

平成29年度の「ハッピー・ハロウイーン in まつみ」が、5月18日(木)に開催された実行委員会で本年度の方針・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しました。

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個をお渡しました。大切に育てていただきます。

始動しました

ハッピー・ハロウイーン



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大きくなつて
戻つてきてね

【事業部】 《専門部の活動》

◎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

・ぎおん中央まわり・ 7月2日
25日

・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た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、こばん草、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、双眼鏡の使い方を教わる。電線上のカラスを見た。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、鳴の声が聞こえるが、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、町内でも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

【地域環境部】

☆バードウォッチングと 自然散策

ろな植物があり、鳥がいるもんだけね。歩いてみないとわからないね」との声が聞こえた。皆さん次の回の参加お待ちしています。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。



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十万石大名の当時がうかがえました。

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。

【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



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。

ボランティニアの会で花植え



しゃべれないけど、身振り手振りでいいさつしました

松浜中学校区では5月8日（月）施され、かぼつちも昨年に引き続き、小学校の方に参加しました。

★あいさつ運動にかぼつちも参加

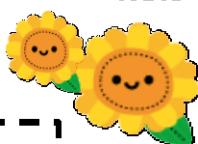
【事務局】

◎5・6月の活動実績

★あいさつ運動にかぼつちも参加

NO.6

認知症ケア =接し方が分かると笑顔でいられる=



認知症の対応方法



〔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？

◎ 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界理事長）

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「笹すし」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かかでしよう。

◎料理の区分・・主食

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くるみは空炒りして、砂糖、しよ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。
⑥⑤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

◇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。具は各家によつて異なるが、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もよい。

99kcal
13.0g
14.6g
03.1g
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おります。)



説明する品田総代

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、

並べ、笊の葉の上にすし飯を1cm位の厚さにのせ、その上に具をのせて平らにならす。これを交互に繰り返し、積み重ねる。

⑧最後の具の上に笊をのせ、落とし蓋をして、軽い重しをのせて置く。

成20年にスタートしたものですね。

入り、5月23日(火)に、開催されました。市内全域から35名の方々が参加し、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→飛浜稻荷→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。

→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。

→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。

松波コミセンのホームページもご覧ください

松波コミセン 検索



昨年度の柏崎まつり



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つ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。

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。

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。

ぎおん松波・柏崎まつり

実行委員会開催

《町内の出来事》

柏崎・刈羽里神楽上演会

第一公園のつつじ、今年もきれいに咲きました



裏方も忘れないで～



緊張したけど、頑張りました

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。



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
B G 岩本一枝、牧口 守
・ ブービー賞 渡邊成功
・

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、ボル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)

春季スポーツレクリエーション祭に参加



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)に開催されました。

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 6km と、参加者の体力に合わせ 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)



・ 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 .. 鈴木忠雄	2 位 .. 戸澤幸夫
2 位 .. 与口 幹	敗者復活 1 位 .. 鈴木忠雄	3 位 .. 三井田正秀

成績(松波クラブの方のみ記載)

5月14日(日)に第8回松波オーブ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、したづみを打ちながら親睦を深めました。

第8回松波オーブンラージボール卓球大会

か月以上継続する。
①毎食、野菜料理を食べる。②おやつを 100 kcal 以内にする。③今より歩増やす。④毎食後、歯をみがく。1000

(1) 毎日チャレンジ
(1 日 1 P 上限 230 P)

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。ちょっ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)

成功。

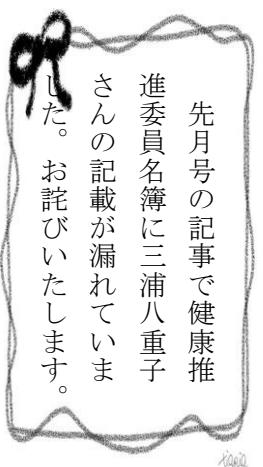
禁煙を 3 か月以上継続できたら成功。
(成功したら 300 P 進呈)

(3) 禁煙チャレンジ
(成功したら 300 P 進呈)

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

(2) 減量チャレンジ
(成功したら 100 P 進呈)

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。



(編集委員会 事務局)



松波卓球部のみなさん