



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



- ◆内容 16 特集 平成30年度成人式  
第2回公民館関係役員研修会
- 18 ぼくとわたしの作品【芦原中学校】  
3月公民館講座のご案内
- 19 えんぴつリレー  
教えて！あなたのサークル
- 20 今支館・分館では
- 21 文化会館カレンダー／お知らせ



新年は戌年です。犬は、世界的にも最も人間との関わりが古い家畜だと言われ、オオカミの仲間から家畜化し、日本では縄文時代から人間の新しい友として共存してきたと言われています。

また、昭和初期に国の天然記念物として登録され保存が日本犬として登録され保存がはかられてきました。ただ明治以降、海外から洋犬が入って今日では洋犬が多くなりペットとして飼われているのが実情かと思えます。

犬を飼ってみると以心伝心と言いか会話ができなくてもその表情で要求していることがわかり、私など熟年には生活上でも良きパートナーであり、散歩時の喜びに満ちた様子は可愛く癒されます。

山国信州は、3月のお彼岸までは寒さも厳しく厄介な除雪作業もありますが、健気で主人に忠実な戌年の春の到来を待ちたいと思います。

編集委員 竹節 正勝



平成30年 小諸市成人式  
20年の想いを込めて



平成30年1月3日(水)、小諸市文化センターにおいて成人式が行われました。

多くの新成人が出席し、友人や恩師との再会を喜び合いました。

成人式の実行委員長・副実行委員長から新成人としての決意をお聞きしましたのでご紹介します。



「大人になるということ」  
実行委員長 井出 千晶



この度は、成人式を生まれ育った小諸市で迎えることができ嬉しく思っています。毎日朝ご飯を食べ、学校に行き、お風呂に入り、寝る。この当たり前のような幸せは支えてくれる人がいるから送ることができています。小学生、中学生、高校生のときは、このことに気づいていませんでした。支えてくれている人に感謝が欠けていたと思います。けれど、今はこのことに気づくことができました。嬉しいとき、悲しいときいつも私の周りには声を掛け

てくれる人がいました。成人式を迎え大人になった今、これからは私が支えてくれた方々へ恩を返していきたいと思っています。私は今、学生です。卒業したら看護師として働きます。看護師という仕事を通して地域の方々のために精一杯尽くしていけるように頑張りたいです。

「あつという間の20年」  
副実行委員長 佐藤 舞



思い返すと、色んな失敗・後悔、楽しい出来事がありました。いくつもの山を登り、

転んでは、たくさんの人たちに手を引く張っていただき、背中を押していただきました。家族・いとこ・近所の方々・友人・先生方にさまざまな言葉を掛けてもらい、元気をもらってきました。また、色んな人たちに出会い、思いや考えを知り、新しい発見・勉強することができました。

そして、いつも私のそばには家族の支えがありました。感謝しても感謝しきれないくらいたくさんさんの元氣・勇気・応援をもらいました。今度は私が家族の支えになりたいです。

まだまだ大人になれない自分ですが…成人としての意識を持ち、言動に責任を持って生活したいです。

これからも一歩一歩進み、時に振り返り、初心に戻り、諦めず、挫けずに勇往邁進して精一杯自分の力を出していきたいです。

この日を迎えられたことをとても嬉しく感謝しています。また、成人式の準備に協力してくださった皆さん、ありがとうございました!!



「20年の感謝」

副実行委員長 小林 真季



時が経つのは早く、私も今年成人式を迎えることとなりました。ここまで来るのにも多くの支えがあったと20年間を振り返ってみて改めて実感しています。

先生方には、色々な場面でご指導くださりとても感謝しています。先生方のおかげで正しい道に進むことが出来ているのだと思っています。

また、私は友達に恵まれた20年間を送ってきたと思います。楽しいことを一緒に共有し、つらい時には励まし合いながら友達の優しさが幸せなことであると日々実感しており、これからも友達を大切にしていきたいと思います。

そして、何よりも感謝を伝えたいのが家族です。私にとって家族は大きな存在であり

かけがえのないものです。たくさん迷惑や心配をかけてしまっただけで、これからは恩返しができるようにしたいです。

最後に、私は生まれ育ったこの小諸市で成人式を迎えられることを嬉しく思っています。出会った全ての人に感謝をし、立派な大人になれるよう努力していきたいです。

— 成人式実行委員の皆さんをご紹介します —



井出千品 小林真季 小林真季 佐藤舞 佐藤舞 高橋利斗 高橋利斗 高橋利斗 高橋利斗 馬場直也 原野紗衣 箕輪朋晃 宮澤正真 柳澤莉奈

(五十音順)



第2回 公民館関係役員研修会

11月15日(水)に第2回公民館関係役員研修会が行われました。今回は「救命法の基本的な知識・技能」と題し、小諸消防署より救急救助係の大島稔係長・職員の丸山貴氏・土屋達郎氏・金子優作氏・中田恭輔氏の5名を講師に迎え、心肺蘇生法やAEDの使用法などの実技講習を行いました。実技指導の前に救急搬送の現状についてお話をしてくださったのですが、私が印象に残ったお話では、緊急を必要としない要請が大変多いということでした。中には救急車をタクシー代わりとして出動要請をされることもあるとか。

また、救急搬送された患者さんの半数は軽症の方で、病院で処置を施された後入院をせず帰宅される方が多かったということでした。

続いての実技指導は、数名のグループに分かれ人形を使って心肺蘇生法やAEDの使用法についての講習を受けました。はじめに講師の先生が手本を示してくださり、そ

の後一人ずつ人形を使って心臓マッサージをしたのですが実際にやってみるとかなりの力で胸骨を圧迫しなければならぬことを身をもって体験することができました。AEDの使い方方の指導では、2枚のパットを充てる箇所の説明があり、その後は機械の音声案内の指示に従って操作すれば安全に使うことができることを学びました。

今回の講習会では、早期の対応がいかに大切なことを学びました。しかし、実際にその現場に遭遇した時に落ちて着いて心肺蘇生法やAEDを使うことができるか不安になりましたが、この講習を思い出し活かすことができればと思います。

編集委員 山中 祐子



救命講習の様子



『文字絵を制作して』

芦原中学校  
一年四組 高山 もあ



今年、美術の文化祭展示作品として制作したのは文字絵です。私の好きなピザから連想される「焼」という漢字をベースに、文字にピザ窯とカッターをデザインしました。

この文字絵を制作するにあたり、頑張ったことは二つあります。



一つ目は下書きです。普通の文字に絵を付けていき、ベースとなる文字もしっかりとわかるようにしないといけないなかつたので絵の角度などを沢山変えて微調整しました。なかなか上手くいかない時もありましたが、下書きは思っていた物を描くことができました。

二つ目は、下書きに色を付けていく作業です。一番頑張った所は、ピザの窯の色で、並んでいる石全てが同じ色だと何を描いてあるのかわからなくなってしまうと思ったので、交互に色を変えたりと隣の石との見分けがつくように工夫することができました。

最後に完成した作品を見てみると、制作を始める前に自分の頭の中で想像していた物よりも達成感を感じることができました。

『リンドウ』

芦原中学校  
三年二組 小林 梨菜



私は、水墨画のまとめの作品としてリンドウを描きました。見本があり、どういうふうな色の濃淡なのかとか、どういう筆の使い方をしたらいいのかなど少しでも本物のリンドウのように格好良くなるよう考えました。基本的なこととして竹や梅の描き方を習ったことをリンドウの葉や茎などに応用することが出来たと思います。特に難しいと思ったところは墨の濃淡です。同じ方向から光が当たって



るようにするために影をつけたり、反射して光っている部分をつけたりするのがあまり思うように出来ませんでした。また、リンドウの花びらは梅の花びらの描き方とは違って墨をにじませて描くので一枚一枚を立体感が出るように形を変えて描くのがとても難しかったです。

今回の授業で水墨画を習い今の時代では絵の具やクレヨンなど沢山の色で絵を描くことが多いけど、墨の一種だけの濃淡や筆の使い方だけでその絵に描かれたものを表現することは、よりそのものが美しく見えて良いなと私は思いました。他にもきれいな花を水墨画で描いてみたいです。

3月公民館講座のご案内

申し込み先 小諸市文化センター TEL23-8880 / FAX25-2224/E-mail : [bunka@city.komoro.nagano.jp](mailto:bunka@city.komoro.nagano.jp)



託児付き

テーブルを彩る行事食

～春を呼ぶ「梅にうぐいす」～

- ◇開催日 3月5日(月)
- ◇時間 午前10時～12時
- ◇場所 料理教室
- ◇材料費 1,000円
- ◇定員 15名



◆申込み期間 2月6日(火)～2月14日(水)

託児付き

美活のすすめ

～「春を装う」ストールの巻き方講座～

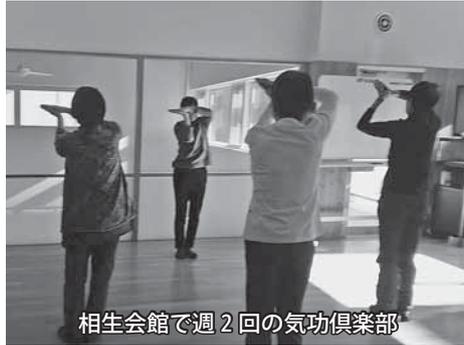
- ◇開催日 3月11日(日)
- ◇時間 午前10時～11時30分
- ◇場所 視聴覚室
- ◇持ち物 お手持ちのストール2～3本
- ◇定員 15名

◆申込み期間 2月7日(水)～2月15日(木)



### 『林住期』のお供は 気功と薬膳

東区 荻原 恵美子  
(ゆらさんの四季の薬膳)筆者



相生会館で週2回の気功倶楽部

第二の人生の第一歩にと「ゆらさんの薬膳教室」「トータス気功倶楽部」を立ち上げ8年になります。薬膳も医学気功も、その根底を流れるのは中国伝統医学の中医学。数千年前に確立したこの医学から私が学んだのは、正しい知識を持ち、食と適度な運動によって延年益寿(健康長寿)は実現できるといことでした。

薬膳は何も特別な料理を作ることではありません。身近な食材の中から、季節や環境その人の年齢や体質を考慮した食品と調理法を選びます。「気・血・水」、つまり気や血

が十分に充ちて全身を流れ、体内の水の代謝が上手くいってさえいれば、いくつになっても人は健康を維持できるのです。たとえ今、病を抱えていても、養生を間違えなければ、いくつになっても自分を变えることができます。

一方気功は、中医学から発展した気功学がベースの自己鍛錬法です。「三調」といい呼吸、からだ、心を整えることを目的に、体内環境まで調整していきます。女性でいえば外観のきれいな「内臓美人」を目指すことができるというわけです。

特に人生後半は薬膳と気功、食と運動が自分を乗せ



冷え対策の薬膳料理を囲んで

た車の両車輪になると考えるきっかけとなったのは「林住期」という言葉との出会いでした。25年以上前に、大学で教えている友人が、ヒンズー教では人生を学業に精を出す「学生期」、家業や家族を守る「家住期」、森林に隠棲して修業する「林住期」、75歳以降は全国を放浪し人に道を説く「遊行期」と教えてくれました。50歳から75歳が「林住期」とすると、まさに今が私の林住期。それまで築いた仕事や家族を捨て、自然の中で瞑想にふけることは現代人には難しい。でも、薬膳と気功に出会ったことで、最近思い始めたことがあります。わざわざ自然の中に身を置かなくとも心の中に庵を結ぶことができるとは思いません。1日1回夜のひとときを心の庵に戻り呼吸を整え心を落ち着かせることができれば、林住期も悪くないと思いませんか。

### 教える！ あなたのサークル



【小諸ヨガ教室】

ヨガとは、「呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るもの」(日本YOGA連盟)です。

小諸ヨガ教室は、公民館のヨガ教室から同好会に発展し、すでに11年となります。現在27名の会員の殆んどは60歳以上で、「死ぬまで元気に生活できるように」と活動しています。月に3回の教室ですが、当初からの参加者は足の柔軟性も際立っているように見えます。

今、超高齢社会と言われていますが、高齢者のパワーが地域が活性化するように、若い方も高齢者層に足を踏み入れようとしている方も、一緒に体幹を整え、腰痛や膝痛を予防し、老化にブレーキをかけませんか！

杉田 旗江

### 【小諸マジック同好会】

私達「小諸マジック同好会」は公民館主催のマジック講座が発端で、講座終了後も楽しく続けたいと思う人達が集まって平成15年10月に結成され、現在会員は40〜70歳代13名の団体です。

定例の活動日は毎月基本、第3木曜日午後7〜9時にプロのマジシャンに指導を受けています。各会員の中には介護施設・保育園・幼稚園のお楽しみ会に披露したりまた、小学校へ出前講座(写真)を行って児童・保護者に指導なども。勿論、地域の行事にも参加しています。

自らも楽しみながら、人々に楽しさ感動を与えたい方、お気軽に見学に来て良かったら私達と一緒に活動しませんか？

齋藤 則明



# 今支館・分館では

## 『秋・恒例の親善スポーツ大会』

— 中村分館 —

平成29年度の八満地区親善スポーツ大会は、11月5日(日)の暖かな青空の秋日和に東小学校で開催されました。

乗瀬、原村、中村、八代、西八満、藤塚の6分館の参加選手、応援、児童も含め総勢200名超の賑わいでした。

種目は、ソフトボールと女子のソフトバレーボール。

開会式は、校庭で午前8時45分、当番区の中村分館の早出主事の進行で始まりました。中村分館長と来賓の北大井地区竹内支館長の挨拶。続いて前年度優勝チーム(2種目共)の中村区選手代表、美斉津ご夫妻のトロフィー・カップ返還。矢島審判長によるルール説明。そして再びご夫妻で息の合った選手宣誓。試合開始は、午前9時。ソフトバレーボールは体育館のコート2つで行われ、選手の

皆さんの試合シフトで審判も務め、リーグ戦は順調に進行し終了。熱戦に混沌とした会場は、試合終了後の表彰式では静粛に整列し見事な変転でした。優勝は、連覇の中村、準優勝は原村、3位は乗瀬で午前中に終了しました。



ソフトボールは、桜の黄葉が美しい校庭で行われ、時々落ち葉が砂塵と共に渦を巻き試合を盛り上げました。優勝は、打撃戦を制した西八満、準優勝は八代、3位中村。

閉会式では来年度当番区の八代分館高橋館長が、選手の皆さんへ健闘を労う挨拶があり、伝統ある親善スポーツ大会は、午後まもなく参加者の笑顔のうちに終了しました。

中村分館長 小山 誠治



## 『十日夜のわら鉄砲』

— 東雲分館 —

東雲区「十日夜のわら鉄砲」に参加してきました。

「十日夜のわら鉄砲」は1400年程前、飛鳥時代からの風習で、わら鉄砲で地面を叩いて歩くことで、モグラやネズミなどの害虫を追い払い、おいしい作物の収穫を神様に

感謝する行事だそうです。子どもたちが集まる前から大人たちは準備で大忙し。わら鉄砲作りに使うわらをすいたり、縄を一定の長さに切ったりしていました。

時間になると区内放送が流れ、子どもたちが集まったところで、わら鉄砲作りの始まりです。まず、わらとみょうがを束にします。次に縄の端を折って輪を作り、わらとみょうがの束と縄を合わせて巻いていきます。そして、最初に作った輪に縄の端を通し、強く引っ張ります。すると、縄が縮まり、太くてしっかりしたわら鉄砲が完成しました。うまく縄が巻けずに苦労している子もいましたが、年長者が丁寧に教えてみんながわら鉄砲を作ることができました。

わら鉄砲が完成したら、掛け声をかけながら町内巡り。



「十日夜(とおかんや)のわら鉄砲 夕飯食って、ぶったけ！」の掛け声のあと、作ったわら鉄砲で地面を「バシッ！」と力いっぱい叩きます。中には力いっぱい叩きすぎでわら鉄砲がボロボロになってしまった子も。町内の広場ではみんなが輪になって行い元気な声が町内に響き渡りました。

公民館に帰ってきたら、大人たちが窯焼きピザを用意してくれていました。焼きたてのおいしいピザをみんなでおぼり、東雲の子どもたちも心も体も元気いっぱいです。

この風習を今も行っている地区は市内では2区程度しかありません。世代間交流もでき、この先もずっと大切にしたい行事だと感じました。これで来年も東雲区の畑は豊作ですね。

編集委員 木内 那穂

# 乙女湖体育館 展覧会のお知らせ

入場無料

## 第53回 小諸書芸展

— 開催と作品募集 —

- ◆日時 3月9日(金)～3月11日(日)  
午前9時～午後5時 ※最終日は午後4時まで
- ◆作品種別 漢字・仮名・漢字かな交り書・てん刻・刻字
- ◆募集資格 書道を愛好する方々(市外の方々も大歓迎)
- ◆出品料 会員1,000円/非会員3,000円
- ◇お申込み 2月4日(日) 午前10時～10時30分(時間厳守)  
※鶴寿庵(東小諸)へ出品料を添えてお申込みください。



▼お問い合わせ 小諸書芸連盟事務局 土屋 ☎23-2289

### 第19回 小諸市民美術展



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、開催しています。

- ◆日時 2月28日(水)～3月4日(日)  
午前9時～午後5時  
※最終日は午後3時30分まで
- ◆出品作品 日本画/水墨画/水彩画/油絵  
押し花/切り絵/木彫/絵手紙  
市内中学生の作品など

### 第38回 総合写真展

小諸市文化協会加盟団体による写真展です。



- ◆日時 3月16日(金)～3月18日(日)  
午前10時～午後5時  
※最終日は午後4時まで

▼お問い合わせ先：小諸市文化協会 ☎23-8880

## 小諸市文化会館 2月スケジュール

日時	開演	イベント名	主催者
3日(土)	15:00	陸上自衛隊第12音楽隊ふれあいコンサート	コミュニティテレビこもろ
10日(土)	12:15	佐久平総合技術高等学校 研究成果発表会	佐久平総合技術高等学校
18日(日)	13:00	合唱講習会	コール・フローラ小諸
25日(日)	13:00	佐久地区中学校吹奏楽交歓演奏会	長野県佐久地区中学校吹奏楽連盟

※各イベント等の問い合わせは、主催者をお願いします。

### 2月予約受付日のお知らせ

- 【公民館・こもろ女性の家】平成30年4月利用予約 2月1日(木) 受付開始  
(貸出備品を含む)
- 【乙女湖体育館】平成30年8月利用予約 2月1日(木) 受付開始
- 【文化会館】平成31年2月利用予約 2月1日(木) 受付開始

