



編集兼発行

松波地区コミュニティ振興協議会
新聞編集委員会

新潟県柏崎市松波 2 丁目

17 番 3 号

☎ 22-4352

ハッピーハロウィーン

始動しました

平成 29 年度の「ハッピーハロウィーン in まつなみ」が、5 月 18 日（木）に開催された実行委員会では、本年度の方針・日程を決定して、本格的にスタートしました。

昨年度は雨天により運営上混乱を招きました。今年からステージイベントのうち、音楽やパフォーマンス、表彰式は体育館で実施することになりました。

また、昨年度の反省を織り込み、さらにより良いイベントにすることも確認されました。

5 月 20 日（土）には、主役となるかぼちゃの苗を里親のみなさんにお渡ししました。今年は、町内の方に 90 個、町外の方に 80 個の合計 170 個をお渡ししました。

大切に育てていただきます。

《専門部の活動》

【事業部】

◎7月の予定

・ぎおん民謡流し・・・7月24日
（町内会主催。事前に2回練習）

【子ども育成部】

◎7月の予定

・ぎおん町内まわり・・・7月2日
・ぎおん中央まわり・・・7月25日



大きくなって
戻ってきてね

【地域環境部】

◎5・6月の活動実績

☆バードウォッチングと
自然散策

・ラジオ体操・・・7月27日から
8月19日まで

6月3日朝、少し寒さを感じる中、私立博物館学芸員の佐藤さんを迎え18名の参加で実施した。

体育館で野鳥や植物の話を聞く。外来種の多いことに驚いた。偽アカシア、こぼん草、あちこちで見られる黄色いブタナも外来種。あまりの繁殖にビックリ。

その後外に出て、双眼鏡の使い方教わる。電線上のカラスを見る。なかなか難しい。歩き始め、植物の説明を聞き、鳥を探し、自然に親しむ時間を過ごした。

ひよどり、おおよしきり、ひばり、むくどり、鴨の声が聞こえるが、姿を捉えられないことも。飛んでいる鳥は動きが早く、なかなか双眼鏡では確認が難しかった。

「自然が大好きなので、町内でこのような機会があり嬉しいです。また計画してください」「いろいろ

ろな植物があり、鳥がいるもんだね。歩いてみないとわからないね」との声が聞こえた。

皆さんの次回の参加お待ちしております。松波のマップを片手に町内を歩いてみませんか。

（地域環境部 記）



柏崎博物館学芸員の佐藤先生の説明を聞く参加者



☆国道水仙ロードの草刈り

6月3日（土）・4日（日）に、部員13名で水仙ロードの草刈りを実施しました。

なお、6月18日（日）にはながらの目の看板の補修と交換、桜植樹箇所メンテナンスを行いました。

【公民館活動推進部】

◎ 5・6月の活動実績

★新発田方面研修旅行

5月25日(木)に本年度最初のバス研修として、新発田城跡と旧新発田藩下屋敷大名庭園清水園と足軽長屋を見学しました。

当日は朝からあいにくの小雨模様でしたが、雨に打たれる風情ある城や庭園を見る事ができました。ガイドの方から新発田藩の様子を聞かせていただき、大変勉強になりました。庭園は大変凝った造りで十萬石大名の当時がうかがえました。



【事務局】

◎ 5・6月の活動実績

★あいさつ運動に

かぼっちも参加

松浜中学校区では5月8日(月)12日(金)にあいさつ運動が実施され、かぼっちも昨年に引き続き、小学校の方に参加しました。



しゃべれないけど、身振り手振りであいさつしました

ボランティアの会で花植え

松風の里から5名の方の参加も得て、5月17日(金)に墓地とコミセンに夏の花を植えました。



認知症の対応方法



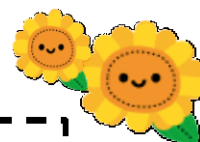
認知症ケア

= 接し方が分かったと笑顔でいられる =

「こんな時」
食事したことを忘れて、食べようとする

どうすれば良い対応ができる？

NO.6



◎ 良い対応

- ・ 「もうすぐできるから待ってて」等と果物やお菓子を用意する
- ・ むせや飲み込みが悪くなければアメや昆布など長く口に残る間食を用意する

× 良くない対応

- ・ 「さっき食べたじゃない」と諭す
- ・ 盗み食いをしない様食べ物を隠す

(出典:監修浦上克哉鳥取大学医学部教授日本認知症予防学理事)

事実を突きとめるのではなく
本人に納得してもらいましょう



相談窓口

柏崎市北地域包括支援センター
はらまち 24-4201



柏刈地域の 食の歳時記

食の歳時記第三弾、今回は「笹ずし」です。

親戚の方が見えた時や親しい仲間との夕食会に作られてはいいかでしよう。

◎料理の区分・主食

◎材料（4人分）

・米 3合（450g）
 ・水 600cc
 ・だし昆布 10cm角（3g）
 ・酢 大さじ5（75cc）
 ・砂糖 大さじ2と1/2

合せ酢

・塩 小さじ1（5g）
 ・くろみ 50g
 ・砂糖 小さじ2（6g）
 ・しょうゆ 小さじ1/2

具

・ひじき 2/3枚（10g）
 ・干しいたけ 2/3枚（10g）
 ・にんじん 50g
 ・油揚げ 20g
 ・干し桜えび 10g
 ・大根味噌漬 大さじ1（12g）
 ・油 大さじ1（12g）

・笹の葉 25〜30枚



◎作り方

- ①米は炊く30分以上前に洗い、分量の水とだし昆布を入れて炊く。
- ②炊きたてのご飯に、合せ酢をまんべんなく振りかけ、切るようにして混ぜ合わせる。
- ③くろみは空炒りして、砂糖、しょうゆで甘く味付けする。
- ④ひじき、しいたけは水で戻す。大根味噌漬はみじん切りにする。
- ⑤にんじん、油揚げ、しいたけはそれぞれ千切りにし、ひじきと油で炒める。
- ⑥※に空炒りした桜えびを入れて混ぜ、大根味噌漬で味付けする。
- ⑦すし箱に笹の表を上にして敷き

◎料理のアドバイス

⑧最後の具の上に笹をのせ、落とし蓋をして、軽い重しをのせて置く。

⑨なじんだら、盛り付ける。

◇具の味付けは、大根味噌漬の塩分を利用したのが特徴である。

◇具は各家によって異なるが、山菜、漬物、乾物、卵、魚など彩りよく使用されている。

◇笹の葉がない時は、みょうがの葉を利用してよい。

◇すし箱の替りにバット、菓子箱などを利用してよい。



ほっぺが落ちそう

栄養価 1人分	
エネルギー	599kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	14.6g
炭水化物	103.1g
食塩相当量	3.5g

※空炒り：油を使わず材料の余分な水を飛ばしたり、軽く火を通すこと

（この記事は柏崎地域振興局 健康福祉部の了解をいただいて作成してあります。）

北国街道ウォーキングで

荒浜・松波を歩きました

「北国街道ウォーキング」は、柏崎七街道観光資源価値向上事業の一つとして、旧北国街道沿いにある9つのコミセンが参加して平成20年にスタートしたものです。本年度はコースに初めて松波が入り、5月23日（火）に、開催されました。市内全域から35名の方が参加し、バスで荒浜の牧口庄三郎ゆかりの大庚申山から閻魔堂まで、約10kmをウォーキングしました。松波地区のコースは、はまなすロード↓飛浜稲荷↓鯖石川改修記念公園↓松波コミセン（昼食）↓諏訪神社↓よろんごの大樹↓安政橋までで、諏訪神社では品田総代から神社の謂れやライオン像を説明していただきました。



説明する品田総代

《コミセン便り》

今後の活動予定



◆松波つなぐ会 セタのつどい

日にち 6月30日(金)
 時間 9時30分～11時30分
 場所 コミセン体育館
 対象 概ね50歳以上の方
 会費 100円
 内容 ヤクルト健康教室
 セタ短冊飾り
 おやつ

◆コミセンバス研修

『苗名滝&北斎館』めぐり
 日にち 7月4日(火)
 出発 8時30分
 参加費 2000円

◎お知らせ

◆民謡流し練習

日にち 7月4日(火)
 7月13日(木)
 時間 19時～21時
 場所 コミセン体育館



◆ZUMBA(ズンバ)

誰でもいつでも参加できる
 「ワンコインレッスン」

はじまります！

4月30日から6回コースで始まったズンバ講座が6月11日で終了しました。町内外より大勢の方から参加いただき、「楽しかった、もっとやりたい」と多くの声が聞かれ大変好評でした。

その声にお応えし、6月25日(日)よりワンコインレッスンが開始されます。皆様の健康増進や気持ちの活性を促す交流の場になれば幸いです。

講師 SATO & TAKA

初回 6月25日(日)
 時間 18時30分～19時30分
 場所 コミセン体育館
 持ち物 内履き、タオル、飲物
 参加費 一回500円

※申込不要

当日ワンコイン(500円)でどなたでも参加できます。

二回目以降、時間が変更になる場合があります。



6月20日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
		20 ラケットテニス	21 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	22 さわやかクラブ 卓球部	23 そろばん教室 荒小バレー部 切り絵講座 事業部会	24 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
25 キャンプ説明 ズンバ	26 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	27 ラケットテニス	28 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	29 さわやかクラブ 卓球部	30 そろばん教室 荒小バレー部 松波つなぐ会	7/1 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
2 みこし町内回り	3 さわやかクラブ 手芸、卓球 卓球部 柏高地区PTA	4 民謡流し練習	5 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	6 さわやかクラブ 卓球部	7 そろばん教室 荒小バレー部	8 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
9 ズンバ	10 さわやかクラブ 手芸、卓球 新聞編集委員会 松波商工会	11 ラケットテニス	12 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室 子ども育成部会	13 さわやかクラブ 民謡唄教室 民謡流し練習	14 そろばん教室 荒小バレー部	15 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル
16 テント張講習 みこし練習 コーラス	17 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	18 ラケットテニス	19 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	20 さわやかクラブ 卓球部 市政報告会	21 そろばん教室 荒小バレー部 切り絵講座	22 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル

《町内の出来事》

ぎおん松波・柏崎まつり

実行委員会開催

5月12日(金)に松波会館にて本年度第一回目の実行委員会が開催されました。

最初に牧口実行委員長より、本年度の予算案の提案がありました。この中で、松波クラブより提案のあった法被更新の件に関し、本年度より毎年10万円を5年間積み立てて50万円とし、あとは神輿積立金の47万円を充てるとの説明があり、承認されました。

また、子ども育成部より、子どもみこしの未就学児童用法被の不足分充当の依頼が出され、本年度に10着用意することになりました。



昨年度の柏崎まつり



柏崎・刈羽里神楽上演会

5月21日(日)に産業文化会館

にて開催された里神楽上演会に、松波里神楽保存会の菊池瑠楓さん(中3)と栗林楓佳さん(中2)が参加し、舞を披露しました。神楽会は毎年上田尻の養護老人ホーム御山荘を慰問しています。



緊張したけど、頑張りました

裏方も忘れないで～



第一公園のつつじ、今年もきれいに咲きました



5月16日に撮影

松波ゴルフ大会開催

5月23日(火)、町内会主催の第一回松波ゴルフ大会が柏崎カントリークラブにて開催されました。参加したのは女性1名を含む18名で、絶好の五月晴れのもと、ダブルペリア方式で競技が行われ、清水さんが、見事優勝しました。終了後は、会場を松波会館に移し、表彰式を兼ねた懇親会が行われ、親睦を深めました。

各賞の受賞者(敬称 略)

- ・1位…清水正樹
- ・2位…稲川正文
- ・3位…雲野憲男
- ・ブービー賞…渡邊成功
- ・BG…岩本一枝、牧口 守

春季スポーツレクリエーション祭に参加

柏崎市教育委員会主催の春季柏崎スポーツレクリエーション祭が5月14日(日)に開催され、松波地区体育協会も昨年に引き続き24名で参加しました。

昨年は4コートバレーボールとペタンクで入賞しましたが、本年度は残念ながら4種目とも入賞は逃しました。



秋季大会もありますので、参加希望者は松波地区体協まで連絡してください。(地区体協 金子 記)



新緑の中、絶好のゴルフ日和となりました。スコアもアップ？

松波健康ウォーキング

5月28日(日)に開催された第7回松波町民健康ウォーキングについて、報告します。

今年度もロングコース10km、ショートコース6kmと、参加者の体力に合わせて2コース設定しました。小雨の降る中、午前9時にスタートして、11時30分には参加者40名無事完走しました。

到着後はカレーライスを食べながら(中には2〜3杯食べていた人も)ウォーキングの様子を語り、談笑していました。

参加された皆様、ご協力された役員の皆様、大変お疲れ様でした。

(地区体協 桑野 記)



第8回松波オープンラージボール卓球大会

5月14日(日)に第8回松波オープンラージボール卓球大会が開催されました。参加者は81名(内松波17名)で、団体戦12チーム(内松波3チーム)、個人戦ダブルスは当日抽選でペアを決めた34組(内松波16名)でした。

お昼は前日から準備したトン汁をいただき、したつづみを打ちながら親睦を深めました。

成績(松波クラブの方のみ記載)

- ・団体戦Aクラス…3位、
- ・団体戦Bクラス…3位
- ・個人戦ダブルスAクラス
- 1位…茂野宗栄
- 2位…与口 幹
- 敗者復活1位…鈴木忠雄
- ・個人戦ダブルスBクラス
- 2位…戸澤幸夫
- 3位…三井田正秀



健康ポイント制度の

個人での取り組み紹介



松波卓球部のみなさん

本年度から新たに個人での取り組み「チャレンジポイント」が導入されました。ちよつと頑張ればできそうなことに個人で取り組み、それにポイントが付与されます。あくまでも自己申請になり、次のチャレンジ(1)〜(3)の中から選びます。(複数選択も可)

(1)毎日チャレンジ

(1日1P上限 230P)

次の6項目から1つ選択し、1か月以上継続する。

- ①毎食、野菜料理を食べる。
- ②おやつを100kcal以内にする。
- ③今より10分多く体を動かす。または、1000歩増やす。
- ④毎食後、歯をみがく。

⑤飲酒量を適量にする、または飲酒をしない。⑥就寝前2時間以内に飲食をしない。

(2)減量チャレンジ

(成功したら100P進呈)

BMI(体格指数) 25以上の人が対象です。3か月以上取り組み、開始時の体重と比較して3%以上減量したら成功。

(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

(3)禁煙チャレンジ

(成功したら300P進呈)

禁煙を3か月以上継続できたら成功。

◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

かぼちゃの苗渡ししが5月20日(土)に行われました。いよいよハロウィーンのスタートです。早く来い来いハロウィーン。

(編集委員会 事務局)

