

秋葉区健康福祉課共催

# 笑顔健康クッキング

～骨をじょうぶにする食生活～

日時 7月17日(金) 9:30~12:00  
(受付9:15~)

会場 小須戸まちづくりセンター

健康のために工夫できる食事や運動について学んでみませんか?どなたでも気軽にご参加ください。  
参加者には秋葉の里白雪もち麦150gプレゼント!



- 内容: テーマについての講話  
調理実習と 試食(主食、主菜、副菜)
- 持ち物: 筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、みそ汁の汁(※塩分測定希望者)
- 参加費: 500円(食材料費として)
- 定員: 先着12名(要予約)
- 申込期間: 6月15日(月)~7月13日(月)

お申込み・お問い合わせ 小須戸地区公民館  
☎ 0250-25-5715(平日9時~17時の間)

## 【初心者向けスマホ講座】

基本的な操作や便利な使い方を操作しながら学べます。

- 日時 7月2日(木)・16日(木) 全2回 13:30~15:30
- 会場 小須戸地区ふれあい会館
- 参加費 無料
- 講師 特定非営利活動法人 新潟県消費者協会の皆さん

# 超基本! スマホの使い方教室

参加費無料

- こんなことにお悩みの方に
- ☑ 基本操作
  - ☑ 電話のかけ方
  - ☑ 写真の撮り方
  - ☑ インターネットの使い方
  - ☑ 二次元コードの読み取り方
  - ☑ LINE
  - ☑ 便利な使い方の使い方
  - ☑ 安全に使うには?
  - ☑ なんでも相談

- 定員 20名(先着順)
- 申込み方法 お電話で小須戸地区公民館まで
- 申込期間 6月15日(月)~6月30日(火)

お申込み・お問い合わせ 小須戸地区公民館  
☎ 0250-25-5715(平日9時~17時の間)



# 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



## 来て!見て!!「秋葉区芸能祭」開催のお知らせ

今年も芸能祭の季節がやってきました。今回の秋葉区芸能祭の出演団体は31団体! 民謡・箏・三味線などの伝統芸能から吹奏楽や今流行のストリートダンスまで、多彩な演目をお楽しみください。小須戸地区からも大正琴愛好会の皆さんが出演されます。皆様のご来場をお待ちしています!

- 日時: 6月21日(日) 10:00開演(9:30開場)
- 会場: 秋葉区文化会館 ホール (新潟市秋葉区新栄町4-23)
- 入場無料、申込不要



# リバーサイドシネマ 『シャレード』 (113分)

協賛 高齢者クラブ百寿会

オードリー・ヘプバーン主演のミステリー・コメディの傑作。

離婚予定のレジーナが、スキー旅行からパリの自宅へ戻ると待っていたのは離婚予定だった夫の死だった。その後、葬儀会場には見知らぬ三人の男が現れたり、大使館では戦時中に夫が軍資金25万ドルを横領していたことを聞かされたりと、彼女の身の回りがにわかに怪しげになっていく。レジーナはスキー場で知り合ったピーターに助けを求めが...



- 上映日時 令和 8年 7月 14日(火) 上映時間: 13:30~15:20
- 会場 小須戸老人福祉センター (秋葉区小須戸3870-2)
- 申込み不要 当日直接会場へお越しください。
- お問い合わせ 小須戸地区公民館 ☎ 0250-25-5715

60歳未満の方および市外の方は入場料がかかります。

## 小須戸の植物たち Vol.2 イタドリ

「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。



イタドリは山野や道端、堤防など、どこでも群生する様子は誰もが見たことがあると思います。イタドリという名は昔から傷薬として若葉をもんで傷口につけると血が止まって痛みが和らぐ「痛み採り」から付いたとされています。四国などでは山菜として直売所などでも売られています。私も子どものころイタドリをかじって水分補給したことがありました。

こんなイタドリですが、ほかの植物に覆われる前にいち早く大きくならなければなりません。そのため少ない栄養で少しでも早く丈をのばすため、竹のように中空で節のある茎になっています。この茎は枝も少なくまっすぐに伸びるため、乾燥させると丈夫で軽い杖になります。このイタドリの杖は茎の模様から虎杖と呼ばれ、平安時代初期に書かれた本草和名という文献にも登場しています。

(協力:新潟県立植物園友の会)

今では漫画の呪術廻戦の主人公の名前である虎杖悠仁のほうが若い人にはわかりやすいかもしれませんが、こんな薬にもなり、食用もでき、さらに丈夫な杖にもなるイタドリですが、困った問題もあります。

イタドリは19世紀にドイツ人医師シーボルトによって觀賞用としてヨーロッパに持ち込まれました。当初は人気があったのですが、旺盛な繁殖力からレンガ造りの構造物や道路の石畳を突き破るなど被害が相次ぎ、いまでは世界の侵略的外来種ファースト100に選定されイギリスではイタドリが生育したところのある土地を、申告せずに販売すると罰金が科せられるそうです。

イタドリには何の罪もないのですが、ヒトによって移動させられたばかりに、悪者扱いされてはまったものではないと思います。

Niigata Botanical Garden TOMONOKAI

新潟県立植物園友の会は、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。会の活動についてもっと知りたい、という方は、下記二次元コードからホームページにアクセスしてみてください。植物観察会や各種講座などのイベント案内や植物に関する豆知識など、県立植物園や、植物に関するたくさんの情報を掲載しています。また、「植物を楽しもう」ページ内の「質問コーナー」では植物に関する質問も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



友の会HPはこちら

## 「地域のあたたかさの中で」



玉井 博史さん (小須戸中学校長)

今年度、小須戸中学校に赴任してまいりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。赴任して間もない私ですが、こすど地区を歩き、生徒たちの様子を見ていて、この地域には「人のあたたかさ」が自然に思っています。朝の登校時に、地域の皆様が子どもたちに優しく声をかけ、生徒たちも明るくあいさつを返している場面がありました。地域全体で子どもたちを育てていただいていることを、日々実感しています。本校の生徒たちは素直で、仲間を大切に、自分の良さをもち、自分で考え、地域や社会とつながる力を育んでいきたいと考えています。今後とも、本校の教育活動へのご理解とご協力をお願いいたします。



編集委員のつがやき

6月10日は「時の記念日」です。天智天皇が現在の暦で671年6月10日に水時計で時を計り、人々に時を知らせたことに由来するそうです。「光陰矢の如し」。過ぎる時間の早さを感じる今日この頃。これを機会に、時間の大切さを改めて考えてみたいと思います。(Y)

### 公民館Instagramを開設しました

新津地区公民館・小須戸地区公民館では、令和8年1月からInstagramを始めました。事業の募集に加え、事業の舞台裏や職員の苦労話、季節の話題など、ここでしか得られない情報が盛りだくさんです。ぜひご覧ください。

楽しい記事がいっぱい！よかったらフォローしてください



こちらからどうぞ



### 未来への門出を祝う

#### ～あなたに出会えたこの町で～「秋葉区二十歳のつどい」

5月3日(日・祝)に秋葉区文化会館で「秋葉区二十歳のつどい」が開催され、今回は秋葉区全体で644人、旧小須戸町域では72人の皆さんが二十歳を迎えられました(令和8年2月末日現在)。

式典では新津第一中学校合唱部による記念合唱の後、二十歳代表が思いを語りました。式典後のステージ上での写真撮影タイムでは、旧友との再会に笑顔があふれていました。

区のマスコットキャラクターのさつきちゃん、ゆうたくんに加え、今回は川内自動車さんからバッカちゃんも駆け付け、共に二十歳の門出を祝いました。



バッカちゃんもお祝いに



小須戸中学校卒業生のみなさん

### 小須戸柔道連盟に赤帯、白帯が寄贈されました

5月21日(木)、小須戸武道館において(株)坂井自動車さんから小須戸柔道連盟に試合用の赤帯と白帯の寄贈式が行われました。

これは(株)坂井自動車さんが地域貢献の一環として行ったものです。今回寄贈された帯は試合の際に締めるもので、メンバーの皆さんはさっそく身に着けていました。なお、これとは別に6段以上の方が締められる紅白帯もあり、こちらは実績・経験・指導歴などを必要とするものです。

メンバーで柔道歴5年のKさん(中3)は、「これからも柔道を続けて、紅白帯を締められるようになりたい」と話していました。

この帯を締めて、小須戸柔道連盟の皆さんが活躍されることを期待します。



寄贈された帯を締めて記念撮影

### 小須戸地区図書室 新刊案内

- 【一般書】
  - 『こふくろう』 葉丸 岳 / 著 (小学館)
  - 『恋とか愛とかやさしさなら』 一穂 ミチ / 著 (小学館)
  - 『あやかしたち』 畠中 恵 / 著 (新潮社)
  - 『エピクロスの処方箋』 夏川 草介 / 著 (水鈴社)
  - 『飼犬に腹を噛まれる』 彬子女王 / 著 ほし よりこ / 絵 (PHP研究所)
  - 『北陸・金沢 福井・富山 '26 (まっがるマガジン)』 (昭文社)
  - 『松江・出雲 石見銀山 '26 (まっがるマガジン)』 (昭文社)
- 【児童書】
  - 『ルルとララのふわふわオムレット』 あんびる やすこ / 作・絵 (岩崎書店)

### 秋葉区健康福祉課 「健康ひとロメモ」

#### ラジオ体操に取り組んでみませんか？

秋葉区では区民の運動習慣の定着を目的として、ラジオ体操の普及を進めています。

#### こんなにすごい！ラジオ体操の秘密！

- たった3分で身体が活性化！  
ラジオ体操は第1、第2とも約3分間の体操です。短時間で全身の骨・関節・筋肉をまんべんなく動かすことができ、脳の活性化にも役立ちます。
- 自分のペースで取り組める！  
ラジオ体操第1は運動不足解消や軽い体力づくりに、ラジオ体操第2は、筋力強化や体力維持に向いています。
- 心も健康に！  
血流が良くなることで、全身の緊張がほぐれてリラックス効果が生まれます。

ラジオ体操100日達成で素敵な景品をプレゼント！詳しくは右下の二次元コードからどうぞ

お問い合わせ  
秋葉区役所健康福祉課  
地域保健福祉担当  
電話 0250-25-5695



### 短歌

桜散りツリガネ草の花もつき  
若葉清しり山の花もつき

こみけ

### 川柳

車椅子段差で苦勞す若者に  
押したる我の名前聞かれり

こみけ

### 俳句

花ふぶきフロントガラスにはりついで  
若葉雨里山むくむく盛り上がる  
オーオーと神のお出まし喜雨の中  
おぼろ夜や友は黄泉へと旅立てり  
新緑やホールのウオーン花言葉  
ぼうたんや面影の女六十年前  
花咲かば告げんと言ひし人の声  
目に青葉心ときめく昼さがり  
弾む声みどり新し弥彦山  
おきなくさ咲いて終った見ない間に

こみけ

### 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6月15日(月)となります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

### 文芸欄

### 山の手コミュニティ協議会

#### 今年で開催20回目！ 山の手ふれあいまつり2026

～大切にしたい地域の絆と助け合い～

9月12日(土)  
(荒天中止)

飲食・縁日コーナー 12:30～  
ステージイベント 14:00～  
花火打ち上げ 18:30～

in 小須戸地区ふれあい会館駐車場

#### 縁日出店者・ステージ出演者募集中！

※飲食コーナーは6月7日で受付終了しました。

各種募集要項はHPもしくはこちらから → → →  
コミ協事務局(ふれあい会館内)でも受付できます。  
お気軽にお問い合わせください。TEL0250-38-3151



### 小須戸コミュニティ協議会

#### 「福祉バスで行く！北区探訪の旅」

5月25日、恒例の福祉バスツアーに33名が参加しました。今年のテーマは「北区の生活と文化と自然をあじわう」でした。最初に、「福島湯」の雄大な自然を眺めてから、地域の台所として親しまれている「葛塚市」を見学、買物しました。次に建築家の安藤忠雄氏が設計した「豊栄図書館」を見学して、近くの割烹で美味しい昼食をいただきました。午後からは、「新潟せんべい王国」で、炭火でおせんべいを焼く姿を見て、焼いたおせんべいを試食させていただきました。最後に、かつてはゴミの埋め立て地であった、小高く広大な「濁川公園」で、色とりどりのバラの花びらと香りで心もからだも癒されました。天候にも恵まれ、楽しい一日でした。(環境教育部会)



葛塚の市



濁川公園のバラ見学

