



第29号

発行日 令和3年1月12日  
発行 関屋小学校区コミュニティ協議会  
編集 同広報部会  
協力 新潟市立関屋中学校  
同校地域教育コーディネーター  
新潟市関屋地区公民館

# せきやの火

ここにこのん



佐渡修学旅行（7月）

「緊急事態宣言」が発令され、臨時休校や分散登校等を余儀なくされました。夏季休業を例年より2週間程度短縮し、学習の遅れを取り戻すことができました。6月に予定していた修学旅行は、開始早々は、開始早々



「緊急事態宣言」の発令に対応

令和2年度

## コロナ禍での学校生活

新潟市立関屋小学校

校長 遠藤 昇

行は、7月に延期し、6年生全員が佐渡の旅を満喫しました。9月に5年生の自然体験教室を実施しました。「ゆいぽーと」へ出掛け、飯ごう炊さんやキャンドルファイヤー等を体験しました。同じく9月には、ミニ運動会を実施しました。競技種目を減らし、保護者の来場を制限させていただきました。ご協力いただいたおかげで、大きな混乱もなく無事に終えることができました。また11月の「ひびきの集い」は、演技の様子を録画・編集し、配信をする形で見ていただきました。



ミニ運動会（9月）

12月現在、縦割りの八桜班の活動も再開し、委員会活動やクラブ活動も始めています。当然子供たちは「新しい生活様式」に従い、手洗いや換気等にも留意し学校生活を楽しんでいきます。学校としても子供たちの楽しさにしている活動や行事を大切にしたいと考えています。この半年間で、子供たちは「がまん」することを学びました。今まで当たり前でできていたことが、実は当たり前ではなかったというところにも気づきました。これらの経験は、これからの生活の中できっと生かされるものと思っています。今後も、子供たちの明るい未来のために、学校と地域の皆様及び保護者の皆様とが手を携えて歩んでまいりましょう。



実験クラブ（スライム作り）

「新しい生活様式」に留意して

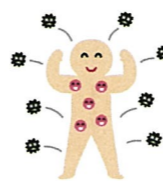
# 免疫力を高めましょう!

新潟市地域包括支援センター関屋・白新

免疫機能の働き

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など、身体に有害なものがたくさん存在しています。そのような物質にさらされても病気になるのは、それらの有害物質を身体から排除する、免疫という防護システムがあるためです。

免疫機能は、身体を若々しく健康に保つ力です。しかし、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、正常に機能できなくなります。今回は、免疫力を高めるポイントについて、紹介したいと思います。



免疫力を上げるポイント

① 身体を動かす

毎日少しずつでもいいので運動習慣をつける事が大切と言われています。可能であれば、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩が出来るくらいでしょう。

② 睡眠を充実させる

睡眠が充実していないと、体調を整える成長ホルモンが不足しやすくなると言われてます。いい睡眠のリズムを確保することが必要です。就寝前の入浴ではゆっくりと湯船にたっぷり体を温めましょう。就寝1〜2時間前にパソコンやスマートフォンを見ることは体内時計を狂わせ眠りを浅くしてしまう可能性があるため、控えたほうが良さそ

うです。

③ よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。副交感神経は主に夜間、リラクセスしている時に優位に働き、免疫力を正常にする作用があります。また、笑うとNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化することが分かっています。



④ 食生活を見直す

免疫機能を維持するためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要で、脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスが良くおすすめです。

【免疫力を高める食材の例】

- ・ニンニク
- ・シヨウガ
- ・鶏肉
- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・お茶等



これから寒くなり、感染症も流行る時期です。自己免疫力を高め、新潟の寒さとウイルスに打ち勝ちましょう!



私たちは、65歳以上の方が対象の総合相談窓口です。介護のことや、健康の事でお困りのことがあれば、ご相談ください。

地域包括支援センター

関屋・白新

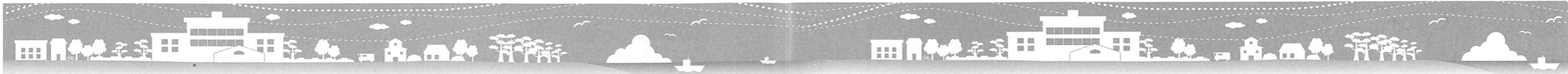
〒950-8142

新潟市中央区関屋大川前1-21-36（特別養護老人ホーム関屋おもと園内）

☎ 025-1231-5659

平日・午前8時半〜午後5時半  
土日祝日・休み





日本赤十字社  
新潟県支部

# 地域を支える事業所の意外と知られていない活動

新潟市水道局



会館には、関屋小学校のみなさんも校外学習に来ています。

新潟にできて今年で133年目  
当支部は、明治20年に設立され、今年で133年目を迎えました。当初は、営

所通2番町に事務所がありました。昭和49年、関屋下川原町に赤十字会館を建設し、現在に至っています。会館には、血液センターも同居していました。令和2年3月に美咲町へ移転し、赤十字病院も長岡市に所

**いのちをまもる  
みらいにつなぐ**

日本赤十字社  
新潟県支部

いのち、健康、尊厳を遵守  
支部は、「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という使命を果たすため、県内赤十字事業の企画、調整にあたっています。国内災害が頻発する中、日赤は「災害からのいのちをまもる」ために、発災時の救護活動はもとより、平時における防災啓発活動、救命手当の講習普及に力を入れております。  
関屋小学校区コミュニティ協議会においても、防災訓練への協力、地域住民及び小学校児童への救命手当講習を実施しております。  
現会館は、間もなく築後50年を迎え、老朽化が進んでおります。そのため、「いのちをまもる」活動を「みらいにつなぐ」ことができるよう、現有地に新会館の建設を計画しています。みなさまからも、気軽に足を運んでもらえるような赤十字でありたいと思っておりますので、これからもよろしく願っています。



県内新1年生に黄色い帽子を贈呈しています。関屋小学校での贈呈



救命手当の講習会も開催しています。(現在は、新型コロナウイルス感染症防止から講習は中止しています)



柳都物語  
信濃川浄水場  
【販売のご案内】  
90円(税込) (1本500ml)  
【価格】  
【販売場所】  
・新潟市役所本館地下売店 (新潟市職員生活協同組合)  
・公益財団法人 新潟水道サービス  
(中央区紫竹山1-5-10)

名前の由来は？  
2005年6月の水道週間イベントの参加者から募った240点の中から選定しました。柳都は港町として歴史のある「水の都新潟」を彷彿と

させ、言葉に美しい響きを持っています。原料は信濃川浄水場で高度浄水処理をした水道水をペットボトルに詰めました。  
災害の飲料水の備えは お済ですか？  
大規模災害が発生した場合、復旧体制が整うまで3日程度を要します。それまでの期間、最低1人1日3ℓ程度の飲料水が必要と言われており、柳都物語は製造日から2年間の保存が可能のため、備蓄水として有効です。これを機に災害時の水の備えについて、考えてみてはいかがでしょうか。

ご存じですか？  
新潟の  
おいしい水道水「柳都物語」

新潟市  
水道局



関屋浄水所 (昭和6年)

\*関屋浄水所  
現在関屋にある本局庁舎の敷地には、事業創設時の明治晩期から昭和中期にかけて、関屋浄水所という今でいう浄水場があり、当時の西新潟と沼垂地区へ水道水を配

本局庁舎  
(関屋下川原町)の  
ビフォーアフター

89年後



本局庁舎 (令和2年)

水していきました。当該施設は昭和45年3月に施設の老朽化などにより、現在の青山浄水場の完成に伴い稼働を停止しました。  
\*本市水道事業の沿革  
明治40年12月に当時の原敬内務大臣から「水道布設認可」をうけ、本市の水道事業が創設されました。その後、水需要の増加に伴い幾度にもわたり事業の拡張を重ねてきました。平成へと時代がうつると、市町村合併等の社会情勢の変化に柔軟に対応すべく、施設の統廃合などを進め、適切な事業経営に努めてきました。