

小須戸地区公民館

運動不足になりがちな冬期間に
みんなで体を動かしてみませんか？

体験！ニュースポーツ入門



モルクク



ボッチャ



カーリンコン



スリッパ卓球



アジャタ



ラダーゲッター

- ◆日 時 令和8年1月24日(土) 13時30分～15時30分
- ◆会 場 小須戸地区ふれあい会館(秋葉区矢代田35)
- ◆対 象 小学生以上(定員なし)※小学生は保護者同伴
- ◆持ち物 内履き・タオル・飲み物
- ◆その他 申込不要、参加費無料。当日直接会場へお越しください。
- ◆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、
小須戸地区スポーツ振興会、小須戸地区公民館

◆問い合わせ先 小須戸地区公民館 0250-25-5715 (平日9時～17時)
○当日、風邪症状(37.5度以上の熱・せきなど)のある人は参加できません。

※Molkky®はTactic社の登録商標です。



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

公民館
ホーム
ページ



「町屋でフリマに初出店！」



A.M.G ミネーさん
(小須戸)

「勉強するつもりで、
出店してみれば？」
それまではフリマ
マーケットなんて準備
が大変だし、SNSと
かっついていけないし絶
対無理!!と思っていま
息子の一言に背中を
押され決心しました。
他にも最初に私を
誘ってくれた方や小須
戸ARTプロジェクト
の担当者さんに助けら
れ、終わってみれば本
当に良い経験になりま
した。ご無沙汰してい
る知り合いにお声がけ

して、当日に顔が見れ
る嬉しかったり、編み
ぐるみを買ったたりだ
きまた嬉しかったり
(泣)お客様みなさん
の笑顔が本当に眩し
かったです。
私が出店した「町屋
でフリマ」は年二回開

催していて、次は五月
だそうです。小須戸在
住で、創作活動をして
いる方は是非応募して
みてください!!
今年は午年。きっと
ウマイこといえます
よ!!

小須戸老人福祉センター

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11回 令和8年2月10日(火)
13時30分～15時30分
『人生、いろいろ』 2012年制作(112分)
【あらすじ】
高齢化と過疎化が進む徳島県の上勝町で、70～80代
の女性を中心となって葉っぱや道端の草を料理のつま
ものとして販売し、売上高2億6000万円をあげるビジ
ネスとして成功させた実話を映画化。
- 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
(平日9時～17時)
- 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。



- 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、市内60歳以
上の方は無料です。
・60歳未満の方および市外の方は、
入館料がかかります。
・駐車場が少ないため、お車で
ご来館はご遠慮ください。

小須戸アーカイブ's所蔵 昔の写真の紹介

Vol. 11

「元旦マラソン大会」

(協力：小須戸アーカイブ's)



①1973年(昭和48年)元旦マラソン
「スポーツを通じての町づくり」をス
ローガンに体育協会主催、教育委員会・
公民館後援で第1回元旦マラソン大会を
実施しました。以降、年頭の体育行事と
して定着していきました。



②1978年(昭和53年)元旦マラソン
小雨の中、第6回元旦マラソン大会が
行われ、150名の老若男女が完走しました。
大会終了後、参加者は中央公民館3階
ホールで恒例の甘酒とみかんの振る舞い
でくつろぎました。



③1990年(平成2年)元旦マラソン
町制100周年記念元旦マラソン。気温が
低く肌寒い中、初春へ125名がダッシュを
決めました。
沿道には声援や拍手を送る町民が大勢
いたと当時の館報に記載がありました。

編集委員の
つぶやき

2026年が幕を開け、夢見た21世紀も四半世紀が過ぎた。巷には様々な情報が垂れ流しされ、〇〇詐欺が横行している。
午年の今年は、自分や家族の健康を願い、真実を見極める力を鍛えたいものだ。(M)

第17回
にいがた秋葉っ子ふゆまつり

- 日時 令和8年2月8日(日)
11:00~15:30
 - 会場 秋葉区総合体育館
 - 内容 ミニゲーム、ガラポン抽選会
スタンプラリー、
レンジャーショー、
飲食販売等
 - 後援 新潟市
新潟市秋葉区社会福祉協議会
 - 問い合わせ にいがた秋葉っ子
ふゆまつり実行委員会
電話 0250-47-3415
- ★内履きをお持ちください!



在郷町小須戸ひな・町屋めぐり

- 期間 令和8年2月7日(土)~3月8日(日)
 - 会場 町屋ギャラリー薩摩屋、巴里軒、
小須戸まちづくりセンター他
 - 内容 町屋ギャラリー薩摩屋の一階座敷には、華麗な「大礼雛」と歌川広重の浮世絵「東海道五十三次」の屏風が飾られます。
初会場となる巴里軒には、小さな手作りのひな人形がたくさん飾られます。小須戸商工会による「ひなめぐりスタンプラリー」も同時開催。
- ◆ひなめぐりお茶会 2月15日(日)
10:00~14:00
- ◆お琴のひなまつり
演奏会 3月1日(日)
13:30~
会場は小須戸まちづくりセンター



小須戸地区図書室 新刊案内

- 【一般書】
- ・『みんなのコンビニ栄養学』
濱 裕宣/著、赤石 定典/著
(主婦と生活社)
 - ・『羽田圭介、家を買う。』
羽田 圭介/著 (集英社)
 - ・『大人も子供も楽しい!』
工場見学 & 社会科見学 (コスミック出版)
 - ・『文化財に泊まる。』
偏愛 はな子/著 (エクスナレッジ)
 - ・『天使は見えないから、描かない』
島本 理生/著 (新潮社)
 - ・『警察官の心臓』
増田 俊也/著 (講談社)
 - ・『人生は気分が10割』
キム ダスル/著、岡崎 暢子/訳
(ダイヤモンド社)
 - ・『二人一組になってください』
木爾 チレン/著 (双葉社)
- 【児童書】
- ・『りょうこう』 麻生 知子/作
(福音館書店)
 - ・『どきどきかくれんぼ』
竹下 文子/文、鈴木 まもる/絵
(金の星社)

秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

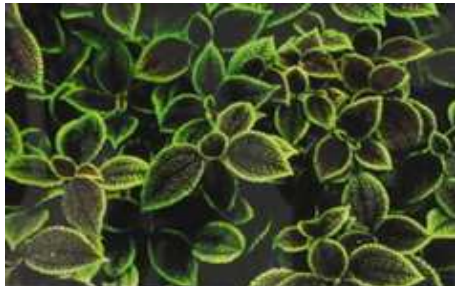
- ◆減塩について
食塩をとり過ぎるとどうなるの?
- ・食塩をとり過ぎると血圧が高くなり、血管の弾力性がなくなるなど、動脈硬化が進行します。
 - ・その結果、脳血管疾患や心疾患、腎不全などの病気を発症するリスクが高くなります。
- 新潟市民の食塩摂取量は?
- ・1日の食塩摂取目標量は、健康な人であれば男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
 - ・新潟市民の平均食塩摂取量は男性10.1g、女性9.5gです。男性の約8割、女性の約9割が目標量以上の食塩を摂取しています。(H27年・28年度新潟市健康・栄養調査より)
- おいしく減塩するコツ
- ①薬味や香辛料を効かせる
 - ・わさびやショウガ、コショウや唐辛子、山椒、カレー粉などの薬味や香辛料を用いると、味にメリハリがつけます。
 - ②酸味を効かせる
 - ・レモンやゆず、酢などを利用して酸味を効かせると、塩分控えめでもおいしく食べることができます。
 - ③食材本来の味を楽しむ
 - ・旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、うす味でも素材本来の味を楽しめます。
 - ④汁物は具沢山に
 - ・みそ汁やスープなどは野菜など具を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。
 - ⑤減塩しょうゆ・減塩みそを使う
 - ・塩分の少ない調味料を用いることで、より手軽に減塩できます。
- できるところから取り組んでみませんか?



【書道部門】入選
「千字文一節」
佐久間 杏華さん(小須戸)
中国の古典「千字文」の中の二百二十八文字を書きました。何枚も書いていると一字一字が愛おしくなります。これからも楽しく書き続けたいです。



【写真部門】入選
「女神輿渡御」
穴澤 篤さん(矢代田)
女性だけの神輿渡御、行く先々で水をかけられ水しぶきの中に映り込む虹を捉えた一枚です。



【写真部門】入選
「グリーンジュエリー」
風間 ヤヨエさん(新保)
冬の庭で撮りました。葉に霜がついて宝石のように輝き、とてもきれいでした。これからも身近なものを撮り続けていきたいです。



【彫刻部門】
新潟県美術家連盟賞
「Caxixi 破今」
(五十)島 律子さん
(矢代田)
今回は、額縁から飛び出てくるハシビロコウをダンボールで作ってみました。今回も楽しんで制作できました。



※カラーでの作品は1月15日(木)以降こちらでご覧になれます

文芸欄

短歌	川柳	俳句
初夢はなすびで結構見てみたり はかなき願い不眠で朝に	新春の開運幸せあしらった 柿の実が寒空に映え年の暮れ 残りわずかな日々を数えて	八重咲きの皇帝グリア天をつく ひつじ田に一人たたずむ農夫あり 冠雪の山並はるか母の里 雨しとど庭石囲む石路の花 日向ぼこ姥三人の熊談義 あと四年白寿は遠し冬林檎 ゆず風呂を独り占めして締めくくる 夜の静寂氷柱は伸びる槍のごと 新品の樂し長靴冬の道 袖湯して亡母の搔卷眠る寒夜
久保みね子	こみけ 奉和崇	風間 紀子 ゆ 綾子 馬場 子 間野 えり 吉澤 文子 中野 太浪 と 月太 梅見 文 ヒメイ 岳 風間 燐

俳句・川柳・短歌募集

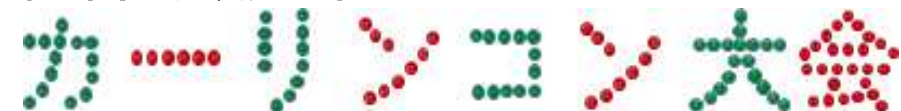
題材は自由(お一人一句または一首)。住所・氏名(ペンネーム可)、電話番号を明記し、小須戸地区公民館へ。締め切りは1月23日(金)となります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

小須戸地区公民館



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

第4回 小須戸地区



- 参加資格 どなたでも
- 募集数(定員) 3人1組 先着16チーム
- 参加費 1人 300円(参加費・保険料)当日受付でお支払いください。
- 服装・持ち物 運動しやすい服装、内履き、手袋、タオル
- 申込方法 裏面の申込書に記載の上、小須戸コミュニティ協議会事務局(電話 0250-47-3665)、もしくは小須戸まちづくりセンターへ直接お持ちください。
- 申込期間 令和6年1月15日(木)~2月18日(水)
- 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(電話 090-4098-4356)
- 主催 小須戸コミュニティ協議会、小須戸地区スポーツ振興会、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、上記問合せ先にお電話下さい。
※申込書は 小須戸まちづくりセンター、小須戸地区ふれあい会館、小須戸武道館に備付け、小須戸地区公民館ホームページよりダウンロードできます。



バックナンバー
カラー版館報

