



ほつ たかだ

令和 8 年(2026 年)10 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

【10 月の予定】

日	曜日	時 間	内 容	場 所
2 9 16 23	金	09:30~11:30	健康マージャンの会 ※ まだまだ参加者募集中です。 活動日にのぞいてみませんか！	和 室
8	木	19:00~21:00	安心安全部 防災講座	和 室
14	水	09:30~12:30	アメリカンフラワー講座	研修室
15	木	19:00~20:00	作品展実行委員会	和 室
19	月	10:00~11:30	ギャザリング講座	調理室
20	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
23	金	19:00~21:00	コミセン祭り前日準備	講 堂
24	土	11:00~15:00	コミセン祭り(作品展・昭和喫茶・交通フェア)	講 堂
25	日	10:00~15:00	コミセン祭り(作品展・テント村・健康フェア)	全 館
30	金	08:15~17:15	善光寺(長野県)バス研修	屋 外

※ 予定は都合により変更となる場合があります。

※ 11月 2 日(月)事務室は不在となります。

コミセンからのお知らせ



● 姿見(鏡)をお譲りします

横 80cm・縦 179cm、キャスター付きの姿見が 2 台あります。

興味のある方は、ぜひ実物をご覧ください。

活動推進事業 健康マージャンを楽しんでいます

毎週金曜日に行われている健康マージャンは、ベテラン 1 卓とこれからベテランになる方の 2 卓、計 3 卓で和気あいあいと進められています。互いに教え合い、確認しながらゆっくり学べる雰囲気、休憩時のお茶タイムも会話が弾んでいます。

お時間のある方は、ぜひ気軽にのぞいてみてください。



活動推進事業 ゆったり歩いて 善光寺の歴史にふれる秋の研修 参加者募集！

秋の信州を満喫しながら、善光寺を訪ねるバス研修を行います。小布施の散策やフルーツランドでの昼食、善光寺のお戒壇巡りなど、見どころいっぱいのコースです。気軽に参加できる日帰り研修として、皆さんのご参加をお待ちしています。



◆ 日 時: 10月30日(金)午前8時15分～午後5時15分

※ 午前8時コミセン駐車場に集合

◆ 参加費: 4,000円(参拝料・昼食代含む)

◆ 定 員: 30名(定員になり次第締め切ります)

◆ 申込み: コミセンに直接来ていただくか

電話 22-4401(平日 9:00～17:00)まで



【行程表】

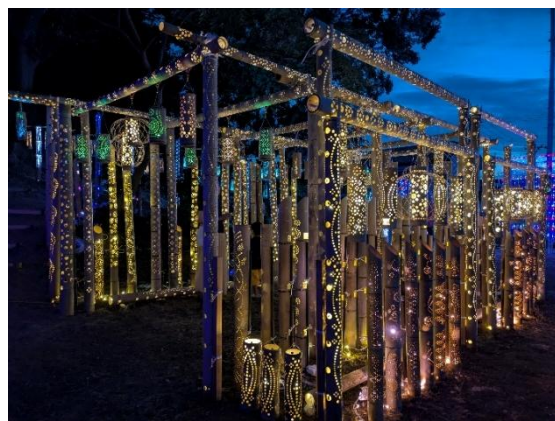
8:15 コミセン出発 --- 米山IC == (トイレ休憩) == 信州中野IC --- 小布施(お買い物) --- 信州フルーツランド(昼食・お買い物) --- 善光寺参拝(仁王門・山門・お戒壇巡り等ガイド付き) / 仲見世散策(お買い物) --- 信濃町IC == (トイレ休憩) == 米山IC --- 17:15 高田コミセン着

※ 時間、行程は交通事情、天候により変更になる場合があります。

【横山町内会 有志】竹あかりを開催しました

8月15日(土)、横山集落センター脇の広場にて町内会主催の「竹あかり」が開催されました。当日は多くの方が訪れ、広場は色とりどりの灯りに包まれ、幻想的な雰囲気満ちていました。竹灯籠の柔らかな光が来場者を癒し、ゆったりとした時間が流れていました。

暑い中での準備も大変だったと思います。スタッフのみなさま、お疲れさまでした。



活動推進事業 【文化交流部】風鈴の片づけを行いました

8月21日(金)、風鈴の片づけを行いました。暑い毎日を涼やかな音色で励ましてくれた風鈴たちも、来年までしばしお休みです。季節は少しずつ秋へと移り始めています。



～サークル紹介～

コミセンでは、現在 15 のサークルが活動しています。会員募集しているサークルは以下の通りですので、お時間のある時に足を運んでみませんか！

活動内容	活動日	活動内容	活動日
ソフトバレー(昼)	毎 週 金 曜 日 13:30～16:00	ソフトバレー(夜)	毎 週 月 ・ 金 19:30～21:30
グランドゴルフ	毎 週 月 ・ 金 9:00～11:00	ピ ン ポ ン	毎 週 月 曜 日 12:30～16:30
ラケットテニス	毎 週 火 ・ 木 9:00～11:30	ワ ン バ ン	毎 週 水 曜 日 9:00～11:00
将棋(子ども)	第 2 ・ 4 土 10:00～12:00	美 術	毎 週 木 曜 日 10:00～12:00

※ お休みしている場合もありますので、見学の際はコミセンまでご連絡ください。

活動推進事業 【安心安全部】防災フェスタを開催しました

9月6日(日)、防災フェスタを開催しました。防災グッズ展示コーナーでは、非常用トイレの使い方などに多くの方が関心を寄せていました。消防車に乗せてもらったちびっ子は目を輝かせて楽しんでいました。「お笑い集団 なまら」による笑いを交えた防災講座も好評で、あっという間に時間が過ぎるほど盛り上がりました。また、8月6日(木)には、この日のために部会を開催し、準備を進めてきました。



【堀 野菜直売所 ふるどの風】ヒガンバナ祭を開催しました

9月26日(土)～27日(日)に堀のふんど大池で「ヒガンバナ祭」を開催しました。

両日とも秋晴れに恵まれ、大勢の皆さんから満開のヒガンバナを見ていただきました。大勢の方にお越しいただき、誠にありがとうございました。



地域福祉組織活 足つぼ講座を開催しました

9月8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、第2回目となる足つぼ講座を開催しました。足裏の色から現在の健康状態や精神状態を知る方法や、物忘れや脳梗塞の前兆がないかを確認するセルフチェック、先生にひとりひとり見ていただきながら、腎臓から尿管、膀胱へとつながる足裏のつぼのほぐし方を教わりました。受講者からの「左右の足で歩き方の違い(癖)が出るのですが、どうしたらいいですか?」という質問に、両足の指を開き、小指と親指に重心を置きながら、何かにつかまってつま先立ちで歩く方法を教えていただき、参加者の皆さんも実際に体験しました。足は、毎日の生活を支えてくれる大切な身体の一部です。今回教えていただいたセルフケアを無理なく続けながら、「毎日を笑顔で、100歳まで歩ける健康な足と心」を目指していきましょう!



ほっとたかだ食堂を開催しました

9月26日(土)、今年度2回目となる「ほっとたかだ食堂」を開催しました。地域の111名の方が食堂を訪れ、大盛況のうちに終えることができました。昨年大好評だった、五目ちらしに車麩のカツ、サラダチキンと豆苗のマヨネーズ和え、かぼちゃの白玉が今回のメニューです。彩りも豊かで、皆さんにおいしく召し上がっていただきました。また、JA女性部の皆さんからは、坊ちゃんかぼちゃをご寄付いただきました。デザートに活用させていただきました。心より感謝申し上げます。食事のあとの子どもたちのお楽しみタイムでは「わなげ」に挑戦しました。輪が入った合計点に応じてお菓子がもらえるとあって、子どもたちは大はしゃぎ。何点取れるか、真剣な表情で輪を投げる姿や、応援する声で会場は大いに盛り上がりました。世代を超えて一緒に食事を楽しみ、笑顔がふれる時間となった「ほっとたかだ食堂」。たくさんの方に参加していただき、地域のつながりを感じる一日となりました。



車麩のカツ(2人分)

- | | |
|------------|-------------------------|
| 車麩 1枚 | 1. 車麩を★印でもどす |
| ★つゆの素 大さじ1 | 2. 1をかるくしぼる |
| ★水 大さじ4 | 3. 2にかかるく塩・こしょうをする |
| 小麦粉 少々 | 4. 小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけて揚げる |
| 卵 1/2個 | |
| パン粉 少々 | |
| 塩・こしょう 適宜 | |
| 揚げ油 適宜 | |



たくさん質問をいただいたのでレシピを載せます➡