

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



・ホームページ

・Facebookの情報も随時更新中

8月〜12月の公民館事業を終えて

●新津南高等学校学校開放講座

昭和61年より継続し、3年振りの開催となる「第35回学校開放講座」が修了しました。絵手紙・筆あそび、カラフル実験、少林寺拳法、詩絵体験、数学こぼれ話の全5回の講座に延べ59名が、もう一度学生に戻って「学び」の世界に飛び込みました。



●笑顔健康クッキング



11月29日(火)に、区健康福祉課と共催で、小須戸地区ふれあい会館を会場に栄養士・保健師・食推さんを講師に迎えて講座を行い、栄養満点で簡単にできる料理などについて教わりました。
また、みそ汁の塩分濃度測定を行い、「減塩意識」も各家庭に持ち帰りました。

●ハロウィン読み聞かせ&カボチャランタンづくり

10月15日(土)県立植物園友の会のみなさんより、ハロウィンの謂れに関する読み聞かせと、カボチャランタン作りについて教わりました。
親子で、「シールを貼る」タイプと「中身をくり抜いてLEDランタンを入れ込む」タイプの2種類のランタンを制作し、「ご家庭で飾って楽しみました。」



●楽しいいろえんぴつとパステル

令和3年度に好評だった講座の第2弾として、「夏らしい物を描く」ということで、8月10日(水)には、色鉛筆を使ってスイカを、17日(水)にはパステルでアサガオを描きました。色鉛筆の回では、スイカの皮のシマ模様や、表面に付いた「しずく」、みずみずしい果肉や種などをリアルに描くテクニックを教わりました。
パステルの回では、アサガオのグラデーションを出すために、中心から「ねり消し」を使って色を「拭う」技法を習いました。



「お花に癒される」



田澤 成実さん (小須戸)

小須戸に引っ越してきて4年目になりました。その点に一番驚いて、住んでしまいましたが、これほどまでに花が沢山咲いている場所に来たことがないので、まず、その点に一番驚いて、そして癒されました。たくさんのお家の庭に先綺麗に植物が植えられてあり、散歩するだけで綺麗な鉢に入っているものも素敵ですが、何気ないカゴにも花が植えられている光景は、お花を育てる文化が自然と根付いていることが感じとれて特に大好きです。皆さんのように私も素敵な花を育ててみたいと思います。色々挑戦しています。のどかで、リラクセスして住める素敵な土地で、引っ越してきてよかったと本当に思います。これからのんびり住んでいきたいと思っています。

●レザークラフト体験会

10月1日(土)に親子向けの体験会、12月16日(金)に大人向けの体験会をそれぞれ実施しました。
親子向けでは「三角コインケース」を制作し、当日おごつかい日のお子さんの感想として、「さうそく、ここにお金を入れて持ち歩くんだ!」とたいへん喜ばれました。
大人向けでは「ペンケース(筆箱)」を制作しました。参加者の中には、持ち帰った型紙を拡大コピーして独自にアレンジを加え、「工具入れ」として制作に挑戦する方もいて、体験会で学んだことを応用していました。



●リバーサイドシネマ

小須戸老人福祉センターで偶数月の第2火曜日の午後から定期的に映画上映をおこなっています。
8月は「昔の小須戸祭りの映像」、10月は「東京物語」、12月は「みたらし団子」をそれぞれ上映しました。
2月は、2月14日(火)午後1時半より「深夜食堂」を上映します。
映画の視聴のみであれば入場料はかかりません。
お気軽に老人福祉センターへお越しください。



小須戸今昔展 vol.20 「人と信濃川」

(協力：小須戸コミュニティ協議会 小須戸アーカイブ' S)



小須戸は信濃川の舟運で栄えた。昭和7年まで蒸気船の安心丸が往来し人や物を運んだ。



子どもたちは小須戸橋から川に飛び込んで泳いだりもした。川は人に近かった。しかし、洪水で橋は何度も流された。



昭和38年に小須戸橋は現在の鉄骨の橋に変わった。昭和61年の護岸工事で人が川に近づけなくなり、昔の川辺の面影はなくなった。平成23年には副堤工事も完了し、その年の豪雨災害から町を守ることができた。

編集委員のつぶやき

冬のある一日、区バスに乗って花の湯館に行ってみた。玄関前で乗降するので、時々利用している。温泉に入って体の芯まで暖まって、休憩室でのんびりしたのだが、人が少ないようだ。平日だったからだろうか。(る)

「最高の一年を」

小須戸幼稚園にゆかりのある方々、思い出の幼稚園にご足をお運びください。

現在、開園からの卒園写真データをデジタル化する作業をしています。昭和49・57・59年度の卒園写真を探しています。お手元にごございましたら是非幼稚園にご連絡ください。(電話0250-3812670)

小須戸幼稚園長 阿部 美子



小須戸幼稚園は昭和47年の開設以来51年間に渡り、多くの子どもたちを小学校へ送り出してきました。しかし、新潟市立幼稚園再編実施計画により令和4年度末で51年の歴史に幕を下ろすことになりました。現在の園児数は5名。私たちは小須戸幼稚園最後の一年を子どもたちにとつて最高の一年にしようとして教育活動を工夫してきました。その一つが「積極的に地域に向き、地域の皆さまの日常に触れること」です。三・八の市に行ったり、駄菓子屋さんやいろいろなお店に買い物に行ったり、まちづくりセンターで大根販売したり等々。少人数であることを強みに、地域と密に関わる教育活動を実践し、地域の皆様の温かさに触れてきたことが、子どもたちの心を豊かに健やかに成長させてくれました。

●花いっぱい運動

10月26日(木)、小須戸小正面玄関と、11月18日(金)、矢代田駅西口・ふれあい会館、12月23日(金)、小須戸中生徒玄関において、小中学生や幼稚園・保育園児、地域のボランティアや地域教育コーディネーターが協働して、花苗・球根の植栽作業を行いました。植栽によって、「花と緑の小須戸」にふさわしい、お花に彩られたステキな玄関口となりました。



●プチ書道教室

11月11日(金)と18日(金)の2回連続講座で、南区在住の成田沙夕先生より、自分の名前を書き方や、「年賀状・熨斗書き」などの実用書道を教わりました。



参加者からは、「ミニとは言えない程、立派な門松が作れました。」といった感想が寄せられました。

●ミニ門松づくり

12月17日(土)に公民館活動協力員の阿達哲二さんと有志2名を講師に、材料を全て秋葉区産にこだわった「ミニ門松づくり」を開催しました。

小須戸まちづくりセンター職員募集のお知らせ

- 募集人員 1名
- 仕事内容 貸館の受付業務(電話・窓口)・センターの管理業務
- 資格 70歳まで(夜間の勤務あり)、小須戸地域(旧小須戸町エリア)
- 給与 時給 930円
- 勤務時間 平日の夜間 17:00～21:45
土曜 8:30～17:00(休憩60分) または 17:00～21:45
日曜 8:30～18:15(休憩60分) ※交代制あり

- 採用予定日 令和5年4月1日から(1年毎の更新制)
- 応募方法 履歴書(写真添付)を令和5年2月15日までに小須戸まちづくりセンターへ(期限厳守)締切後、面接を行います。
- 問い合わせ先 小須戸コミュニティ協議会(小須戸まちづくりセンター事務室内)〒956-0101 新潟市秋葉区小須戸120番地1 電話0250-25-7069

小須戸地区図書室 新刊案内

- 【一般書】
 - 『消防レスキュー隊員が教えるだれでもできる防災事典』タイチョー/著、みぞぐちともや/イラスト (KADOKAWA)
 - 『嘘つきジェンガ』辻村 深月/著 (文藝春秋)
 - 『私らしく、働くということ』主婦の友社/編 (主婦の友社)
 - 『どうなってるんだらう?子どもの法律』山下 敏夫、渡辺 雅之/編著 (高文研)
 - 『おいしいごはんが食べられますように』高瀬 隼子/著 (講談社)
 - 『レッドクローバー』まさきとしか/著 (幻冬舎)
 - 『ループ・オブ・ザ・コード』荻堂 顕/著 (新潮社)
- 【児童書】
 - 『ヨルとよる』あさのますみ/作、よしむら めく/絵 (教育画劇)
 - 『さんすうの本』橋爪 大三郎/著 (山と溪谷社)
 - 『ごみ 世界で一番やっかいなもの』G.レイド/文・絵、竹内 薫/監修、那須田 淳/訳 (西村書店)

秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

◆減塩について◆

- 食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こします。しょっぱいものを食べると水分が欲しくなりますが、水分を多く摂ることで血液量が増え、心臓や血管に負担がかかります。
- 新潟市がH27～28年度に行った健康・栄養調査で、約9割の市民が食塩を摂り過ぎていました。国が定めている成人の1日の目標摂取量は<男性:7.5g未滿、女性:6.5g未滿>です。(参考)食塩小さじ1杯、または醤油小さじ7杯の中に、塩分6gが含まれています。

～減塩の工夫～

- ・醤油やソースなどは、小皿に入れて付けながら食べることでかけすぎ防止になります。
- ・香辛料や酸味を効かせて味にメリハリを付けたり、だしを活用しましょう。
- ・麺類の汁は残すことも効果的。汁物は具沢山にし、1日1杯がお勧めです。
- ・減塩食品の活用も無理なく減塩できます。

短歌	川柳	俳句
再会の約束果たせず年暮る 靴底に落葉散り敷く道歩む 靴底伝ふやわき感触	「戦」に今年の漢字揮毫した やりすぎて油断の坂をころげおち	よべの風一気に銀杏散り敷きぬ 掃き寄する桜落葉のふっくらと 伊弥彦の重軽の石菊まつり 友逝くや神無月なる吉日に 新米に心はずんで高速道 妹の病む身の細さ神無月 小春日や戦禍の地にも届けたし
高橋 キヨ	奉和 崇	本多 玲子
久保ミネ子	保科崇二 郎	吉澤 綾子
	能登としお	馬場 文子
	保科 志枝	中野 太浪
	会田 修	間野 えり
	ヒメイチゲ	

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、締め切りは1月20日(金)となります。ご理解の程、よろしくお願いたします。



「ラジオ体操の町 秋葉区」 ～ラジオ体操の輪が広がっています～

年齢や性別に関係なく、誰でも手軽にできるラジオ体操。秋葉区では、高齢者のフレイルや子どものロコモを防ぐため、日常生活の中での運動習慣の定着を目的に、ラジオ体操の普及を進めています。

★こんなにすごい ラジオ体操の効果!★

- ①意外と大きい消費エネルギー
10分行くと、約40キロカロリー。ダイエット効果も期待できます。
- ②体のゆがみが整い、姿勢が良くなる
ラジオ体操の動作は、全身の筋肉をまんべんなく左右均等に動かします。体のゆがみが改善し、姿勢が良くなり、肩こりや腰痛の予防・改善も期待できます。
- ③手軽に無理なく続けられる
第一・第二体操とも約3分間の体操で、いつでもどこでも気軽に続けられる運動です。

★ラジオ体操への取り組みを応援します!★

- ①「みんなのラジオ体操カード」
小須戸まちづくりセンター・小須戸地区ふれあい会館などでラジオ体操カードを配布! 100日達成者には景品をプレゼント!
ラジオ体操を継続して、健康寿命を延ばしましょう!
- ②「ラジオ体操ブービー」
小須戸まちづくりセンター・小須戸地区ふれあい会館などに「ラジオ体操ブービー」を設置しています。施設内での貸し出し、町内の集会所にも貸し出しできます。
鼻を押すだけでラジオ体操が流れるよ!
- ③FMIにいつ 月曜から金曜 午前10時55分から「新潟弁ラジオ体操」放送中!!



問合せ先 秋葉区健康福祉課 地域保健福祉担当 0250-25-5695