# 高柳コミュニティ通信

第 95 号【発行】令和4年12月5日 高柳地区コミュニティ振興協議会 〒945-1595 柏崎市高柳町岡野町 1849-1 TEL&FAX:41-2234 E-maic-takayanagi@citykashiwazaki-conet

#### 「お達者出前教室」塩沢地区、石黒地区で開催しました。



体育協会では昨年に引き続き、くらしのサポートセンター和と共催で、地域に出向いてのお達者出前教室を行いました。

10月21日は塩沢集落センター、11月9日は上石黒の石黒活動拠点施設で行い、それぞれ笑顔があふれる出前教室でした。

講師には、運動あそび塾の笹川さんを招き、タオルを使った誰でも気軽に簡単に出来るストレッチ運動を行いました。自宅に帰っても気軽に体操をしていただきたいと思います。

コロナ禍の中、少しずつ集まる機会を皆さんで増や していきましょう。

#### 「ペタンク大会」D グループ見事優勝!

柏崎市体育協会では、11月13日市内佐藤ケ池のサッカー場で3年ぶりに開催されたペタンク大会に出場しました。

メンバーは、村田克浩さん、村山和彦さんの同級生コンビと体育協会の事務局3名で参加し、鯨波体協、剣野体協及びスポーツ推進委員チームを撃破し、3勝0敗でグループ優勝をしました。久しぶりの大会でしたが、高柳体協の強さをアピールすることができました。





#### 元朝体操に全員集合!



体育協会では、今年度もコロナ禍ではありますが、 『元朝体操会』を開催します。マスクをして会場いっぱいに手を伸ばし、ラジオ体操をして兎年のスタートをしましょう。

参加者全員に豪華なお年玉をプレゼントいたしま す。

日時:令和5年1月1日(祝)

午前8 時0 0 分~

会場:高柳コミュニティセンター大会議室

## 令和4年度「文化作品展」

11月2日から4日まで、『文化作品展』を高柳コミュニティセンター大会議室で行い、高柳町内外の191名の方からお越しいただきました。

会場には、各団体(生花・書・JA 女性部・くらしのサポートセンター和&みんなのお茶飲み場・地区体協・みんなの手芸&工芸ひろばだんらん)からの作品やコミュニティ事業作品が飾られました。さらに、高柳小学校、第五中学校、鯖石保育園から子ども達の作品で会場は所狭しと埋め尽くされました。作品出展のご協力ありがとうございました。









ご存じですか? 柏崎市LINE公式アカウ ントで市政情報をお知 らせしています。

- ~ LINEでお知らせする主な情報 ~
- (1) 防災行政無線の放送内容
- (2) 子育て情報
- (3)安全防犯情報
- (4) 各ゴミ収集日のお知らせ
- (5) がん検診・健診日程
- (6) 広報かしわざき

※この中から欲しい情報を受信できます!

#### 「足つぼセルフケア講座」



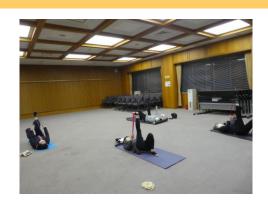
10月28日と11月7日(夜間)に、「足つぼセルフケア講座」を行いました。

はじめに、講師の岩坂悦子先生から座学を受けた後、 これからの寒くなる季節に向けて、自分で出来る足つぼ マッサージの仕方について学びました。岩坂先生から1 人づつ直接指導していただき、家でのセルフケアに役立 つ内容でした。

#### 「骨盤呼吸体操教室」

10月25日に、「骨盤呼吸体操教室」を行いました。 講師には、市内講座で人気の藤田裕三子先生をお迎え し、8月に続き今年度2回目の開催です。

静かな BGM が流れる中リラックスしながら体操をし、今回は後半にゴムバンドを使いストレッチも行いました。参加者からは「家に帰ると忘れてしまう。」という声も聞こえてきました。それは、本当に本当ですね(泣)。



### スマホの「イ」「ロ」「ハ」

ドコモショップ十日町店の出張教室を11月8日、11月22日に行いました。

今回は、折りたたみケータイが2026年3月31日で使用できなくなる関係で、既に柏崎市内でも使用できない地域があるため(随時広がります)、ご自分の携帯は大丈夫かどうかを確認してもらうことを目的に企画しました(※そのまま使える機種もあります)。





今まで通り午前中は『スマートフォンの体験や基本操作』を、午後からは個別相談会や『dポイント活用』について学びました。

「高柳町新年賀詞交歓会」を開催します。

日時:令和5年1月5日(木)午前10時30分から

会場:高柳コミュニティセンター 大会議室(※詳細は別添の案内をご覧ください)

### 第2回フォトコンテスト~わたしのとっておき~



昨年から行っている作品展会場内でのフォトコンテスト『私の一押し』では、応募総数19点の中から 来場者による一般審査を行いました。結果は次の通りです。

尚、昨年同様にコンテスト作品による「令和5年度高柳コミュニティ振興協議会カレンダー」を作成して地域のみなさまでお届けします。高柳の味わい深い季節の移り変わりをご自宅でお楽しみください。





作品名:『花坂のひまわり畑』

ランプリ 撮影地:石黒(大野) 撮影者:田辺久美子





作品名:『黒姫キャンプ場の朝』

撮影地:磯之辺 撮影者:乗岡元孝





作品名:『残月』 撮影地:岡野町 撮影者:矢代 浩





作品名:『飛』 撮影地:山中 撮影者:若山 栞

#### ※利用方法

LINE アプリの検索画面で「@kashiwazakicity」と 検索するか、二次元コードを読み取ることで、友達 追加ができます。友達追加後、アプリ上で受信設定 を行うことで、欲しい情報を選んで受信することが できます。



LINE の詳しい操作方法は、こちらの二次元コードから。(柏崎市ホームページ)

