



ほっと 8月1か月だ

令和 8 年(2026 年)8 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

【8月の予定】

日	曜日	時間	内容	場所
1	土	15:00~18:00	謎解きウォークラリー	屋外
6	木	19:00~21:00	安心安全部会	研修室
7 21 28	金	09:30~11:30	健康マージャンの会	和室
18	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	木	19:00~20:00	コミセン祭り・作品展実行委員会	和室
21	金	09:30~11:30	文化交流部 風鈴片づけ	ロビー
9/6	日	09:00~14:00	防災フェスタ	全館

※ 予定は都合により変更となる場合があります。

※ 8/10(月)~14 日(金)まで事務室はお休みとなります。貸館は通常通りできますので、予約されている方は休み前に鍵を借りにきてください。

地域福祉組織活動 足つぼ講座を開催しました

7 月 14 日(火)予防医学ゆらら式足分析®リフレクソロジー協会代表の岩坂悦子さんを講師にお迎えし、足つぼ講座を行いました。

足裏の色から健康状態を知り、親指に病気の前兆が現れていないかセルフチェックしました。また、心臓や腎臓~尿管・膀胱・胸のつぼをもみほぐすセルフケアの実践をしました。先生から足裏を見てもらい、性格や既往歴などをあてられて驚いたり、もみほぐしてもらったり楽しい講座になりました。

第 2 回目の足つぼ講座も参加者大募集しております！

電話または右記の QR コード(Google フォーム)から、申込受付します。

足裏のセルフケアを学び、自己免疫力を高めましょう！

足つぼ講座

申込はこちら➡



日 時 : 令和8年9月8日(火) 10時~11時

場 所 : コミセン 2 階和室

参加費 : 無 料

持ち物 : フェイスタオル・ハンドクリーム(あれば)・水分補給用の飲み物



お問合せ・申し込み 高田コミセン 22-4401

活動推進事業 【安心安全部】 たかだ防災フェスタを開催します

安心安全部は今年から防災をテーマに活動を始めました。地域みなさんと一緒に「もしもの時に備える力」を育てていきたいと考えています。その第一歩として、楽しみながら学べる防災フェスタを開催します。体験や展示、炊き出しなど家族で参加できる内容です。ぜひご来場ください。

- ◆ 日 時： 9 月 6 日(日)9:00～14:00
- ◆ 場 所： 高田コミセン全館・駐車場
- ◆ 参加費： 無料
- ◆ 駐車場： コミセン藤橋線側/南中学校

*** お楽しみ企画 ***

🎨 スタンプラリー

①～⑦を回ると防災グッズプレゼント。全部回ると 7 個もらえるよ(回った分だけでももらえます)

🎨 館内防災クイズラリー 豪華景品あり

🎨 炊き出し無料配布(11:30～12:30)

おにぎり・豚汁 ※ 無くなり次第終了



水分等は各自ご持参ください。

【イベントスケジュール】

体験・展示(9:00～11:00)

- ① 消防車展示/顔出しパネル…駐車場
- ② 煙体験…駐車場
- ③ 防災VR体験…研修室



防災展示コーナー(9:00～11:00)

- ④ 備蓄・トイレ・非常時の生活展示…講堂

消防団実演(10:00～11:00)

- ⑤ ポンプ操法・放水デモ…駐車場



ロープワーク体験…和室

- ⑥1 回目 9:30～10:00/2 回目 11:00～11:30

お笑い防災講座(13:10～14:00)

- ⑦お笑い集団NAMARA 「ガゴジメ&菟谷大」



活動推進事業 田上町・護摩堂山あじさいハイキングに行ってきました

7 月 1 日(水)、田上町の護摩堂山へ 20 名でハイキングに出かけました。曇り空でしたが歩きやすく、気持ちのよいハイキング日和となりました。アジサイは終盤ながらも美しく咲いており、アジサイ祭り期間中ということもあって平日にもかかわらず多くの人で賑わっていました。

短いコースではありますが、のぼり坂が続くため、少しきつく感じた方もいたようです。帰りには「湯っ多里館」で汗を流し、道の駅がみで買い物も楽しみました。



活動推進事業 **加茂水族館・酒造資料館に行ってきました**

7月10日(金)参加者41名が山形県の加茂水族館と酒造資料館を巡りました。加茂水族館では世界的にも珍しいクラゲ展示をゆっくりと鑑賞しました。特に増設された丸形水槽では、クラゲが円形の水流に乗ってふわりと漂う様子が美しく、参加者からは「ずっと見ていられる」「癒やされる」といった声が聞かれました。

続いて訪れた酒造資料館では、昔ながらの酒づくりの道具や工程を見学し、地域の食文化や伝統産業への理解を深めました。移動中も参加者同士の交流が進み、終始和やかな雰囲気での研修となりました。



活動推進事業 **【安心安全部】防災講座を行いました**

7月16日(木)、安心安全部と町内会長を対象に防災講座を実施しました。特定非営利活動法人トライネットの渡邊浩二氏から「災害時の避難所運営について」、柏崎市防災・原子力課職員から「避難所開設・運営における市職員の役割」について説明がありました。災害時に市と地域が担う役割を確認し、避難所運営への理解を深める有意義な機会となりました。



活動推進事業 **健康マージャンがスタートしました**

7月17日(金)、健康マージャンがスタートし、初回は14名が参加しました。男性は経験者が多く、和気あいあいとした雰囲気の中でゲームを楽しんでいました。女性は全員が初心者でしたが、講師のサポートセンター柏崎・高橋一也さんが牌の種類やゲームの流れを丁寧に説明し、4つの牌を使った入門ゲームに挑戦しました。少しずつコツをつかみ、笑顔が増えていく様子が印象的でした。



途中にはお茶の時間もあり、参加者同士の会話が弾み、和やかな交流の場となりました。初めての方でも気軽に楽しめますので、興味のある方はぜひご参加ください。



健康づくり地区懇談会が開催されました

7月13日(月)、健康づくり地区懇談会が開かれ、健康推進員や食生活改善推進員、町内会長が参加しました。市や高田地区の健康情報を共有し、個人や地域でできる健康づくりについて意見交換が行われました。10月のコミセン祭り、11月の健康教室への参加を予定しております。



【堀 野菜直売所 ふるどの風】盆花販売と灯りイベント開催について

【盆花販売】

- ◆ 開催日：8月12日(水) 午前9時30分
- ◆ 販売価格：500円 (要事前店頭予約受付)
- ※ 通常は毎週土曜日午前9時30分から営業

【感謝イベント 灯りのタペ】

- ◆ 開催日：8月22日(土) 午後6時～8時
- 産大生軽音楽部演奏出演 (雨天時翌日)

※ 会場は堀団地(夢の森側県道沿い)
問合せは090-2316-8448(中野迄)

【上方町内会】避難訓練を実施しました

7月7日(火)、上方集落開発センターで避難訓練を実施しました。



訓練はセンターの消防計画に基づき、避難・消火・通報の3項目を行い、柏崎市消防本部の避難訓練マニュアルも参考にしました。訓練時間は約30分、参加者は7名でした。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。今回の内容を踏まえ、今後の訓練に生かしてまいります。

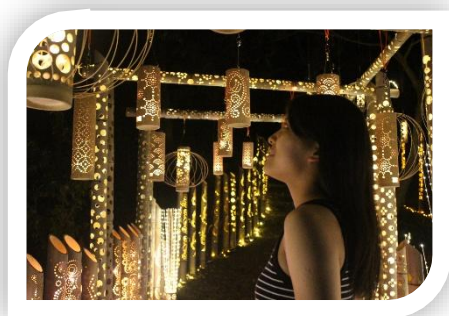
情報提供：中村義則さん(上方)

【横山町内 有志】「竹あかり」を開催します

お盆の夜、やさしい灯りが横山を照らします

- ◆ 開催日：8月15日(土) 午後7時～午後9時
- ◆ 会場：横山集落センター脇 広場
- ※ ボランティア募集！

8/13, 15 両日、午前9時～午前11時頃、会場にお集まりください。



【上条コミセン】『上条 夏の宵祭り』を開催します

- ◆ 開催日：8月22日(土) 午後6時～午後8時30分
- ◆ 会場：上条コミセン グラウンド (雨天時は体育館)
- 問合せ先：上条コミセン 29-2400

中沢佑香さんのスペシャルステージの他、たくさんの屋台、出張販売、キッチンカーが出店♪

