



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

松波つなぐ会

昨年発足した松波つなぐ会の今年度は、昨年と同様の行事に加え、からだファインの五十嵐氏を講師に迎え、年 5 回のレクリエーションを開催しました。レクリエーションと言っても、歩行しながらのストレッチや姿勢改善などの軽体操がメインです。結構な運動量にもなり、終了後は肩や首の凝りも取れ、血流も良くなり頭痛がなくなるなどの効果がみられました。

また、プログラムに合わせて身体への効能など、講師の的確な説明もあり、納得しながらの体操はより効果をもたらすことができたと思います。

さすがに夏の暑い時は、参加者の減少も見られましたが、暑さも落ち着いた 9 月以降は口コミでの周知もあり、多くの方から参加をいただきました。



国療の実習生も参加しました

つなぐ会の主旨は人と人とを繋ぐのが目的の一つです。先ずはコミセンに足を運んでいただき、行事を通じて顔見知りになることで、事故や災害時などに速やかな通報対応ができればと考えています。

これからまつなぐ会は、高齢者の見守り、安全安心な町づくりの一環として、試行錯誤しながら活動していきたいと思っています。

(事務局)

《専門部の活動》

【地域環境部】

◎ 11 月の活動実績

☆国道沿い水仙球根植え

秋晴れの中、地域環境部と花ネソトワークは国道 352 線沿いに水仙の球根を植えた。コミュニティ進行協議会の美化活動の一環として、中学校から小学校までの区間で毎年少しずつ植え替えを行っている。今年も球根 400 個を、参加者みんなで協力して、1 時間足らずで植えることができた。

来年の春には綺麗な花が咲くことでしょう。

(地域環境部長 牧口 記)



春が待ち遠しいね!!



【子ども育成部】

◎ 1 月の予定

・新春餅つき大会、さいの神

1 月 13 日(日)

【公民館活動推進部】

◎ 11 月の活動実績

☆そば打ち体験講座

参加者 8 名が 3 班に分かれて、そば打ちに挑戦しました。

講師の方から手ほどきを受け、本番開始となりました。見るとやるのでは大違い! 何とかそば粉を団子状態になるまでにたどり着きました。時間が掛かりすぎて固くなってしまいました。

打ちあがったそばは、私が思っていたより 120% の美味しさでした。自分で打ったそばは格別です。



体験しなければ味わえません。来年も計画があれば参加しませんか。ぜひ家の「そば奉行」になりましょう。

(参加男性 記)

【事務局】

★「ハッピーハロウィーン in まつなみ」反省会

11月7日（水）に、白井実行委員以下24名の実行委員が出席して、本年度の「ハッピーハロウィーン in まつなみ」の反省会を開催しました。

本年度は、当初予定の10月7日が台風25号による影響が強く懸念されたため、14回目にして初めて1週間延期して、14日に開催されました。

会議では、延期したことに対する意見も確認しましたが、止むを得なかったのではないかと、との意見が大半でした。

来年度に対する主な意見・要望は次のとおりです。今後実行委員会で対応を検討して行きます。

- ・ジャック・オ・ランタンのお会場がわかる大きな看板があった方がよい。
- ・トリック・オア・トリートのバールは倒れない工夫をする。
- ・ホラーハウスの装飾が寂しすぎる。
- ・交通整理員が高齢化しているの
で、考える必要がある。

★コミセン大掃除

11月25日（日）に、役員、専門部、サークルの代表者等が参加して、センター全館や倉庫の大掃除を行いました。

普段なかなか掃除できない所まで片付けていただき、ありがとうございました。

★柏崎市コミセン全体研修会

11月27日（火）に、柏崎市に31カ所あるコミュニティ協議会の会長以下全職員が一堂に会して、柏崎市民プラザで研修会を開催しました。

各コミセンそれぞれ苦勞・工夫して活動しているといった発表があり、大変参考になりました。



グループディスカッションでは、活発な討議が行われました。

★先進地視察研修会に参加

11月19日、20日に先進地視察研修会に参加してきた。

初めて参加したこの研修会は、自分にとって大変有意義で、貴重な研修であった。

研修先の日立市の塙山（はなやま）交流センターの取り組みは、地域で抱える様々な課題を自分たちで解決していく仕組みを構築し、実践している。地域住民が防災や福祉、環境問題等を、交流センターに要望・相談し、センターで解決できない問題はすぐに関係機関につないで解決するシステムがしっかりとできている。

地域人材育成についても、サポート登録制度を導入し、色々な地域行事に参加を呼び掛け、積極的に且つ回数も多く参加している方に声をかけ、役員として活躍していただいている。

わが松波地区は、防災対策や福祉面に対して、コミュニティ振興協議会としてはつきり決まったものがなく、町民の方にとっては町内会とコミュニティ振興協議会との関係も含め解かりづらい所がある。

このことは、今後の課題として検討して行く必要があると感じた。今回の研修会は、これからの松波を考えていく上で、大変参考になった。

（振興協議会会長 白井 記）



交流会での審議風景

★コミセン部長会開催

11月28日（水）に、本年度第一回のコミュニティ振興協議会の専門部長会が開催されました。

主な審議事項は

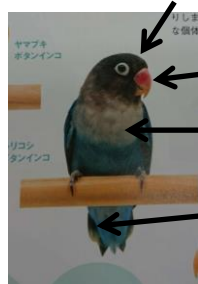
- ・次年度の役員人事について
- ・次年度活動計画、予算について
- ・ハッピーハロウィーン15周年対応について
- ・ハッピーハロウィーンの交通整理員について

・まつなみ新聞の形態について
活発な意見交換がなされました。
それらは次年度の活動計画に反映させて行きます。

見つけたら連絡ください

生後 9 か月のボタンインコが逃げてしまいました。見つけたら連絡いただければありがたいです。

【連絡先 080・5515・2228 品田】



緑

ピンク

白

青

《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 12月22日(土)

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 100円

※申込みが必要です。

コミセンまで連絡ください。

◎お知らせ



「はじめてのスマホ教室」の

ご案内

近年、スマートフォンが普及し生活の中で、便利・快適にお使いいただける一方で、トラブルの原因となるケースもあることから、躊躇している方も多いのではないのでしょうか？

☆スマートフォンを使ってみたいけど、聞きたいことが山ほどある。でもお店に行くのは不安…と感じている方に。

☆買う前にスマートフォンを操作してみたい！という方に。

☆買ったばかりで不安な方に。

日 平成31年2月8日(金)

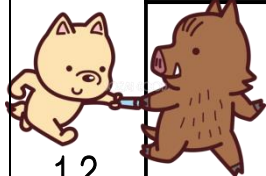
時間 10時～11時30分

会場 松波コミセン

講師 NTTドコモ柏崎店

※詳しい内容は12月20日の回覧または1月5日の全戸配布をご覧ください。

日	月	火	水	木	金	土
				20 さわやかクラブ そろばん教室 卓球部、SFC 民謡唄教室	21 荒小バレー部 体協	22 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB 書道教室 地域環境部会
23 GB 荒小バレー部	24 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部、GB	25 そろばん教室 SFC、JBK ラケットテニス GB	26 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室 GB	27 さわやかクラブ そろばん、卓球 SFC、GB	28 荒小バレー部	29
30	31	1/1 元朝体操	2	3	4 荒小バレー部	5 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB
休館日						
6 出初式	7 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	8 そろばん教室 SFC、JBK ラケットテニス	9 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室 グランドゴルフ	10 さわやかクラブ そろばん、卓球 SFC 民謡唄教室	11 荒小バレー部 民児協	12 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB
13 餅つき大会 さいの神 コーラス	14 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部、GB	15 そろばん教室 SFC、JBK ラケットテニス	16 コツコツ体操 ワンバウンド ダンス教室 グランドゴルフ	17 さわやかクラブ そろばん、卓球 SFC	18 荒小バレー部	19 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB 体協



12月20日からのコミセン利用予定表

《町内の出来事》

【松波地区体協だより】

★秋のスポレク祭に参加

11月4日（日）秋晴れの下、ペタンク、スポーツ吹き矢、ふらばーるバレーボールの3種目に総勢30名程の選手団「チーム松波」で参加しました

・ペタンク大会は、西山総合グラウンドで開催されました。当日は、天候に恵まれ、全26チームが5ブロックに別れて、競技開始から白熱した戦いを繰り広げました。

松波町もA、B2チームが参加し、Bチームがブロック優勝することができました。



大会を通じて他地域の方とも交流でき、有意義な時間を過ごすことができました。

・スポーツ吹き矢は初出場の中学生を含む6名が2チームに分かれて、参加しました。

2週間の猛特訓の甲斐もあって、Aチームは優勝決定戦に進出しま

したが、惜しくも2位、Bチームは決勝リーグに進めなかったものの、優秀な成績を収めました。



このスポーツは点数を競うというよりも、礼儀作法や腹式呼吸に重きを置いたニュースポーツです。

・ふらばーるバレーボールは、楕円形のソフトバレーボールを使い、ワンバウンドさせてから相手コートに返すゲームです。楕円形のため、ワンバウンドした後、どちらに跳ねるか予測が難しいのですが、そこが面白いニュースポーツです。今回松波は3チームが出場しましたが、いずれも予選リーグで敗退しました。今後の練習次第でレベルも上がると思うので、次回に期待します。

（地区体協会長 牧口 記）

★元朝体操のご案内

1月1日（火）8時に開始されます。松波町内はここ数年参加者数が柏崎一位です。この座を今回も維持しましょう。

コツコツ貯筋体操の紹介

松波地区のコツコツ貯筋体操には、現在約80名が参加しています。会場はコミセンのほか、3会場です。男性だけのMen's（メンズ）コツコツも実施しています。コツコツ貯筋体操は、畑作業やスポーツなどでは使いにくい筋肉を鍛えるので、体の原動力となります。

体操前には脳トレや歌唱などを行い、年一回茶話会を開催して、交流を深めています。ここが痛い、歩くのが大変、となる前に、ぜひコツコツ貯筋体操を始めましょう。会費は無料です、がセラバンド代だけかかります。

会場・曜日 コミセン 水曜日

松波会館 月曜日

（男性のみ）

松波会館 火曜日

4丁目集会場

木曜日

時間 いずれの会場も10時～11時

体験、見学は直接会場にお越しください。

（健康推進委員 小林 記）

◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆
平成30年度も3ヶ月を残して終了します。

今年は6月7月の少雨、8月以降の相次ぐ台風等、異常気象の影響で、農家の方は大変なご苦労をされたことと思います。

コミュニティ活動でも、ハロウィーンのジャンボカボチャコンテスト用のカボチャが例年より小型だったため、ランタン用カボチャの数が足りなかつたりしました。また、10月の台風の影響で、初めて「ハッピーハロウィン in まつなみ」が延期になる等、影響が出ました。

残り3ヶ月の活動も含め、来年度の活動がさらに素晴らしいものとなることを祈念しまして、本年最後の新聞発行といたします。いろいろとありがとうございました。

来年度には、5月から新元号がスタートします。

来年度も皆様のご協力を節にお願いし、年末のご挨拶といたします。

（編集委員会 事務局）



よろしく



まかせて