

小須戸・金津・小合中学校地域にお住いの皆様へ

小須戸地区公民館 秋葉区健康福祉課 共催事業

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

Facebookの情報も随時更新中

今月号よりUDフォントを使い始めました

ほぼすべての記事において、「見やすい」「読みやすい」「読みやすさ」を体感してみました。読みやすさを体感してみました。



令和3年度

健康教室

テーマ:「フレイル予防」

フレイルとは・・・加齢により筋力や心身の活力が低下した状態、健康と要介護状態の間 加齢に伴う心身の機能の衰えに早めに気づき、適切な対応をすれば健康な状態に戻れるフレイル予防のための実践方法をお伝えします。

第1回

11/1(月)

「食生活改善」で 低栄養予防

講師:伊藤 久子さん(管理栄養士)



第2回

12/6(月)

「口腔ケア」で 歯と口を健康に

講師:柳 亜子さん(歯科衛生士)



- ◆時間: 毎回午前10時~11時30分(受付:9時40分から)
◆会場: 小須戸まちづくりセンター3階多目的ホール
◆対象: どなたでも ◆参加費: 無料
◆服装等: 筆記用具・マスク・動きやすい靴と服装(簡単な運動も行います)
◆定員: 30名(先着順)
◆申込期間: 令和3年10月4日(月)~10月29日(金) 第2回目は12月3日(金)まで受付

※連続参加が基本ですが単独回の参加も可能です。ただし2回とも事前申込が必要です。

◆申込先: 小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

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

小須戸今昔展 vol.5 「小須戸中学校」

(協力: 小須戸コミュニティ協議会 小須戸アーカイブ' S)



①昭和24年(1949年)頃

戦後の学制改革である新制中学校の発足に伴い、昭和24年1月に完成した県下の市町村に先がけた独立校舎であった。昭和25年に造られたグラウンドは生徒たちが石のローラーを引いてデコボコを平らにした。



②平成元年(1989年)

昭和37年、41年と2期に分けて造られた鉄筋コンクリート3階建て長さ100メートルを超える校舎だった。昭和45年に町民体育館が隣接して建設された。



③令和2年(2020年)

平成19年にきれいな校舎が新しく建てられた。校舎は3階建てから4階建てに変わったが、その長さは以前の半分ほどである。

「普段心がけていること」



星 玲央さん(矢代田)

私は、小須戸中学校で生徒会長をしている。普段生徒会の仕事をしている時に、心がけている事がいくつかある。一つ例をあげるとするならば、みんなとフラットな関係を保つことだ。新しい活動を始めるには、新しい意見が必要

を越えて、普段から役員みんなと積極的にコミュニケーションをとるようになっていく。その結果が、意見交換の時間でも、躊躇うことなく積極的にみんなが意見を言っている気がする。何か新しいことを始

めようとすると、何かと人はいきなり大きなことを始めようとする。周りのちよつとしたことを変えるだけで成長のスピードは大きく変わるはずだ。これからは、小さなことにも気を配っていき

「昔の公民館事業復活リクエスト」引き続き募集しています

800号記念企画として、8月号で募集を始めた「昔の公民館事業復活リクエスト」について、10月29日(金)までに館報題字下のメールアドレスや電話番号にお寄せください。なお、昔の館報は市ホームページやまちセンロビーで閲覧できます。館報アーカイブスのページは、8月は800アクセス、9月は300アクセス、合計1,100アクセスされています。皆様のご要望をお待ちしております。

公民館事業紹介

小須戸地区公民館

令和3年度 第16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します。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 令和3年11月3日(水・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

会場 小須戸まちづくりセンター

参加対象 秋葉区及びその近郊にお住まいの方

趣旨 囲碁・将棋の普及と対局を通しての仲間作り

申し込み方法及び締切
 参加希望者は**10月29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)
 ※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。昼食のあつせんを行っていませんので、各自でご用意ください。

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。

小須戸地区公民館

筆ペンで楽しむ ~ちょっとした筆遣いを習う~

書道教室

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12日(金) 午後7時~8時半
 第2回目 11月26日(金)

対象 : 成人

講師 : 成田 沙夕さん

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

持ち物 : 筆ペンまたは小筆・墨・硯及びマスク

募集期間 : 10月29日(金)まで(先着順)

申し込み先:小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

◆注意事項◆
 ※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。

小須戸地区図書室 新刊案内

【一般書】

- 『1日5分姿勢なおしダイエット 腰痛を治しながらお腹がやせる!』 矢口 拓宇/著、たかしま てつ/絵 (角川春樹事務所)
- 『世阿弥最後の花』 藤沢 周/著 (河出書房新社)
- 『暮らしの包み』 横山 功 他/監修 (池田書店)
- 『感じのいい、大人服』 美濃羽 まゆみ/著 (日本ヴォーグ社)
- 『invert 城塚翡翠倒叙集』 相沢 沙呼/著 (講談社)
- 『渡る世間にやじ馬ばあさん 橋田壽賀子のことば』 橋田 壽賀子/著 (大和書房)

【児童書】

- 『おもわずおもわず』 えがしら みちこ/作 (あかね書房)
- 『としゃかのきょうりゅう』 鈴木 まもる/作・絵 (徳間書店)
- 『ジェシカといっしょ』 ケビン・ハンクス/作・絵、小風 さち/訳 (徳間書店)
- 『6年1組黒魔女さんが通る!! 14 黒魔女さんと魔法博士』 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」

◆結核を予防しましょう!

*結核は、結核菌という細菌が原因で起こります。結核菌は、結核に感染した人の咳やくしゃみのしぶきの中に入っています。このしぶきの中の結核菌を吸い込むことで結核はうつります。

*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、多くの人が治ります。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、早めに医療機関へ相談、受診してください。

文芸欄

短歌	川柳	俳句
秋色の似合う女居るカフエテラス 遠き目差で一人座れり 故郷の訛り懐かし話し声 聞える場所を去り難く 心地よい 吾亦紅紫の多年草 小さな花を穂のように付けて	青空と鳥のさえずり心地よい ひさしぶり孫とオセロで脳鍛え 鍛えてもたどりつけない夢の道 猛しごき耐えて七年大銀杏 鍛えたる業は世界が待ち望む 賄いで鍛え老舗のさしすせそ 鍛え抜くパラオリン見て涙ふき	病む姉のうしろ姿や秋の庭 秋風や深呼吸する朝の庭 紅極まる一好みし雁来紅 生かされて卒寿のふたり盆の月 有明の月を見送る星一つ 山深くひぐらしの鳴く母の里 百日紅あざやかに天仰ぐ
玲 高橋 久保ミネ子 こ み キヨ 泉 け	奉 浄保会保増能 和 科田科井登 崇 崇 二 志 都 留 崇 崇 郎 修 枝 留	長風間中馬本吉吉 澤間野野場多田澤 ゆ 幸 え 太 綾 玲 松 子 子 り 浪 子 子 子 子 子 子 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、10月22日(金)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。)

スポーツの秋!

小須戸運動広場で汗を流しませんか

東京五輪の熱気も冷めやらぬ今日この頃。スポーツをするにはいい季節! 小須戸運動広場の野球場、テニスコート、ゲートボール場で屋外スポーツを。

また、隣接するふれあい会館の多目的ホールでバドミントンや卓球などをお友達、仲間同士で楽しんでさわやかな汗を流してみませんか?

◆お問い合わせ 小須戸地区ふれあい会館 (電話: 0250-38-3151)

“災害支援のためにできること”

使用済み切手を集めています

小須戸コミ協の環境・教育部会は新潟小須戸ライオンズクラブの活動に協力し、使用済み切手回収箱をまちづくりセンターに設置しました。使用済み切手は新潟小須戸ライオンズクラブから秋葉区社会福祉協議会へ寄付され、業者に売却された売却益が新潟市社会福祉協議会の災害支援資金基金に積み立てられます。この基金は被災地支援等に活用されます。身近にあるものでできる災害支援にご協力お願いいたします。切手のまわりを1cmほど残して切り取ってお持ち下さい。

消印はできるだけ残す

山の手コミュニケーション協議会

小須戸コミュニケーション協議会

編集委員の つぶやき

9月21日、お月さまを眺めて楽しむ日「中秋の名月」が、今年は8年ぶりに満月ということで、世の中が沸いていました。そんな素敵な日に、ゆっくりのんびりお月見が出来なかった自分が残念でなりません。そんな中、お友だちとお月見に出掛けた中学生の息子、なんとまあ一ロマンチストなんでしょう♪ちなみに次の満月は10月20日だそうですよ!(1)