は、当日の参加もできます。



申込みはコチラ↑



体験・実演プログラム

体 = 体験 実 = 実演 持 = 持ち物あり



10 日 (土)

体 体幹＋フローヨガ 定員 8 名

● 9:30 ~ 10:45 持 ヨガマット、飲み物

体 手作りクラフト 定員 20 名

● 9:30 ~ 12:00 ● 材料費 100 円

体 生き生きヨーガ 定員 5 名

● 10:00 ~ 11:15 持 ヨガマット、飲み物

体 ピラティス 定員 10 名

● 11:00 ~ 12:00 持 ヨガマット or バスタオル、飲み物

体 マジック 定員 16 名

● 13:00 ~ 15:00 ● 材料費 500 円

実 オカリナ 申込不要

● 13:30 ~ 14:15



11 日 (日)

体 そば打ち 定員 12 名

● 10:00 ~ 12:00 ● 材料費 1,300 円

持 江戸前、三角巾、持帰り容器

体 スポーツウエルネス吹矢 申込不要

● 10:00 ~ 12:00

体 大正琴 定員 10 名

● 10:30 ~ 12:00

体 太極拳 定員 5 名

● 11:00 ~ 12:00 持 ヨガマット（持っている人）、飲み物

体 親子工作 定員 10 名

● 9:00 ~ 15:00 ● 材料費 200 円



両日

体 手ぶらでテニス体験＆ゲーム 定員各日 40 名

● 9:00 ~ 14:00 持 運動の出来る服装





「夕日と鹿」

5年1組

うえだ みれい
上田 未鈴



私は、図工の授業で、サバンナの夕焼けの絵を描きました。サバンナの広い大地にしずむ大きな夕日や、それを眺める鹿を描きました。タイトルは「夕日と鹿」です。

この夕焼けは、グラデーションを意識して描きました。まず、太陽に近いところを黄色でぬり、そこからだんだんオレンジ、ピンクと色を変えながら



ぬっていきました。

私がこの絵で工夫したことは3つあります。

1つ目は、色と色の間を水でぼかしてなじませたことです。色をぼかせることで、黄色からオレンジに色がだんだん変化している感じを表しました。2つ目は、空の色が上に行くほど濃くなるように水の量を少なくしていったことです。太陽のまわりは強い光が当たっているのでものを薄くし、遠くなるほど濃くしました。3つ目は、赤や黄色の暖色を使ってグラデーションを描いたことです。太陽を大きくしたので、暖色を多く使って、夕日がしずみ始めた明るい空を描きました。

この作品を作って、夕焼けを描くときはグラデーションを使うときれいに描けることがわかりました。

「夕焼けと輝く星」

5年1組

しのはら るい
篠原 瑠衣



私は、山にしずむ夕焼けの絵を描きました。夕焼けの中を、鳥が山に向かって飛んでいます。この鳥は親子で、仲良くお家へ帰っています。夕日はしずんでいて、上の方が暗くなっています。そこに星がキラキラ輝いています。山は暗くなって、家の光が輝いている様子も描きました。

私がこの作品で工夫したことは、2つあります。1つ目は、グラデーションです。同じ紫色でも、水の量を減らして上にいくほど濃くなるようにしました。

また、山に近いところは黄色にして、遠くなるほどオレンジ、ピンク、紫と、色を暗くしていきました。夕日がしずむきれいな様子を描けたと思います。2つ目は星をつける位置です。黄色やオレンジの明るいところには星が見えないので、暗い部分にだけ星をつけました。白い絵の具を筆につけて、指で弾いて星をつけました。

この作品を作って、色を変えてぬっていくと、グラデーションが描けることがわかりました。水の量をうまく調節して、上手に描けたので嬉しかったです。



9/1 (火) 施設予約開始

※ 予約はオンラインのみ。事前利用者登録が必要です。



施設名	利用月	施設名	利用月
公 民 館	令和8年11月	文 化 会 館	令和9年9月