



# 「第53回芸展 入賞・入選作品紹介」

**第17回  
にいがた秋葉つ子ふゆまつり**

- 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 にいがた秋葉つ子  
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 暁子/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)  
・『どきどきかくれんば』  
竹下 文子/文、鈴木 まもる/絵  
(金の星社)

## 秋葉区健康福祉課「健康ひと口メモ」

◆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7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葉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、カレー粉などの葉味や香辛料を用いると、味にメリハリができます。  
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減塩しようよ・減塩みそを使う  
・塩分の少ない調味料を用いることで、より軽く減塩できます。  
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。何枚も書いています。  
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。



**【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、額縁から飛び出で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  
ご覧になります



**【写真部門】入選  
「グリーンジュエリー」**  
風間 ヤエ工さん(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。

## 文芸欄

短歌	川柳	俳句
（自由吟）	（ポーズ）	
柿の実が寒空に映え年の暮れ はかなき願い不眠で朝に	新春の開運させあしらつた はかなき願い不眠で朝に	はいボーズ傘寿の祝いうれしいな 夜の静寂氷柱は伸びる槍のごと
残りわずかな日々を数えて みたし	新保科会田 ボーズだけダイエットした夕日影	新品の楽し長靴冬の道 ゆず風呂を独り占めして締めぐくる
久保みね子	能登としお 崇	ゆく冠雪の山並はるか母の里 あと四年白寿は遠し冬林檎
		雨しとど庭石囲む石蕗の花 日向ばこ姥三人の熊談義

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、よろしくお願ひいたします。

## 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ト「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

カーリンコン 大会



令和8年  
3月1日(日)  
9:00~15:00  
小須戸地区  
ふれあい会館

●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

