

秋葉区の小須戸・金津・小合中学校地域にお住いの65歳以上の皆様へ  
小須戸地区公民館  
秋葉区健康福祉課 共催事業



令和3年度

# 健康教室

## テーマ：「フレイル予防」

フレイルとは、加齢により筋力や心身の活力が低下した状態、健康と要介護状態の中間  
加齢に伴う心身の機能の衰えに早めに気づき、適切な対応をすれば健康な状態に戻れるフレイル  
予防のための実践方法をお伝えします。いつまでも自分らしく、自立して生活していくために、  
ぜひこの機会にご参加ください。10月4日(月)に行われた「フレイルチェック」後の予防  
方法を学ぶ教室として開催します。

第1回

### 11/1(月)

#### 「食生活改善」で 低栄養予防

講師：伊藤 久子さん(管理栄養士)



第2回

### 12/6(月)

#### 「口腔ケア」で 歯と口を健康に

講師：柳 亜子さん(歯科衛生士)



- ◆時間：毎回午前10時～11時30分(受付：9時40分から)
- ◆会場：小須戸まちづくりセンター3階多目的ホール
- ◆対象：どなたでも ◆参加費：無料
- ◆服装等：筆記用具・マスク・動きやすい靴と服装(簡単な運動も行います)
- ◆定員：30名(先着順)
- ◆申込期間：令和3年10月4日(月)～10月29日(金)  
第2回目は12月3日(金)まで受付

※連続参加が基本ですが単独回の参加も可能です。ただし2回とも事前申込が必要  
です。

◆申込先：小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

新型コロナウイルス感染の拡大状況により、今後 中止・延期もあります  
当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき等)のある人は参加できません

## 小須戸今昔展 vol.5 「小須戸中学校」

(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24年(1949年)頃

戦後の学制改革である新制中学校の  
発足に伴い、昭和24年1月に完成した  
県下の市町村に先がけた独立校舎で  
あった。昭和25年に造られたグラウ  
ンドは生徒たちが石のローラーを引  
てデコボコを平らにした。



②平成元年(1989年)

昭和37年、41年と2期に分けて造  
られた鉄筋コンクリート3階建て長さ  
100メートルを超える校舎だった。  
昭和45年に町民体育館が隣接して  
建設された。



③令和2年(2020年)

平成19年にきれいな校舎が新しく  
建てられた。校舎は3階建てから4階  
建てに変わったが、その長さは以前の  
半分ほどである。



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

### 「普段心がけていること」



星 玲央さん(矢代田)

私は、小須戸中学校で  
生徒会長をしている。  
普段生徒会の仕事をして  
いる時に心がけている  
一つ例をあげるとす  
るなら、みんなとフラッ  
トな関係を保つことだ。  
新しい活動を始める  
には、新しい意見が必要  
である。  
しかし、それは意見が  
出ないと始まらない。今  
までの学校生活で、自分  
が言いたい事はあるけ  
ど、場の雰囲気や押され  
て言えない事が何度も  
あった。だからこそ、気  
兼ねなく意見が言える  
ように、先輩後輩の垣根

を越えて、普段から役員  
のみんなと積極的にコ  
ミュニケーションをと  
るようにしている。  
その結果が、意見交換  
の時間でも、躊躇うこと  
なく積極的にみんなが  
意見を出せている気が  
する。  
何か新しいことを始

めようとする時、何か  
と人はいきなり大きな  
ことを始めようとする  
が、周りのちよつとした  
ことを変えるだけで成  
長のスピードは大きく  
変わるはずだ。  
これからも、小さなこ  
とにも気を配っていき  
たい。

今月号よりUDフォントを使い始めました

「ほほすべての記事において、「見やすい」「読みやすい」「間違いにくい」フォントであるUD(ユニバーサルデザイン)フォントを採用しました。読みやすさを体感してみてください。

「昔の公民館事業復活  
リクエスト」引き続き  
募集しています

800号記念企画として、8月号で募集を始めた「昔の公民館事業復活リクエスト」について、10月29日(金)までに館報題字下のメールアドレスや電話番号にお寄せください。なお、昔の館報は市ホームページやまちセンロビーで閲覧できます。館報アーカイブスのページは、8月は800アクセス、9月は300アクセス、合計1,100アクセスされています。皆様のご要望をお待ちしております。



公民館事業紹介

小須戸地区公民館

## 令和3年度 第16回 小須戸地区 囲碁・将棋大会

小須戸地区囲碁・将棋大会を下記日程により開催します。皆さんのご参加をお待ちしております。

**日時** 令和3年11月3日(水・祝)  
**開 場** 9時  
**開 会 式** 9時15分  
**競技開始** 9時30分  
**終了予定** 16時30分

**場 所** 小須戸まちづくりセンター 2階 研修室

**趣 旨** 囲碁・将棋の普及と対局を通しての仲間作り

**申し込み方法及び締切**  
 参加希望者は**10月29日(金)**までに「囲碁・将棋大会申込書」を小須戸地区公民館へ提出してください。(ファックス可)  
 ※大会当日の申し込みは、受け付けません。

**注意事項** 新型コロナウイルス感染防止のためマスクの着用をお願いします。昼食のあつせんを行っていませんので、各自でご用意ください。

**主 催** 小須戸地区公民館 / 小須戸囲碁・将棋愛好会

**問合せ先** 小須戸地区公民館:玉井 / 小須戸囲碁・将棋愛好会:藤田さん

☎ : 0250-25-5715 FAX : 0250-38-5210

※なお、新型コロナウイルス感染の拡大状況によっては、中止もあります。当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき)のある人は参加できません。

小須戸地区公民館

## 筆ペンで楽しむ ~ちょっとした筆遣いを習う~

# 書道教室

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12日(金)  
 第2回目 11月26日(金)午後7時~8時半

**対 象** : 成人

**講 師** : 成田 さゆ子さん

**参加費** : 無料

**募集人数** : 12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・硯及びマスク

**募集期間** : 10月29日(金)まで(先着順)

**申し込み先**: 小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

◆注意事項◆  
 ※新型コロナウイルス感染の拡大状況によっては、中止もあります。当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せき)のある人は参加できません。

### 小須戸地区図書室 新刊案内

**【一般書】**

- 『1日5分姿勢なおしダイエット 腰痛を治しながらお腹がやせる!』 矢口 拓宇/著、たかしま てつ/絵 (角川春樹事務所)
- 『世阿弥最後の花』 藤沢 周/著 (河出書房新社)
- 『暮らしの包み』 横山 功 他/監修 (池田書店)
- 『感じのいい、大人服』 美濃羽 まゆみ/著 (日本ヴォーグ社)
- 『invert 城塚翡翠倒叙集』 相沢 沙呼/著 (講談社)
- 『渡る世間にやじ馬ばあさん 橋田壽賀子のことば』 橋田 壽賀子/著 (大和書房)

**【児童書】**

- 『おもわずおもわず』 えがいら みちこ/作 (あかね書房)
- 『としゃかのきょうりゅう』 鈴木 まもる/作・絵 (徳間書店)
- 『ジェシカといっしょ』 ケビン・ハンクス/作・絵、小風 さち/訳 (徳間書店)
- 『6年1組黒魔女さんが通る!! 14 黒魔女さんと魔法博士』 石崎 洋司/作、亜沙美/絵 (講談社)

### 秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

## ◆結核を予防しましょう!

\*結核は、結核菌という細菌が原因で起こります。結核菌は、結核に感染した人の咳やくしゃみのしぶきの中に入っています。このしぶきの中の結核菌を吸い込むことで結核はうつります。

\*新潟市では毎年約80人の方が新たに結核で登録されています。昔は不治の病と言われた結核ですが、今は正しくお薬を飲むことで、多くの人が治ります。早めに気づき治療をすることが大切です。

\*年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。また、咳や痰が2週間以上続く、身体のだるさ、急に体重が減る等の症状がありましたら、早めに医療機関へ相談、受診してください。

### 文芸欄

短 歌	川 柳	俳 句
秋色の似合う女居るカフエテラス 遠き目差で一人座れり 故郷の訛り懐かし話し声 聞える場所を去り難く ヒンヤリと里山冷えてヒグラシが かぼそく鳴いて秋を知らせる 小さな紅紫の多年草 吾亦紅花を穂のうりに付けて	青空と鳥のさえずり心地よい ひさしぶり孫とオセロで脳鍛え 鍛えてもたどりつかない夢の道 猛しごき耐えて七年大銀杏 鍛えたる業は世界が待ち望む 鍛え抜くパラオリン見て涙ふき 賄いで鍛え老舗のさしすせそ 賄い抜く業は世界が待ち望む	病む姉のうしろ姿や秋の庭 秋風や深呼吸する朝の庭 紅極まる一好みし雁来紅 生かされて卒寿のふたり盆の月 有明の月を見送る星一つ 山深くひぐらしの鳴く母の里 百目紅あざやかに天仰ぐ
玲 高 久 こ 橋 保 み キョ ミネ 泉 け ヨ 子	奉 浄 保 会 保 増 能 和 科 田 科 井 登 崇 崇 二 志 都 とし 宗 宗 郎 修 枝 留 お	長 風 間 中 馬 本 吉 吉 澤 間 野 野 場 多 田 澤 ゆ 幸 え 太 綾 玲 松 子 子 り 浪 子 子 子

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22日(金)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。)

## スポーツの秋!

### 小須戸運動広場で汗を流しませんか

東京五輪の熱気も冷めやらぬ今日この頃。スポーツをするにはいい季節! 小須戸運動広場の野球場、テニスコート、ゲートボール場で屋外スポーツを。

また、隣接するふれあい会館の多目的ホールでバドミントンや卓球などをお友達、仲間同士で楽しんでさわやかな汗を流してみませんか?

◆お問い合わせ 小須戸地区ふれあい会館 (電話: 0250-38-3151)

## “災害支援のためにできること”

### 使用済み切手を集めています

小須戸コミ協の環境・教育部会は新潟小須戸ライオンズクラブの活動に協力し、使用済み切手回収箱をまちづくりセンターに設置しました。使用済み切手は新潟小須戸ライオンズクラブから秋葉区社会福祉協議会へ寄付され、業者に売却された売却益が新潟市社会福祉協議会の災害支援資金基金に積み立てられます。この基金は被災地支援等に活用されます。身近にあるものでできる災害支援にご協力お願いいたします。切手のまわりを1cmほど残して切り取ってお持ち下さい。

消印はできるだけ残す

小須戸コミュニケーション協議会

9月21日、お月さまを眺めて楽しむ日「中秋の名月」が、今年は8年ぶりに満月ということで、世の中が沸いていました。そんな素敵な日に、ゆっくりのんびりお月見が出来なかった自分が残念でなりません。そんな中、お友だちとお月見に出掛けた中学生の息子、なんとまあ一ロマンチストなんでしょう♪ちなみに次の満月は10月20日だそうですよ!(1)

編集委員の つぶやき