



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.811



❖主な内容	16	10月公民館講座募集	19	えんぴつりレー／短歌・川柳
	17	公民館まつり「小諸もろもろ塾」のご案内	20	今支館・分館では
	18	ぼくとわたしの作品【水明小学校】ほか	21	文化会館自主事業お知らせ／文化会館カレンダー



9月といえば、暦の上では秋。田圃では、稲穂が黄金色に染まる頃、山ではきのこが採れる頃になります。

私の知っている山のきのこはアマタケ・りこほう・紫しめじ、これくらいしか知りません。茹でて大根おろしと醤油を少々で食べます。簡単で素朴ですが美味しいものです。又、おにかけの具材に入れても、うどんとマッチして美味しいです。

信州では、きのこばかりではなくこれからは、果物の季節でもあり、栗・ブドウ・プルーンを始めりんごも出回る時期、りんごの種類も数多くあります。中でもふじりんごが私は大好きです。芯の周りに蜜があり齧ると「シャキシャキ」と音がして瑞々しく甘い汁が口の中に広がります。なんともいえぬ美味しさです。

道の駅・直売所もあちらこちらに沢山ありますが、覗けば地元で採れた野菜・果物と様々な品物が所狭しと並んでいます。手に取ってみれば欲しくなるものばかりです。春には山菜・秋にはきのこ自然の食材が沢山ある信州小諸が大好きです。



編集委員 山浦 民子

第33回公民館まつり 開催のお知らせ

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。

- ◇開催日時 10月14日(土) 午前9時～午後4時
10月15日(日) 午前9時～午後3時
 - ◇場所 小諸市文化センター
 - ◇内容 作品展示／ホール発表／体験コーナー／レストハウス／フリーマーケット 出店／動物ふれあいコーナー／環境パフォーマンス講演会など
- ※P17(左ページ)に体験コーナーのご案内、10月号では詳細をお知らせします。
★公民館まつり開催中は、乙女湖公園内の車両の通り抜けはできません。ご注意ください。



フリーマーケット 出店募集!!

- 地球にやさしいフリーマーケットを楽しみましょう ※出店料は500円
- ◇設営日時 10月15日(日) 午前9時～午後4時
- ◇募集区画数 46区画 ※先着順(お一人様1区画とし、区画は公民館の責任抽選により決定します。)
- ◆申込み 9月6日(水) 午前9時から、電話・FAX・メールまたは窓口で受付。

10月公民館講座について

申込みは平日午前9時から午後5時まで、公民館窓口及び電話・FAX・メールで受け付けます。

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・メールでお申込みされる方は講座名、名前、住所、電話番号を必ず明記してください。

小諸市公民館(小諸市文化センター内)
電話 23-8880 / FAX 25-2224
E-mail: bunka@city.komoro.nagano.jp

秋の市民ハイキング

～懐かしい風景に出会う道～ **昼食持参**

今年は趣向を変えて、こもろ観光ガイド協会のガイドさんと地元小諸を歩いてみませんか。親子での参加も大歓迎です！(小学生以下保護者同伴)

- ◇期 日 10月21日(土) ※少雨決行
【出発】午前10時 【帰着】午後3時(予定)
- ◇集 合 小諸市文化センター 第2駐車場
- ◇定 員 30名
- ◇参加費 500円 ※小学生以下無料
(参加人数によって変更になる場合がございます)
- ◆申込み期間 9月4日(月)～9月22日(金)

託児付き 美活のすすめ スキンケアレッスンⅠ・Ⅱ

～自慢の肌は自分でつくる～

- ◇開催日 レッスンⅠ：10月4日(水)『正しい洗顔』
レッスンⅡ：10月11日(水)『肌の仕組みを知って美しい素肌づくり』

- ◇時 間 午前10時～11時30分
- ◇場 所 陶芸木工室
- ◇定 員 20名

◆申込み期間 9月12日(火)～9月25日(月)



託児付き 男の料理

～秋野菜を使って～

- ◇開催日 10月27日(金)
- ◇時 間 午後6時30分～8時30分
- ◇場 所 料理教室
- ◇定 員 24名
- ◇費 用 1,000円

◆申込み期間 9月13日(水)～9月28日(木)
※女性もお子様も大歓迎!



すてきに出会ってみませんか?

【セミナー】自分を高めて幸せになろうⅡ ～フィーリング力を鍛える～ ※セミナー後、楽しいディナーを

- ◇開催日 10月28日(土) 午後7時
- ◇場 所 停車場ガーデン
- ◇対 象 独身男女 各10名
- ◇参加費 男性4,000円 / 女性3,000円
- ◆申込み期間 9月14日(木)～10月5日(木)



前回の講座の様子



講師：ASAMA倶楽部 村上勝彦さん

※女性特典：トータルスキンケア無料体験あります

第33回 公民館まつり

小諸 もろもろ塾

10月14日(土) AM 9:00~PM 4:00

10月15日(日) AM 9:00~PM 3:00

14日(土)

大好評の体験コーナーが今年も登場！新しい自分を発見できるかな!?

環境 JumpOut in こもろ

- ❖オリジナルエコバックづくり
- ❖燃料電池ミニカーの工作教室
レース大会 (有料)



アルクマも来るよ!

主催：豊かな環境づくり佐久地域会議・
佐久地域振興局

エコ・エネ展示・体験

【エコロジー・エネルギー研究会】

ソーラークッカーやソーラーパネルでの自然エネルギー活用術を体験できます。

午前9時~午後3時



暮らしに役立つハーブ入門

【ハーブちゃん】

ハーブの持つ香りを使って芳香剤、脱臭剤、アロマスプレーを作ってみませんか。

※制作時間：30分

午前9時~午後4時

定員 20名(先着順)
材料費 各500円

つくってあそぼう

【ガールスカウト長野県第17団】

ぶんぶんごまなど
作って遊んでみませんか?

午前10時~12時

定員 50名



韓国を知ろう

【ハングル】

ハングルで自分の名前を書いたり、チマチョゴリの試着をしてみませんか? 韓国菓子の試食もあります。

午前10時~
午後2時



陶芸体験

【陶芸グループ土の音】

世界に一つだけの陶器を作ってみませんか。

午前10時~午後3時

定員 20名(先着順)
材料費 500円
持ち物 エプロン、手ぬぐい

太極拳体験

【小諸武術太極拳クラブ】

健康・長寿に良いといわれている太極拳を体験してみませんか。

午前11時30分~12時30分

持ち物 上履き
※動きやすい服装



不思議なマジック

【小諸マジック同好会】

会員によるマジックの演技&簡単なマジックの指導をします。何が飛び出すかはお楽しみ。

午後1時~3時

定員 30名



両日

野点 (のだて)

【大日本茶道学会小諸支部】

「和」の世界へようこそ。おいしいお茶を点ててみませんか。

午前9時~(両日とも)

参加費 100円



15日(日)

スポーツ吹矢体験

【体協 スポーツ吹矢】

精神集中や血行促進にスポーツ吹矢を体験してみませんか。

午前9時~10時

定員 20名
(先着順)



手話ダンス体験

【なないろの虹】

みんなで手話のダンスを楽しんでみませんか。

午前9時~
午後2時



★内容等、詳細については変更する場合があります。

★定員のあるものについては、9月11日(月)から参加者の申し込みを受け付けます。
※定員に余裕が出た場合は、当日参加可能

小諸市文化センター
☎23-8880
(平日午前9時~午後5時)

そば打ち体験

【小諸麵棒会】

そば打ち体験をしてみませんか。初めてでも大丈夫、自分の打ったそばは格別です。

【午前の部】午前10時~12時

【午後の部】午後1時~3時

定員 各12名(先着順)
材料費 800円
持ち物 エプロン、三角巾、そばの入れ物(持ち帰り用)

大正琴体験

【さくらんぼ/木いちご】

みんなで楽しく大正琴を弾いて演奏してみましょう。

午前11時~
12時



だれでもできるフラ・ダンス

【フラ プルメリアこもろ / アロハ フライカネ】

講師の先生のもとでステップ、振りをつけて曲に合わせて踊りましょう。

午後1時~
2時



『小商との交流』



4年1組
田中 稜玄

ぼくたちは、小諸商業高校のお兄さん、お姉さんといっしょに、10月のスマイル小商店街でお店を出します。そのため、高校生と交流をしてじゅんぴをしています。

ぼくは、丸山コーヒーを売るグループです。はじめに、売ってみたい商品をたくさん出し、コーヒー、ラテ、サイ



4年2組
今井 咲

『2つの目標をもって』

私たち4学年みんなまで、小諸商業高校のお兄さんお姉さんたちとスマイル小商店街でいろいろなお食べ物を買います。私たちのはんは、クレープ・チョコバナナ・うめぼし・こつぶを売ります。その4つの品物を買るときは、どうやって売りたいか目標が2つあります。1つ目はニコニコわら

水明小学校



No.279

ってお客さんに「あの人はニコニコわらっていてきれいなな」って思ってもらうことです。二つ目の目標は、お客さんに「また来たいな」「楽しかったな」と思われることです。その二つの目標には理由があります。1つ目の目標の理由は、ツルヤに行った時レジにいた店員さんが、ニコニコわらっていたので私は「すてきな」と思いました。なので、スマイル小商店街ではたらく時は、笑顔でわらって

ドメニユー、ギフトの4つのカテゴリに分けました。それから、その商品が売れそうかどうか、家の人に聞いて、市場調査をしました。お母さんは、「冷たい飲み物が売れるんじゃない？」と言っていてなるほどと思いました。交流では、高校生から「利えき」のことや「仕入れ」のことを教えてもらいました。例えば、丸山コーヒーから100円で仕入れた物を110円で売ると、10円が利えきになります。それを聞いて、ど



はたらきたいです。2つ目の目標の理由は、温せんに行った時、はたらいている人に「また来るね。」と言ったら、とてもうれしそうだったので私も言われたいと思えました。スマイル小商店街の時は、2つの目標をもってはきはきとしっかりとらきたいと思



の店よりもたくさん利えきを出したいと思いました。そのため、お客さんにたくさん声をかけたいです。それから、顔を大事にしたいです。みなさん、10月にスマイル小商店街に来て、丸山コーヒーを買ってください。

第30回記念小諸市民音楽祭

日時：平成29年9月23日(土・祝) 小諸市文化会館ホール

【開場】11時40分 【開演】12時 ※終了予定16時30分

内容：【音楽のまち・こもろ「作曲コンクール」表彰式】

【市民団体による演奏】

出演団体	ヴァイオリン	才能教育研究会小諸支部
	大正琴	オリーブ
	吹奏楽	小諸市消防団ラッパ隊
	コーラス	水明小学校合唱愛好部／美南ガ丘小学校合唱部
		野岸小学校合唱部／浅間山麓男声合唱団
		ゴスぺるん♪こもろ／コール・フローラ小諸
		小諸合唱団／小諸童謡唱歌をうたう会

【公演】

『作曲家 青島広志氏／テノール歌手 小野勉氏』



青島 広志 氏

主催：小諸市民音楽祭実行委員会／小諸市文化会館自主事業実行委員会

お問い合わせ先 小諸市文化会館(文化センター) 電話 23-8880/FAX 25-2224



「食で元気っしょ」

食ママ倶楽部

高地清美さん



今回紹介するのは「食ママ倶楽部」で代表として活躍されている高地さん。

日々の出会いの中で、こんなにもパワーとチャレンジ精神に溢れた方には、そうそうお目にかかれませぬ。「食の力」で、「自分を」「家族を」そして「小諸を」元気にしようという全力疾走されているのが、高地清美さんなのです。

「食」との決定的出会いは、お蕎麦屋さんのアルバイト。

そのお店のソバだしを一口飲んだとき、「え!? 何ておいしいの!!」と大感動。当時、商業科に通っていたものの、迷わず食の道を選択。栄養士となり、岡谷の保育園に勤めながら、調理師の免許も取得します。その後、結婚され、主婦として小諸の地へ。

「それでも、食からは離れられなかったんです」と、笑顔で語る高地さん。地元スーパードで、クッキングアドバイザーとして6年、JAの生活指導員として13年、様々な仕事をされてきたそうです。

信条は、「やらない後悔より、やる後悔」。それゆえに、周りと衝突してしまうことも、そんな困難も、多くの人の助けで乗り越えてきました。「家族に本物の味を知ってもらいたい」と主婦として頑張る一方で、そういった食の



地元産100%の雑穀ブレンド茶

最前線で仕事をしてきた経歴が、現在の高地さんを形作っているように感じます。いま最も力を注いでいるのが、毎月の「雑穀講座」。



「いくさのサブレ」と一緒にどうぞ!!

を通して、豊富な栄養素を含む雑穀のパワーが、「食の問題」を解決することを確信した高地さん。「こもろ雑穀プロジェクト」として、先の「雑穀講座」開催や、地元農家、企業と「雑穀製品の共同開発」など、精力的に取り組まれています。

今年度9月以降も、様々な講座が開催されるそうです。皆さんも是非、参加されてはいかがでしょうか。

公民館報編集事務局
塩川弘太郎



川柳浅間吟社

- 仮住まい万札殿は日帰りか 土屋 正示
- 海を越え輸入しないに黄砂来る 荻原 栄子
- 刺抱いて見事に咲くはバラの意地 桜井 眞紗子
- 灯がともし高齡夫婦の無事を知る 中山 紀子
- 好敵手あって自分も磨かれる 掛川 多愉
- 夢ひらく踊り舞台にする大地 小林 峰男



土笛小諸短歌会

- 屋敷神のお出ましなきを祈りつつ 小野山 玲子
- 梅雨の晴間に庭の草ひく 井出 八重子
- 此の旅が富士山見納めと十国峠 親しく仰げば涙にじみくる 井出 八重子
- 西空はゴジラ姿のでかい雲 田中 邦
- はだかり立ちて物語めき 田中 邦
- 夫好むパウンドケーキにコーヒーと 井出 宣子
- 相次ぎ届く今日は父の日 井出 宣子
- 待ちかねし雨にアジサイ咲きいるか 三浦 幸枝
- 留守のわが家の庭木々おもう 三浦 幸枝
- 紫陽花の青き玉咲く松の下 小林 りつ子
- そののみ白く梅雨空に映えて 小林 りつ子

今支館・分館では

『刃物研ぎ講習会』

— 大杭分館 —



明がありました。たとえば包丁は大きく分けて、和包丁(片刃)・洋包丁(両刃)に分けられるそうです。刃の構成・性質・研ぎ方・砥石の種類等を教えていただき、実際にそれぞれの家庭で切れなくなった包丁・ナイフ・鎌・ナタなど研いでみました。やってみると思ったより難しく、参加者は真剣な顔で夢中になって研いでいました。わからない場合は講師に聞きながら進めていきました。

研ぎ方の一部を紹介します。洋包丁はまず片側を研いでい

大杭区では、平成26年度より、公民館活動の一つとして刃物研ぎ講習会を開催しています。今年も6月4日(日)大杭研修センターにて行われ、参加者は25名でした。年々参加者が増えている大変好評の講習会です。

区の現役の大工さんに御協力をお願いし、道具等を用意していただきました。まず研ぐ前に、講師による簡単な説



きます。反対側にザラツとした感じ(刃返り)が出てきたら裏を研ぎます。表裏5対5の割合で研ぎます。研いだ刃物の最後の仕上げは、講師にお願いしました。参加者は、見違えるほど切れるようになった刃物に大変満足しているという感想が多く、役員の間でも好評でした。

参加者の年齢は高齢者が多いのですが若奥さん達も多く、世代を超えた交流の場にもなっています。

好評の講習会、今後も皆でもっと盛り上がるように工夫しながら続けていきたいと考えています。

大杭分館主事 山浦 浩郷

『天竜舟下りと川本喜八郎美術館の旅』

— 滝原分館 —

滝原分館では、婦人部の研修旅行として区民を対象とした小旅行を企画・実施しています。今年度は、『天竜舟下りと川本喜八郎美術館の旅』として、飯田方面への日帰り旅行を行いました。

最初の見学先は、川本喜八



天竜舟下りの乗船風景

郎美術館です。川本喜八郎はNHK人形劇『三国志』などで多くのファンを魅了した人形美術家で、飯田はもともと江戸時代に上方の人形遣いを迎え入れて教えを請うた古の人々がいた縁があり『三国志』などの人形を川本喜八郎が寄贈する形で2007年に開館した人形美術館です。

美術館には『三国志』はじめ『平家物語』で実際に使用された人形が一堂に展示されており、今回の研修旅行に参加された皆さんも食い入るように人形の鑑賞や学芸員さんの説明をお聞きになられていました。

私はNHK『三国志』が放映されていた時、小学生でしたが三国志好きの父の影響で『三国志』を毎週見していまし

たので、今回の旅行で実際に撮影に使用されていた人形を間近で鑑賞することができ、当時のことを思い出しました。

続いての訪問先は、天竜舟下りです。諏訪湖を源に静岡県の遠州灘に注ぐ天竜川の飯田市弁天港から時又港までを船に乗っての川下りです。流れの速い場所では飛び散る水しぶきをビニールで防ぎながら、時には穏やかな流れで川岸の林に作られた鳶の巣を見ながらの川下りでした。乗船した船の船頭さんによると、当日は川の水量が少なく、この時期の舟下りとしては安定しゆつたりとした舟下りであったとのことでした。

舟下りの後は、遅めの昼食を参加者一同でとり、土産店での買い物を経て小諸への帰路につきました。帰路の車中ではカラオケ大会なども実施しました。

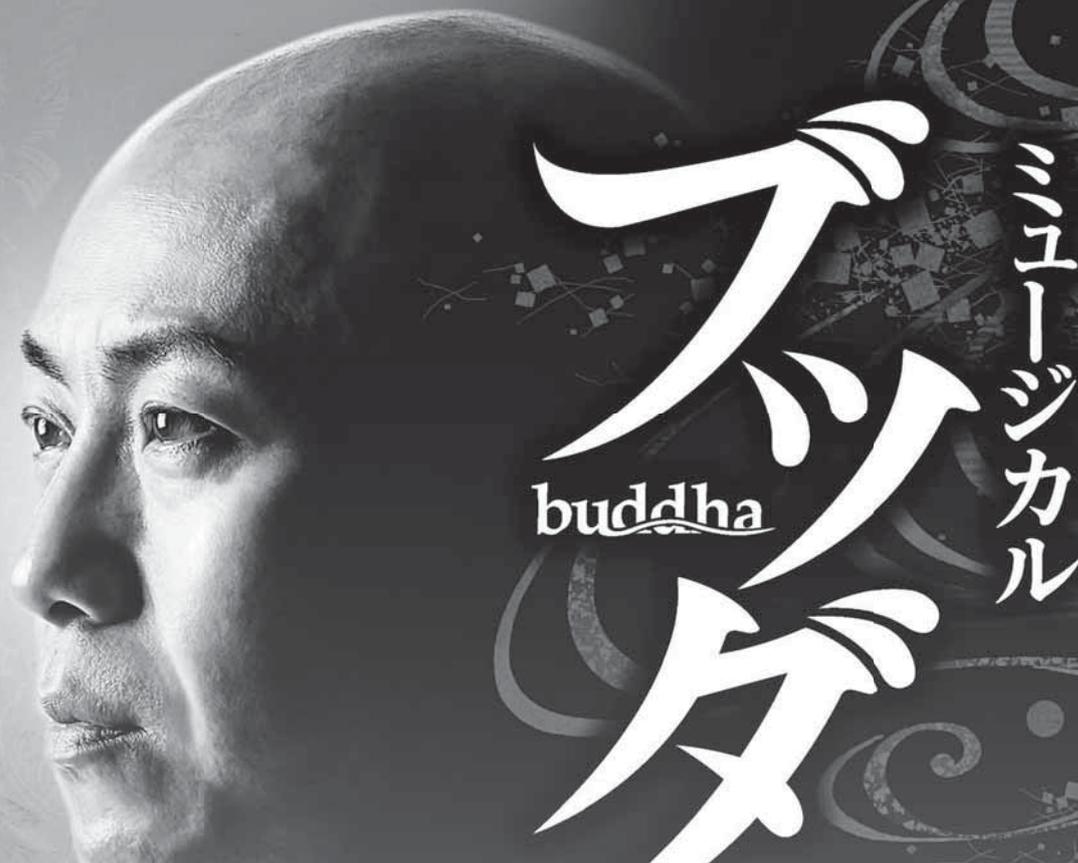
日帰り旅行ということで、朝から夕方までの小旅行でしたが、参加者の皆さんが有意義に過ごせた一日であったと感じます。

滝原分館運営委員

白鳥 直樹



原作
手塚治虫



平成**29**年**11**月**26**日(日) 小諸市文化会館
【開場】 14:30 【開演】 15:00

■チケット 全席指定 3,500円 (高校生以下 2,000円)
※未就学児の入場はご遠慮願います

■販売開始 平成29年9月5日(火)

□お問い合わせ先 小諸市文化会館 ☎23-8880 FAX 25-2224

【プレイガイド】

- 小諸市文化会館 ☎23-8880 受付：平日（祝日を除く月～金曜）午前9時～午後5時
- コミュニティテレビこもろ ☎22-9911 受付：午前9時～午後6時
- ヒオキ楽器佐久平店 ☎0267-68-7703 受付：午前10時～午後7時（月曜定休/日・祝日は午後6時まで）

小諸市文化会館 9月スケジュール

日時	開演	イベント名	主催者
2日(土)	9:00	浅間吟道大会	浅間吟道会
7日(木)	9:40(午前の部) 13:30(午後の部)	芸術鑑賞	野沢北高等学校/岩村田高等学校
10日(日)	13:30	吹奏楽部定期演奏会	佐久長聖高等学校
23日(土・祝)	12:00	第30回記念小諸市民音楽祭	文化会館自主事業

※各イベント等の問い合わせは、主催者をお願いします。

9月予約受付日のお知らせ

- 【公民館・働く婦人の家】 平成29年11月利用予約 9月1日(金) 受付開始
- 【乙女湖体育館】 平成30年3月利用予約 9月1日(金) 受付開始
- 【文化会館】 平成30年9月利用予約 9月1日(金) 受付開始

