

40周年記念事業

松波マップが完成しました



松波マップ発行にあたって

今年度は、松波地区コミュニティ振興協議会創立40周年を迎え、新しい松波を発見したい、松波の特色を見つめたいと、公募で募った7名でマップ作成委員会を立ち上げました。

これまでもマップ作りの希望がありましたが、建造物や名所も少なく、希薄な内容になりかねないと躊躇していました。その中で、過去に発行された松波の礎の歴史書を参考にしながら会議を重ねた結果、川と緑が融合し、野鳥も多く生息する自然溢れる町であること、緑の中を歩けるウォーキングコースもあることに気づきました。植物や自然の風と触れ合える素敵な町を紹介したい、子どもから高齢者まで、だれが見ても解り易い手作りの物にしたい、そんな思いのこもったマップを完成させることが出来ました。

最後に、編集委員の皆さんには、幾度のやり直しや町中の取材などご尽力頂き、ありがとうございました。そして、和気あいあいと楽しくマップ作成会議ができたこと、心より感謝申し上げます。

(マップ作成委員会事務局)



編集兼発行  
松波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

《専門部の活動》

【地域環境部】

◎ 11月の活動実績

★水仙ロードの球根植え

地域環境部では、11月6日(日)に水仙の球根植えを国道352号線で実施した。

この事業は、「きれいな町松波花ネットワーク」として11年前に始めた美化活動で、毎年植え増しと植え替えをしている。春には、松浜中学校の桜と並んで黄色の花で、通学や通勤時に私たちの目を楽しませてくれる。

来年もきれいな花が咲きますようにと祈りながら、今年の球根植えを終えた。

(副部長 牧口 記)



【公民館活動推進部】

◎ 11月の活動実績

★ほのぼの料理教室

11月4日(金) コミセン調理室

で、ガス水道局からガスオーブンを借りし、中村久美子さんを講師にお招きしてクッキー作りをしました。参加者12名。チョコチップクッキーと型抜きクッキーを作りました。子どもたちは好きな型を抜き、思い思いのトッピングをしたり楽しく活動しました。



焼きたてクッキー  
美味しいよ！



☆そば打ち体験教室

11月21日(月)コミセン調理室

で、荒浜在住の渡辺紀昭さんと関矢仁さんを講師にお招きして「そば打ち体験教室」を開催しました。参加者は12名、うち男性は3名。

皆さん和気あいあいとそばを打ち、その後打ちあがったばかりのそばを堪能しました。なかなかの出来栄で、これからそば粉を買って家でも打ってみようと張り切っている方もいました。今年の年越しそばはぜひご自分で！



最初は名人さんによる実演！二八そばを打ちました



【事務局】

◎11月の活動実績

☆避難訓練

コミュニティセンターで11月28日に秋の避難訓練を実施しました。

この訓練は消防法で年2回以上の実施が義務付けられていて、春と秋の2回実施しています。

今回は手芸クラブさんのご協力を得て、避難と消火の訓練を実施しました。



雨天のため室内からの消火訓練

☆柏崎ファンクラブ交流会の抽選会に賞品提供

柏崎ファンクラブの発足式が、「まちから」で6日に開催されました。松波コミュニティセンターからも、抽選会の景品として「かぼち」のマグネット付きクリップを提供し、発足を祝いました。

「」に効く！

『コツコツ貯筋体操』



コツコツ貯筋体操は、平成28年8月末現在で173カ所、3,530人を突破しました。

コツコツ貯筋体操開催会場は、ホームページで掲載しています。お近くの会場をお知りになりたい方や、参加または見学をご希望の方は、お気軽に介護高齢課まで。

今年度は、体操を継続している方の声と、その効果を次回から連載で紹介いたします。お楽しみに。

お問合わせは  
介護高齢課介護予防係  
☎ 43-9125



半数以上が回答

第1位 ひざ、腰、肩の痛みが楽になった



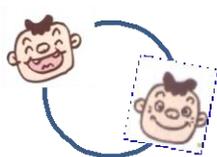
第3位

体が軽くなった。



第2位

仲間と会えて楽しい。



平成25年度参加者アンケート結果抜粋



資料提供：柏崎市介護高齢課

《コミセン便り》

今後の活動予定

◆子ども書道教室

冬休みの宿題「課題」を

書き上げよう!



日にち 12月23日(金)

時間 ①午前の部 3・4年生

9時30分〜11時30分

②午後の部 5・6年生

13時30分〜15時30分

場所 コミセン会議室

講師 小林眞実子さん

参加費 百円(暖房費)

◆元朝体操

日にち

1月1日(日)



◆新春餅つき大会

&吹矢大会

日にち 1月15日(日)

☆餅つき大会

時間 9時30分〜

場所 コミセン体育館

☆どんど焼き(さいの神)

時間 11時〜

場所 コミセングラウンド

☆吹矢大会

時間 10時〜

場所 コミセン2階研修室

◆横笛教室 1月の予定

実施日 1月16日、23日、30日

時間 15時45分〜16時30分

◎お知らせ

◆手芸教室を計画しています

①春の野山のタペストリー

日にち 1月24日(火) 13時〜

②着物のキーケース

日にち 2月16日(木) 13時〜

講師 阿部由紀子さん

※詳しい内容は1月5日号の  
回覧でお知らせします。



日	月	火	水	木	金	土
		20 ラケットテニス	21 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 子ども育成部会	22 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	23 そろばん教室 荒小バレー部 GB	24 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB
25 GB	26 さわやかクラブ 手芸、卓球 GB	27 ラケットテニス GB	28 コツコツ体操 そろばん教室 GB	29 紅屋	30	31
1/1 元朝体操	2	3 柔道鏡開き	4 コツコツ体操 そろばん教室 GB	5 さわやかクラブ 柔道、卓球 GB	6 そろばん教室 荒小バレー部	7 ワンバウンド フットサル、GB
8 ダンス教室 コーラス 出初式	9 さわやかクラブ 手芸、卓球 GB	10	11 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室 新聞編集委員会	12 さわやかクラブ 柔道、卓球 民謡唄教室	13 そろばん教室 荒小バレー部	14 ワンバウンド フットサル、GB HP編集委員会
15 餅つき大会	16 さわやかクラブ 手芸、卓球 横笛教室	17	18 コツコツ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	19 さわやかクラブ 柔道、卓球	20 そろばん教室 荒小バレー部	21 ワンバウンド フットサル、GB 小杉様 地区体協

12月20日からのコミセン利用予定表

### 《町内の出来事》

#### 松波健康教室開催

11月25日(金)に健康推進員、食生活改善推進員合同による健康教室を、柏崎市の保健師、栄養士、スポーツ推進員をお招きして、コミセン研修室と会議室で開催しました。

参加者は23名で、スタッフ合わせて合計33名と大変盛況でした。1部はスポーツ推進員による体操、2部が松波食推の料理発表で、皆さんに健康の大切さを再認識していただけたと思っています。松波食推は「鯖の甘酢ソースかけ」「きのこの胡麻和え」「ひじきの減塩サラダ」「甘酒かん」「大根の味噌汁」と、野菜たっぷりメニューを紹介しました。

(松波食推 石垣 記)



#### ゲートボール県大会3位入賞

新潟県ジュニアゲートボール大会が11月12日に加茂市で開催され、松波ゲートボール愛好会が3位に入賞しました。チームは来年度全国大会に出場します。

出場したのは次の8名です。  
・中学生 小杉温人、椎名龍輝、中村 仁

・小学生 栗林優河、菊池天斗、中川大熙、吉田亜夢路

品田峻介 (敬称略)



#### 地域ケア圏域会議開催

10月28日に松波会館で、北地域包括支援センター主催により、松波地区地域ケア圏域会議が開催されました。会議には、町内会、コミュニティ振興協議会、民生・児童委員、健推、食推、町内の福祉関係事業所から多数参加して、活発な議論がなされました。

議論の中で、松波は環境としては比較的恵まれているという声があった一方で、内科開業医がいない、巡回バスが来なくて不便だ、という声があがっていました。

### 健康コラム 喫煙

#### ★受動喫煙をなくそう

他の人が吸うたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。人体への長期的な影響では、肺がんや虚血性心疾患の死亡率が上昇します。たばこを吸わない妊婦でも低出生体重児の発生率が上昇したり、子どもの喘息や気管支炎と関係があるなどの研究報告もあります。



＝周りの人の健康を守るために、受動喫煙の無い環境をつくっていきましょう＝

#### 冬の交通事故防止運動終了

スローガン「冬の道人も車もゆずりあい」のもと、12月11日から20日にわたり冬の交通事故防止運動が実施されました。

冬はのぼり旗の設置と交通立哨はなく、広報車による交通安全の呼びかけのみの実施でした。

年末年始はお酒を飲む機会が増えます。飲酒運転は絶対にやめましょう。(交通安全協会)

#### ◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

今年アメリカ大統領選挙でのトランプ氏の当選、新潟県知事選での米山氏の当選と、大方の予想を覆すサプライズがありました。

松波でも、菓のアオキの新店(建設中)は、皆さんにとってサプライズだったのでないでしょうか。

松波コミュニティでは、サプライズもなく平穏に年末を迎えたいと思います。

来年は、コミュニティにとっても、皆さんにとっても、良い意味でのサプライズを期待しましょう。皆さん、良いお年をお迎えください。

(編集委員会 事務局)