

# こすど地区公民館報

発行/編集 小須戸地区公民館  
〒956-0101  
新潟市秋葉区小須戸120番地5  
TEL (0250) 25-5715  
FAX (0250) 38-5210  
E-mail kosudo.co@city.niigata.lg.jp

## インターネット子育て講演会 「こすど親子フェス」講演要旨について(上)

小須戸コミュニティ協議会と小須戸地区公民館では、7月18日(土)、7月26日(日)の2日間に渡り収録を行い、編集作業を経て、8月8日(土)より四週に渡り、子育てに関する講演会の動画を配信しました。第1回および第2回の講演の要旨を次のとおり取りまとめましたのでご紹介いたします。(詳細は動画を視聴してみてください。)



第1回配信の小嶋孝代先生



第2回配信の波多野儀弘先生

### 第1回「親子のきずな ~子どもがいていまの自分がある~」 小嶋孝代先生

小嶋先生の回では、子育てを取り巻く現状の紹介があった後に、お母さんが「我が家のカウンセラー」となり、子どもの本音を聞き出す「聴く力」や「話しかけ方のポイント」を教えてくださいました。

- ① 親の役割として子どもの「自己肯定感」を育てる会話の極意として
- ② 子どもの良いところ、悪いところ、両方認める
- ③ 子どもへの質問の投げかけの目的をしっかりと意識する
- ④ 小嶋先生の回では、子育てを取り巻く現状の紹介があった後に、お母さんが「我が家のカウンセラー」となり、子どもの本音を聞き出す「聴く力」や「話しかけ方のポイント」を教えてくださいました。
- ⑤ 子どもの良いところ、悪いところ、両方認める
- ⑥ 子どもへの質問の投げかけの目的をしっかりと意識する



### 第2回「小中学生のママ・パパへ贈る怒りの感情をコントロールできる方法」波多野儀弘先生

波多野先生からは、イライラの感情と上手に付き合う方法として、4つのノウハウを教えてくださいました。

- ① 一つ目は、「すぐに反応しない。」
- ② 二つ目は、「(物事の)捉え方を変える。」ということ。
- ③ 三つ目は、「アサーション(お互いを大切にしたい自己主張)」を心がけること。
- ④ 最後に四つ目として、「数息観(すつそくかん)」という呼吸に数を合わせる瞑想法を教わりました。
- ⑤ いずれもすぐに実践として使える手法です。
- ⑥ 動画を視聴して、お子さんとコミュニケーションを取る際に取り入れてみてはいかがでしょうか。



動画については、現在も視聴可能です。検索サイトで「こすどなじらネット」と入力して検索するか、ブラウザで <http://info-niigata.net/oyako/> と入力。もしくは右の2次元バーコードをクリックしてください。



●●●小須戸まちづくりセンターで「こすど親子フェス」収録DVDをレンタルしています●●●  
インターネット環境がご家庭に無い方、スマートフォンの通信料が心配な方などに対し、講座を収録したDVDをレンタルします。数に限りがありますので事前にお問い合わせください。  
◆問い合わせ先 小須戸まちづくりセンター TEL: 25-7069

## 公民館事業紹介

小須戸地区公民館



令和2年度  
公民館事業

百人百筆:暮らしに役立つ宛名の書き方を学ぶ  
~冠婚葬祭~筆を使う場面は結構あります

日時: 第1回目 11月10日(火) 第2回目 11月24日(火)  
午後7時~8時30分

対象: 成人 講師: 小湊 美和子さん

参加費: 無料 募集人数: 12名

会場: 小須戸まちづくりセンター 2階研修室1.2

持ち物: 筆ペンまたは小筆・墨・硯及びマスク

募集期間: 10月15日(木)から10月30日(金)まで

### 注意事項

※なお、新型コロナウイルス感染の拡大状況によっては、中止もあります。

当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき)のある人は参加できません。

申込み先: 小須戸地区公民館  
☎0250-25-5715

### ちょっと一言



長谷川尚也さん (舟戸)

「地域を元気にするのは」  
私は、26年前から舟戸に住み、皆様の世話になりつつ楽しく生活しています。

よく地域を元気にするのは、「よそ者、若者、ばか者」と言われます。賛否両論ありますが、新潟市との合併時より山の手

私は、26年前から舟戸に住み、皆様の世話になりつつ楽しく生活しています。

域の安全・安心が保たれるように柔軟な発想で、コロナ禍に対応した防災訓練にしたいと思っております。





公民館事業紹介

小須戸地区公民館

令和2年度 第15回 小須戸地区 囲碁・将棋大会

小須戸地区囲碁・将棋大会を下記日程により開催いたします。皆様のご参加をお待ちしております。



日時 令和2年11月3日(火・祝)
開場: 9時
開会式: 9時15分
競技開始: 9時30分
終了予定: 16時30分



場所 小須戸まちづくりセンター 2階 研修室
趣旨 囲碁・将棋の普及と対局を通しての仲間作り

申込み方法及び締め切り

参加希望者は10月23日(金)までに「囲碁・将棋大会申込書」を小須戸地区公民館へ提出してください。(ファックス可)

注意※大会当日の申し込みは、受け付けません。

注意事項 新型コロナウイルス感染防止のためマスクの着用をお願いします。

主催 小須戸地区公民館/小須戸囲碁・将棋愛好会

問合せ先 小須戸地区公民館: 玉井/小須戸囲碁・将棋愛好会: 藤田さん
☎0250-25-5715 Fax 0250-38-5210

※なお、新型コロナウイルス感染の拡大状況によっては、中止もあります。

当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき)のある人は参加できません。

令和2年度 健康教室

小須戸地区公民館
秋葉区健康福祉課
かえつクリニック 共催事業

糖尿病予防セミナー

筋肉量 コツコツ積み上げ 健康長寿

11/13(金) 午後1時30分~3時
(受付: 午後1時~)

講話

- 血糖値の上昇を抑えるための食事のコツは?
筋肉を保つための食事と運動は?(糖尿病療養指導士)

体験

- 見て実感! 1日の食事量モデルを展示
今日からはじめるコツコツ貯筋体操(健康運動指導士)



前回の様子

- 会場: 小須戸地区ふれあい会館 研修室
対象: どなたでも
参加費: 無料
持ち物: 健診結果表、筆記用具、飲み物、マスク、内履き、動きやすい服装
定員: 20名

お申し込み期間: 10月15日(木)~11月6日(金)

【申込先】小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

【内容に関する問い合わせ】秋葉区健康福祉課 ☎0250-25-5686

※新型コロナウイルス感染の拡大状況により、今後中止もあります。当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき)のある人は参加できません。

小須戸地区図書室 新刊案内

【一般書】

- 『雲を紡ぐ』伊吹 有喜/著
『死という最後の未来』石原 慎太郎/著, 曾野 綾子/著
『不調が消える食べもの事典』杉山 卓也/著
『悪寒』伊岡 瞬/著
『コロナ時代を生きるヒント』鎌田 実/著
『知識ゼロからの骨董・アンティーク入門』岩崎 絢昌/著
『たおやかに輪をえがいて』窪 美澄/著
『女帝小池百合子』石井 妙子/著
『いちねんかん』畠中 恵/著
『備えいらずの防災レシピ』飯田 和子/著

【児童書】

- 『ぼくらはもりのダンゴムシ』まつおか たつひで/さく
『きょうりゅうのずかん』五十嵐 美和子/作
『ゆびたこ』くせ さなえ/作
『ポップーきかんしゃ』とよた かずひこ/著
『おむすびころんはっけい!』森くま堂/作, ひろかわ さえこ/絵
『ぼくのすきなおじさん』長 新太/さく
『どうぶつクッキー』彦坂 有紀/作・絵, もりと いずみ/作・絵
『7年目のランドセル』内堀 タケシ/写真・文
『ひろった・あつめたぼくのマツボックリ図鑑』盛口 満/絵・文
『パンダオリンピックたいそう』いりやま さとし/作

秋葉区健康福祉課

「健康ひとロメモ」

◆結核を予防しましょう!

\*新潟市では毎年約80人の方が新たに結核で登録されています。昔は不治の病と言われた結核ですが、今は正しくお薬を飲むことで、多くの方が治ります。

\*結核に感染しても軽症のうちには、周囲の人へうつりませんが、早めに気づき治療をすることが大切です。

\*年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。また、咳や痰が2週間以上続く、身体のだるさ、急に体重が減る等の症状がありましたら、早めに医療機関へ受診してください。

短歌

秋植 水の冷たさよ
ほろ苦い種まき
夏去りて幼い頃
曾孫はノートの点
「ばあちゃん」と面輝かせ帰りさし

こみけ 玲 高橋 キヨ 久保 ミネ子

川柳 (楽しむ)

僧堂に見詰める心セミしぐれ
白髪と茶髪楽しく踊りの輪
人生は楽しむ相手めぐり
コロナ禍に家で楽しむクイズ本

奉和 会田 保科 浄井 増井 能登 保科

俳句

路地裏の朝の賑はひ燕の子
糸のよな四肢ふんばって子かまきり
からす語の分かれば愉し晩夏かな
娘に送る夏の野菜の玉手箱
あさがほや黄泉へ旅立つ妹の顔
納骨を終へて朝顔しぼみけり
終戦日知らぬ若者七十五年
日の落ちてほっと一息冷奴

熊倉 吉田 風間 吉澤 間野 佐久間 本多 馬場 中野

文芸欄

俳句・川柳・短歌募集

題材は自由(お一人一句または一首)。住所、氏名(ペンネーム可)、電話番号を明記し、10月20日(火)までに小須戸地区公民館へ。(※投稿が21句を超えた場合は先着での掲載となります。)

地域の茶の間♪いにてば、こいてば、ふれあい会館

みなさんのお待ちかね!地域の茶の間が9月17日(木)数カ月ぶりに帰ってきました。

第一回目となるこの日は、健康福祉部部長の城丸さんが不在のため、副部長の桑山さんが取り仕切り「自粛生活でボケた人、手を挙げて～」と聞かれたみなさんは「は～い!」と手を上げ、爆笑で始まりました。

「野草の健康法」や「がんの毒素を取り除く豆腐シップ・蒟蒻シップ」など健康に関するお話を漫談交えて話されて、みなさんの心も体もほぐれていました。

また、防災防犯部副部長の古泉さんより11月14日(土)の合同防災訓練の話があり、協力をみなさんに呼び掛けていました。久しぶりの茶の間を満喫され、みなさんの安否確認がとれ、とても良い日となりました。



山の手コミュニティ協議会

古い写真を貸して下さい

～こすどアーカイブスからのお願い～

小須戸コミ協、こすどアーカイブスは現在、旧小須戸町時代の写真を集めてデジタル化する作業を行っています。しかし、なかなか資料が集まらないため、古い写真をお持ちの方からお借りしたいと考えています。小須戸小学校・中学校・役場・病院・会社・地域のお祭りなどなど、どんな写真でもかまいません。みなさんがお持ちのアルバムの中からも記録として使えるものがたくさんあります。

アルバムを見せても良いよという方は、まちづくりセンターにお声がけ下さい。(電話 25-7069)



昭和38年小須戸中学野球部 三市中蒲大会で優勝



昭和38年小須戸中学校 雪の芸術展

小須戸コミュニティ協議会

編集委員のつぶやき

先月号の「ちょこっと一言」で小須戸のグレッタ・トゥンベリさん出現に大感激! 若い彼女のこれからの大いに期待します。幸い、かつて無い程の大型台風10号でしたが、新潟はフェーン現象だけで済みました事、安堵しています。(S)