

【大会要項】

- 参加資格 どなたでも  
(小須戸地区に居住・在勤・在学している方)
- 募集数(定員) 3人1組  
先着16チーム
- 参加費 1チーム  
1,000円  
(参加費・保険料)  
当日受付でお支払い  
ください。
- 持ち物・服装 運動しやすい服装、  
内履き、手袋、タオル
- 申込方法 小須戸まちづくり  
センターおよび  
小須戸地区内公共  
施設にチラシの裏  
面に要項および  
参加申込用紙を  
用意してあります。  
申込書に記載の  
上、小須戸コミュニ  
ティ協議会事務局  
☎0250-47-3665  
へ直接お持ちください。  
令和6年1月15日(月)  
～2月21日(水)
- 申込期間
- 問い合わせ先 小須戸コミュニティ協議会  
健康・スポーツ部会 高野豊さん  
☎090-4098-4356  
主催 小須戸コミュニティ協議会(小須戸まちづくりセンター2階)  
小須戸地区公民館  
主管 小須戸コミュニティ協議会 健康・スポーツ部会  
協賛 山の手コミュニティ協議会  
協力 小須戸地区スポーツ推進委員、小須戸まちづくりセンター  
※大会前に事前練習がしたい方は、上記問い合わせ先にお電話ください。

老若男女、障がいの有無に関係ないニュースポーツ  
カーリングの楽しさを実際に体験してみませんか?

小須戸地区公民館 X 小須戸コミュニティ協議会

### 第2回 小須戸地区



↑競技の様子

令和6年  
**3月3日(日)**  
8:30～15:00  
小須戸体育館

# 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

- 講師 KDDI(株)認定講師
- 対象 これから購入を検討されている方や  
基本的な操作方法を学びたいスマート  
フォン初心者の方  
(概ね70歳代くらいまで)
- 内容 第1部基本編：スマートフォンとは？  
基本操作、電話をかける  
文字入力 など  
第2部活用編：インターネット  
便利なアプリ、  
災害対策アプリ紹介  
など
- 受講料 無料
- 定員 20名(先着順)
- 持ち物 筆記用具  
※スマートフォン(Android)は当日  
こちらでお貸しします。
- 申込期間 令和6年1月15日(月)～2月8日(木)
- 申込方法 小須戸地区公民館  
☎0250-25-5715  
(平日9時～17時の間)に参加者の  
お名前・住所・連絡先電話番号をお伝え  
下さい。

小須戸地区公民館

### 「スマートフォンの購入前・購入後間もない方」 基本的な操作方法を学びたいスマートフォン初心者の方

シニア向け  
スマートフォン教室  
(Android)

令和6年  
**2月14日(水)**  
13:30～15:30  
小須戸まちづくり  
センター研修室



「専門職として  
これからも」

笠原 友也さん  
(相談支援センターあると  
精神保健福祉士)

高校卒業後、ITの道に進んだが体調を崩した事を契機に思い切った業種を変えた。10年以上前になるが、20代後半に「精神保健福祉士」の養成学校へ入学。卒業後、障がい福祉関係に就職した頃は、精神保健福祉士は知名度が低く、覚えてもらえなかった。2011年から5大疾病に「精神疾患」が入り、メンタルヘルスの重要性が高まる。日本は気分障がいが増えても多く、身近な問題になってきたが、未だに世間では病気を誤解されることも多い。

現在、何らかの病気で治療中だとうと、その人らしく充実した生活を送れることを健康として考え、大事にしている。精神保健福祉士の多くは精神科病院の勤務をしているが、行政や地域の福祉事業所、最近では一般企業の人事課などにも

精神保健福祉士がいる。精神保健福祉士はストレスチェック実施者としてメンタルヘルスに関わる事も多い。専門職としての知名度はこれからだが、少しずつでも皆様の生活を支えられるように活動を続けていきたい。

## 小須戸文化協会サークル紹介 vol.4 「囲碁将棋愛好会」

(協力：小須戸文化協会)




昨年11月3日(金・祝)に行われた囲碁将棋大会の様子

囲碁将棋愛好会は、年に一度、公民館との共催で開催する大会の他に、毎週土曜日 13時から17時まで「まちセン」で対局を通しての仲間づくりや技術の向上を目的として活動しています。学生や初心者も大歓迎です。

見学・体験など  
希望者は38-3768  
(藤田さん)までご連絡  
ください。

編集委員のつづやき 数年ぶりに80歳の叔母が帰省し、88歳84歳80歳の姉弟家族が集まり、米寿のお祝いをした。食べて、飲んで、話し、歌い、大いに笑った。お祝い会場へ向かうとき、主人公の叔母は杖をつき孫に見守られていたが、帰るとき、杖を忘れ一人でしゃんしゃんと歩いていた。(お)

公民館事業紹介

小須戸地区公民館

# リバーサイド シネマ

土手の上の老人福祉センターで定期的に映画や、懐かしい小須戸のホームビデオ映像の上映会を行っています。お仲間を誘って、懐かしい映画や映像を鑑賞してみませんか

●上映日時と作品  
第8回 令和6年2月6日(火)  
上映時間：13時30分～15時15分

●会場 小須戸老人福祉センター (秋葉区小須戸3870-2)  
※注意事項 映画のみの鑑賞は無料ですが、浴室を利用される場合別途利用料が必要です。駐車場が少ないため、お車でのご来館はご遠慮ください。  
注1：市内60歳以上：100円、市内60歳未満：250円、小中学生：100円、市外大人：450円

第29回東京国際映画祭 特別上映作品  
『笑う101歳×2 笹本 恒子 むの たけじ』

作品紹介 (96分)  
日本初の女性報道写真家と伝説のジャーナリスト。女と男。カメラとペン。二人の生き方を見つめた希望のドキュメンタリー映画。

●申し込み不要・当日直接会場へお越しください。  
●問い合わせ 小須戸地区公民館 0250-25-5715  
●協賛 高齢者クラブ百寿会

※当日、風邪症状(熱・せき等)のある人は参加できません。

第17回秋葉区美術展 小須戸地区 入賞作品紹介



【奨励賞】工芸部門 「SL」 高野 淳さん(矢代田) SL作っている時楽しかったです。



【最優秀賞】日本画部門 「気配」大杉 恵美子さん(新保) 葛の力強い生命力と美しい花に魅力を感じ描きました。人の気配を感じ少し戸惑っている猫の表情がむずかしかったです。

スポーツ振興に貢献 新潟市より感謝状贈呈



昨年11月17日(金)に、小須戸地区スポーツ推進委員の高野豊さん(小須戸)が長年の功績が評価され、中原市長より感謝状が贈られました。

贈られた感謝状(左)と高野さん(右)

小須戸地区図書室 新刊案内

- 【一般書】
- 『伊豆・箱根'24 まっぴるマガジン 東海 03』(昭文社)
  - 『オール・ノット』 柚木 麻 / 著 (講談社)
  - 『くもをさがす』 西 加奈子 / 著 (河出書房新社)
  - 『最後の祈り』 薬丸 岳 / 著 (KADOKAWA)
  - 『自分で自分の介護をする本』 小山 朝子 / 著 (河出書房新社)
  - 『ドクターズスクワット』 吉原 潔 / 著 (アスコム)
- 【児童書】
- 『くるまのなかには?』 石橋 真樹子 / さく (福音館書店)
  - 『ごちそうさま』 accototo / さく (大日本図書)
  - 『どうぶつでんしゃ』 西村 敏雄 / さく (あすなる書房)
  - 『ぬまの100かいだてのいえ』 いわい としお / さく (偕成社)

秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

◆適正飲酒について◆  
適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消にもなりますが、長年多い量を飲み続けると、からだところを犯す毒に変わってしまいます。

○アルコールの摂りすぎによる影響は?  
1日のアルコール摂取量が多いほど、生活習慣病のリスクが高まることわかっていきます。ほか、がんなどのからだの問題が起こりやすくなるだけでなく、睡眠障害やうつなどのところの問題を招きます。

○1日の適量は?  
ビールは500ml、日本酒1合、ウイスキーダブル約1杯(60ml)、焼酎(25度)約0.5合、ワインはグラス約2杯(200ml)が目安になります。アルコール度数の高いものもありますので注意が必要です。

※その日の体調に合わせて適量を楽しむこと、週に2日程度の休肝日を作り肝臓を休ませることが大切です!

短歌 (自由吟) 川柳 (道草) 俳句

淋しさよ又一軒と暮降ろす 黄昏る街にジングルベル聞く	バイバイと幼子の声におくられて パパは出かける月曜の朝	生きて来た筋書きの無き人生を 来し方想い悔ゆ事もあり	スゲ細工昇り竜に願いこめ	道草禁止子連れに熊に出会うかも だらだらと道草しては胸を張る	横道にはまり出世の芽をつまれ 道草禁止子連れに熊に出会うかも	紅葉の山の中なる湯宿かな 小春日に時を違えて落二つ	まんななる米寿の背中大根引く 秋深し母の地下足袋七文半	弟の最後のメール散紅葉 朝寒の割れば卵に黄味二つ	初氷よもぎの緑一面に	吉澤 文子 吉田 綾子 馬場 太浪 中野 玲子 本多 えり 間野 イチゲ ヒメ
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	--------------	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------	---

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1月22日(月)となります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

## ニュースポーツ体験教室

3月3日開催「第2回カーリンコン大会」の練習に♪  
大会申込も間に合うよ～

挑戦の季節到来!  
仲間と一緒にニュースポーツにチャレンジしよう!

日時 令和6年2月10日(土)・24日(土)  
13:30～15:30 予定

会場 ふれあい会館 ホール

競技 カーリンコン、ラダーゲッター、ポッチャ他

持ち物 内履き、飲み物、タオル等

問い合わせ 小須戸地区ふれあい会館  
電話 0250-38-3151 (月曜・祝日休館)

参加費無料 申込不要

## 小須戸まちづくりセンター長 募集のお知らせ

山の手コミュニティ協議会

募集人員 1名(センター長)

業務内容 施設管理業務

応募要件 採用時67歳以下の成人でパソコンのワード、エクセルの基本的操作ができる方

募集対象地域 旧小須戸町地域在住の方

給与 月額129,000円(昇給、賞与有り)

勤務 月曜日～金曜日 週4日(木曜日を除く)  
午前9時～午後5時(7時間勤務)

採用予定日 令和6年4月1日(月)

応募方法 履歴書(写真貼付)をコミ協事務局へ持参ください。

採用方法 書類選考並びに面接を行います。  
後日結果を書面にて連絡いたします。  
※2月29日(木)締め切り(期限厳守)

◆問い合わせ先 小須戸コミュニティ協議会(まちづくりセンター2階)  
〒956-0101 新潟市秋葉区小須戸120番地1  
電話 0250-47-3665

小須戸コミュニティ協議会