



西山コミュニティ協議会

# 西山コミセンだより

第6号

令和5年3月5日

〒949-4123 柏崎市西山町池浦877  
いきいき館内

E-mail : c-nishiyama@kashiwazaki-cc.net

電話 : 0257-31-6117 FAX : 0257-35-6178

## 食文化と技術の伝承

〈柏崎市地域コミュニティ活動推進事業〉

# 味噌作り講習会 延べ91人が参加

1月12日(木)から31日(火)の間、西山コミセンとしては初めてとなる「味噌作り講習会」が行われました。

この講習会は、旧大田コミセンが平成21年から毎年この時期に行っていた活動を引き継いだものです。

初回の12日は市の職員から地産地消や発酵食品について学び、地域スタッフの須藤幸男さん(旧大田コミセンセンター長)から味噌作りの工程について説明を受けました。

そして翌週17日(火)から3週連続で行われた実習では、地元の浜忠生産組合が育てた大豆を使用し、旧大田コミセンの職員から指導を受けながら、午前・午後と計6回、総重量約220キロの味噌を仕込みました。



各地区からの参加者とともに共同作業で親睦



地産地消の講話  
市内での様々な取り組みを紹介

味噌は熟成において器の底と上とでは発酵の進み具合が異なるため、夏頃「天地返し」という作業を行い、この秋、参加者に配布します。

また、講習会参加者の協力のもと、コミセン活動用の味噌作りを2月10日(金)に行いました。この味噌は、コミセンイベントや料理教室で使用する予定です。

「大変でしたが皆さんと楽しく味噌作りができました」、「子どもの頃、作っていたのは見たことはあったが自分で作るのは初めて。手間はかかるが美味しい味噌の出来上がりが楽しみです」など、大田地区が育てた味噌作りを参加者の笑顔とともに受け継ぎました。



大豆の煮え具合を確認



味噌樽に味噌玉を隙間なく



柔らかく煮えた大豆は  
熱いうちに手際よく大豆つぶし機へ



## 生物多様性講演会「大切にしたい西山町の自然」

2月11日（土）午後2時から、環境整備部が企画した「大切にしたい西山町の自然」と題する講演会が開催され37人が参加しました。

講師は、これまで二田小や内郷小の総合学習で別山川流域の生き物調査を指導してきた、生物多様性保全ネットワーク新潟の井上信夫さんに依頼しました。

地域内にはまだまだ豊かな自然が残されている場所があり、絶滅危惧種に指定されている希少な動植物が生息しているという調査結果が報告される一方で、特定外来生物の侵入も増加しつつあるとのことでした。

また、地域内の河川改修工事と自然環境保護を両立する工事方法の実例も紹介されました。

動植物など全ての生態系のバランスが保たれた状態を維持し、生物多様性を保全してゆくことは、SDGsのゴール15「陸の豊かさを守ろう」につながっています。



豊かな自然は地域の宝

### 会議報告

## 新年度目標に向けて 専門部正副部長会議



活動2年目へ高まる期待

1月18日（水）午後7時から、新年度の専門部の目標設定に向けた会議が、正副部長、会長・副会長及び地域スタッフ等計16人が出席して開催されました。

事務局から目標設定に向けたスケジュールや予算についての説明があり、それに対する意見交換を行いました。

令和5年度は現メンバーで2年目となることから、今年度の評価反省を踏まえながら検討を重ね、2月末までに新年度の活動計画をまとめることとなります。

## コミセンの中長期目標とは 第2回コミュニティ計画策定委員会

2月28日（火）午後7時から、専門部員16人とコミセン役員等、計27人が出席して開催されました。

コミュニティ計画とは、地域の現状を分析しながら5年から10年先までの目標や課題を明らかにし、地域の未来像に対する具体的な行動計画を策定したものです。

出席者は前回の第1回目のワークショップに続き、地域の課題やコミセンの在り方等についてグループに分かれて協議を深めました。

この取り組みは4月以降も継続され、西山コミセンのコミュニティ計画は令和5年度末までに完成します。



地域コミュニティとは コミセンとは

### 仲間と楽しく健康維持

## 健康レクリエーション



じゃんけん楽しく脳を活性化

1月27日（金）午前10時30分から、今年度2回目の健康レクリエーションが行われ18人が参加しました。

講師には市内外で活躍されている、運動遊び塾「しらさん家」の笹川陽介さんを迎え、笹川さんの掛け声に合わせた脳トレじゃんけんやタオルを使ったレクリエーションを楽しみました。

また、背中をさすることでリラックス効果と体の柔軟性につながるというアドバイス受け、参加者同志で背中をさすり合い、その効果を確認していました。



## ニュースポーツ体験会 誰もが楽しめる ボッチャ競技で交流

2月26日(日)午前9時30分から、中川体育館で行われたニュースポーツ体験会に27人が参加しました。

ボッチャは障がいの有無に関わらず、誰でも楽しむことができるスポーツとして注目されています。



球を投げる方向や力加減を見極めて

今回は4地区から各1チームが参加。ラジオ体操で体をほぐした後、スポーツ推進員として活動して

いる田村会長がルールを説明し、リーグ戦形式で競技をスタートしました。球が上手く転がらず苦笑する様子もありましたが、思い思いボッチャの魅力を楽しみました。



得点の数を数え方を確認

## 市主催 スポーツレクリエーショングランプリ 西山地区体協 4チームが参加



運営スタッフには地域推薦のスポーツ推進員が活躍

11月13日(日)のペタンク大会に中川地区から1チーム、12月4日(日)のボッチャ大会には石地区から1チームが出場しました。

また、2月12日(日)のカローリング大会では、中川と別山の2チームが参加し、それぞれのブロックで1位を獲得しました。

3種目は世代を問わず、どなたでも気軽に楽しめるニュースポーツです。次年度もチームでの参加を呼びかけ、地域の健康増進と他地区との交流を図ります。

## 体を動かし1年がスタート 3会場で元朝体操を実施

元旦の朝、体育館と別山分館は7時30分から、石地区民センターは8時から元朝体操が開催され、計94人が参加しました。それぞれの会場では、スポーツ推進員の指導を受けながらラジオ体操第1と第2で気持ちの良い朝を迎え、輝かしい年をスタートさせました。



体育館(中川)



別山分館



石地区民センター

〈柏崎市社会福祉協議会 地域福祉組織助成事業〉

## つなげ！見守り活動へ

## 「手しごとカフェの会」

1月から3月末までの毎週月曜午前9時30分から11時30分まで、「手しごとカフェ」と称したフリースペースをコミセンルーム2の部屋に設けています。

この取り組みは地域見守り活動の普及や手しごとを通じたボランティア同士の交流を目的にしています。

寒い日が続く家にこもりがちな時期ですが、このカフェではお茶を飲みながら手しごとを楽しみ、来年度の活動について話の花が咲く温かな時間を過ごしています。

興味のある方はぜひお越しください。

お問合せ(コミセン事務局31-6117)



毎回和やかなカフェの時間

# コミセンカレンダー全戸配付

2023 令和5年度  
2023.4.1 ~ 2024.3.31

西山コミセンカレンダー 活動推進事業補助金活用  
◆発行: 西山コミセン協議会 ◆〒949-4123 柏崎市西山町東浜877 ◆0257-316117

2023 4 April 08日

いそいそ館前庭 西山コミセン定期総会

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			29	30	31	1
2	3	4	5	6	7 ＜小・中学校＞ 新任式、始業式、 入学式	8
9 西山くらま(小)卒業	10	11	12	13	14	15
16	17 お盆	18	19	20	21 ＜西山中＞ PTA総会	22 西山ミゼン総会
23 30	24	25	26	27	28 ＜二田小、内郷小＞ PTA総会	29

季節の変わり目にご注意を！

【学割と対価】  
春は「身体が弱い」「イライラする」「やる気がでない」など春の体調不良を感じる方が多いです。これらの不調は精神的な疲労や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

【学割と対価】  
1. 食事療法のお手伝い  
2. 運動療法のお手伝い  
3. 睡眠療法のお手伝い  
4. 入浴療法  
5. 夜間での健康管理

春の火災予防運動期間  
4月1日(土)～7日(金)

心強い音をお知らせするよう、一宮家飲み込みで火災予防運動を実施いたします。  
□ 電気が 〇 ストップの押し  
□ コンロから離れない □ コンセントのほり

カレンダーはA3版で月1枚、4月から翌年3月までの12枚綴りです。  
コミセンの行事をはじめ、柏崎市や西山町内のイベントや小中学校の行事も加えました。

新潟県の草花「雪割草」  
潮の香りと春のいざない

越後雪割草街道  
大崎  
雪割草の里

令和5年  
3/4(土) ▶ 4/2(日)  
午前9時～午後4時半

雪割草の里  
整備協力員  
大人(中学生以上) 400円  
子供 無料

西山に上り  
車で15分!

柏崎市西山町東浜 0257-47-4001  
新発田市生涯学習センター 0257-22-3168  
http://www.city.yokote.niigata.jp/sakurakusuri/

潮の香りと春のいざない 群生する三〇万株の雪割草！

## 渋谷 駿 マジックライブ 2023 新発田公演

4/23(日) 17:30～ 新発田市生涯学習センター  
前売り 4,000円 当日 4,500円  
昨年11月の統合記念イベントに出演し大好評！  
もう1度見たい方や見逃した人はいかがですか。



### 〈柏崎市からのお願い〉

「柏崎市LINE公式アカウントで市からの情報を受信できます」  
LINEアプリをご利用の方はぜひ友だち追加をお願いします。



柏崎市  
公式LINE  
二次元コード

## 4 卯月 Apr.

### 西山コミセン (活動・会議) 予定表

3/2現在

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 ☁️ 10:00～11:00	8
9	10	11	12 第1回常任理事会(予定) 19:00～	13	14 ☁️ 10:00～11:00	15
16	17	18	19	20	21 ☁️ 10:00～11:00	22 西山コミセン 第2回定期総会 19:00～
23 30	24 休館(予定) (定期総会振替)	25	26	27	28 ☁️	29 昭和の日

新型コロナウイルス感染防止対策のため、予定されている活動は延期または中止される場合があります。今後の情報をご確認の上ご利用ください。

詳細は今後の情報でお知らせします。

※事務室開設日は平日の月～金です。