

# いきいき健康塾

## ～3B体操体験会～ 誰でもできる3B体操



「3B体操」の用具

ボール、ベル、バルターという3種類の用具を使って、音楽に合わせて楽しく体操します。日頃、運動していない方も一緒にカラダを動かしましょう。

●日時：令和8年6月10日(水)  
13時30分～15時

●会場：小須戸地区ふれあい会館 研修室

●講師：高橋 待子さん

(公益社団法人 日本3B体操協会公認指導者)

●対象：どなたでも ●参加費：無料

●持ち物：内履き・飲み物・タオル

※用具はこちらで貸し出します。

●服装：動きやすい服装でスカート不可

●定員：20名(先着順)

●申し込み期間：令和8年5月15日(金)  
～6月5日(金)

●申し込み方法：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ください。

# 楽しいいろえんぴつとパステル SEASONS



講師作例

緻密で繊細なタッチで描ける色鉛筆と、CGでは出せない美しい濃淡で塗れるパステル。

この2つの画材を使って陰影やテクスチャ(質感)の表現をリアルに魅せるテクニック(技法)を身に付けてみませんか。



講座の様子

●日時 1回目：令和8年6月17日(水)  
2回目：6月24日(水)  
各回：13時30分～15時30分

●会場 小須戸まちづくりセンター 研修室

●講師 色鉛筆画家 渡辺 花子さん

●内容 1回目：色鉛筆でポストカードづくり  
2回目：パステルで着色してみよう

●参加費 300円(2回分：材料費として)

●定員 12名(先着順)

●持ち物 普段お使いの色鉛筆(24色以上が望ましい)・パステル、飲み物。  
なお、色鉛筆・パステルをお持ちでない方はお申し込みの際にご相談ください。

●申し込み期間 令和8年5月15日(金)～6月10日(水)

●申し込み方法 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。

# 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

公民館  
ホーム  
ページ



## 「感謝」



福士 藍子さん  
(矢代田小学校)

私が今、一番がんばっていることは、野球です。私は、小須戸野球チームに所属していて、キャプテンもやっています。チームのみんなに声を

かけたたり、指示を出すのがとてもむずかしいです。同じ学年も私一人だけですが、みんながいてくれるだけで私は嬉しいです。なので私は、すごくかんとく、コー

チ、父母会のみなさんに感謝をしています。これからも、野球を支えてくださっている方々に感謝の気持ちを伝えながら、野球を全力でがんばっていきます。



昨年の講習会の様子

## 庭木剪定講習会

●日時 令和8年6月20日(土) 9時30分～11時30分  
●会場 荒天により屋外での作業が難しい場合、小須戸地区ふれあい会館にて座学  
中間木公園(秋葉区小須戸320番地)  
駐車場がありませんので、お車で越越しの方は小須戸まちづくりセンター(秋葉区小須戸120番地1)の駐車場におとめください。  
●講師 県立植物園職員 樹木医 田中良明さん  
●対象 成人 ●参加費 無料 ●定員 30名(先着順)  
●持ち物 筆記用具・剪定ばさみ・軍手・飲み物・汚れてもいい服装で  
●申込方法 小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715 (平日9時～17時の間)  
●申込期間 5月15日(金)～6月12日(金)



## 新連載

## 小須戸の植物たち Vol.1 オオバクロモジ

Niigata Botanical Garden TOMONOKAI  
(協力：新潟県立植物園友の会)

今号より連載が始まります「小須戸の植物たち」では、信濃川のほとりから菩提寺山までに見ることのできる植物を楽しく紹介していきます。



オオバクロモジの花



若い枝の黒い斑点模様

オオバクロモジは登山道わきの日当たりのいい斜面で見ることができます。若い枝は緑色で黒い斑点模様があるので、簡単に見分けることができます。葉や枝には強い柑橘系の香り成分が含まれていて、高級和菓子の楊枝として使われるほか、アロマオイルや入浴剤、お茶などにも利用されています。

また、若い緑色の枝には黒い斑点模様があります。この模様が黒い文字に見えることから「黒文字」の名が付いたといわれています。この黒い模様の正体は枝の表面を覆っている蠟質を栄養としているカビの一種で糸状菌と呼ばれているものです。この糸状菌は病原菌の侵入を防ぐなどの役割を担っているようです。

オオバクロモジは中部地方以北の寒冷地に自生していますが、関東以西では基本種のクロモジが自生しています。クロモジはオオバクロモジに比べ葉はやや小さめの楕円形をしていて、香りが強いなどの違いがあります。小須戸などで見られるオオバクロモジは寒冷地でも適応できる寒冷地仕様となっています。たとえば冬の凍結に対処するため冬芽の保護構造が強く、樹皮が厚いほか細胞の中に糖やタンパク質を蓄え凍りにくくする仕組みを持っています。また日照時間の短い中、短時間で効率よく光合成ができるよう大きな葉を持っています。植物は動物のように大きく動き回ることができないのですが、動かなくてもいい工夫をいくつも持っているのです。

新潟県立植物園友の会は、県立植物園を拠点に活動する植物や自然が大好きな人たちの集いです。「植物楽講座」、「ミニ観察会」、「特別観察会」などを通じて一緒に植物を楽しみ、学び、触れあって花や木と友達になりませんか？活動についてもっと知りたい、入会したいという方は、下記のコードからどうぞ。



編集委員のつづやき

この春から毎日、家に居る主人。初めての畑づくりに悪戦苦闘しながら、いろんな発見があるらしく、毎日がとても楽しそうです。まあ、こんな隠居暮らしもいいのかも！(I)

### 小須戸アーカイブ's「ありがとう雁巻の桜」のパンフレットを発行

小須戸アーカイブ'sは、昨年秋に「ありがとう雁巻の桜」の映像作品を発表したの続き、本年3月に同名のパンフレットを発行しました。パンフレットは、映像版とほぼ同じ内容で構成し、写真などを組み入れて作成したものです。映像版とともに、パンフレット版についても手にとり、ページをめくりながら楽しんでいただければと思います。



#### 「笑顔の顔写真」の方にパンフレットを無料で差し上げます

パンフレットには、昨年4月12～13日の最後の観桜会で撮影した『桜とぼんぼりと笑顔の顔写真』が掲載されています。この顔写真に写っている方々に無料でパンフレットを差し上げます。パンフレットを希望される方は、小須戸まちづくりセンター事務室の窓口(1階ロビー内)にその旨をお伝えください。お渡しいたします。

## リバーサイドシネマ

6月の上映作品は 協賛 高齢者クラブ百寿会

### 『ヘレンケラーを知っていますか』

盲聾の老女と、生きる意味を見失った少年の偶然の(105分) 出会いから始まる、感動の物語。

監督 中山節夫、主演 小林綾子、音楽 小室等

- 上映日時 令和8年6月9日(火) 上映時間:13時30分～15時20分
- 会場 小須戸老人福祉センター (秋葉区小須戸3870-2)

60歳未満の方および市外の方は入場料がかかります。

- 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

### 小須戸体育館利用再開のお知らせ

アスベスト除去工事のため休館しておりました小須戸体育館は、工事が完了し2月1日より利用を再開いたしました。工事期間中はご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。



#### 【ご利用案内】

##### ○利用料金

【一般】1時間 半面 910円(全面 1,820円)

※営利目的で利用する場合は、使用料が異なりますので直接施設へお問い合わせください。

##### ○主な利用種目

バドミントン、バレーボール、バスケットボール、ソフトテニス、フットサルなど

※サッカー及びフットサルでのご利用はパス、ドリブルのみとさせていただきます。

サッカーゴールの使用はできません。

##### ○お問い合わせ・ご予約は

小須戸武道館 TEL:0250-38-2121 開館(利用可能)時間:9:00～21:30

### 小須戸文化協会総会が行われました

4月15日(水)、小須戸まちづくりセンターにおいて小須戸文化協会の総会が開催され、事業計画と予算案が承認されました。協会には23団体、207名が所属しており、サークル活動を通じて地域の文化振興を担っています。各団体ごとの個別活動のほか、全体活動として市民展、芸能祭、まちづくりセンターでの展示、文化協会だよりの発行等を予定しています。特に今年は市民展が50回目、芸能祭が40回目にあたり、記念となる事業を目指していきます。公民館としても市民展・芸能祭の共催や、サークル育成事業などを通じて、会の活動を支援していきます。



### 小須戸地区図書室 新刊案内

#### 【一般書】

- ・『シン・日本史見るだけノート 小中学生が学んでいる最新の定説』 本郷 和人/監修(宝島社)
- ・『面白いにもほどがある! 昭和世代熱狂の記憶』(昭文社)
- ・『食物アレルギーのすべてがわかる本 イラスト版』 海老澤 元宏/監修(講談社)
- ・『腰部脊柱管狭窄症』 銅冶 英雄/著(新星出版社)
- ・『英雄の輪 HERO's ISLAND Another Story』 真藤 順丈/著(講談社)
- ・『アルプス席の母』 早見 和真/著(小学館)
- ・『最悪の相棒』 伏尾 美紀/著(講談社)
- 【児童書】
- ・『いちにちおこめ』 ふくべ あきひろ/さく、かわしま ななえ/え(PHP研究所)

### 秋葉区健康福祉課「健康ひとロメモ」

#### フレイルチェックを受けてみませんか?

「フレイル」とは、今までは元気だったのに、年齢を重ね、筋力、認知機能、社会とのつながりなどの心身機能がじわじわと低下していく状態を言います。早めに気づいて、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができたり、介護が必要な時期を遅らせたりできます。握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測し、ご自身のからだや生活などについて確認をするフレイルチェックを行います。元気を確かめて日常生活を見直すきっかけにしましょう!

- <日時> 6月17日(水) 午前10時から
- <会場> 小須戸まちづくりセンター
- <対象> 65歳以上の方
- <定員> 30名(先着順)
- <持ち物> 動きやすい服装、運動靴 水分補給用の飲み物

<申込受付> 5月18日(月)～6月10日(水)

#### お申込み・お問い合わせ

株式会社ヴァーテックス 電話 025-250-0197 土日・祝日を除く午前9時～午後5時30分

### 短歌

(自由吟) 川柳 (雑草)

山頂はウグイスの息を飲む

忘れぬ草が占拠の汚染地区

### 俳句

老菜の花路翁開壑し旅犬逝く

### 文芸欄

こみけ

奉和 能登 浄田 会科 保崇

久保みね子 梅見月フミオ 風間山岳 丸山ヨキ 間野えり ゆし子 中野太浪 馬場綾子 風間紀子 吉澤文子

#### 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5月21日(木)となります。ご理解の程、よろしく願いいたします。

### 小須戸コミュニティ協議会

#### まちづくりセンター新メンバーです。

センター職員 佐藤芳常さんが3月末で退職され、4月から小林俊明さん(舟戸)、高野芳弘さん(横川浜)が加わり8人体制となります。どうぞよろしくお願い致します。



佐藤さんからは引き続きサポートスタッフとして様々な場面でお手伝いをしていただきます。

#### 花植え参加者募集!

5月28日(木)10時 申し込み不要 まちづくりセンターで花壇の花植えをします。参加者には花苗をプレゼント。

### 山の手コミュニティ協議会

#### 桜の開花にあわせて ふれあい会館の桜をライトアップしました



4月11日(土)午後、ポップコーンの無料配布とわたあめ販売を行い、多くの方にご来場いただきました。桜を眺めながら飲食を楽しむ姿が見られ、にぎわいのあるひとときとなりました。

