

あなたが輝くとき

# 文化祭

## 2016 市民展のお楽しみ紹介!!

★ハーフ喫茶(1階・フリースペース) <sup>かあり</sup> 香で癒されます。  
 日時 10月29日(土) 午前10時～午後3時30分  
 10月30日(日) 午前10時～午後3時30分  
 内容 ハーフティーセット(クッキー付)…100円

★お茶席(2階・和室) 一服どうぞ。  
 日時 10月30日(日) 午前9時30分～午後3時  
 ※1席……300円

★小須戸保育園・矢代田保育園・小須戸幼稚園の園児、  
 新津南高等学校学校開放講座の受講生による作品も展  
 示します。

★秋の味覚「神社柿」の販売  
 日時 10月30日(日) 午前10時～  
 なくなり次第終了します。

## 第11回 小須戸地区 囲碁・将棋大会

恒例の小須戸地区囲碁・将棋大会を開催します。  
 皆さん奮ってご参加ください。

日時 10月29日(土) 午前9時～午後3時30分  
 会場 小須戸まちづくりセンター2階・和室  
 競技方法 「初心者部」と「一般部」に分かれて対  
 局します。  
 申し込み 10月20日(木)までに、小須戸地区公民館  
 に備えてある「大会申込書」の提出が必要。  
 ※大会当日の申し込みは、受け付けません。  
 共催 小須戸囲碁・将棋愛好会 小須戸地区公民館

## 第32回 芸能祭

小須戸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。皆さんの素晴らしい芸  
 が上演されます。ぜひ、ご覧ください。

◆日時 11月13日(日)  
 午前10時開演～午後3時30分まで  
 ◆会場 小須戸まちづくりセンター  
 3階・多目的ホール  
 ◆出演内容(予定)  
 民謡・踊り・大正琴・カラオケ・体操・ダンス・三味線  
 コーラス・ピアノなど



▷ 昨年の芸能祭から

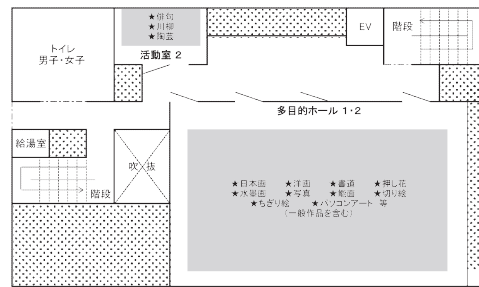
文化、芸術を楽しむ絶好の季節になりました。  
 今年も小須戸まちづくりセンターを会場に、恒例の二大イ  
 ベント「市民展」と「芸能祭」を開催します。  
 会場の飾り付けから後片付けまで地域住民が一丸となって  
 運営している伝統の手作り文化祭です。会期中は個性豊かな  
 芸術作品の展示を始め、歌や踊り、楽器演奏など日頃の活動  
 の成果に触れることができます。  
 皆さまのご来場を心からお待ちしております。

## 第42回 市民展

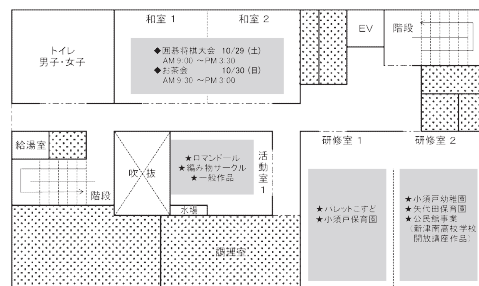
◆会期 10月29日(土)～10月30日(日)  
 ※展示時間 午前9時～午後8時まで  
 ただし、10月30日は午後4時まで  
 ◆会場 小須戸まちづくりセンター  
 ◆共催 小須戸文化協会・小須戸地区公民館  
 ◆後援 小須戸まちづくりセンター



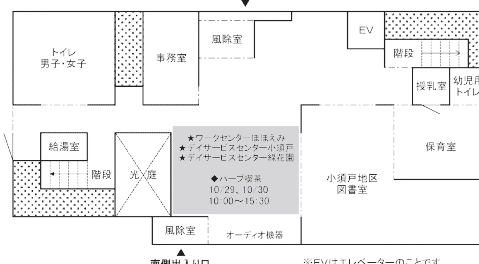
▷ 昨年の市民展から



3階



2階



※EVIはエレベーターのことです。

※エレベーターがありますので、足腰の弱い方や車いすの方でもご覧  
 いただけます。  
 見取り図展示内容は予定ですので、変更する場合があります。

# こすど地区公民館報

発行 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  
 編集 公民館報編集委員会

### すまじい言

「リバウンドなし！」  
 去年の暮に体重が5kg増え  
 てしまった。血液検査の数値  
 も悪くなり、さすがにヤバイ  
 と思ってダイエットしまし  
 た。  
 結果は体重4kg減、腹周り  
 3cm減、体脂肪は24%台(身  
 長166cm)、血液もほぼ正常値  
 の範囲に戻りました。

特にコレというものはなかつ  
 たですが、重荷になるような  
 高橋 和弘 さん  
 (矢代田第二)

そして、運動は毎日の生活の  
 中に落とし込んだこと。夕食  
 は「あともう一杯」というと  
 ころでストップ。晩間も「あ  
 ともう一本」をやめ、週2日  
 の休肝日を守る。間食は禁止  
 特に寝る前のおやつは厳禁。  
 運動は、家の周りの除雪作  
 業を積極的に行う。丁寧にと  
 たつぷり半日かかる。終わつ  
 た後には上も下も汗びっしょ  
 り。ウォーキング以上の運動

量です。家の中では軽い(1  
 ×2分程度)腹筋体操を朝晩  
 に1回ずつ。風呂の中では少  
 し多めに。そして、毎日の体  
 重を記録した。そして、毎日食  
 過ぎていたら、次の日調整す  
 る意識ができました。  
 これで約4ヶ月かけて4kg  
 痩せました。今もリバウンド  
 なし。できれば、今年中にあ  
 りたい2kgを目指していますが、  
 それはおまけで!

平成28年度 小須戸地区公民館主催事業

平成28年度 小須戸地区公民館主催事業



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15日(火) 第2回目 11月29日(火)
時間: 両日とも 午後7時~8時30分
対象: 一般成人 講師: 間野 江里さん
費用: 無料 募集人数: 先着20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(墨持参をお願いします)
申込み締切: 11月4日(金)まで

申込み先: 小須戸地区公民館 0250-25-5715

思い出をデジタル化しよう

家庭に眠る懐かしく大切な「写真」や「フィルム」をデジタル化してみませんか。皆さんが使っているパソコンで写真やフィルムをスキャンし、デジタル化してプリントする方法を学ぶ初心者講座です。



11/18(金) 第1回 パソコンと画像処理
11/25(金) 第2回 フィルムと写真をデジタル化に
12/ 2(金) 第3回 写真の補正と保存・プリント

※この講座は写真やフィルムをパソコンで画像処理する講座です。参加される方は懐れたパソコン(ノート型)を持参してください。尚、スキャナー等の機器は会場に準備してあります。

- 会場: 小須戸まちづくりセンター 3階 会議室1・2
時間: 午前9時30分~午前11時30分
講師: 小須戸写真クラブ 青木 達男 さん
対象: パソコンを持っていて基本操作ができる人
持ち物: パソコン、デジタル化したい写真やフィルムネガ
参加費: 無料
募集人数: 10名(先着順)
募集期間: 平成28年10月17日(月)~11月4日(金)
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
申込み先: 小須戸地区公民館 0250-25-5715

小須戸地区図書室インターネット予約開始!

小須戸地区図書室では、ご家庭のパソコンやスマートフォンから、お読みにになりたい図書の前申込みができるようになりました。

下記のURLから、入力フォームでお申込みください。ご利用には小須戸地区図書室で利用登録が必要になります。

URL www.city.niigata.lg.jp/akiha/shisetsu/manabi/library/kosudochiku.html

小須戸地区図書室でチラシを配布しています。

お問い合わせは新津図書館(0250-22-0097)までお願いします。

第10回 秋葉区美術展覧会

美術を愛好する区民の創作作品を発表する場として、また生活の中に美術を味わう楽しさを普及していくことを目的として開催します。

【展示物】 日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真

会期 11月12日(土)~11月20日(日) 午前10時~午後5時

(ただし最終日の11月20日は午後3時まで)

会場 新津美術館 入場無料

問合せ 新津地区公民館 電話 0250-22-9666

主催 新潟市秋葉区 共催 新津美術協会 小須戸文化協会

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25日(火)までに小須戸地区公民館へ。

短歌: 車椅子乗せてる母の服選び 高橋キヨ
川柳: 寂聴の法話に解けたわだかまり 保科志枝
俳句: 満月のまどべにてらす遠き夢 本多サダ子

文芸欄

地域の茶の間 「いこてば、こいてば、ふれあい会館」



9月15日の地域の茶の間「いこてば、こいてば、ふれあい会館」では、小須戸交番所長と第四銀行小須戸支店担当者を招いて、振り込め詐欺についてお話していただきました。小須戸地域でもあった事例を元にわかりやすい寸劇などを盛り込みながら説明していただき、とても勉強になる有意義な時間を過ごしました。誰でも狙われる可能性がある振り込め詐欺被害に、みなさんも気をつけてください!

山の手コミュニティ協議会

地域の茶の間に小学生が来てくれました!

9月5日、小須戸まちづくりセンターで開催された地域の茶の間に、小須戸小学校6年生19名が「レッツ! ボランティア」という総合学習の一環で来てくれました。最初は緊張気味だった子どもたちでしたが、自分たちでできることを色々と考えてきてくれて、「川の流れるように」を歌ったり、お年寄りと一緒に自己紹介やクイズなどをして打ち解け、最後には全員に肩たたきをしてくれました。

茶の間の参加者も子どもたちとふれあって笑顔になり、小学生が11月にまた来ますと言ってくれたら、「それまで元気でいねばなんねえな」と楽しそうでした。



小須戸コミュニティ協議会