公民館報 こもろ
No.922
令和８年 12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

諸分館 伝承教室「もちつき」

よいしょ、ペッタン、ペッタン。昔ながらの臼と杵を使ったお餅つきです。木製の杵はとても重く、一生懸命つきました。諸分館主催の伝承教室での一場面です。この後、つきたてのお餅をあんこやきな粉のからみ餅にして、おいしくいただきました。（今年は12月5日に開催予定です）





諸分館で行なわれた「もちつき」の様子（昨年度）

❖内容

p.25 「えんぴつリレー」（一ツ谷区 半田小百合さん）
p.26～27 【特集】第４２回小諸市公民館まつり
p.28 「教えて！あなたのサークル」ほか
p.29 「ぼくとわたしの作品」（東小学校）

カラー版はこちら

編集後記

今年は、AIの進化が私たちの想像を大きく広げてくれる一方で、世界では戦争が続き、日本では災害に見舞われるなど、不安な気持ちになる出来事も多い1年でした。そんな大きな時代の変化の中で、皆さんは今年の目標をどのように振り返っているでしょうか。

私も毎年、小さな目標をいくつか立てていますが、達成できたものもあれば、そうでなかったものもあります。それでも、その一つひとつの積み重ねが、自分の人生を支える大切なリズムになっているように感じています。

目標は必ず達成するためだけのものではなく、日々の歩む方向を示してくれる道しるべと考えています。思いどおりの結果に届かなくても、その過程で得た経験や気づきが、次のリズムを支える力になるよう、日々の暮らしを大切にしながら、自分らしいペースでメロディーを奏でられたら素敵ですね。

令和9年が、皆さん一人ひとりの、目標へ向かう気持ちをそっと後押しし、自分らしいリズムを刻みながら、豊かなハーモニーが響きあう1年となりますように。そして、新しい年が平和と希望に満ちた穏やかな時間となることを、心よりお祈り申し上げます。

編集委員 山浦 大地

えんぴつリレー No.188

花のボランティア活動
～花咲く美しい街をめざして～

一ツ谷区　半田　小百合





思い返せば子どもの頃から土いじりが好きでした。学生の頃にはすっかり忘れていた植物に対する思いは、社会人になってからジワジワとわいてきたように思います。結婚し子どもが小学校にあがる頃には、自分の庭だけでは飽き足らず、公共の場所にナチュラルな花壇を作って、道行くみなさんに楽しんでもらえたらいいな、と夢みていました。

夢は夢のまま一歩が踏み出せず時間だけが過ぎていた２０１１年、東日本大震災が起きました。命の儚（はかな）さと明日をも知れぬ現実に、眠れない1週間を過ごしたのち、「やりたいことは全部やろう！」と決め、花壇づくりのライフスタイルがスタートしました。



小諸に戻って来るまで20年間暮らしていた佐久市で始めた花壇づくりは、自宅近くの空き地から始まりました。２０１３年にオープンした佐久市民交流ひろばの花壇ボランティアを立ち上げ、学校花壇のボランティアなどに広がっていき、６年前に小諸に来てからも郵便局や近所の道路際（どうろぎわ）の花壇のお世話をしています。



私自身、好きだからやっていることですが、お花を育てることを最優先にして間違いないと背中を押してくれたのは、上田市の中学校の校長先生をされていた大塚貢先生でした。大塚先生は当時荒れに荒れていた真田中学校を立て直すために、授業改革、給食改革、そして花を育てることを実践され、その中で最も生徒に影響を与えたことが花を育てることだったとおっしゃっていました。そうか、花を育てるってそんなにすごいことなのか、と好きでやっていることに意味があることがわかって、ますます意欲がわいてきました。

２０１８年からはじめた学校のボランティアは子どもたちがどんどんお花好きになるのがわかるのでとてもやりがいがありますが、一番は激務の先生方がお花を見て少しでも元気にがんばってくれるといいなと思ってやっています。

私の将来的な夢は、すべての学校に地域のみなさんが運営する花壇ボランティアのグループができることです。そして、その花壇ボランティアのみなさんを応援する「何か」、例えばノウハウやシステム・組織みたいなものをつくれたら、とも思っています。

どんなに疲れていても、お花や土にふれていると元気になります。毎日、今日はどんなことをしようか、わくわくしながら目が覚めます。好きなことを思いっきりできる幸せに感謝しながら、これからもお花を育てていきたいと思います。







第42回小諸市公民館まつり





第42回小諸市公民館まつりを10月10日・11日に開催しました。恒例となったホール発表・作品展示・小諸もろもろ塾（体験・実演コーナー）などのほか、懐かしの写真コーナー展示を行いました。当日の様子を編集委員が取材しましたのでご紹介します。

≪ホール発表≫

■10日のオープニングは、水明小学校と小諸東中学校の吹奏楽部が華やかに飾りました。中学校は50人編成で、のびやかな演奏とダンスが印象的でした。ほほえみマジックは、次々現れるカラフルな傘で観客を驚かせました。フラダンス3団体の鮮やかな衣装と優雅な踊りも会場を魅了。小諸太極拳同好会・こもろ銭太鼓・小諸馬子唄保存会・Kパフォーミングアーツの発表にも日頃の積み重ねが感じられ、のぞみ会・めぐみ会・さくら会・若柳会の県歌「信濃の国」の舞踊、アロハつばきの3世代共演で初日を締めくくりました。

編集委員　市川　強











■11日午前のホール発表は、さくらんぼによる大正琴で、「夫婦善哉（めおとぜんざい）」という曲からスタート。次の、コモ☆レレによるウクレレ演奏は、南国ハワイのきらめく海を思わせる「パーリーシェル」など全3曲を披露。明るく軽やかで温かみのあるウクレレの音色が会場に響き渡りました。続いて芦原中学校吹奏楽部による演奏。途中で1年生部員が前に出て、演奏に合わせた軽やかなステップのダンスパフォーマンスを披露するなど、演奏者と観客が一体となり、大きな拍手の中で心豊かに感じた発表になりました。

編集委員　小田中　衛





【特集】「第42回 小諸市公民館まつり」を開催しました。









体験・実演コーナー



■10日の体験・実演コーナーでは今年初めての試みとして、手ぶらでテニス体験&ゲームが、こうりょうスポーツパーク小諸で行われ、青空のもと思いっきりラケットを振っていました。館内では、手作りクラフト（使用済みの保冷剤を再利用しての消臭剤作り）・ヨガ・ピラティス・太極拳、テーブルの空中浮遊等の不思議を演じるマジック実演、オカリナの演奏など多彩な体験ができる貴重な1日でした。とても奥が深く夢中になり楽しい時間を過ごすことができました。

編集委員　中山　正男

■11日の小諸もろもろ塾の体験コーナーでは、そば打ち・スポーツウエルネス吹矢・大正琴・テニス体験&ゲーム・親子工作が行われました。当日は絶好の秋晴れで、会場には多くの人が訪れ、どのコーナーも大勢の人で賑わっていました。各コーナーでは、講師の方が初心者にもわかりやすく、基礎から教えて下さいました。私は取材を兼ねて家族で訪れ、娘は親子工作でスクイーズを作りました。優しく丁寧に教えていただき、とても楽しそうに取りくんでいました。

編集委員　髙見澤　翔吾



アマチュアマジシャンの演技は、裏が見えたり、ハプニングも有りで、皆が楽しんでいました。

作品展示コーナー



■美術・園芸・陶芸の作品展示を拝見しました。会場には、丹精込めて描かれた絵画、色とりどりの花々や植物、個性豊かな陶芸、木彫り作品が並び、訪れた人々の目を楽しませていました。作品一つひとつからは、作者の熱意や創意工夫が感じられ、来場者は足を止めてじっくりと鑑賞しており、地域の文化活動の活発さを実感できる展示となりました。みなさんの努力の積み重ねが生み出す力を改めて感じた公民館まつりでした。

編集委員　山浦　大地









■秋晴れの中の公民館まつり。体育館に並ぶ作品をゆっくり見せていただきました。

どれも力作で、作り上げるまでにかけられた時間や想いを感じながら拝見しました。丁寧に編まれたカゴバッグや編み物、細かく縫い合わされたパッチワークの作品などは、手仕事の苦手な私にとって神技のようにも感じられました。シニア教室の絵手紙は季節が感じられ、もらった方はさぞ喜ばれるだろうと温かな気持ちになりました。ひとつのことをやり続けることの素晴らしさを感じたひと時でした。

編集委員　川崎　めぐみ





教えて！あなたのサークル

「体幹＋フローヨガ」
代表　三浦　嘉子

公民館の講座をきっかけに、フローヨガインストラクターの中澤陽子さんを講師にお迎えして、土曜日の午前中、月2回活動しています。

先生のしなやかな身のこなし、穏やかな語りに癒されながら、楽しくレッスンを受けています。

フローヨガは、まず呼吸から始まり、ひと呼吸ひと動作でポーズを繋げていき、絶え間なく全身を使うため、見た目よりは運動量が多く、代謝アップ、柔軟性の向上の効果も得られやすいそうです。

9月には神社境内で秋の澄んだ空気の中、朝ヨガを体験しました。

会員募集中です！興味のある方は、是非見学にお越しください。



第 28 回　小諸市民美術展《作品募集》

小諸地域の美術の振興と会員相互の親睦を図り、地方文化の向上に寄与することを目的に、小諸市民美術展を開催します。

美術展会期　令和 9 年 3 月 4 日 ㈭ ～ 3 月 7 日 ㈰　9:00 ～ 17:00（最終日は 15:00 まで）
会　　場　小諸市文化センター乙女湖体育館
出品要項　Ⅰ募集作品　日本画・水墨画・水彩画・油絵・木彫・版画・切り絵・その他
　　Ⅱ募集資格　小諸市在住者、または市内小中高校に通う児童・生徒、市内を拠点に活動している美術団体
　　Ⅲ申込期限　令和 9 年 2 月 10 日 ㈫　必着
【作品搬入・展示】3 月 3 日 ㈫ 13:00 ～　【作品搬出・片付け】3 月 7 日 ㈰ 15:30 ～
問 小諸市文化協会事務局　0267-23-8880 ／ FAX 0267-25-2224

1・2月開講公民館講座

問小諸市文化センター　0267-23-8880

申込みは、窓口、電話（9:00 ～ 17:00）または、ながの電子申請（小諸市ＨＰ）。
申込み多数の場合は、初めての方を優先し、公民館にて抽選します。また、申込みが少ない場合などは、中止や変更になることがあります。託児希望の場合はご相談ください。

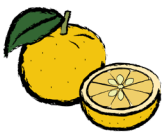
申込みはコチラ

体に優しい発酵調味料の魅力【全３回】

NEW!

柚子、りんご、胡麻、麹を使った
簡単美味しい発酵調味料を作ろう

講　師：食ママ倶楽部代表　高地清美さん
◇日　時　1/22・2/5・26 ㈮　10：00 ～ 13：00
◇場　所　料理教室
◇定　員　16 名
◇費　用　1,500 円×3回
◆申　込　12/10 ㈭ ～ 12/24 ㈭



つまみ細工【全2回】

NEW!

つまみ細工でコサージュを作ろう

講　師：美恋色小町　市川美江子さん
◇日　時　1/16・23 ㈯　13：30 ～ 15：30
◇場　所　陶芸木工室
◇定　員　10 名
◇費　用　2,000 円
◆申　込　12/8 ㈫ ～ 12/22 ㈫



気軽にお家でパン作り【全2回】

あったかスープとベーグル作りに挑戦

講　師：パン教室講師　中澤春佳さん
◇日　時　2/3・17 ㈫　9：00 ～ 12：30
◇場　所　料理教室
◇定　員　15 名
◇費　用　1,500 円×2回
◆申　込　12/25 ㈭ ～ R9/1/13 ㈫



小諸市文化センターからのお知らせ

12/1 ㈫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
公民館	令和9年2月
文化会館	令和9年12月

年末年始の休館日

12/28 ㈪
～ R9/ 1/ 4㈪まで



ぼくとわたしの作品 No. 390

東小学校





「カラフルな魚たち」　2年1組　森尾（もりお）　栞菜（かんな）

わたしは、国語で学しゅうした、「スイミー」で絵をかきました。お話を読んで、絵の場めんをそうぞうして、スイミーが出会ったお魚の絵をかくことになりました。

わたしのおすすめの場しょは、大きなお魚のカラフルな顔を、クレヨンでぬり、ゆびでこすってきれいな顔ができたところです。



わたしの好きなところは、絵のぐをつかって、いろいろな色を考えて、絵のぐをかさねてみたら、きれいな色ができたところです。

わたしは読書の時間でも、魚のずかんをみて、どんなお魚にしようか、まよっていました。せかいに１ぴきもいないような魚にしようときめました。

考えてみると、カラフルな魚をペン、クレヨン、絵のぐで、こまかいところ、すみずみまでていねいにかいたので、７時間くらいかかったと思います。

やっとできた絵を、わたしは、「カラフルな魚たち」と名づけました。自分でも、いい絵がかけたなと思います。



「女の子がいるおうち」　2年2組　塩川（しおかわ）　紗永（さえ）



わたしは、「女の子がいるおうち」をつくりました。

わたしがくふうしたところは２つあります。

１つ目は、まどの形をいろんな形にしたことです。しかくいまどではなくて、まるっぽい形や大きいまどにしました。

２つ目は、女の子がすきなものが、まどから出てくることです。お花やくしや、カエルのお人形がでてきます。

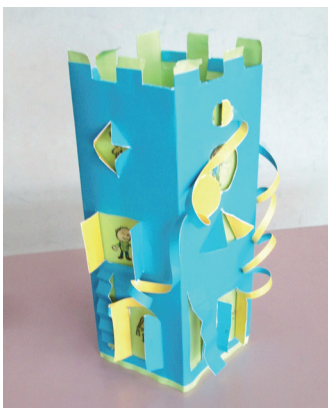
むずかしかったことは、まどを切ることです。とくに、小さいハートのまどを切るのがむずかしかったです。

お人形の絵がうまくかけてうれしかったです。



「くるくるすべり台じょう」　2年3組　荻原（おぎはら）　泰里（たいり）

ぼくが、さくひん作りでがんばったことは、ドアを切りひらくことです。２年生で、はじめてカッターをつかったので、さいしょはむずかしかったです。しんちょうに切っていくと、だんだんなれてきて、すらすら切れるようになりました。



くふうしたところは、四角いドアや、まどだけではなく、三角やひし形や丸いまどにしたことです。もっとかっこいいおしろにするために、くるくるすべり台や、かいだんをつくろうと考えました。こうすると、すぐに下に行けるからいいと思いました。

それから、いっぱいまどをつくりたいと思って、まどを小さくつくりました。おしろにすんでいる人は、じぶんと友だちです。友だちが呼んだら、くるくるすべり台で行けるようにしました。つくえが見えるドアに入ったら、自動で上に行けます。行き来がはやくなって楽しいです。

また今ど、カッターをつかってつくれるとしたら、かい古園の三の門のようなたてものをつくってみたいです。