



# 西山コミセンだより 第11号

〒949-4123 柏崎市西山町池浦877 いきいき館内

URL <https://nishiyama-cc.jp/>

E-mail: [c-nishiyama@kashiwazaki-cc.net](mailto:c-nishiyama@kashiwazaki-cc.net)

電話: 0257-31-6117 FAX: 0257-35-6178

## 広がる西山の和 「新年のご挨拶」

皆様、新年明けましておめでとうございます。

穏やかな新年を迎えられた事と推察致します。

昨年は西山コミセン2年目に突入し、新型コロナウイルスの5類移行もあり、徐々に計画した事業を活発に展開することが出来ました。主なものは、水害対応の防災訓練、石地海のえんま市、高内城祭・神楽舞公演・別山音楽祭、レクリエーション大会、地域交流イベント等が大勢の地域の皆様の参加を得て実施できました。

本年も皆様に親しんでいただけるコミセンとなるべく、役員一同鋭意努力する所存でありますので地域の皆様も、コロナウイルスやインフルエンザに留意しながら、事業開催の折には、ご近所の皆様お誘い合わせの上多数の参加をお願い致します。

本年も皆様にとって良い年となりますようお祈り申し上げます。



会長 田村謙治



## コミュニティ計画案を承認 3月全戸配付へ！



スローガンと基本理念の選考

12月13日(水)午後7時から、いきいきホールにおいてコミセン役員、専門部員及び町内会町代表が出席して、第3回策定委員会が開催されました。

昨年から2年計画で進められてきた西山コミセンのコミュニティ計画は、統合1年目に実施した総務企画部のアンケートや委員会全員によるグループワークで明らかになった現状分析に基づき、その後の各種打合せや会議等を経て原案がまとまり、今回の策定委員会に提案されたものです。

会議では経過報告、概要説明及びスローガン・基本理念の選考が実施され、質疑応答を経て計画全体について承認されました。

なお、完成版は3月に全戸配付することで準備しています。

### 西山コミセンコミュニティ計画（抜粋）

#### スローガン

みんなでつくる  
魅力あふれるふるさと西山

#### 基本理念

地域住民の絆を深め、多様な文化や価値観が交流するコミュニティを創造します。

専門部員を中心として実施したワークショップをベースに、西山のあるべき姿を達成するために大切な9つのテーマに分類し、計画を策定。

- 地域の中心地としての役割
- 地域の歴史や文化の保存と継承
- 地域における学びの役割
- 地域の連携による健康と安全の推進
- 若年層との関係性の深化
- 環境美化と自然保護活動
- 地域・社会問題解決への取り組み
- 広報の強化とインターネットの活用
- 利便性の向上

★ 詳細は3月に全戸配布する資料をご覧ください。

コミュニティ計画とは、地域の現状を分析しながら5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。

この計画を根拠として柏崎市活動推進事業補助金の申請を行います。

開催日等 11/28(火) 出席17人 (欠席3人)	実施済事業報告と今後の活動予定	地域交流イベント11/20の来場者アンケート結果及び運営スタッフアンケート結果を確認し次回の開催に反映、高内城祭・神楽舞公演、別山音楽祭9/30など、これまでの取り組みや今後の予定等について各専門部長及び事務局から報告
	コミュニティ計画	12/13の第3回策定委員会で最終案を確定し、2/5に全戸配布へ（業者発注の都合で3/5に変更）
	今年度11月末現在の会計収支報告	順調でほぼ予定どおりの事業を展開中であり、会計収支も概ね想定の範囲内であることが報告された。
	次期役員・専門部員の選任	次年度はコミセン統合3年目の総仕上げの年度で繁忙が予想されることから、専門部員はできるだけ現部員の留任を依頼することとした。2月末までに地域スタッフが各地区をとりまとめて事務局に報告する。
	地域内交通にしま号の地域負担	地域負担金70,387円（収支率4.09%）をコミセン会計から支出して12月末までに市に納付する。
その他・周知事項等	・イベント用備品（ソフトクリームマシン、冷凍庫、ホットショーケース等）を浜忠岩手山から譲り受けを決定・くらサポ「西山かたくり広場」利用者の買い物支援や活動支援事業実施状況報告・今後の行事予定の周知	

### 〈柏崎市地域コミュニティ活動推進事業〉

今年も「そば week」を開催 12月12日(火)～16日(土)

## そば打ち教室 全5回 参加者 延べ26人



講師：西山手打ちそば会の皆さん

今年は茹で方のポイントも伝授

最初に、講師の方から説明と見本の打ち方を見せてもらい、その後指導を受けながらそれぞれがそば打ちを行いました。

参加者は、自分のそばと太さを比べたりしながら講師のそばを味わい、各自が打ったそばは持ち帰りました。

開催日：10/31(火)

## 健康料理教室 参加者 8人

たんぱく質の摂取の必要性について講話を受けた後、調理をスタート。

「身近な材料を使ってお手軽たんぱく質しっかりメニュー」をテーマに、チキンスティック、他2品を手際よく調理を行い、どれも美味しくできあがりしました。



指導：西山地区食生活改善推進員の皆さん

ひと工夫でたんぱく質をしっかり摂取

開催日：8/17(木)、31(木)、9/21(木)、12/2(土)

## 足裏健康法 全4回 参加者 延べ37人



講師：岩坂悦子さん

テーマは気になる角質や冷え性の対策法

各自が自分の足裏をチェックし揉み方と反射区の位置を確認しながら刺激を与え、揉むことの大切さを学びました。

参加者からは「膝や腰が楽になった」「ただがむしゃらにやすりでこすっていたが角質の取り方が聞いて良かった」などの声が聞かれました。

開催日：10/18(水)、11/1(水)、15(水)、29(水)、12/6(水)

## ルーシーダットン 全5回 参加者 延べ33人

石橋先生の声に合わせて、ゆっくりと体を動かすことで気分もリラックスできました。普段伸ばさない部分も意識しながら動かすことで、身体がほぐれて皆さんにもとても好評でした。

参加者からは、「背筋が伸びた」、「なんかわからないけどいい感じ」等の声がありました。



講師：石橋浩子さん

独自の呼吸法とやさしいポーズのタイ式ヨガ

## 手作り迎える初春 八丁紙教室

11月20日(月)午前9時30分から、八丁紙教室が開催され7人が参加しました。

八丁紙は、お正月に豊作や大漁の願いを込めて、縁起を担いだ絵や文字を白い紙に切り抜き、神棚に飾ったり、餅を載せたりして神仏に供えます。



講師：高野千恵子さん

切り方について説明

今回は、入門編として『寿』の文字に挑戦し、息をするのも忘れるほど集中して完成させることができました。

また、2作目には干支の龍を2種類の見本から好きな図柄を選んで作りました。早い人は2枚完成させるほど上達しました。



専用のカッターで慎重に

## 料理を通し仲間づくり 男の料理教室

11月7日(火)9時30分から、男の料理教室を開催し8人の男性が参加しました。

今年度は、ラ・プランタンの廣川美英さんを講師にお招きして、チキンソテーの味噌ソースをメインに昨年コミセンで仕込んだ味噌を使い、3品作りました。

慣れない手つきで鶏肉に切り込みを入れる人や、器用に調理を進める人など和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。



コミセン味噌を洋風ソースにアレンジ



味噌ケキモ

〈知って得する耳より情報〉

## 西山コミセン 知っ得講座

「知っ得講座」事業は、柏崎市社会福祉協議会地域福祉組織活動助成金を受け、年4回の開催予定

12/7  
(木)

参加者  
7人

3回目となる今回は柏崎市社会福祉協議会地域支援課生活支援係の青木主任と岡田主事から『成年後見制度って?』という内容でお話を伺いました。

手続きには制度の理解や必要書類を揃えることなど多くの準備が必要となります。

参加者からは具体的な申請方法の質問や、必要書類が多すぎる等の声が聞かれました。

講師からは「まずはお気軽に昨年4月に開設されたばかりの柏崎市権利擁護センターに相談してください」との情報もいただきました。



説明に聞き入る参加者

## 地域の動き

## 「第2回「西山の自然写真コンテスト」表彰式



受賞者の皆さん 第2回 西山の自然写真コンテスト

前列右から3番目が松本教授

12月3日(日)いきいき館において、西山の自然の魅力を外に発信するための写真コンテストの表彰式が実施されました。このコンテストは「西山の自然を豊かにする会」(小林元代表)が主催し、西山コミセンが後援して実施したものです。

事前に行われた審査会では、審査委員長に長岡造形大学の松本明彦教授を中心に選考が行われ、今回の表彰式にはその入賞者12人が出席しました。

表彰式の後、参加者はパネルに展示された入賞作品を前に写真談議に花を咲かせていました。



参加者延べ47人

きれいな折り紙を貼り、約140個を作製

## 見守りボランティア活動 全6回

9月12日から11月22日までの月に2回、地域の手作りボランティアさんの協力のもと、牛乳パックを使った小物入れ作りを行いました。

今年度もおしゃべりを楽しみながら作った品物は、見守り対象者への訪問活動に役立てていただくため、民生委員さんから対象者の方にお届けします。

## ミニ手話講座 全3回

11月1、8、15日（水）午後7時30分から3回にわたり、宅ろう所「太陽と月」の武藤施設長を講師に迎え、「ミニ手話講座」を行いました。

講座中は口頭の説明は少なく、ホワイトボードを使った筆談や顔の表情と手話での説明に終始しましたが、施設長の豊かな表現力に参加者の緊張もほぐれ、和やかに学びました。



参加者延べ38人

ひらがなの指文字を学ぶ参加者

## らくらくスマホ教室 全3回

9月11日、10月13日、11月13日の三日間、ドコモショップ柏崎店からご協力をいただき、初心者向けのスマホ教室を行いました。

生活の一部となったスマートフォンを、より安心・安全に使うための注意点について説明を受けた後、マップやQRコードの機能を学び、西山コミセンと柏崎市のLINE登録、HPの閲覧を体験しました。



参加者延べ29人

カメラの明るさ自動調整機能に感心

\*\*\* 期間延長！ 令和6年2月末まで \*\*\*



スタンプ2個で  
入浴無料

## にしやま号 雪割草の湯温泉 スタンプカードキャンペーン!!

※現在、配布済のスタンプカードの利用期限には12月28日（木）と記載されていますが、令和6年2月末までご利用できます。

2月末まで有効

2

如月 Feb.

西山コミセン（活動・会議）予定表

1/4現在

日	月	火	水	木	金	土
		臨時休館のお知らせ コミセン職員研修会参加のため、令和6年1月26日（金）午後2時以降は休館いたします。		1	2 10:00~11:00	3
4 【環境美化事業】 生物多様性講演会等 13:00~15:00	5	6 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30~11:50	7	8	9 10:00~11:00	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30~11:50	14	15	16 10:00~11:00	17
18	19	20 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30~11:50	21 西山コミセン 専門部4部合同会議 19:00~	22 10:00~11:00	23 天皇誕生日	24
25	26	27 【社協事業】 手しごとカフェの会 9:30~11:50	28	29	手軽に西山コミセンからの情報を！ HP LINE登録	

詳細は今月の全戸配付  
文書をご覧ください。



HP



LINE登録

便利なQRコードを  
ご利用ください