



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
☎0267-23-8880

No.842



ふきのとう (撮影 川辺地区)

- ◆内容 p.16 令和2年度講座・学級のご案内
- p.19 【ご案内】5月公民館講座
- p.20 『ぼくとわたしの作品』 (小諸養護学校)
- 『教えて!あなたのサークル』 (小諸元気写真クラブ)
- p.21 【ご案内】藤村文学講座
- 4月小諸市文化会館スケジュール

4月になり春の温かさを感じられる季節になりました。山や畑には色々な山菜が芽生えてくる季節でもあります。春の山菜といえば「苦み」が特徴的で、山菜を食べると春の訪れを感じさせてくれます。この「苦み」は体にとっても良いもので山菜を食べると冬の間に溜まってしまった老廃物や毒素を体外に排出してくれる効果があると言われていきます。また、山菜にはビタミンや食物繊維も豊富に含まれているので冬に不足しがちなビタミン類を春の山菜で補給しましょう。

嘘か本当か冬眠から目覚めた熊が一番先に口にするのは「ふきのとう」だと言う話もあるそうですよ。子どもの頃は「こんな苦い物の何がおいしいのだろう?」と思いついて口にしませんでした。年齢を重ねていくうちに「苦味」の美味しさがわかるようになり、今ではウドやふきのとう等の春の恵みを、天ぷらや胡麻和えにして堪能させていたいただいております。歳を取った証拠でしょうか、それともやっと少し大人になれたのでしょうか。

編集委員 山浦 明典



＝出会い・ふれあい・学びあい＝

令和2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、知識と教養を高め楽しく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、内容は変更になる場合もあります。

— 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。

■ 申込み・手続き

- ①講座ごとに申込み日が異なります。
- ②受付時間は平日9:00～17:00まで。
- ③申込みは来館・電話・FAX・メール・インターネット。
- ④複数の講座を受講可能。
- ⑤申込みが定員を超える場合は、公民館での責任抽選となります。

■ 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もあります。

公民館主催・共催事業

一般講座

⊗…会場：文化センター

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
家庭菜園	実際の畑で、畑の作り方・植え付け・収穫まで学べます！	4～9月	畑（東山区）	4月
スマホで撮る子どもと“一緒”の写真！	自然体の子どもと一緒に写真をキレイに撮るコツ パパママだけでなく、じいじばあばも一緒にどうぞ	6・10月	⊗講習室	5・9月
はじめてのスマホ講座	電話とメールだけではもったいない！ もっと使いこなしたい方向けの講座	調整中	⊗第一講義室	調整中
パソコン講座	インターネットやパソコンの設定の不安などの相談、デジカメ、スマホとの連携も学べます	5・11月	⊗図書学習室	4・10月
ワード講座	ワードでの簡単な文書の作り方、便利な使い方を学ぶ	8・12月	⊗図書学習室	7・11月
エクセル講座	エクセルで表計算の基礎から便利な使い方まで	9・1月	⊗図書学習室	8・12月

親子講座

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
小諸市星空観望会	季節の星空を高原美術館で観察しよう！ 6月文化センターで日食観察、12月ふたご座流星群の観察	6・12月	小諸高原美術館ほか	5・11月
親子パン作り教室	親子でおいしい楽しい時間を一緒に過ごしましょう	6月・秋・冬	⊗料理教室	5月他調整中
プログラミング講座	自分でプログラムを作る！	調整中	⊗第一講義室	調整中

夏休み講座

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
遊びながら野生の力を呼び覚まそう！	最近話題のデイキャンプを体験してみよう	夏休み期間中	安藤百福センター	6月
子ども経済講座	将来役立つ経済やお金の知識を身につけよう		⊗第一講義室	
サイエンス教室	夏休みの実験と工作		⊗陶芸木工室	
食育体験教室	楽しく調理実習をしながら小諸の美味しい食材を学ぼう		⊗料理教室	
小諸市星空観望会	ペルセウス座流星群をみんなで観察しよう		小諸高原美術館	
森の中を歩いてトレイルノートを作ろう	トレイルを歩いて自分だけのトレイルノートをつくろう		安藤百福センター	
親子パン作り教室	親子でおいしい楽しい時間を一緒に過ごしましょう		⊗料理教室	
プログラミング講座	Micro:bitでプログラミング！		⊗第一講義室	
野外力検定	外遊びの楽しさを体験！今年1日講座でじっくり学べます		文化センター	

その他

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
人権同和教育研修講座	子どもをとりまくネットの人権問題、部落差別問題の現状と課題	6月	⊗第一講義室	5月
八十二文化財団歴史講座	江戸の貨幣一両（りょう）・匁（もんめ）・文（もん）	6月	⊗第一講義室	5月

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おります。

- ◇時間 10:20～14:50
※受付9:30～
- ◇会場 小諸市文化センター
糠塚園(6/12・10/2・10/23・11/27・1/22)
- ◇参加資格 市内60歳以上の方
- ◇費用 運営費として年間300円
(他に野外学習は参加費、選択学習は材料費等が必要になります。)
- ◇持ち物 筆記用具、お弁当、湯茶
- ◆申込み 随時受付・各区高齢者クラブ会長
・小諸市文化センター(☎0267-23-8880)

回	期日(★曜)	午前 講座内容	午後 講座内容
1	5/15(金)	開講式/小諸城デジタルアーカイブス	心に響く童謡・唱歌『歌い継ごう小諸の地から』
2	5/29(金)	小諸市政について、地域おこし協力隊員として	忘れっぽくならないためのウォーキングポール
3	★6/12(金)	高齢者のための交通安全	いきいきさわやかに健康体操
4	6/18(木)	春の野外学習 ～松本城・旧開智小学校・安曇野スイス村～	
5	7/3(金)	60歳から考えておきたい老後のこと	アコーディオン演奏
6	7/17(金)	小諸市の防災について	手品
7	7/31(金)	悪徳商法と特殊詐欺被害の現状と対処	※午前のみ
8	8/21(金)	小諸市PR動画	川柳・絵手紙・手芸
公開	8/23(日)	【一般公開・女性学級共催】異常気象と天気予報	※会場 ステラホール
9	9/4(金)	新しい小諸消防署について	川柳・絵手紙・手芸
10	★10/2(金)	自分の体は自分で守る	地域における高齢者支援の現状と対処
11	★10/23(金)	落語	ふれあい交流会(千曲小学校)
12	★11/27(金)	これからの小諸市動物園構想	銭太鼓の演奏、フラダンス
13	12/11(金)	講話	今年度の反省
14	★1/22(金)	閉講式	懇親会

※この他に、教室生有志による自主活動として研修旅行が計画されています。

【期日】9月9日(水)・10日(木)新潟・村上・弥彦神社・笹川流れ(遊覧船)・瀬波温泉

第40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ました。

- ◇日程 7月17日(金)～10月2日(金) 全8回
- ◇場所 小諸市文化センター(第2・7回はステラホール)
- ◇時間 19:00～21:00まで
(第1回講座開講式は18:30～、第8回講座は18:45～)
- ◇受講料 3,000円(資料集・報告集代)
※第2・7回の講義は受講者以外でも参加できます。
(ただし資料代1,000円)
- ◆申込み 小諸市文化センター ☎0267-23-8880
※講師、講演題目については一部変更する場合があります。

回	期日	講師	講義題目
1	7月17日(金)	信濃毎日新聞社論説主幹 丸山 貢一	言論の自由は誰のために
2	8月21日(金) ※ステラホール	能楽協会専務理事 本田 光洋	【公開講座】能にしたしむ
3	8月28日(金)	フリージャーナリスト 吉田 千亜	東日本震災から9年～原発避難・放射能汚染の現状と課題～
4	9月4日(金)	女優、アロンシアター主宰 谷 英美 小諸図書館 大池 和美	金子みすゞの世界～小諸にもいたもう一人のみすゞ～ 金子みすゞ一人芝居
5	9月11日(金)	都留文科大学副学長 新保 祐司	内村鑑三と信州 ～「成功の秘訣」と研成義塾～
6	9月18日(金)	日本キリスト教海外医療協会事務局長 森田 隆	国際協力NGOの事業運営と組織経営—その課題
7	9月26日(土) ※ステラホール	【公開講座】ドキュメンタリー映画「みんなの学校」鑑賞とディスカッション	※14:00～
8	10月2日(金)	フォトジャーナリスト 山本 宗補	中村哲さんの生き方に学ぶ

※上記講義以外に、社会見学(小諸城散策 9月6日(日)10:30～)を計画。

女性学級

様々なジャンルに触れながら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庭、地域社会に広がるように活動します。

- ◇時間 10:00～12:00 (木曜日)
- ◇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)
- ◆申込み 4月15日(水)～4月30日(木)
- ※第1回運営委員会 4月23日(木)

回		期 日	講座内容
1		5月21日(木)	【開講式・学級会】／【講 話】 人権教育「日本と私」
2	◎	6月4日(木)	【健康教育】 ジョイフルストレッチ ～貯金できない筋肉。毎日筋肉作り～
3	※	6月18日(木)	【郷土の歴史】 郷土の偉人に学ぶ ～小諸の苺、発祥と今～
4・5		7月1・2日(水・木)	【郷土の歴史】 郷土の歴史に学ぶ ～「戌の満水」を歩く～
6		7月16日(木)	【音楽】 生活に潤いをⅠ ～脳にいいこと・みんなで歌おう～
7		7月30日(木)	【防災教育】 地域の災害対策 ～体験談から学ぶ～
8	◎	8月23日(日)	【一般公開・こもろシニア教室共催】 異常気象と天気予報 ※会場 ステラホール
9	※	9月10日(木)	【生活文化】 ゆとりを生む手作りのとき ～暖かカイロ作り～
10		9月24日(木)	【健康教育】 ウォーキングのすすめ ～正しい歩き方で10歳若返る～
11		10月10・11日(土・日)	【公民館まつり】 「公民館まつりを盛り立てよう」
12・13	○	10月22日(木)	【芸術の旅】 「南信濃の歴史と文化と自然」
14	※	11月5日(木)	【語学教養】 アナウンサーに学ぶ ～話し方のコツ～
15		11月19日(木)	【音楽】 生活に潤いをⅡ ～脳にいいこと・みんなで歌おう～
16	◎※	12月3日(木)	【健康】 ヘルシーエイジング ～古典医学を基礎にした食養生～
17		12月16日(水)	【生活文化】 簡単ケーキをどうぞ！ ～大人の半熟ガトーショコラ～
18		1月21日(木)	【閉講式・茶話会】／【公演】 音楽「ハーブの調べを楽しむ」

◎…こもろ女性の家講座と共催

○…バス 文化センター第2駐車場 発着

※…運営委員会

こもろ女性の家 自主事業

☆託児付き☆

生活・文化講座

◎…会場：文化センター

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
刃物砥ぎ講座(夜間開設)	新品顔負けの切れ味に！包丁研ぎのコツを伝授	6月	◎料理教室	5月
お料理教室	基本のパンとアレンジパン	7月	◎料理教室	6月
	自家製酵母パン	9月	◎料理教室	8月
	和食の基本	11・12月	◎料理教室	10・11月
多肉植物の世界	多肉植物との付き合い方を実地で学ぶ	6・10月	◎陶芸木工室	5・9月
ワクワク筆文字	誰でも描けるおしゃれな筆文字	7月	◎会議室	6月
お正月を楽しむ	お正月飾り	11月	◎陶芸木工室	10月

語学・教養講座

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
初心者のウクレレ教室	ゼロから始めるウクレレの楽しみ方	5月	◎視聴覚室	4月
コーディネートレッスン	今ある服で、上品に若々しく着こなすコツ	8月	◎軽運動室	7月
エンジョイ英会話	聴いて話して！英会話の面白さを体験しよう	9月	◎視聴覚室	8月
話し方教室	アナウンサーの教える話し方のコツ	9月	◎視聴覚室	8月
珈琲セミナー(昼間・夜間開設)	バリスタ直伝！淹れてみよう美味しいコーヒー	2月	◎料理教室	1月

美容・健康講座

講座名	内 容	開講	会 場	申込み月
フィットネス	リズム体操を取り入れて！	5月	◎乙女湖体育館	4月
アロマセラピー(夜間開設)	植物の力を身体や心に生かして健康な体づくり	4・5・6・7月	◎会議室	4・5・6・7月
スキンケア	素肌美人をつくる！春・秋のスキンケアのコツ	5・9月	◎視聴覚室	4・8月
ジョイフルストレッチ	ストレッチで筋力アップ	9月	◎乙女湖体育館	8月

4・5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 0267-23-8880 / FAX 0267-25-2224

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！



家庭菜園

実際の畑で畑の作り方から野菜の植え付け、収穫まで学べます！

- ◇開催日 4月18日・5月16日・6月13日
7月18日・8月22日・9月26日(土曜日)
- ◇時間 : ~2時間程度(第1回のみ8時30分)
- ◇場所 屋外 ◇定員 8名
- ◇材料費 5,000円
- ◆申込み期間 3月26日(木)~
4月8日(水)



パソコン講座

最近話題のテレワークの体験や公衆無線LANの使い方やデジカメ・スマホとの連携も学べる講座です！

- ◇開催日 5月26日(火)
- ◇時間 9:30~11:30
- ◇場所 第一講義室
- ◇定員 10名
- ◇参加費 無料
- ◆申込み期間 4月10日(金)~
4月24日(金)



パソコン
持込限定

託児付

こもろ女性の家

フィットネス

リズム体操を取り入れて！

- ◇開催日 5月28日・6月11・25日・7月9日(全4回木曜日)
- ◇時間 10:00~11:30
- ◇場所 乙女湖体育館
- ◇定員 30名
- ◇参加費 無料
- ◇持ち物 ヨガマット(バスタオル可)
- ◆申込み期間 4月27日(月)~5月15日(金)



夜講座

こもろ女性の家

スキンケア

素肌美人をつくる、スキンケアのコツ

- ◇開催日 5月12日(火)
- ◇時間 19:00~20:30
- ◇場所 会議室
- ◇定員 10名 ◇費用 無料
- ◇持ち物 フェイスタオル
日頃ご使用の化粧品
- ◆申込み期間 4月13日(月)~4月24日(金)



夜講座

こもろ女性の家

アロマセラピー

植物の力を心や身体に生かして健康な体づくり



—内容—

- オリジナルブレンドハーブティー
- アロマスプレー(除菌・虫よけ)



- ◇開催日 4月22日(水)
- ◇時間 19:00~20:30
- ◇場所 会議室
- ◇定員 12名 ◇費用 2,000円
- ◆申込み期間 4月3日(金)~4月15日(水)

※今後の計画予定 5月20日・6月24日・7月29日

託児付

こもろ女性の家

初心者のウクレレ教室

~ゼロから始めるウクレレの楽しみ方~



- ◇開催日 5月12日(火)※月1回の4回講座
- ◇時間 10:00~11:30
- ◇場所 視聴覚室 ◇定員 12名
- ◇持ち物 ウクレレ ◇参加費 無料
- ◆申込み期間 4月14日(火)~4月27日(月)

※今後の計画予定 6月9日・7月14日・8月11日



『ももりん、りんりん、
だいすき!』



小諸養護学校で毎年秋に行われている文化祭「小養祭」には、本校のキャラクターの「ももりん」が登場します。昨年度はももりんの友だちの「りんりん」と「ロンくん」も、ももの国からやってきました。開祭式で「ももりん」が登場すると夕珠己さんは大興奮でした。小学部の生活単元学習「ももりんランドでは「そほうー」では「りんりん」「ロンくん」と一緒に中庭のももりんランドでたくさん遊びました。大型すべり台をた

くさん滑ったり、友だちと一緒にぶらんこや台車の「ももりん号」に乗ったりしました。夕珠己さんは「りんりん」や「ロンくん」と一緒に活動でき、毎日笑顔で過ごしていました。

昨年度はそんな夕珠己さんの大好きな「ももりん」と「りんりん」「ロンくん」を題材に制作活動をしました。

「ももりん」たちの顔はステンシルで作りました。夕珠己さんは何にでも積極的に取り組み、今回の制作でもステンシルを行う順番を決める時には、「はい!」と一番に元氣よく手を挙げていました。そして、三人のキャラクターの中から「ももりん」と「りんりん」を選んで作りました。顔型のシートの上をスポンジでポンポンしたり、ローラーでコロコロしたりすると、ピンクや赤の顔が浮かび上がってきました。色がしっかりとつくように、何度も絵の具を塗りました。

「ももりん」と「りんりん」の顔の周りには、絵の具で染めた和紙をちぎって貼りました。青色と黄緑色の和紙を選び、丁寧に細かくちぎりました。作品の上部には、青

と黄緑が交互に一直線に並ぶように工夫して貼りました。完成して廊下に作品が飾られると、指をさして「ももりん」「りんりん」と言って嬉しそうでした。

その後、このステンシルを活かして台車の「ももりん号」の飾り作りをしました。

ももりん達の顔やハートなどのイラストの旗、看板も付いて、みんなが乗りたくなる「ももりん号」になりました。小養祭当日は、小学部のみんなやお客さんの子ども達に大人気でした。みんなで協力して作品を作ったり、友だちと楽しく活動したりして、小養祭は大成功でした。今年度の



※この作品は昨年度書かれたものです。

小養祭にみなさんぜひお越しください。今回の小養祭や制作のように、夕珠己さんは何でも一生懸命頑張ります。そんな夕珠己さんは友だちと遊ぶことが大好きです。今は、いっぱい友だちと一緒に話したり遊んだりできるように、話す練習や歩く練習を頑張っています。

教えて!あなたのサークル



小諸元気写真クラブ

『目の前の事柄風景を写真に』

代表 小俣 哲夫

私たちの「小諸元気写真クラブ」は、かつて14名の会員がいましたが、事情があつて退会した人などで、今は7名になってしまいました。例会は奇数月の第3土曜日の夜「ほんまち町屋館」や、市内の食堂で食事をしながら賑やかにやっています。

食事の後、持ち寄った写真を見ながら、感想を述べ合ったりして、それが各人の写真で活かされることにつながっていると思います。

クラブでは春・秋に一泊または日帰り、撮影旅行を予定しています。メンバーの都合がそろわず、行きそびれてしまうこともあります。和氣あいあい、写真を楽しんで

令和2年度 藤村文学講座のご案内

令和2年度藤村文学講座は「藤村と同時代の文学者たち」というテーマで、下記のような内容で開催いたします。

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文学者たちとの比較、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。

大勢の皆様の受講をお待ちしています。

回	開講日	講義題	講師
1	4月18日(土)	藤村と田山花袋	江戸川大学教授 新井 正彦 氏
2	5月16日(土)	藤村と佐藤春夫	白百合女子大学教授 小林 明子 氏
3	6月20日(土)	藤村と芥川龍之介	関西学院大学名誉教授 細川 正義 氏
4	7月18日(土)	藤村と夏目漱石	島崎藤村学会理事 関谷由美子 氏
5	8月22日(土)	藤村忌 講話	宮城学院女子大学教授 伊狩 弘 氏
6	9月19日(土)	藤村と樋口一葉	大東文化大学名誉教授 下山 嬢子 氏
7	10月17日(土)	藤村と志賀直哉	上智大学教授 小林 幸夫 氏
8	11月21日(土)	藤村と泉鏡花	宇都宮大学教授 鈴木 啓子 氏
9	12月19日(土)	藤村と『文学界』	東洋大学名誉教授 神田 重幸 氏
10	1月16日(土)	藤村と森鷗外	国士舘大学准教授 目野 由希 氏

◆会場 小諸市市民交流センター 2階会議室 (駐車場は、市役所地下駐車場)

◆開催時間 13:30~15:30

※第5回 藤村忌講話のみ 9:30より藤村記念館前庭

◆資料代 年間 1,000円

◆受講申し込み 当日会場受付

◆問い合わせ 小諸市立藤村記念館

TEL・FAX 0267-22-1130

Mail: toson@city.komoro.nagano.jp



—文化センターだより—

「令和2年は家族で学ぶ」

今年度の講座は楽しく学べる親子・子ども向け講座をさらに充実させました。

人気のスマホ講座もパワーアップさせてもっとスマホを活用できるカッコイイ写真の撮り方やパソコンとの連携なども学べる講座を計画しています。

また自然災害等に備える、防災関連の講座もこもろシニア教室や女性学級も含めて開催します。

充実した生活に役立つ講座を計画しましたので、皆様のお申し込みをお待ちしています。



4月 小諸市文化会館スケジュール

日	開演	イベント名	主催者	問い合わせ先
29日(水)	14:00	第25回定期演奏会	佐久室内オーケストラ	0267-92-2280

受付開始日

【公民館・こもろ女性の家】 令和2年6月利用予約 4月1日(水)
(貸出備品含む)

【乙女湖体育館】 令和2年10月利用予約 4月1日(水)

【文化会館】 令和3年4月利用予約 4月1日(水)