



西内野 コミュニティだより

40号

発行者 西内野コミュニティ協議会
会長 寺瀬 千恵
編集 総務・広報部
事務局 TEL (025) 262-0377

みんなでつくる展覧会 **西内野 アンデパンダン展** 青少年・文化部長 永吉 秀司

12/18(土)~1/20(木)

今年はコロナ禍などの状況下でも地域の方々の顔が見える文化事業ができないかと考え、この度「西内野アンデパンダン展」を青少年・文化部で企画しました。アンデパンダン展とは、1884年パリで始まった無審査・無賞・自由出品を原則とする美術展の名前で、その後展示企画方法として世界中に広がった芸術活動のひとつです。個人が制作してきたものを、プロアマ分け隔てなく様々な作品を西コミセンで展示することで、新たな地域の花々が咲くことを期待して開催した企画ですが、地域・学校・個人を問わず様々な方が作品を持ち寄ってください、素敵なお花を咲かせることができました。今後、この花々が地域文化の種となればと思います。温かいご支援とご協力、感謝申し上げます。 ※西コミセン臨時休館のため、1日短縮開催となりました。



健康応援プロジェクト

健康寿命を延ばすために

～今からできる健康維持の方法 栄養講話と簡単な運動～

健康福祉部長 五十嵐 秀子

健康福祉部では、栄養のお話と家でも簡単にできる運動で健康維持のためのヒントを学びたいと考え、健康寿命講演会と受講者向けの関連企画で健康料理教室を開催しました。

健康寿命講演会の講師は、西内野在住で（株）明治の管理栄養士の瀧澤尚以様、一億人元気運動協会公認インストラクターの小林三春様をお願いしました。瀧澤様は、「健康維持にはたんぱく質が重要」といろいろな事例を挙げながら、料理の工夫を分かりやすくお話くださり、小林様は、イスに座りながら行う有酸素運動や筋肉トレーニング、ストレッチ等の楽しく体を動かす運動のコツを教えてくださいました。

料理教室の講師は燕市在住の武内美千恵様をお願いし、老化防止や骨を丈夫に保ち、かつヘルシーな昆布を沢山使い、今、たんぱく質・食物繊維が豊富で注目されている代替肉（肉の代わりに大豆などを使い、肉の食感に近づけた食品）と組み合わせた料理を教えてくださいました。

健康寿命講演会 11月27日(土)



～参加者コメント～

- 座ったままでできるトレーニングは高齢者にとってすごく分かりやすいです。
- 楽しい雰囲気です。学び動く事ができ、とても楽しかったです。
- 昆布料理とてもおいしかったです。
- コロナ禍の中、社会参加の機会を多く作ってほしいです。
- 健康教室、これからも続けてください。



健康料理教室 12月5日(日)



ひき肉の昆布ロール

<材料>

歯舞昆布 10cm×3枚
 まんま大豆(ミンチタイプ) 20g
 ひき肉 70g
 卵 1個
 玉ねぎ(中) 1/4個
 人参(小) 1/2本
 しょうが 1片

<調味料>

砂糖 大さじ1
 醤油 大さじ1.5
 みりん 大さじ1
 昆布の戻し汁 300cc (不足分は水)
 小麦粉 大さじ2
 片栗粉 大さじ1
 ※昆布の戻し汁は捨てない

<作り方>

- ①早煮昆布は10分ほど水に浸し、やわらかく戻す。
- ②玉ねぎ・にんじん・しょうがは、みじん切りにする。
- ③まんま大豆は熱湯で3分茹でて、ざるにとって水けを絞る。
- ④ボールに②③とひき肉・卵・小麦粉・片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤昆布の水気をよく拭き、④を3等分して昆布の上に広げ巻く。
- ⑥鍋に調味料と昆布の戻し汁を入れ、昆布の巻き目を下にして弱火で20分ほど煮る。
- ⑦1本を4個に切って盛り付ける。



自主防災訓練 11月3日(水・祝)



煙体験



非常持出品についての説明



段ボールベッドの感触体験

※災害はいつ起きるかわかりません。
家族で防災について話し合う機会を作ってみませんか？



今回は、防災士さんより100円ショップでもそろえられる防災グッズについて紹介してもらいました。

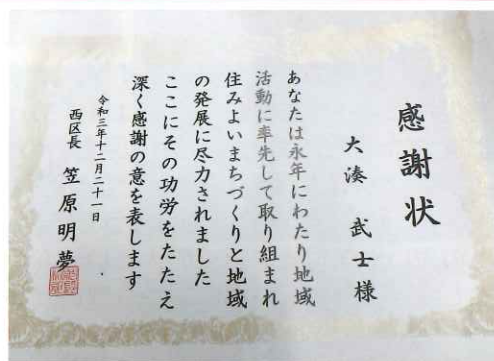


- ・ヘッドライト、小型ライト(LED)
- ・レインコート
- ・緊急用ホイッスル
- ・非常持出袋(リュック型)
- ・軍手
- ・携帯トイレ(1週間分)
- ・ラップ
- ・アルミホイル
- ・アルミ式レスキューシート
- ・布製ガムテープ
- ・養生テープ
- ・油性ペン、ボールペン
- ・小型版ノート
- ・除菌シート
- ・歯ブラシセット
- ・マスク
- ・傷バンなどの医薬品
- ・爪切りなどのセット
- ・はさみ
- ・カッターナイフ
- ・荷造紐
- ・ゴミ袋
- ・紙食器(コップ・皿)
- ・割りばしなどの食器(フォーク・スプーン)
- ・ティッシュ
- ・赤ちゃん用おしりふき

西区 功労者部門表彰

西内野コミ協前事務局長 **大湊 武士さん**

永年にわたり地域づくりや自治会活動に貢献していただいたことにより、西区から感謝状が贈られました。



住みよい郷土推進協議会

会長表彰 **内野西が丘自治会**

内野西が丘自治会は、広通川沿いのシバザクラの植栽や定期的な草刈り、毎年の町内一斉清掃等の環境美化活動を評価いただきました。

住み良いまちとなるよう、今後も皆で協力して活動を継続していきたいと思います。

会長 池田 忠



西内野の子どもたち

第52回新潟県ジュニア美術展覧会 特賞受賞

西内野小学校 6年生 霜鳥 優さん

がんばったことは、色ぬりの時、影をつけることです。

いろいろな色を混ぜてたくさん色を作りました。また、人をたくさん描いて、楽しそうな絵にしました。



「昼休みの『みどりの丘』」

西内野コミ協吹奏楽団

12月26日（日）、久しぶりの定期演奏会が行われました。

多くの皆さんに来ていただき感謝です。今後も応援よろしくをお願いします。



第3次「いきいき西区支えあいプラン」

「住んでうれしい、安心な街づくり」を目指す第3次プランの初年度の振り返りによれば、新型コロナウイルス感染症対策による活動自粛で大きなイベントが低調になった反面、規模の小さいゴミ出し支援や雪かき、地域の茶の間の活動などは比較的順調に維持されていたようです。

子どものための手持ち花火大会やゲーム大会の企画、時差による参加やイベントのあり方の工夫など、感染禍でも運営できる取り組みが報告されています。

各地域にそれぞれの課題がありますが、地域の役員が頑張れば解決するというものはほぼありません。暮らしている私たち一人ひとりの活動への『参加』が求められています。「少しでも、できる範囲で」というところにあなたの出番がありそうです。

あなたの思いや気付きを近くの人といつか、どこかで話し合ってみてください。ささやきから始まる活動や工夫がきっとあります。

避難所運営委員会立上げへ

防災・防犯部長 渡辺 和良

12月11日（土）避難所運営に向けて地域関係者42名の参加で講習会を開催しました。

西内野コミ協地域には新潟西高校、西内野小学校、西コミュニティセンターの3つの避難所があります。この避難所自体をコミ協関係者で運営する組織はありませんでした。大きな災害があれば地域の皆さんが避難して来るであろう避難所を円滑に運営するために、それぞれの避難所運営委員会を立ち上げ、地域の皆さんの安心・安全の確保を目指します。

編集後記

コミ協だより第40号をお届けします。

写真とコメントを増し増し、文字ポイントは大きめです。「見てわかる」「読みやすい」を大切にしながら、地域活動の「今」と「これから」を身近に感じていただける内容となるよう心がけました。また、今後は活動をお伝えするなかで、身近で生活に役立つ情報を届けるということも大事にしたいと思います。手に取っていただける紙面づくりを目標に、寅年の今年も牛歩を続ける「千里の道も一歩から」の編集部です。今年もよろしくお願いいたします。

相馬 克彦

