

# 下半期の公民館事業を終えて



「新潟市動物愛護センター」の獣医師である石川さんより、ペットの健康管理と応急手当について説明を受けました。

10月31日(日) ペットと防災  
小須戸地区ふれあい会館  
ペットとその飼い主のための防災対策として、災害時に、ともに安全に避難ができて、周囲に迷惑をかけず、安心して避難所で過ごせるよう、日頃の心構えや備えについて、動物愛護推進員や防災士・獣医師の方より講演いただいた後、避難の疑似体験を実施し、防災知識の習得を行いました。



11月1日・12月6日(月) 健康教室  
小須戸まちづくりセンター  
秋葉区健康福祉課と共催で、「フレイル予防」というテーマで、2回連続講座として、管理栄養士・理学療法士・歯科衛生士・保健師より、食事や運動・お口のケアを実践することで、生活習慣の改善に取組み、定期的にチェックを行い、元気な状態を維持していくことの大切さを教わりました。



(裏面に続く)

◆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となった事業は以下のとおりです (※2月28日現在)  
・新津南高等学校学校開放講座  
・親子レザークラフト体験会  
・にいがたボケ1スリッパ卓球大会  
・体験！ニュースポーツ入門(スリッパ卓球体験会)1月・2月実施分  
・公民館報展 2月18日～20日 → 3月11日～13日へ延期

## 小須戸今昔展 vol.10 「小須戸郵便局」

(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

明治7年開局。明治34年の大火で重要書類が消失した。写真は本町一にあった頃のもの。リヤカーで郵便物を矢代田駅に運ぶところ。



②平成24年(2012年)

昭和45年に電報配達と電話交換の仕事が新たな小須戸電報電話局に移り人員が大幅に削減された。同年に建て替えられた小須戸郵便局。(平成19年、郵政民営化)



③令和2年(2020年)

平成29年に建て替えられた小須戸郵便局。駐車場スペースが広く取られ、建物は今風にこざっぱりとした感じ。



「栗へ行こう」  
栗ヶ岳に登った。悩んだときは山に登れ！。加茂の水源地から登り四時間、下り三時間、歩くときすぐ飽きるの降りてくる登山者に情報聞く振りし話しかける。  
八合目からヒメサユリが咲いているよと励まされ我慢の登り。北峰から山頂までは天空の縦走です。見事な眺望は、充実感はあるが、疲労もひどい。  
この栗ヶ岳、私を寄せ付けず、登頂率は、一割程度。二〇二二年は、春から毎月登り五割位になったのかしら。  
もし良ければ、案内します。ただし晴天時のみ。体調が良くなる時間違いなし。

編集委員のつぶやき  
久しぶりに我が家に受験生がやって来た。勉強に関するさく言わない親を演じて、心配だから言いたくなる。そこを「ごくり」と飲み込んで、ネガティブ発言禁止！ポジティブ発言のみ！の応援と見守りに徹した。私も子どももちょっぴり気分が上がる♪  
きつと今頃は、みんなの笑顔で満開だよね♪(i)

編集委員のつぶやき

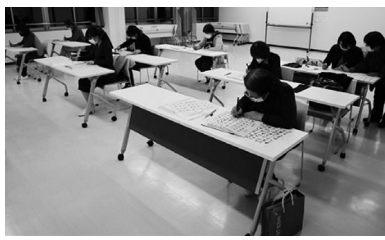


「下半期の公民館事業を終えて」(前ページの続き)  
 ・プチ書道教室・花いっぱい運動・ミニ門松づくり  
 ・はじめてのレーザークラフト体験会

11月12日・26日(金) プチ書道教室  
 小須戸まちづくりセンター

11月4日(木)・12日(金) 花いっぱい運動  
 小須戸小・矢代田駅西口ふれあい会館

冠婚葬祭など、暮らしに役立つ宛名などの書き方を学ぶ目的で、「プチ書道教室」を開催しました。  
 講師に白根地区公民館 活動協力員で、書道教室を主宰されている成田沙夕さんを初めてお呼びし、先生より事前に書いていただいた受講生の氏名の短冊を手本として各自が半紙に文字の練習を行い、先生が受講生の席を回って添削をしました。



「花と緑のまち小須戸」といわれ、花木の生産が盛んな小須戸地区で、花の少ない冬時期に保育園児・小学生と地域住民や地域教育コーディネーターと花を植栽する共同作業を行うことで、協働性や創意工夫を養う「学び」ができました。

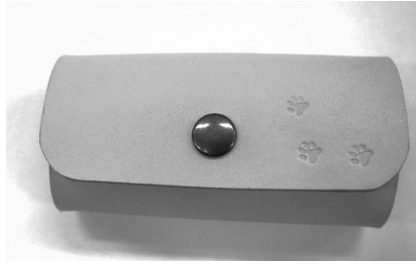
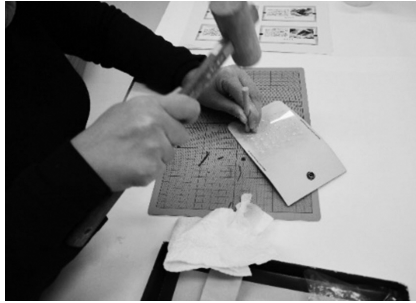
12月11日(土) ミニ門松づくり  
 小須戸まちづくりセンター

募集後間もなく定員に達する人気の事業である年末恒例の「ミニ門松づくり」体験を行いました。  
 祖父母や親とともに、子ども達に伝統行事を体験してもらうことで、希望を持って新しい年を迎えるという、気持ちの共有を図りました。



12月17日(金)  
 はじめてのレーザークラフト体験会  
 小須戸まちづくりセンター

コロナ禍や冬期間のおうち時間の過ごし方や趣味を通じた新しい仲間づくりの機会を提供するため、「はじめてのレーザークラフト体験会」を実施し、菱目打ちから手縫い、カシメ打ちや刻印打ちなどの工程を経て、各自オリジナルの「キーケース」を制作しました。



小須戸地区図書室 新刊案内

- 【一般書】  
 ・『日曜の言葉たち』 福島 申二/著 (岩波書店)  
 ・『お医者さんが薦める免疫力をあげるレシピ? かんたん美味しくがん&ウイルス対策』 大塚 亮/著 (三空出版)  
 ・『お味増知る。』 土井 善晴/著, 土井 光/著 (世界文化ブックス)  
 ・『美髪ケア大全 50代からの髪がみるみるよみがえる!』 齊藤 あき 他/監修 (主婦の友社)  
 ・『今さら聞けない除草剤の話きほんのき』 農文協/編 (農山漁村文化協会)  
 ・『黄金旅程』 馳 星周/著 (集英社)  
 ・『李王家の縁談』 林 真理子/著 (文藝春秋)  
 ・『黒牢城』 米澤 穂信/著 (KADOKAWA)
- 【児童書】  
 ・『ノラネコぐんだんラーメンやさん』 工藤 ノリコ/著 (白泉社)  
 ・『やっぱりじゃない!』 チョー ヒカル/作 (フレーベル館)

秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

○認知症について  
 ・65歳以上の7人に1人が認知症と言われています。加齢による物忘れは、忘れていることに気づいていて、ヒントがあれば思い出したりできます。認知症は、「ごはんを食べたこと自体を忘れる」「今の季節、日にちや時間が分からない」等、生活に支障をきたしてしまいます。  
 ・適度な運動、バランスのとれた食事、良く噛んで食べる等を心がけてください。良い生活習慣を継続することが予防に効果的と言われています。日々の生活を工夫したり楽しむことが大切です。  
 ・ご家族や身近な方で、認知症と思われる方がいましたら、精神科、心療内科、物忘れ外来などの専門医に相談しましょう。また、「地域包括支援センター」へお気軽にご相談ください。

文芸欄

短歌	川柳	俳句
白鳥の群がる田んぼ雪降りて 餌運び行く夕暮に帰る 人が皆優しく見ゆる春の陽は 浴びて姫も小さくとときめく ワクチンの券はきたかとポスト見る 期待外れのダイレクトメール コロナ憎し会ひたさ秘めて「帰るな」と 吾娘は息子にメールしている	劇的だ平野悲願の金メダル 嫁姑平穏守る車間距離 地域バス交通弱者支え合う	春待つ想ひは同じチューリップ 野地蔵を遠拝みして雪の朝 冬枯れの庭一人居のひとり言 ひたひたと老い迫り来る雪女郎 息入れて沢庵石を三つ重ね おきな児に押され尻もち初笑ひ 春待ちて今年こそはと高望み 小豆粥炊いて仏とふたりきり
高橋 キヨ	奉和 崇	間野 えり
こみ け	能登としお	吉田 松子
久保ミネ子	浄宗 栄	長澤 ゆう子
玲 泉	保科 崇二 修	中野 綾子
	会田 志枝	馬場 幸子
	保科 都留	風間 文子
	増井 留	吉澤 玲子
	本多 玲子	

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4月19日(火)となります。ご理解の程、よろしくお願いたします。

《山遊さん》～山に遊びに行きませんか～  
 参加者募集!

矢代田の子どもたちは旧暦の桃の節句(4月3日)に、ひな祭りのひし餅にならない『ひし形餅』をもって山へ遊びに行き、一日中楽しんだそうです。このならわしを復活させ、みんなで山へ遊びに行きませんか!

- ◆日時 令和4年4月3日(日)  
8時45分 大沢森林公園集合  
9時出発 12時解散(予定)
- ◆行程 9時 大沢公園 ⇒ 11時 高立山(休憩) ⇒ 12時 大沢公園  
状況により、変更になる場合があります。
- ◆参加費 300円(餅代・保険料)当日受付でお支払ください。
- ◆持ち物 タオル、飲み物、雨具
- ◆定員 20名(先着順)



◆問合せ・申込 小須戸地区ふれあい会館までお電話でお申し込みください。  
 TEL 0250-38-3151 (9時~17時:月曜・祝日休館日)

◆申込締切 3月26日(土)

※注意事項 山に登りますので動きやすい服装と靴でお越しください。小学生以下の方は保護者同伴をお願いします。トイレは大沢公園にしかありません。ご注意ください。雨天の場合は、ふれあい会館にてレクリエーション等を行う予定です。新型コロナウイルスの影響により中止となる場合があります。

共催 小須戸地区スポーツ振興会  
 山の手コミュニティ協議会・小須戸コミュニティ協議会