



編集兼発行  
松波コミュニティ協議会  
編 集 委 員  
新潟県柏崎市松波 2 丁目  
17 番 3 号  
☎ 2 2 - 4 3 5 2

### くらしのサポート センターを開設します

令和 3 年 7 月の開設に向けて、各会場の手すり取付けなど、必要な設備や備品のチェックを実施しています。

- 各家庭へは、次のような内容を回覧板、全戸配布でお知らせします。
  - 施設利用者の募集
  - 生活援助員・補助員の募集
  - センター名称の募集
- などを予定しています。



前回の回覧で会場準備に伴い、家で眠っている物のご寄付をお願いしましたところ、多数の方からご協力いただきましてありがとうございます。

そこで「家具調こたつ」がありましたらご協力お願いいたします。

### コミセン避難訓練

今回は 119 番への通報訓練と初期消火の訓練を重点的に行いました。最後に参加者全員で消火器設置確認し終了しました。

ちなみに 1 階には、3 本の消火器があります。



全員で位置確認しました

### 初期消火が大切です



### アメリカンフラワー講座

感染予防対策で人数を 15 名に限定し、広い体育館で実施しました。

アメリカンフラワーは、透明感が魅力です。



### 【松波ボラントピアの会】

今秋もボラントピアの会の皆さんがコミセン、町内会館、松波墓地にチューリップの球根を植えました。

当日は、早朝から雨模様のため作業を午後に変更し行いました。



### 水仙の球根植え

毎年春になると水仙の花が満開になり、通勤や通学する人の心を楽しませてくれます。



### 【手芸クラブ】

毎週火曜日の午後、コミセンに集まって、各自自由に編み物をしていきます。

今回は、皆さんで作った花を作りました。作品はコミセンに展示しています。



松波食生活改善推進員

○冬野菜入りポトフ風

ポイント

- ・冬野菜を切って、鍋で煮込むだけ
- ・高校生でも簡単にできる
- ・子どもたちの大好きなソーセージを入れる

◎材料（4人分）

- ・ベーコン・・・100g
- ・じゃがいも・・・3個
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・にんじん・・・1本
- ・かぶ・・・2個
- ・ブロッコリー・・・1株
- ・オリーブオイル・・・大さじ1杯
- ・コンソメ・・・大さじ3杯
- ・ウインナー・・・8本
- ・塩、コショウ・・・少々



◎作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを軽く炒めたらブロッコリー以外の野菜を好みの大きさに切って入れる
- ② オイルが全体に回ったら、かぶるくらいの水とコンソメを入れて、柔らかくなるまで煮込む
- ③ ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に並べラップをしてレンジで2分程度加熱する
- ④ 塩、コショウで味をととのえ、ウインナーとブロッコリーを入れて、再び煮立てて出来上がり

寒い冬をふうふうしながら、心も体も暖かくなるお料理です。

「コミセンからのお願い」

地域の方で門松を作ってくれる方がいましたら連絡をお待ちしています

12月10日頃までに願います。

費用は相談願います。

写真の募集

1月の「まつなみ便り」とホームページの表紙に掲載する写真を募集します。

12月20日頃までにお願ひします。



12月の日からコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
						5 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB 4丁目2区常会
6 GB 南星 ドルフィンズ 事業部正副 部長会議	7 ソフトバレー 卓球部	8 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス おたすけ隊 三役会	9 コソコソ体操 グランドゴルフ	10 さわやかクラブ そろばん教室 卓球部 民謡唄教室	11 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ 民協 2丁目1区常会	12 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル GB
13 GB 南星 ドルフィンズ	14 ソフトバレー 卓球部	15 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス	16 コソコソ体操 グランドゴルフ	17 さわやかクラブ そろばん教室 卓球部	18 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	19 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB HP編集委員会
20 GB 南星 ドルフィンズ 紅屋	21 ソフトバレー 卓球部 便り編集会議	22 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス	23 コソコソ体操 グランドゴルフ	24 さわやかクラブ そろばん教室 卓球部 民謡唄教室	25 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ	26 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル GB
27 GB 南星 ドルフィンズ	28 ソフトバレー 卓球部	29	30	31	1/1	2
← 年末年始休館						
3	4 ソフトバレー 卓球部	5 手芸クラブ そろばん教室 ラケットテニス	6 コソコソ体操 グランドゴルフ	7 さわやかクラブ そろばん教室 卓球部、GB 保健指導会	8 健康麻雀教室 南星ドルフィンズ GB 結果説明会	9 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル GB