

高山地区振興会広報紙

高山かわら版

令和5年度高山地区防災訓練

10月15日(日)、高山地区防災訓練が行われました。

6か所の地区避難場所への避難訓練、5会場での初期消火訓練に約320名の住民が参加しました。また、高山コミュニティセンターでは、十日町市食生活改善推進委員協議会川治六箇地区の会員による防災レシピの調理が行われ、試食には避難訓練を終えた多くの住民が訪れていました。

9月26日(金)、「令和5年度高山地区健康講習会」が高山コミュニティセンターで開催されました。講師には、県立十日町病院斎藤診療部長を招き「生活習慣病の予防について」、そして、研修医の星先生からは「骨粗



ユーモアを交え講演する齋藤先生



講演する星先生と来場者

健康講習会開催

しょう症」について講演をして頂き、参加者からの質問の一つ一つに丁寧に答えて頂きました。



初期消火訓練(総合高校にて)



防災レシピを調理する協議会会員



第4回たかやまみんなの文化祭

11月12日(日)、高山コミュニティセンターで「第4回たかやまみんなの文化祭」が開催されました。高山地区内の個人・団体百余名から出品がありました。そして、文化祭に先行して開催された「親子ワークショップ」で作られた「チンコロ細工」も展示されました。

併催の「昭和の写真展」では、写っている人々を懐かしむ人たちの人垣が見られ、「ガチャカプセルつかみ取り」には、多くの子供たちが挑戦していました。

■主催／高山地区振興会
■企画／文化広報委員会
■協力／高山地区体育協会、高山婦人会

高山掲示版

【振興会】

1月 新春賀詞交歓会 (21日)

【高山共栄会】

12月 神札販売 (15日)

高山八幡宮二年参り

(31日～1日)

栽松庵・西原霊園の墓地について、整理・再編中です。
墓じまい・所有者不明墓等の情報がありましたら、高山共栄会まで連絡をお願いします。
担当：小海 080-5695-9185
岡村 090-2404-5319

【南中学校】

12月 2学期終業式 (22日)

1月 中越スキー大会 (6日)

3学期始業式 (9日)

県スキー大会 (9～10日)

2月 全中スキー大会 (6～9日)

市民スキー大会 (11日)

新人スキー大会 (14日)

修学旅行 (20～22日)

【西小学校】

12月 2学期終業式 (22日)

1月 3学期始業式 (9日)

校内書初め大会 (11日)

2月 市親善スキー大会 (3日)

5・6年 新入学児童一日入学 (8日)

市民スキー大会 (11日)

妻有雪ん子造形展 (17日、18日)

シャカシャカおにぎり (9日)

1月 鳥追い (12日)

2月 節分の豆まき (2日)

【高山保育園】

12月 発表会 (9日)

2月 豆まき (4日)

【高山地区体育協会】

2月 忘年会 (9日)

2月 役員引継ぎ (9日)

【高山朗人クラブ】

12月 忘年会 (5日)

12月 忘年会 (下旬)

【消防団】

12月 小型ポンプ・発電機点検 (1日・15日)

第3分団流し事、消火栓・防火水槽巡回点検 (10日)

1月 十日町消防出初式 (7日)

消火栓・防火水槽巡回点検 (7日)

小型ポンプ・発電機点検 (7日・15日)

小型ポンプ・発電機点検 (1日・15日)

消火栓・防火水槽巡回点検 (11日)

2月 小型ポンプ・発電機点検 (7日)

1月 十日町消防出初式 (7日)

消火栓・防火水槽巡回点検 (7日)

小型ポンプ・発電機点検 (7日・15日)

消火栓・防火水槽巡回点検 (11日)

油流出にご注意を！！
「灯油タンクから流出を防ぐ4か条」
①小分け中は、その場を離れない。
②バルブを確実に閉める。
③灯油の滲みがないか目視で確認。
④降雪時に配管を傷つけないよう目印を。

【川治公民館】

12月 書初め教室 (25日)

1月 新春美術展 (6日～12日)

2月 チンコロ体験教室 (27日)

2月 新年音楽大会 (4日)

<ポリ袋で作る切り干し大根サラダ>

●材料 (4人分)

- ・切り干し大根 30g ・乾燥わかめ 1g
- ・水 100cc ・コーン缶 1缶
- ・ボン酢 大さじ2～3 ・ポリ袋 1枚

●作り方

- ①切り干し大根をキッチンばさみで短く切る。
- ②ポリ袋に切った干し大根と乾燥わかめ、水 100ccを入れてよく揉んでおく。
- ③柔らかくなったらコーン缶を汁ごと混ぜる。
- ④ボン酢を加える。

<ポリ袋で炊くご飯>

●材料 (1人分)

- ・米 1/2カップ ・水 1/2カップ
- ・ポリ袋 1枚

●作り方

- ①米は、少しの水で軽くもみ洗いし、ザルにあげる。
- ②米をポリ袋に入れて分量の水を加え、袋の空気を抜いて結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らす。

防災レシピ

ポリ袋調理は、一つの鍋で複数の料理ができ、栄養バランスのとれた食事ができる調理法です。

「要望会」開催

10月11日（水）、市役所で、

「令和5年度高山地区生活環境改善要望書」が、高橋振興会長から市長へ手渡されました。要望会には、庭野・小林両副会長、瀧澤顧問、諏訪事務局長が同席しました。

要望書の中から、新規の要望について概要を抜粋し、掲載します。市からの回答は、次号掲載を予定しています。

【道路・水路等の改良、修繕等について】

■車椅子で移動するとき、道路



「要望書」を市長に手渡し高橋振興会長

の段差が気になる。段差を解消してほしい。

■町内が側溝整備を行う際に出る汚泥を回収してくれるところがなく、その処理に苦慮している。市道管理のため必要なことなので善処していただきたい。

【克雪対策について】

■機械除雪後、家の前に雪壁ができる。雪壁を作らないよう対策していただきたい。

■流雪溝の利用時間について、これ以上の時間の短縮は避けていただきたい。

【交通安全対策について】

■流雪溝使用について、重機や除雪機の使用など、ルールを守らない利用者に対し、指導をしていただきたい。

【環境衛生（ごみ処理）について】

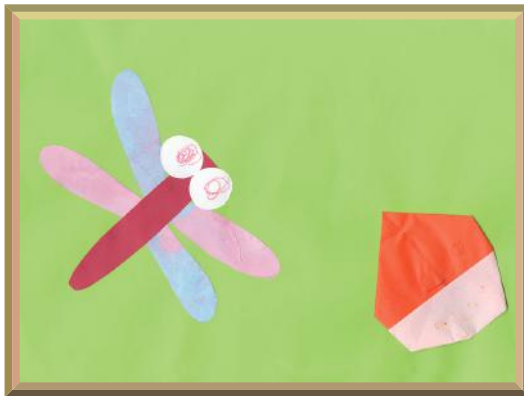
■ゴミを入れるかごが重く、高齢者がかごの出し入れが大変である。軽いかごにしてほしい。

【福祉・医療・教育について】

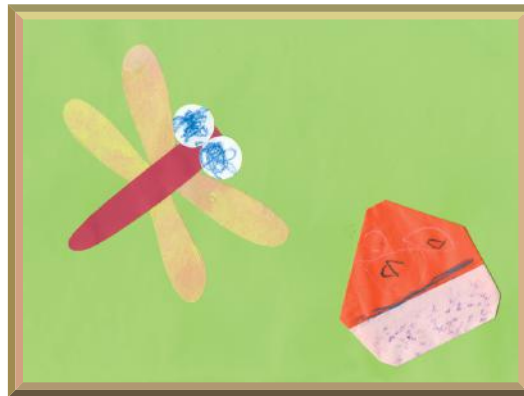
■自動車運転免許証を自主返納した高齢者に対し、生活支援サービスを行っていただきたい。
■すべての公園にタープ等の日よけを増やしてほしい。

タイトル「トンボゆとり」

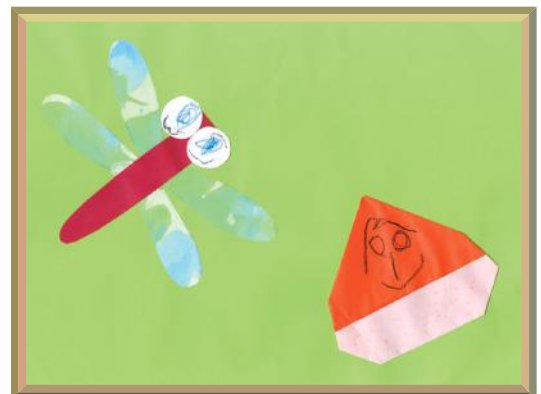
たかやまギャラリー



高山保育園 つばた ひまり さん



高山保育園 みながわ ゆづふみ さん



高山保育園 たむら ともき さん

編集後記



防災訓練では、ポリ袋を使って加熱・調理する防災レシピが好評でした。ご家庭でもぜひ。

第4回の文化祭を開催しました。地区内外から高評価をいただきました。一方、作品発表、昔の写真展と並ぶ第3の目玉を作り上げる必要があると感じています。

新型コロナウイルスもやや収まり、振興会や地区内の団体の活動も活気を取り戻しつつあります。来年は、ここ4年間にためたエネルギーを全開にして頑張りましょう。そのためにも、寒さに向けて一層のご自愛を。（齋木）