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

11月・12月の公民館事業を終えて

囲碁・将棋大会/健康教室/プチ書道教室/ミニ門松づくり/冬でも花いっぱい運動

11月3日（火・祝）囲碁・将棋大会　小須戸まちづくりセンター

毎年恒例の「第15回囲碁・将棋大会」を開催しました。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策のため、対局スペースを空ける。飛沫防止策として透明板の仕切りを設ける。碁石の洗浄などの工夫をして、白熱した対局が行われました。

（右）囲碁の対局の様子
（上）将棋の対局の様子

○●○ 結 果 発 表 ○●○

・囲碁の部

☆優　勝　中野太佳司さん（小須戸）
☆準優勝　泉田　博泰さん（中村）
☆第３位　吉田　和幸さん（横川浜）

・将棋の部

☆優　勝　五十嵐和矢さん（新保）
☆準優勝　川瀬　三男さん（小須戸）
☆第３位　竹内　貞義さん（西蒲区）

・参加人数　囲碁の部　９名
将棋の部　９名

11月13日（金）健康教室　小須戸地区ふれあい会館

小須戸地区公民館では、糖尿病予防の観点で「健康教室」を区役所健康福祉課・かえつクリニックと共催で実施しました。参加者は19名でした。

はじめに、秋葉区健康福祉課 佐藤保健師より小須戸地区は、

○新潟市や秋葉区の平均と比べて血糖値が高い。
○脳梗塞や心筋梗塞などの、重篤な病気で倒れる方の約６割が継続して健診を受診していない。

などの特徴があるとの話がありました。

続いて、かえつクリニックのスタッフの皆さんより、糖尿病にならないための、日常生活のコツを教えていただきました。

○効果的な運動方法としての「貯筋体操」の方法。
○血糖値の改善には、食後１時間後に運動をすることが効果的。
○運動は毎日行えなくても、２～３日に１回のペースでも効果が得られる。
○野菜から食べ始めると、血糖値の急上昇を抑えられる。

などのアドバイスを受けました。

参加者は健診結果が良くなるために、簡単に実践できる「お土産」を各自が持ち帰りました。

（右）血糖値の改善に効果的な運動方法についてお話しするかえつクリニック健康運動指導士の古川さん

（下）貯筋体操をする参加者

11月10日・24日（火）プチ書道教室　小須戸まちづくりセンター

ビジネスマナーの一環として書道を学ぶ目的で「プチ書道教室」を２回連続講座として、小須戸まちづくりセンターで実施しました。

講師に小湊美和子さんをお迎えし、文字の誕生、日本へ伝わってきた歴史などをご講義いただいた後に、各自が半紙に自由に書きたい文字の練習をリラックスした雰囲気の中で行いました。参加者からは、『一所懸命に書いた字は心を打つ』と講師が話したことが、字を書くことを避けていた自分にとって大きな収穫だった。」等の前向きな感想が寄せられました。

手本をホワイトボードに貼り、文字の幅や形などを説明する小湊先生

【２面へ続く】

12月12日（土）ミニ門松づくり体験　小須戸まちづくりセンター

松・竹・楳（ゆずりは）など、材料すべてを「秋葉区産」にこだわった「ミニ門松づくり」体験を、祖父母と孫との世代間交流や、日本の伝統文化である「門松」のいわれを学ぶ目的で開催しました。

はじめに講師の阿達さんより「門松とは、お正月にやってくる年神様が迷わず家にきていただくための目印となるものである。」と飾る目的や、「南天・豆木など、それぞれの材料に込められた願い。」について教えていただきました。

その後、竹の切り方や「男結び」などの実技指導の後、世界に二つとないオリジナルなミニ門松をそれぞれが作って完成させ、持ち帰りました。

受講生が制作した「ミニ門松」の一例

ちょこっと一言

山と私、新たな仲間たちと…

大竹健太郎さん（小須戸）

若い頃の趣味は、バイク、競技用自転車、スキーなどスピードを求めるものが多かった。40代半ば過ぎ、友人を通じて登山と出会う。最初は新津の菩提寺山へのハイキングだった。年齢も職業もバラバラな人たちが集い、山小屋でお菓子や総菜を持ち寄る宴に参加したときは、軽いカルチャーショックを覚えた。ある日は、ガスコンロや鍋を密かに担ぎ、昼食をつくり皆にふるまってくれた。

登山以外にも「街歩き」・「芋煮会」などと、より親睦を深める機会が増えた。

半世紀近く生きてきて、共通の趣味を持つ仲間が新しく出来るとは思いもよらなかった。

山野草や紅葉、季節によって移ろう空気を感じながら、気の置けない愉快な仲間たちと語らいながら登る山は、その高低や難易度に関わらず、格別な愉しみである。

これからも年を重ねながら、その年齢にあった山と向き合ってゆきたい。

【春の風物詩　第11回　にいがたボケ１（ワン）スリッパ卓球大会　申込締切迫る！】

毎年恒例！どなたでもすぐに楽しめる珍スポーツです！事前の練習会もあります（※裏面参照）
申込締切：１月20日（水）
申込書および大会の詳細については左の二次元バーコードにあるチラシをご覧ください。
（※小須戸地区公民館・小須戸まちづくりセンター・小須戸地区ふれあい会館・小須戸体育館・小須戸武道館にも備え付けてあります）

小須戸文化協会記念DVD
小須戸の文化祭「私たちが輝くとき！」を制作しました

コロナ禍で令和２年度の文化祭が開けず、その代わりとして、小須戸文化協会は小須戸地区公民館の後援を得て、この度、これまでの文化祭の様子と協会の活動を映像に収めたＤＶＤを完成させました。

【内容】
- 戦後の小須戸地区における公民館と文化協会の歴史
- 昭和後期からの市民展・芸能祭の記録写真 等
- 平成27年３月の旧公民館閉鎖直前に行ったイベント「ありがとう公民館」の記録写真・記録映像
- 文化協会所属サークル（文化部・芸能部）の活動紹介

これを機会にサークルへ参加したいという方は、事務局白井（☎38-5318）までお問い合わせください。

完成したDVD「私たちが輝くとき！」を小須戸まちづくりセンターロビー内の大型テレビで休館日（第２・第４木曜日）を除き、毎日上映しています
上映期間：12月25日（金）～３月31日（水）　上映時間：10時～15時
（１回約50分）

11月10日（火）　冬でも花いっぱい運動
矢代田駅西口・舟戸公園・小須戸地区ふれあい会館

矢代田保育園年長組25名、山の手コミュニティ協議会環境部、ボランティア「花の会」・「花水隊」の会員20名で協力して、色とりどりのパンジーとビオラの苗各280ポットとチューリップの球根をプランターに植える作業を行いました。

花の少ない冬時期でも、地域の人同士コミュニケーションを取りながら、花にあふれた地域の良さを見直す機会を持つことができました。

矢代田駅西口での花植えの様子

花苗がきれいに並んだ舟戸公園（上）とふれあい会館（下）

小須戸地区図書室　新刊案内

【一般書】
- 『薬のギモン早わかり帖』 藤井 義晴／著
- 『〈現代語訳〉ベスト・オブ・渋沢栄一』 渋沢 栄一／著，木村 昌人／編
- 『コロバヌエクササイズ』枝光 聖人／著
- 『お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ』 大塚 亮／著
- 『これ一冊ではじめる！庭づくりのためのDIY』 山田 芳照／著
- 『効率よく栄養をとる食べ方＆保存のコツ事典』 吉田 企世子／監修
- 『世間とズレちゃうのはしょうがない』 養老 孟司／著，伊集院 光／著
- 『「だし」でおいしい健康レシピ』 山岸 一茂／著，永瀬 直子／著，冨澤 浩一／著
- 『力尽き筋トレ』石本 哲郎／著

【児童書】
- 『おふろ、はいる？』飯野 和好／作
- 『366日じてん　きょうはなんの記念日？』 平野 恵理子／［著］
- 『ゾウは足音を立てずに歩く』小泉 祐里／著
- 『なぞなぞのにわ』石津 ちひろ／なぞなぞ，中上 あゆみ／え
- 『もりのおふとん』西村 敏雄／さく
- 『サンタさん』長尾 玲子／さく
- 『2～5才のかわいいおりがみえほん どうぶつ』 いしばし なおこ／さく

秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」
ヒートショックにご注意を！

＜ヒートショックとは？＞

温度差が刺激となって血圧が大きく変化することで引き起こされる健康被害のこと。

- 特に入浴中に多く、急激な血圧の上昇によって心筋梗塞や脳卒中などの発作が起きると、倒れた時に頭を打ったり、湯船の中で溺れたりする恐れがあります。
- 10℃以上の温度差があるとヒートショックが起きやすいので、脱衣所や浴室内を温める等の工夫をしましょう。
- お湯の温度は41度までにし、長湯しすぎないようにしましょう。入浴の前後にコップ１杯の水分補給もおススメです。

文芸欄

俳句

小春日や白き飯豊の峰はるか　吉澤 文子
冬山の遠い輝き登山靴　吉田 松子
賜はりし天寿勤労感謝の日　中野 太浪
移り気な女ごころや冬の虹　馬場 綾子
雲映す刈田の隅の轍かな　間野 えり
取り出せば句やか形見の冬帽子　風間 幸子
初雪や街の灯大正ロマンめく　佐久間 久子
火の粉舞ふ顔のほてりや初詣　熊倉 ひろむ

川柳〈北風〉〈自由吟〉

北風が日課の散歩邪魔をする　浄栄
北風を背に受け老妻とウォーキング　会田 修
北風に乗った白鳥冬の使者　保科 栄二郎
北風に言葉浮かんで初詣　保科 志枝
陽性の悲鳴に響くもがり笛　能登 としお
貼るカイロぺたぺた貼って冬越そう　増井 都留
心地よく小春日和で吹く風よ　奉和 崇

短歌

気合い入れ「挑む」の文字を書き初めぬ　久保ミネ子
八十路なる意気紙に跳る
正月にばあばののっぺ美味くて　玲泉
大鍋に煮て孫息子待つ
流行歌鳩の啼き声聞こえくる　高橋 キヨ
こ独なべットも安らかなりし
枯葉踏み師走の山道独り行く　こみけ
鳥の声なく姿も見えず

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、１月20日（水）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。）

コミ協と自治会との意見交換会

11月28日（土）、コミ協と自治会・町内会長との意見交換会が行われました。参加された自治会・町内会長からは、今後コミ協に取り組んでもらいたい事業、自治会とコミ協が協力して実施したい事業や、自治会内の現状等についての発言があり、次年度以降のコミ協事業として取り組むべき方向性が見えた大変有意義な意見交換会でした。最後にコミ協からの提案として、新町３丁目ドラッグストアセイムスの交差点は、歩行者用信号機が片側にしかなく、登下校の際に子どもたちが横断しにくいという状況を説明し、歩行者用信号機設置の要望書を提出したい旨を提案しました。その後、意見交換会の内容を受けて、小須戸コミ協・関係自治会・小須戸小学校ＰＴＡ・交通安全協会の連名で１２月１１日付で秋葉警察署へ要望書を提出いたしました。

意見交換会の様子

小須戸コミュニティ協議会

「スリッパ卓球の練習会」について

「こすどスリッパ卓球倶楽部」では、毎月第２・第４火曜日の午後７時から９時まで小須戸体育館で練習をしています。

１月の練習日は１月26日（火）
２月の練習日は２月９日、23日（火）
３月の練習日は３月９日、23日（火）となります。

心身のリフレッシュや、子どもたちの健やかで創造する力を育むために気軽に始めてみませんか？申込不要。参加費無料。当日直接会場へお越しください。

皆さんの参加をお待ちしております。

◆持ち物：内履き、タオル、飲み物、マスク
（※専用ラケットはお貸しします）
◆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
◆問い合わせ先：こすどスリッパ卓球倶楽部の小見健雄さん
（TEL：090-3476-0637）

山の手コミュニティ協議会

編集委員のつぶやき
世界史に載る2020年が明けた。当たり前と思っていた日々がいかに大切であったかを知る１年でした。今後も気を緩めず細心の注意を払いながら、平穏な日常が早く戻ってくれることを願った正月でした。　（オ）