



1月

ほつと やかだ

令和 8 年(2026 年)1 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

【1月の予定】

日	曜日	時 間	内 容	場 所
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	全 館
10	土	13:30~	高田地区合同新年祝賀会	飯塚商店
20	火	10:15~	高田保育園 コツコツ貯筋体操参加	和 室
			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	
		13:30~15:00	インターバル速歩 説明会と実技講習会	講堂・和室
26	月	13:30~	第 3 回地区防災計画策定ワークショップ	和 室
31	土	13:30~	みそづくり講座	和 室
2/7	土	10:30~11:30	わくわく福あつめ	講 堂

※ 予定は都合により変更となる場合があります。

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、当コミュニティセンターの活動に多大なるご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。特に 10 月のコミセン祭り、防災講座やその他イベントに地域の方々のご協力で盛り上がったことは、私たち職員にとって大きな励みとなりました。皆さまの温かい支えがあってこそ、地域に根ざした取り組みを続けることができています。

本年も、より多くの方々が集い、学び、交流できる場づくりを目指してまいります。どうぞ変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げるとともに、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

高田コミュニティ振興協議会 会長 秋間 一英

活動推進事業

コミセンの案内看板ができました

コミセンの自転車小屋の裏側に案内看板が設置されました。デザインは、新道小学校、南中学校の児童生徒さんからご協力いただきました。両面に印刷されています。近くをお通りの際には、ぜひご覧ください。



~福の神が家計を応援~ 第2回 新春! わくわく 福あつめ

新しい年を、健康で充実した一年になるように祈願しながら、
わくわくするような**福(景品)**をまきます。



- ◆ 日 時 : 2月7日(土) 10時30分~11時30分
- ◆ 場 所 : 高田コミセン 講堂
- ◆ 持ち物 : 袋・内履き ※ あたたかく動きやすい服装でご参加ください。

【福あつめ】

* 商品券の他、家計を応援する日用品多数あり！

【羽釜で炊いたおにぎり&豚汁のふるまい】 先着60名 無くなり次第終了

【お菓子すくい】 子ども限定

※ 都合により内容が変更になることがあります。



参加者募集！

インターバル速歩 説明と実技講習会を行います

コミセンでは、心と体の健康維持を目的に、今後インターバル速歩に取り組んでいきます。今回は、どなたでも気軽に参加できる説明会と実技体験を実施します。まずは雰囲気を感じていただき、実際に歩いてみて「これなら続けられそう」と思えた方に、無理なく仲間に加わっていただければ嬉しいです。

- ◆ 日 時 : 1月20日(火) 午後1時30分~3時00分
- ◆ 会 場 : コミセン和室・講堂
- ◆ 講 師 : 森川真悠子さん(信州大学医学系研究科 助教 医学博士)
補助 池嶋聖也さん(新潟産業大学 経済学部教授)
- ◆ 参加費 : 無料
- ◆ 内 容 : インターバル速歩の効果と実技講習
- ◆ 持ち物 : スマホ、運動靴、飲み物、動きやすい服装でご参加ください。
※ スマホは体力測定やトレーニング等で使用します。
- ◆ 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コードからもどうぞ！

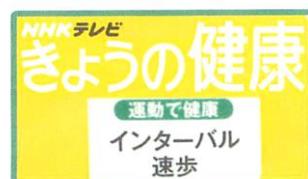


インターバル速歩とは？

「早歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ交互に行う運動です。短時間でも筋力や持久力がつきやすく、骨や生活習慣病の予防にも役立ちます。1日15分で続けやすいのが特徴です。



様々なメディアでも取り上げられました



ほっとかだ食堂を開催しました

12月13日(土)、クリスマスをテーマにした「ほっとかだ食堂」を開催しました。スペシャルメニュー やフリードリンクに加え、『トライノーツ』さんによるピアノ・クラリネット・パー カッショニのミニコンサートも行われ、約120名が来場しました。専門部員によるイルミネーションや飾り付け、別俣の酒井さんのパン販売などもあり、食事や会話、本物の楽器の音を楽しみながら、一足早いクリスマス気分を味わう場となりました。ほっとかだ食堂は、多世代が気軽に集える地域の交流拠点として展開しており、来年度も活動を続けていきます。



～参加してくれた専門部員～

大橋正文さん(黒滝) 小池正浩さん(新道) 中村義則さん(上方) 金子静夫さん(上方) 布施幸一さん(上方)

五位野敏江さん(横山) 内山一二三さん(横山)

◆ 専門部員の他、JA女性部、地域からのボランティアも参加して盛り上げてくれました。

【専門部活動】 クリスマスの飾り付けを行いました

12月10日(水)、ロビー・研修室・ステージにイルミネーションやクリスマスにちなんだ装飾を施しました。ロビーには、部員が心を込めて折ったトランスパレントの星や雪の結晶が並び、きらめく光とともに来館者を迎えるました。これらの装飾は1月6日(火)まで展示されました。



～参加してくれた専門部員～

植木洋一さん(貝渕) 金子哲久さん(新道) 金子静夫さん(上方) 中村義則さん(上方) 内山一二三さん(横山) 阿部由紀子さん(横山)

中山嘉信さん(向陽町) 柴野萌さん(藤橋) 中村晴美さん(堀) 丸山かおりさん(堀) 金子正美さん(堀)



年末大掃除・消火訓練を行いました

12月20日(土)、サークルや町内会を中心に約70名が参加し、年末恒例の大掃除を行いました。普段利用している場所に加え、用具入れや下駄箱、蛍光灯、ガラス面まで丁寧に清掃していくだけ、館内が大変きれいになりました。

清掃後には水消火器を使った消火訓練を実施し、消火器の正しい扱い方を再確認する良い機会となりました。



【黒滝町内会】新嘗祭・収穫祭が行われました

11月23日に大瀧神社で新嘗祭、11時30分から集落センターで収穫祭が行われました。地元で作られたお米を大きなガス釜で炊いて貰ってとても美味しかったです。不用品で出して貰った品々も良く売されました。不用品と言うには申し訳ない様な品々でした。これからも無理なく長く続けるといいです。



報告者：布施美也子さん(黒滝)

コミセンからのお願い

- 除雪の妨げになりますので、深夜、早朝の駐車はご遠慮ください。
- 施設からの落雪にご注意ください。

