

とちお

コミュニティだより 1月号

発行 とちおコミュニティ協議会
〒940-0222 長岡市中央公園1番67号
(長岡市栃尾地域交流拠点施設内)
TEL 89-7305 FAX 94-5210
E-mail tochio-re@city.nagaoka.lg.jp

2024. 12. 25

No.79

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



謹賀新年
お正月は
食べ過ぎに
気を付けてね



◆健康・福祉・児童部会
栃尾支所市民生活課

健康づくり講座 2024

は 歯つらつ けんこうこうざ 健口講座



たくあんなどの固いものが食べにくくなった、お茶を飲む時にむせ易くなった等、お口に関する困りごとはありませんか？
高齢期に低下しやすい「噛む」「飲み込む」機能を高めるために、正しいお口のケアやトレーニング方法をお伝えします。

と き：2月14日(金)
13:30~15:00 (受付13:00から)
ところ：トチオーレ 会議室
定員：25名
参加費：無料
講師：歯科衛生士 中村由佳理さん

受講者には
歯ブラシ1本を
プレゼント。



申込み/問合せ とちおコミセン ☎89-7305 (火~土曜日 9:00~16:00)

◆健康・福祉・児童部会

災害時に役立つ！ 親子防災クッキング教室

~Menu~ カレーライス、お菓子でつくるポテトサラダ、ココアケーキ

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、お湯を沸かした鍋で加熱するだけの簡単な調理法『パッククッキング』を体験しましょう！ 災害時に役立つことはもちろんですが、日頃からの時短料理としても活躍してくれますよ。洗い物を少なくできるのでとってもECOな調理法です。



申込み/問合せ

と き：2月8日(土) 10:30~13:00 (受付10:00から)
ところ：トチオーレ キッチンスタジオ
講師：食生活改善推進委員
定員：小学生とその保護者 12組(24名)
参加費：1組 300円
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル

とちおコミセン ☎89-7305
(火~土曜日 9:00~16:00)

令和7年 栃尾書き初め展

を開催します



展示期間 令和7年1月25日(土) ~ 2月2日(日)
9:00~17:00 (最終日は15:00まで)
展示会場 トチオーレ 1階 ストリートラウンジ

栃尾地域に通学している
小中学生の作品です

主催 栃尾書き初め展実行委員会
(栃尾書道会(主管) 長岡市栃尾文化協会 とちおコミュニティ協議会)
後援 栃尾タイムス社

第4期(令和7~8年度)「地域学びコーディネーター講座」受講者を募集します

地域づくりや、教育・福祉・防災等の知識を学びながら、各イベントや講演会等の企画・運営のやり方について学ぶ講座です。

現在、栃尾地域では7名の受講修了者が「地域学びコーディネーター」としてとちおコミセンの部会員や地区コミュニティの委員としてご協力いただいています。地域活動のお手伝いをしたい方の応募をお待ちしています。

受講期間 2年間(令和7~8年度の各年5月~12月 計30回) 原則、木曜日 9:30~11:30
主催・会場 長岡市中央公民館(長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ3階)

申込み・その他詳細についてのお問合せは、とちおコミセン(「トチオーレ内」 ☎89-7305)まで

トチオーレ DE ハッピーフェスタ 2025

◆トチオーレからのお知らせ

1月11日(土)10:00~15:00 会場 トチオーレ

カラオケのど自慢 **大ホール**
午前の部 10:15~11:30
午後の部 13:00~14:30
観覧無料 歌手募集中(要予約)

栃尾高校書道部 **大ホール**
書道パフォーマンス
10:00~10:15 観覧無料

★ 飲食ブース ★
10:00~15:00
居酒屋佐和(玉子サンド他)
ナイン(駄菓子)
とりあえず ベーグル
toriaezu bagel
MONICO(コーヒー)

とちお歌がるた大会 **会議室**
午前の部 11:00~12:20
午後の部 13:30~14:50

参加者募集中(要予約・当日参加可)

餅つき・甘酒振舞い **屋根付き広場**
11:45~12:00

*お餅と甘酒の振舞いは12時頃を予定しています

問合せ:トチオーレ ☎ 89-8611

編集後記~部会員のひとりごと

《あの頃の少年に戻って》 11月10日(日)当部会主催のアート教室【廃材で干支を作ろう】に参加しました。廃材を使っただけの作業は組み合わせを工夫しながら、参加者それぞれのアイデアが活かされた独創的な作品ができあがりました。刃物を使わず接着剤での工作なので、老若男女誰でも出来る楽しい教室です。次回はあなたもぜひ参加してください。

【生涯学習・スポーツ部会】林 優作

栃尾地域 みんなのひろば



★地域イベントやサークル活動への参加募集など、コミセンだよりに掲載します。
原稿の締め切り…2月号は1月7日(火)、3月号は2月5日(水)
紙面の都合ですべてを掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。
詳しくはとちおコミセンまでお問合せください。TEL89-7305 FAX94-5210

正月二十四日 (おんしよっか)は「とちマル」が楽しい!

① 慣例 正月二十四日秋葉三尺坊お詣り
午前11時にぎわい広場 集合
火伏の神・秋葉神社三尺坊に火の用心を祈願します。

② 栃尾秋葉寄席
落語とマジックでお楽しみください。午後2時半〜4時半とちマル3階ホールにて
内容(落語)水都家艶笑、水都家のつべ(マジック)春野夢人
定員 80名 応募者多数の場合、抽選となります。※1月6日〜13日にぎわい委員の店舗で応募券を受付いたします。

③ トチオノアカリ☆冬☆
午後4時〜8時 とちマルわきにぎわい広場から秋葉神社までの参道で糸織り木柵ランブ300個を点灯します。燃え上がるように見える炎のモニメント。

④ トチオノアカリ☆冬☆ 門前マルシェ
午後4時〜8時 とちマルわきにぎわい広場にて温かい飲食メニューでお楽しみください。
メニュー 汁、おでん、熱燗 酒 等

問い合わせ 栃尾商工会とちおにぎわい委員会 ☎52-4191

そば打ち体験教室
新潟県認定「なりわいの匠」(繁産そば愛好会)を講師に迎えて、そば打ち体験してみませんか?初心者の方でも、おいしいおそばを打つことができます。

と き 1月26日(日) 9:00~12:30
と ころ 長岡市老人福祉センター 皆楽荘
対 象 長岡市内在住者
定 員 10組20名(先着)
内 容 そばの打ち方・ゆで方指導、そばの試食など
・繁産産のそば粉を使った手打ちそば
・打ったそばは、お持ち帰りできます。

参加費 1,000円/組(当日徴収)
申込み期限 1月9日(木)~17日(金)
農林・建設課までお電話にて、お申し込みください。

その他 ・道具、材料は全て主催者で用意します。
・三角巾、エプロン、マスク、手拭きタオルをご持参ください。

主 催 とちおグリーンツーリズム推進協議会
申込み・問合せ 長岡市栃尾支所農林・建設課 ☎52-5847

参加者募集!!
栃堀集守神社裸押合大祭
栃尾ゆかりの戦国武将・上杉謙信公が信仰した毘沙門天を祀り、「戦勝祈願」「五穀豊穡」を願い奉納したのが始まりと伝えられています。下帯一本にわらじ履きの男衆が、大口ウソクを持って本堂になだれ込み、「サンヨ!(撒与)サンヨ!」の掛け声とともに押合い、福札を奪い合う勇壮なお祭りです。

と き 2月8日(土) 19:00~(押合い開始)
と ころ 栃堀集守神社
支度会場 栃堀ふるさと交流会館(18:00頃から係員が支度の手伝いをします)
★下帯、足袋、わらじのセットを2,000円で販売します。
当日、支度会場で受付しています。
申込み 栃堀区事務所 ☎52-3521
問合せ (平日8:30~12:00)

NOZウインターライブコンサート
初の単独ライブ開催!
寒さを吹き飛ばす熱い演奏をお楽しみください!

と き 2月2日(日)
開場 14:30 開演 15:00
と ころ トチオーレ 大ホール 入場無料 @NOZ.BAND
問合せ NOZ西片 ☎090-3104-1976

第23回 守門スキー大会

と き 2月2日(日)
●受付 8:30~ ●競技開始予定 10:00
と ころ とちおファミリースキー場
内 容 各組別、入賞者には賞品があります。
●種目 大回転競技
●組別 小学生低学年(1~4年)男子・女子
小学生高学年(5・6年)男子・女子
一般女子(中学生以上)
青年男子(中学生~39歳迄)
成年男子(40歳~49歳迄)
盛年男子(50歳~59歳迄)
壮年男子(60歳以上)

参加資格 特になし
参加費 ●小学生 1,500円 ●中学生以上 2,500円
(当日、受付でお支払いください。)
申込み・問合せ 申込用紙に必要事項を記入の上、2月2日(日)9:00までに守門スキー大会事務局(とちおファミリースキー場)へ
☎53-2390 fax53-0317

とちお遊雪まつり

と き 2月2日(日) 10:00~15:00
と ころ 長岡市栃尾産業交流センター「おりなす」、道の駅R290 とちお

内 容 大人気そり滑り台や雪上運動会、スノーモービル試乗体験など雪と親しみ冬を満喫しよう♪今年は節分の日!鬼退治もあるよ。

申込み・問合せ (一社)栃尾観光協会
☎51-1195(平日午前10時~午後5時)

出前!いきいき健康講座
下塩谷地区「はつらつサークル『ブラボー』-笑いヨガ-
参加者からは、「笑うこと、やっぱりステキ!」や「1ヶ月分以上に笑ってしまいました」などのお声があり、楽しい講座となりました。
【11月7日(木)】



下塩谷地区「ブラボー」

滝の下町区「滝山クラブ」-おなかの腸の健康についてお話を伺いました。講師の楽しく分かりやすいお話に笑ったり感心してうなずいたり真剣に聴講されていました。「とてもためになった」と感想をお話していました。
【11月8日(金)】

ちょっと紹介! 11月のコミセン活動



滝の下町区「滝山クラブ」

松尾区「ほほえみの会」-笑いヨガ-
松尾区は初めての笑いヨガでした。最初は少し戸惑いもありましたが、笑いを意識しながら体を動かしたら、自然と笑いが増え楽しい講座となりました。【11月15日(金)】



松尾区「ほほえみの会」

「プラレールで遊ぼう」
「子育ての駅すくすく」主催、長岡大学の米山ゼミ・とちおコミセン共催の事業です。子供たちが広い会場で自由にレールをつなげて楽しんでいました。米山ゼミの学生が優しく教えてくれたり、複雑なコースを作ってくれたりしたのでみんな大喜び!当日はおもちゃ病院のドクターにも来ていただきました。
【11月9日(土)】



「アート教室」
講師には廃材再生師の加治聖哉さんにお越しいただきました。参加者たちは廃材で来年の干支「巳」を独自の想像力で作りました。アンケート結果からも「とても楽しかったです」「また来年も参加したいです」など好評でした。
【11月10日(日)】



「第2回地区コミュニティ正副長会議」
5つの地区コミュニティから事業の進捗状況について発表がありました。集落支援員も交え、互いの事業について質問や意見交換をするなど、関連な話し合いとなりました。
【11月8日(木)】



「令和6年度とちおコミュニティ協議会 第2回運営委員会」
今年度の「事業実施状況と今後の事業計画」、「予算執行状況」について報告をしました。【11月19日(火)】



「食推さんの食育推進料理教室」
子供から高齢者まで年齢性別問わず参加がありました。食推さん指導の下、食品ロスを減らし体に優しい料理を作った後、美味しくいただきました。アンケート結果からも「楽しかった」や「また家でもやってみよう」など好評でした。
【11月30日(土)】

