



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

まつなみオンステージ

11月5日(日)に第1回まつなみオンステージを開催しました。

まつなみオンステージとは、生涯学習事業の一つで、各サークルの方々が、日頃の歌や踊りなどの練習成果を発表する場です。

一団体30分という持ち時間を設け、練習した成果を存分に発揮できる内容の濃いものにしていただきたい、どなたでも自由にきていただきたという思いから計画しました。

当日は、爽やかな秋晴れで、たくさんの方から見に来ていただき、出演者もお互いの演奏や歌や踊りを堪能できたと思います。

来場された方からは「楽しかった」「こういう発表の場があつて良かった」「もっと町民に周知して多くの方に見に来てもらったらどうか」などのご意見をいただきました。



【民謡教室】

「ソーラン節」「出雲崎おけさ」
他合計4曲を発表

一方で、出演された方の中には高齢の方もおられ、「ただみんなと練習しているだけでいい。発表のために練習に追われるのはきつい」などの声が聞かれました。

今後は、これらのご意見も参考に、さらに皆さんと意見交換をしながら進めて行きたいと思っています。

今回の開催で感じたことは、皆さんが発表という一つの目標に向かって、充実した活動ができたのではないかという点です。このイベントで町民の交流の場が一つ増えればいいなと思います。

(事務局 記)



【松波コーラスドリーム】

「埴生の宿」「日本の四季メドレー」を発表



【ROOD STER ダンススクール】

今回は初級コースの小学生3人で踊りました



【歌姫 ～PINE WAVE～】

お座敷小唄で踊りを発表



【歌姫 ～PINE WAVE～】

「どんどん甚句」「みんなで踊ろうどっこいしょ」を発表



【琴将扇会】

「恋の季節」「野崎小唄」「荒城の月」他合計6曲を発表



【宇佐美彰敏バイオリン演奏】

「G線上のアリア」「やさしさに包まれたら」を発表

《専門部の活動》

【公民館活動推進部】

◎ 11 月の活動実績

☆ほのぼの料理教室

「みんなでパンを作ろう！」

11月2日(木) コミセン調理室で、ガス水道局からガスオープンをお借りし、中村久美子さんを講師にお招きして2種類のサンドパンを作りました。

参加者は大人と子どもを合わせて10名。子どもたちも小さい手で一生懸命にパンをこね、焼き上がったパンにナポリタンとスクランブルエッグをはさみました。参加者からは、焼き立てほかほかのパンは大変おいしかったとご好評の声をいただきました。



☆そば打ち体験

11月22日(水) 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を実施しました。

参加者は13名。この体験教室は昨年引き続き2回目となります。参加者の中にはリピーターの方もいらつしやいました。そばは、打つ時の水加減、天候や気温にも左右され、なかなか難しいものですが、打ちあがったそばは大変おいしく、かなりの出来栄でした。回を重ねるごとに皆さんも上手になるようです。



◎ 12 月の予定

・書道教室 12月23日(土)

【地域環境部】

◎ 11 月の活動実績

☆国道沿い水仙球根植え

地域環境部と花ネットワークで国道沿いに水仙を植えた。

水仙の球根植えの事業を始めてから10年以上が経ち、毎年植え替えや補充をしてきたが、咲き揃わなかったり、芽が出なくなってきた。そこで最初に植えた所から順次植え直すことにし、今年は400個を1時間かけて植え直した。

小学校までの区間に綺麗に咲き並ぶ水仙を楽しむに、来年以降も続けたいと思う。

(地域環境部 牧口 記)



【子ども育成部】

◎ 1 月の予定

・新春餅つき大会、さいの神 1月7日(日)

【事務局】

11月26日(日)に、役員、専門部、サークルの代表者が合わせて8名参加して、センター全館大掃除を行いました。

見違えるようにきれいになったセンター(?)を、来年度も色々な活動でご利用ください。

柏刈地域の 食の歳時記

シリーズ最終回は寒い時期に温まる鰯の粕汁を紹介します。

◎料理の区分・主菜

◎材料(4人分)

・鰯	80 g × 4切れ
・大根	200 g
・人参	40 g
・長ねぎ	40 g
・みそ	50 g
・酒粕	80 g
・昆布のだし汁	カップ4
(800 cc)	

◎作り方

①鰯はよく洗ってぬめりや汚れを取り除き、筒切りにする。

(柏崎地域振興局制作「食の歳時記」より、ご了解をいただいて記載)



- ②大根と人参は3mm厚さのいちよう切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- ③酒粕はだし汁の一部で溶いておく。
- ④だし汁に大根と人参を入れて火にかけ、柔らかくなったら鰯を入れて中火で煮る。材料が煮えたら、みそ、酒粕を入れ、ねぎを入れて一煮立ちしたら火を止める。

《コミセン便り》

◎お知らせ

◆手芸教室のご案内

講師 阿部由紀子さん



①ほのぼの じいばあ

【日時】

1月23日(火)

13時～
15時30分



②ふくろうのレターラック

【日時】2月23日(金)

9時30分～12時



※詳しい内容は1月5日号の

回覧でお知らせします。



12月20日からのコミセン利用予定表

日	月	火	水	木	金	土
			20 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室 ちくちく会	21 さわやかクラブ 卓球部 民謡唄教室	22 そろばん教室 荒小バレー部	23 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB 書道教室
24 GB	25 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	26 ラケットテニス JBK	27 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	28	29	30
31	1/1 元朝体操	2	3	4 さわやかクラブ 卓球部	5 そろばん教室 荒小バレー部	6 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル GB
7 餅つき大会 さいの神	8 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	9 ラケットテニス JBK 新聞編集会議	10 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	11 さわやかクラブ 卓球部 民謡唄教室	12 そろばん教室 荒小バレー部 民児協	13 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル、GB HP編集会議 福祉部会
14 GB	15 さわやかクラブ 手芸クラブ 卓球部	16 ラケットテニス JBK	17 コソコソ体操 ワンバウンド そろばん教室 ダンス教室	18 さわやかクラブ 卓球部	19 そろばん教室 荒小バレー部	20 舞姫PINEWAVE ワンバウンド フットサル GB

《町内の出来事》

松波健康教室

11月24日(金)は曇の降るあいにくの日になってしまいましたが、食推主催の健康教室に17名の方から参加していただきました。

10時から11時まで「しらさん家」による健康体操を行い、参加者からは「脳トレと笑い、そして体を動かして、とても楽しかった。また何回か開催してほしい」というご意見をいただきました。

11時20分から食推の調理した適塩・体ポカポカメニューで昼食。内容を紹介できないのは残念ですが、皆さんからとてもおいしかったと言っていたきました。食事の後、元氣館の石田保健師さんと金子栄養士さんから、糖尿病についてお話しをしていただきました。(松波食生活改善推進員 牧口 記)



認知症の対応

認知症ケア

NO.11

= 接し方が分ると 笑顔でいられる =

「こんな時」

失禁をみつけたときは…



どうすれば良い対応ができる？

- ・嫌な顔をしたりとがめたりしない
- ・「ちょっと濡れたから替えましょう」などさりげなく対処する
- ・尿意のサインを見つけたらトイレまで誘導する

- ・すぐに紙おむつを使う
- ・嫌な顔をする
- ・失禁をとがめる

(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長)

厳しく叱責することは逆効果になることもあります

相談窓口

柏崎市北地域包括支援センター
はらまち 24-4201

かんがるうのおへや

ベビーヨガマッサージインストラクターの蓬田陵子先生をお招きして、親子で触れ合う！ベビーヨガ&マッサージ講座を開催し、14組の親子が参加しました。

お母さんに優しく抱っこしてもらったり、撫でてもらうたりと、あたたかなふれあいタイムとなりました。

(松波保育園子育て支援室)



◆◆◆◆◆ 編集後記 ◆◆◆◆◆

今年もコミセンや町内の出来事をお伝えしてきました。十分お伝えできなかったり、内容が不満足だったり、反省点も多々有ります。

編集委員の任期も残りも3ヶ月、みなさんに喜んでいただけるよう、面白い記事を作っていきますので、ご協力よろしく願います。

(編集委員会 事務局)