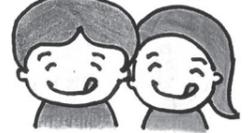
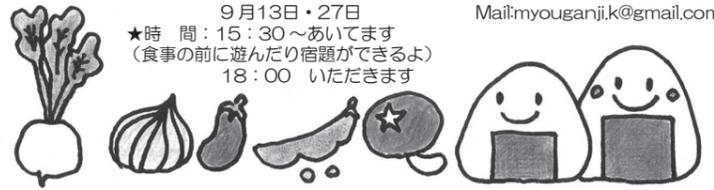


こすどっこ食堂は子どものための居場所です。お寺を開放して子ども達が自由に過ごせる場を提供しています。  
 ランドセルをかついだまま来てよし。宿題やってよし。自由に走り回ってよし。工作、お絵かきするもよし。その後みんなで温かいご飯をいただきます。  
 一緒にこの場を作ってくれるボランティアさん、そしてお野菜や食材の寄付も常時承っております。ぜひ子ども達のために大人の手を貸してください。



★会場：明願寺（秋葉区横川浜 3222）  
 ★日にち：基本的に第2・第4月曜日  
 7月26日  
 8月9日・23日  
 9月13日・27日  
 ★時間：15：30～あいてます  
 （食事の前に遊んだり宿題ができるよ）  
 18：00 いただきます



### 「文芸あきは」第15号作品大募集

- ・募集作品 一般の部・青春の部（中高生対象）ともに随筆、小説（戯曲、童話を含む）、詩、漢詩、短歌、俳句、川柳の7部門で1人につき各部門1作品（2部門まで応募可）
  - ・応募資格 秋葉区に在住・在勤・在学・出身の方又は秋葉区内で活動中の団体に所属の方
  - ・投稿料 投稿者1人につき1,500円（中高生無料）※投稿された方には、作品を収録した「文芸あきは第15号」を贈呈します（中高生には在学する学校に贈呈）
  - ・応募方法 応募票に必要事項を記入のうえ、投稿料を添え、直接ご持参ください。郵送の場合は、投稿料分の定額小為替、応募票、作品を同封しお送りください。（手数料等は投稿者負担）
  - ・応募締切 令和3年7月30日（金）必着
  - ・応募先 〒956-0816 新潟市秋葉区新津東町2-5-6 新津地域学園内 新津文芸協会事務局（電話：0250-22-9666 新津地区公民館）
  - ・主催 新津文芸協会
- ※応募票は小須戸地区公民館、新津地区公民館、新津地区市民会館、秋葉区役所等にあります。詳細は、新津文芸協会事務局（新津地区公民館）までお問い合わせください。

## 6月の公民館事業を終えて

### ●楽しい小須戸お花塾

6月20日(日)に「楽しい小須戸お花塾」を行いました。(連続3回の講座の第2回目) 今回のテーマは、「フラワーアレンジメント入門」でした。参加者のほとんどは、初めてのフラワーアレンジメントということで、講師の中野節子先生から、わかりやすい言葉で、レイアウトなどについて説明していただきました。その後、実際に先生から準備していただいたお花を使ってのアレンジメントを行いました。完成した作品はみなそれぞれ個性があり、とても素敵に出来上がりました。



受講生の作品の一例

### ●庭木剪定講習会

6月26日(土)中間木公園において、旧小須戸町で行っていた講習会を約20年ぶりに復活させました。講師に新潟県立植物園職員で樹木医の田中良明さんをお呼びし、アメリシロなどの病害虫予防の講義の後、①上枝から下枝へ作業する。②枝周りか



剪定の手本を実演する田中先生

## 文芸欄

短歌	川柳	俳句
タニウツドリの声林の奥から 緑透き美ゆ花びらの散る山道に	裏山のわらび伸び出し僕を呼ぶ よろこびが山を越えるときみてる	お饅頭三つ供へて新茶汲む 宅配でカーネーションの届きけり
人並で良しと我が子の遠ざかる テールライトの消ゆる遠見ゆる	好きな山杖はのろいが登る四季 弥彦山はるかに見える手を合わせ	思い出は山友の手の落し文 ワクチンの予約列なす薄暑かな
空豆の早目に食べて甘味あり 英の中にはふわふわ布団	いい湯です明日も元気で頑張ろう こ出るよ試験ない兄したり顔	まはり道するふる里の夕薄暑 ワクチンの長蛇の末尾初夏の風
高橋 玲 久保ミネ子 み キヨ 泉	奉保会保増能浄あ 和科田科井登とさ 崇二志都しお 郎修枝留お崇え	吉本中長間吉風馬 澤多野澤野田間 文玲太うえ松幸 子子浪子り子子

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、7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。)

### 小須戸地区図書室 新刊案内

【一般書】

- 『新謎解きはディナーのあとで』東川 篤哉 / 著 (小学館)
- 『実践!介護フットケア 元気に歩く「足」のために』西田 壽代 / 監修 (講談社)
- 『ドキュメント』湊 かなえ / 著 (KADOKAWA)
- 『いやです、だめです、いきません 親が教える子どもを守る安全教育』清永 奈穂 / 著 (岩崎書店)
- 『スポーツ観戦を楽しむ本』成美堂出版編集部 / 編 (成美堂出版)
- 『イグジット』相場 英雄 / 著 (日経BP)
- 『理由がわかればもっと面白い! 西洋絵画の教科書』田中 久美子 / 監修 (ナツメ社)

【児童書】

- 『だれのうんち? うんちでわかる動物のみみつ』有沢 重雄 / 構成・文、小宮 輝之 / 監修・うんち写真 (偕成社)
- 『地球がうみだす土のはなし』大西 健夫 / 文、龍澤 彩 / 文、西山 竜平 / 絵 (福音館書店)
- 『6年1組黒魔女さんが通る!! 13 黒魔女さんと死霊の宮殿』石崎 洋司 / 作、亜沙美 / 絵 (講談社)

### 秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

～フレイルを防いで健康に過ごそう!～  
 <フレイルとは?>  
 加齢によって筋力や心身の活動が低下した虚弱状態で、健康から要介護に移行する中間の状態です。  
 早期発見をして、適切な対応をすれば健康な状態に戻ることができます。  
 <フレイルを予防するには?>  
 ○栄養面で、特に高齢の方はたんぱく質が足りない傾向があるため、魚や肉、卵や大豆製品などを積極的にとるとよいです。1日3食、バランスの良い食事をしましょう。  
 ○活動量を減らさないことが大切です。家の中で足踏み、ラジオ体操をしたり、仕事や家事の合間にスクワットやつま先立ちなど、自分に合った適度な運動を継続しましょう。  
 ○新型コロナウイルス感染予防に気を付けながら、人との関わりを持ちましょう。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になります。会話をすることで口の力や認知機能の衰え防止になります。

## 「ごみ」の分別で迷っていませんか? 私たちがスッカリのお手伝いをします!

新潟市の資源ごみの回収にいつもご協力いただきましてありがとうございます。皆様のおかげで小須戸・山の手コミュニティ協に戻ってくる古紙リサイクル還付金は、昨年度合わせて約153万円にもなりました。でも、「古紙の日」に時々迷いませんか? 紙コップ・カップ麺・アイスカップは? マスクは? アルコール消毒で机を拭いた紙は? 「あ〜次々と…めんどくさい!」…そうですね。「違反シール貼られた!」…こんなこともありますね。今回はこれをスッカリさせたいので、古紙だけではなく燃やさないゴミや危険物などで迷う品物や出し方などをどんどん質問してください。ごみ収集業者とエコ推進員がスッカリとお答えして、皆様の分別のお手伝いをいたします!

楽しんでエコの雑談をしましょう!

- 主催：小須戸コミュニティ協議会 環境・教育部会
- 日時：8月7日(土) 午後7時～8時半
- 会場：小須戸まちづくりセンター 2階 研修室
- 参加費：無料 ●対象：どなたでも(予約不要です)
- 相談者：長澤富士夫さん(一般家庭ごみ収集運搬業者) 白井 智雄さん(クリーンにいがた推進員)

## 「東京 2020 オリンピック」聖火リレーのトーチ展示!!

～町屋ギャラリー薩摩屋～

6月4日、5日に新潟県内で行われた聖火リレーに参加した深澤孝良さん(小須戸)のご厚意によりトーチやユニフォーム、関連グッズなどを展示します。  
 あの聖火リレーのトーチを間近で見ることができる貴重な機会です。ぜひ見に来て下さい。  
 当日は深澤さんご本人から聖火リレーの裏話を聞くことができるかもしれません。

- 期日：7月22日(木・祝) 23日(金・祝)の2日間
- 時間：10:30～15:30
- 場所：町屋ギャラリー薩摩屋 (小須戸3394番地)

## 小須戸コミュニティ協議会