



# ほっと 12月たかだ

令和7年(2025年)12月5日発行

高田コミュニティ振興協議会

柏崎市新道 3388 TEL/FAX22-4401

e-mail : c-takada@kisnet.or.jp

http://www.kisnet.or.jp/~c-takada/



高田コミセン HP

## 【12月の予定】

日	曜日	時間	内容	場所
10	水	19:00~21:00	専門部 クリスマス飾り付け	ロビー
13	土	11:30~13:00	ほっとたかだ食堂	講堂
16	火	10:15~	高田保育園 コツコツ貯筋体操参加 お遊戯の披露あり ※ 天候により変更、中止となる場合があります	和室
20	土	08:30~	コミセン年末大掃除	全館
26	金	10:00~11:30	お正月フラワーアレンジメント講座	調理室
1/1	木	07:00~	元朝体操	講堂
7	水	09:30~11:30	専門部 クリスマス飾り片づけ	ロビー
10	土	13:30~	高田地区合同新年祝賀会	飯塚商店

○ 12/19(金)午後から 市の全体研修のため事務室不在

○ 令和7年12月29日(月)から令和8年1月3日(土)まで休館いたします。

期間中は貸館業務を行いませんので、ご了承ください。

※ 予定は都合により変更となる場合があります。

### 【年末大掃除について】

各サークル・講座・地域の皆さまへ

日頃使用している場所に加え、玄関ホールや窓の掃除にもご協力ください。出欠は取りませんが、自主的な参加をお願いします。特に講堂の備品置き場整理のため、各サークルから1名以上の参加をお願いします。

## 高田地区合同新年祝賀会について

◆ 日時:令和8年1月10日(土)午後1時30分~

◆ 会場:飯塚商店(新道)

◆ 会費:4,000円

※ 詳細、お申し込みは、町内回覧でお願いします。

## 【福祉普及活動事業】お正月フラワーアレンジメント 参加者募集！

迎春の喜びを花でカタチに ~初心者でも安心！

◆ 日時:12月26日(金) 午前10時~11時30分

◆ 会場:コミセン調理室

◆ 講師:田辺大樹さん(Flower Shop GUANABO)

◆ 参加費:1人2,000円

◆ 定員:10名 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます

◆ お申込み:参加希望の方は電話、メールでお申込みください。

電話 22-4401(平日 8:00~17:00)

Mail : c-takada@kisnet.or.jp

花材、道具はこちらで用意します。手ぶらでお越しください♪



QRコードからでもお申込みできます

## 体協からのお知らせ

### 元朝体操を実施します！

- ◆ 日時：令和 8 年 1 月 1 日(木)午前 7 時～
- ◆ 会場：高田コミセン 講堂

大勢の方のご参加、お待ちしております

干支タオル、  
ミカンがもら  
えるよ♪



### みそづくり講座に参加しませんか！

昔ながらの製法で、安心・おいしい「わが家のみそ」を仕込んでみませんか？  
初めての方でも大丈夫！材料はこちらでご用意します。

- ◆ 日 時：令和 8 年 1 月 31 日(土) 午後 1 時～2 時 30 分
- ◆ 会 場：コミセン和室
- ◆ 講 師：朽堀佳倫さん(越後みそ西)
- ◆ 参加費：1 人 2,500 円（およそ 4.6kgのお味噌が持ち帰れます）
- ◆ 持ち物：エプロン、三角巾、みそを持ち帰る容器(高さのある容器で 6～10ℓのもの。  
タッパーのような横広がりものは NG)
- ◆ 定 員：16 名 ※ 定員になり次第締め切らせていただきます
- ◆ お申込み：参加希望の方は電話、メールでお申込みください。



電話 22-4401(平日 8:00～17:00)

Mail: c-takada@kisnet.or.jp

← QR コードからどうぞ！



みその話や保存の  
コツなど、ちょっと  
した豆知識も聞け  
ちゃいます。



標準サイズの電気ポットと比べるとこの大きさが 6～10ℓの容器です

### ほっとたかだ食堂開催のお知らせ



12月13日(土)に、今年度最後となる3回目のほっとたかだ食堂を開催します！

クリスマス进行、スペシャルメニューや、ピアノ・クラリネット・パーカッションのアンサンブルユニット『トライノーツ』さんをお迎えし、ミニコンサートを行います。また、専門部の皆さんのクリスマスイルミネーションや飾り、こども達には、スターバックスジャパン様よりホリデーギフトのプレゼント、別俣のパン屋さんの出店など盛り沢山です。

一足早いクリスマス気分を味わいにコミセンに足をお運びくださいね！お待ちしております。

\* 日 時 12月 13 日(土) 11:30～13:00  
(ミニコンサートは 1 回目 11:40～ 2 回目 12:20～)

\* 場 所 高田コミセン 講堂

\* 料 金 こども 100 円(プレゼント付き)・大人 200 円

#### クリスマス☆ スペシャルメニュー

- \* ピラフ
- \* 厚揚げピザ
- \* デザート



※プレゼントの写真はイメージです



## 【専門部活動】 冬を前に敷地内の整備を行いました

11月11日(火)、専門部員によるセンター敷地内の整備作業を行いました。  
猛暑だった夏を乗り越え、秋に入って元気を取り戻した草花は、見違えるほど勢いよく成長しており、撤去するには惜しいほどの姿でした。それでも冬を迎える準備として、丁寧に手入れを進めました。また、数年ぶりに側溝の清掃も実施し、敷地全体がすっきりとしました。部員のみなさん、お疲れさまでした。



### ～参加してくれた専門部員～

大橋正文さん(黒滝) 宮田真弓さん(新道) 五十嵐文祐さん(横山) 種岡英男さん(向陽町)  
今井貞夫さん(藤橋) 塩浦修さん(南下)

## 【内閣府 地区防災計画作成モデル創出事業】

### 第2回 地区防災計画策定ワークショップが行われました

11月13日(木)、兵庫県立大学大学院 減災復興政策研究科 准教授・澤田雅浩氏を講師に迎え、「災害時に本当に機能する組織づくり」をテーマとしたワークショップを開催しました。今回は、7月に実施した第1回「地区の課題と資源」を振り返りながら、災害時に求められる「機能」を分類・整理し、「今から何をすべきか」について参加者同士で意見を交わしました。



## 健康教室～今日からできる血糖値対策ご飯のコツ～を行いました

11月17(月)に、糖尿病の怖さを理解し、食事を中心に予防できることを学ぶをねらいに、柏崎市健康推進課の保健師・管理栄養士による講話や食生活改善推進員によるキノコたっぷりのヘルシーメニューの試食会、また明治安田生命による血管年齢測定が行われました。健康推進員さんを中心に42名の参加があり、糖尿病による合併症の怖さや、悪化させないための食事、適度な運動、定期受診の大切さを知りました。「主食+主菜+副菜」の栄養バランスの良い食事や、ゆっくりよく噛んで食べることを意識することで、食べ過ぎを予防したり、食後高血糖が抑えられるなど学ぶことができました。





## 【福祉普及活動事業】体調改善コンディショニングを行いました

運動あそび塾しらさん家の三浦琴美さんを講師にお迎えし、日常の健康維持や増進を目的とした運動「体調改善コンディショニング」を11月25日(火)に行いました。手や頭を使った体操から始まり、肩や膝の調子を整える運動、足の筋肉のバランスを整えたり、老廃物の流し方を教わりました。また、最後はじゃんけんを交えたゲームなどで大いに笑って、心も体も温まりました。無理をせずに、自分自身が心地よく感じる程度の運動を、毎日の生活の中で習慣づけていきたいと思いました。



## 【上方町内会】秋祭りが行われました

10月19日(日)、秋祭りが開催されました。前夜からの雨も朝9時頃には曇り空となり、無事に行事を迎えることができました。恒例の大人神輿には子どもたちも加わり、町内を元気に練り歩きました。宵祭りでは、皆で手作りした「幣束付き櫛」を各家庭に配布し、地域の絆を深めました。午前中には2回の休憩を挟みながら、神輿行事は盛大に行われ、参加者の笑顔があふれる一日となりました。午後からは神社にて「祭礼」が厳かに執り行われ、秋の実りに感謝を捧げるひとときとなりました。



手づくりの「幣束付き櫛」



神輿が町内を練り歩く



神社での祭礼

報告者：中村義則さん(上方)

## 交通安全協会高田地区からのお知らせ

### ◇ 冬の交通事故防止運動について

令和7年12月11日(木)から20日(土)

冬道を安全に運転しましょう

- ・ 時間に余裕をもった運転
- ・ 長めの車間距離
- ・ 大雪・吹雪による立ち往生に注意

### ◇ 優良・優秀運転者表彰申請受付

10年表彰→段階的に20年から50年表彰

この表彰は自己申告制です。

- ・ 受付場所：高田コミセン、交通安全協会本部
- ・ 受付用紙：コミセン内にも置いてあります

道路交通法改正

令和8年4月1日から

取り締まりの  
対象年齢は **16歳以上!**

**自転車に対する交通反則通告制度** **青切符** が適用されます!

交通反則通告制度の対象となる違反行為の例と反則金額

携帯電話の使用 12,000円	信号無視 6,000円	車道の右側通行 6,000円	一時不停止 5,000円	イヤホンの使用 5,000円	無灯火 5,000円	並進 3,000円	二人乗り 3,000円
--------------------	----------------	-------------------	-----------------	-------------------	---------------	--------------	----------------