

令和4年 小須戸地区

文化祭

主催:小須戸文化協会・小須戸地区公民館 後援:小須戸まちづくりセンター

文化・芸術を楽しむ絶好の季節になりました。小須戸まちづくりセンターを会場に、3年振りに「市民展」と「芸能祭」を開催します。会場の飾り付けから後片付けまで地域住民が一丸となって運営している伝統の手作り文化祭です。会期中は、個性豊かな芸術作品の展示をはじめ、歌や踊り、楽器演奏など日頃の活動の成果に触れることができます。皆さまのご来場を心からお待ちしています。

第46回 市民展

- ◆会期 10月29日(土)～30日(日)
※展示時間 午前9時～午後5時まで
ただし、30日(日)は午後3時まで
- ◆会場 小須戸まちづくりセンター
(秋葉区小須戸120番地1)
※入場無料
- ◆出品内容 絵画・写真・書道・陶芸・俳句・川柳・
まちづくりセンター活動サークルの作品等
ハーブ喫茶、お茶席(30日のみ)
寺社柿の販売

第36回 芸能祭

- 小須戸地区および近隣地区の芸能団体が一同に勢揃いして、一年間の練習成果を披露します。
- ◆日時 11月13日(日) 午前9時45分～午後3時30分
(予定)※演目数により前後します。
- ◆会場 小須戸まちづくりセンター3階
多目的ホール ※入場無料
- ◆出演内容 (予定) 民謡・踊り・大正琴・カラオケ・
ダンス・三味線・コーラス・ピアノ等



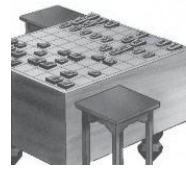
令和元年の市民展・芸能祭の様子



※感染防止対策および受付をスムーズにするために、当日会場にも備え付けてありますが、紙面下の「来場受付票」を事前にご記入の上、お越しください。



今年4年度 第17回 小須戸地区 囲碁・将棋大会



- 日時 令和4年11月3日(木・祝) 開場9時 開会式9時15分 競技開始9時半 終了予定16時半
- 場所 小須戸まちづくりセンター ●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
- 申込方法及び締切 参加希望者は10月28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。(FAX可)
- 【注意】 ※大会当日の申し込みは、受け付けません。※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。
※昼食のあっせんを行っていませんので、各自でご用意ください。
※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・せき等)のある人は参加できません。
- 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
☎0250-25-5715 Fax 0250-38-5210
- 主催 小須戸地区公民館/小須戸囲碁・将棋愛好会

皆様のご参加をお待ちしております。

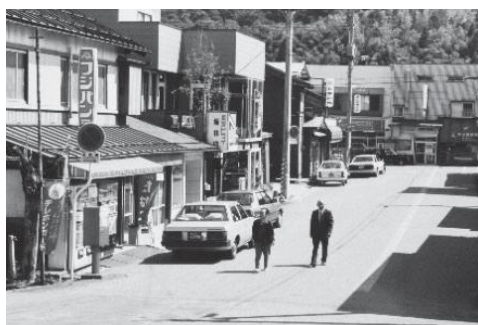
小須戸今昔展 vol.17 「矢代田駅前」

(協力:小須戸コミュニティ協議会 小須戸アーカイブ' S)



①昭和初期

金津油田の石油ブームで明治後期は非常に栄えた。駅前には旅館兼料理屋が4軒もあった。真ん中に見える車は小須戸から来た銀バスである。



②平成元年(1989年)

矢代田駅へのバスの利用者もまだ多かった。お店が数軒あり、賑わいがあった。タクシーも待機していたりしていた。



③令和2年(2020年)

新駅舎の建設に合わせ周辺の建物は移転し、駅の景色が一変した。東口駅前には広々とした空間が生まれ、また、西口の舟戸地区からはアクセスが楽になった。

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

「歯医者へ行こう」

小堺 さとみさん
(新津南高等学校長)

三ヶ月以上続いた歯医者通いがようやく終了した。これまで「定期的に歯のメンテナンスに通うべき年齢が上がればなおさら」との思いがたい忠告を気にかけるながらも、あの特有のキーンという音を想像しては怯え、耳を貸さずにいた。ところが五月、それまで何となく時々沁みるけどまあいいかと思っていた左の奥歯にかなりの違和感を覚えた。でも

大丈夫、きつと気のせい、そのうち消えるさ、そう思い込もうとしたが、だんだん痛みの頻度が増し、とうとう鎮痛剤を飲まないと眠れないほどになってしまった。覚悟を決めて受診の予約を入れ、ほぼ十年ぶりに歯医者へ足を踏み入れた。

まずは歯と歯茎のチェックにレントゲン。虫歯ではないとのこと。少し大丈夫、きつと気のせい、そのうち消えるさ、そう思い込もうとしたが、明を受け、歯医者通いが始まった。治療は順調に進んだが、そろそろ終盤かと思った矢先の四回目受診で、なんと左上奥歯が真二つに割れていることがわかり、即日抜歯することになってしまった。あまりに急な展開に驚く暇もなかったが、知らずに歯が割れていたことにはとても驚いた。その後、抜歯後のブリッジ治療から最終回のフッ素塗布まで全十二回

波乱万丈の歯医者通いが終了した。歯医者予約が必要なくなった今、思うことは「歯医者へ行こう」。四ヶ月ごとにご案内があるという定期的な歯のメンテナンスに行こう、必ず行きますとも。口の中にストレスがないというのはこんなにも気分がいいのだと気付いてしまったから。歯を大切にするのは自分磨きのひとつ。美容院へ行く、ジムへ行く、そして歯医者へ行く。

来場受付票

氏名	(家族外 名)	
住所	新潟市の方	秋葉区・南区・江南区・東区 北区・中央区・西区・西蒲区
	新潟市以外の方 ※市区町村名をお書き下さい	
連絡先		

万が一、新型コロナウイルス感染者が発生した場合に、追跡を可能にするために提出していただくものです。

来場受付票

氏名	(家族外 名)	
住所	新潟市の方	秋葉区・南区・江南区・東区 北区・中央区・西区・西蒲区
	新潟市以外の方 ※市区町村名をお書き下さい	
連絡先		

万が一、新型コロナウイルス感染者が発生した場合に、追跡を可能にするために提出していただくものです。

【区健康福祉課よりお知らせ】
 参加費無料 予約制 **骨粗しょう症予防講座**

骨粗しょう症は、骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。女性に多く、早い人では30歳代から発症し、60歳を過ぎると急増します。ご自身の骨の状態を知り、骨粗しょう症の予防にぜひご活用ください。

11月15日(火)
 小須戸地区ふれあい会館

【受付時間】
 (下の6つの時間よりお選びください)
 ① 9:40～ ② 10:00～ ③ 10:20～
 ④ 10:40～ ⑤ 11:00～ ⑥ 11:20～

【内容】 骨密度測定
 骨粗しょう症予防のための健康相談

【対象】 18歳以上の市民の方
 骨粗しょう症で治療中の人は除く
 両方のかかとに骨折や外傷のある人は除く

【持ち物】 筆記用具・内履き

★ご予約はこちら★
 新潟市役所コールセンター
025-243-4894

秋葉区内からは、必ず市外局番からおかけください。
 午前8時～午後9時
 年中無休(土日・祝日も受付)
 お問い合わせ先
 秋葉区役所健康福祉課
 健康増進係 **0250-25-5686**

健康のために工夫できることを学んでみませんか？

小須戸地区公民館 秋葉区健康福祉課共催

笑顔健康クッキング

丈夫な骨作りは毎日の食事からと減塩！
 ～コロナ禍対応編～

簡単にできるクッキングを紹介します！

令和4年 **11月29日(火)**
 10:00～12:00
 小須戸地区ふれあい会館

参加費無料

参加された方全員に『エコレシピコンテスト入賞作品レシピ』をプレゼント

【内容】 保健師・栄養士の講話・運動実技
 新潟市食生活改善推進委員協議会
 秋葉支部の食推による調理のデモンストレーション

【持ち物】 筆記用具・内履き
 みそ汁の汁(塩分測定希望者)

【対象】 どなたでも(新潟市民に限ります)

【定員】 20名(予約制)

【締切】 11月25日(金)まで

お申込先 小須戸地区公民館
0250-25-5715
 (平日9時～17時の間)

※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。マスクの着用をお願いします。体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

筆ペンで楽しむ ～ちょっとした筆遣いを習う～

小須戸地区公民館

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11日(金)
 第2回目 11月18日(金)
 午後7時～8時半

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：小須戸地区ふれあい会館(秋葉区矢代田35)
 持ち物：筆ペンまたは小筆・墨・硯及びマスク

募集期間：10月28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。

学びの秋・芸術の秋を満喫する講座に皆で参加してみませんか？

小須戸地区図書室 新刊案内

【一般書】

- 『両手にトカレフ』 トレイディみかこ/著 (ポプラ社)
- 『80歳の壁』 和田 秀樹/著 (幻冬舎)
- 『いくつになっても「骨」は育つ』 今泉 久美/著 (文化学園文化出版局)
- 『なぜ、あの人はよく眠れるのか?』 小林 弘幸/著、三輪田 理恵/著 (主婦と生活社)
- 『揃えば手には』 瀬尾 まいこ/著 (講談社)
- 『ショートケーキ』 坂木 司/著 (文藝春秋)
- 『いごころ』 畠中 恵/著 (新潮社)
- 『ほどなく、お別れです [3] 思い出の箱』 長月 天音/著 (小学館)

【児童書】

- 『はじめてのこどもキッチン』 鈴木 薫/作 (KADOKAWA)
- 『びっくり! 動物園のおしごと大図鑑』 DK社/編、小林 玲子/訳 (河出書房新社)

秋葉区の小須戸・金津・小合中学校区地域にお住いの65歳以上の皆様へ
 ご自身の元気を調べてみましょう!

フレイルチェック 参加無料

受けてみませんか?

“フレイル”とは? 虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。↓イメージ図

どんなことをするの? 握力や筋肉量、消舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックします。

元気を確かめて、日常生活を見直さきっかけとしたいと思っています。半年ごとにフレイルチェックを受けることで、ご自身の改善状況が一目でわかります。

【開催日】 11月7日(月) ※事前申込みが必要です。

【対象】 65歳以上の方

【時間】 午前10時から2時間程度

【会場】 小須戸まちづくりセンター 3階 多目的ホール
 秋葉区小須戸120番地1

【定員】 先着30名

【持ち物など】 動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物

【お申込み受付期間】 10月4日(火)～10月28日(金)

※マスクの着用をお願いします。当日ご自宅で体温を測っていただき、発熱がある場合は欠席してください。風邪症状がある場合も欠席してください。

◆お申込み・お問い合わせ先 新潟健康センター
 (株)ヴァーテックス ※新潟市より委託を受けています。
0250-22-2940 受付時間 9時～17時半(土日・祝日除く)

短歌 川柳(くほろり) 俳句

虫の音を聞きつゝ、浸る家の風呂
 九十五才の今もあわせ

紅色の萩の花咲き里山の
 ミンミンゼミの声もかばそく

寡黙なるマスター房で遊ぶ
 薄いも色美しくあり

鶏頭の真つかな花咲き秋深し
 肩叩きほろりとさせた紅葉の手

色づいた木の葉音なくほろほると
 初孫の「爺ちゃん好き」にほろりした

目をつむりほろり悔しき飲みほした
 花びらがほろりと落ちて季節知る

朝の道カツラの匂い楽しんで
 鬼灯をじょうずに鳴らす女の子

姉妹のやうな母娘や牽牛花
 雨止んで確かに聞こゆ秋の声

仏花より生れし蟻螂盆供養
 いやひこの峰に消えゆく月今宵

月天心統べる産土大銀杏
 台風過窓に大きな流れ星

高橋 こみ 久保 ミネ子 玲 泉
 能登 としお 保科 志枝 会田 修 保科 崇二 浄 宗

ヒメイチゲ 吉田 松子 間野 えり 風間 幸子 本多 玲子 馬場 綾子 中野 太浪 吉澤 文子

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、締め切りは10月21日(金)となります。

文芸欄

小須戸まちあるき ガイド育成講座 里山編

参加費 500円(資料、保険代) 当日徴収いたします。

募集内容 中学生以上 先着15名

申込方法 11月11日(金)までに小須戸地区ふれあい会館へお申し込みください。

電話 0250-38-3151(月曜・祝日休館)

問い合わせ先 高野 豊 携帯 090-4098-4356

その他 予め発熱や体調の優れない場合は参加をご遠慮ください。マスク着用等、感染防止対策をお願いします。今後のコロナウイルス感染状況によっては、やむを得ず中止とする場合もあります。

主催：小須戸コミュニティ協議会/山の手コミュニティ協議会/小須戸地区スポーツ振興会
 ※この事業は新潟市の補助金を受けています。

山の手「ミ」協 山の手ふれあいまつり花火募金にご協力いただきありがとうございました。

★募金箱による募金総額：53,371円
 ★募金期間：8/10～9/20
 ★募金箱設置場所：
 ヤマザキデイリーストア新潟矢代田店、花の湯館、小須戸まちづくりセンター、ふれあい会館(募金期間：4/1～9/20)

第1回 講師のガイドを体験しよう! 「地層・石油編」
 日時：令和4年11月19日(土) 小雨決行
 9:00～11:30 予定
 集合解散場所：小須戸地区ふれあい会館
 行程：松ヶ丘～大沢公園～鎌倉～天ヶ沢
 ※動きやすい服装と靴でお越しください。

第2回 座学「地域の宝を知る」
 日時：令和5年1月21日(土)
 9:00～11:30 予定
 会場：小須戸地区ふれあい会館

両日参加が望ましいですが、どちらかだけでも構いません。

編集委員のつぶやき 台風14号が通り過ぎて行った。暴風雨による災害や収穫前の米や果樹が心配された。幸いにも県内ではたいした被害はなかったようである。「かつて経験したことのない台風」という言葉に緊張感が走る。昔の人はよく言った「天災は忘れたころにやって来る」「備えあれば憂いなし」である。(M)