

とちお コミュニティだより 2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

2025. 2. 1

No.80

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



「立春」とは名ばかり。栃尾はまだまだ雪深い季節です。除雪の疲れがたまっています。除雪の疲れがたまっています。除雪の疲れがたまっています。お過ごしください。

◆健康・福祉・児童部会 共同主催
栃尾支所市民生活課

いつまでも元気に過ごすための

フレイル予防 料理教室



健康から要介護へ移行する中間の時期と言われる「フレイル」。フレイル予防に効果的な栄養満点レシピを一緒に作って、健康寿命を延ばしましょう！

- 【と き】 3月11日(火) 10:00~13:00(受付 9:30から)
- 【会 場】 トチオーレ キッチンスタジオ・コミュニティルーム
- 【定 員】 16名(先着順) ※男性の参加も大歓迎！
- 【講 師】 管理栄養士 高橋友美さん
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 【参加費】 500円(材料費として)



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

トチオーレ DE ハッピーフェスタ 2025 1/11 (土)

主催：トチオーレイベント実行委員会
大勢の皆さんのご来館ありがとうございました

★栃尾高校書道部 書道パフォーマンス



★餅つき・甘酒振舞い



★とちお歌がるた大会



★カラオケのど自慢



今月は栃尾地域で活動している地区コミュニティについてご紹介します

《入東谷地区》

石峠を抱える入東谷地区では、春になると区民が中心になって石峠街道の整備を行います。11月に行われる『石峠トレッキングツアー』は毎年大人気で、地区内外から多くの参加者が集まりますが、実はそのツアーが安全に実施されるように、8月~9月には街道の整備や除草を区民で実施しています。昨年は、栃尾側だけでなく魚沼側でも整備が実施されたので、11月には『石峠街道再開通式』が来賓を招いて盛大に行われました。



《上塩谷地区》

上塩谷地区は、7月に栃尾に縁の深い山形県米沢市へ研修視察に行ってきました。42名が参加し深緑の上杉神社を参拝しました。研修視察は毎年楽しみに参加して下さる方も多く、計画にも熱が入ります。他にも「グラウンドゴルフ大会」、「男の料理教室」、「輪投げ大会と収穫祭」など様々な事業を開催し、地区住民の笑顔いっぱいに親睦を図っています。



《荷頃地区》

旧荷頃村の北荷頃、一之貝、軽井沢、比礼、本津川の5集落では、地区区長会と連携して地域活動を展開しています。7月には5年ぶりに地区敬老会を開催。生花、民踊、俳句、お茶、フラダンス教室の活動は第2回北荷頃区民文化祭で披露しました。こうした活動の中で地域で暮らす人の心の交流は深まっています。



7月14日荷頃地区敬老会を開催

《西谷地区》

西谷コミュニティにおいては、伝統事業の継承・地域内での体操教室及び料理教室・紫陽花植栽活動等を通じて地域内外の皆さんとの交流を図り、この地域で過ごすことの良さを発見できる活動となるよう努力しております。



しかし地域全体の高齢化がより深刻となり活動できる人に苦勞する状態となっています。今後のコミュニティ維持に不安な状況ですが今後とも皆様のご協力をお願い致します。



12月のクリスマス会、楽しかったね。(田之口区「ほがらか会」)

編集後記～部会員のひとりごと

年の瀬も近い12月14日にそば打ち教室が行われ、お手伝いしました。そば粉、薬味、汁は講師の方にご準備いただきましたので、味に大差はないはずなのですが、それはそれは違いの出るのが蕎麦なんです。茹で担当はベテランが行い、茹で上がりを水で締め(私、この係です)、ざるにあげ、お持ちして、皆さんで揃って食しました。各々感想を言い合ったり、作業の問い合わせ、答え合わせなどをなさり、皆さん楽しく教室を後にされました。良い年が越せたのではないかと思います。

【生涯学習・スポーツ部会】佐藤 智恵子

《東谷地区》

- ・東谷分館で培った事業を継承しながら、この地域が楽しくなる活動を行っています。
- ・研修旅行は、楽しみにしている事業です。7月には、「長岡の博物館を巡る」を実施、3月は、村上の「町屋のお人形さま巡り」を予定しています。
- ・昨年度から「南京玉すだれ講座」を実施、成果を高齢者施設等で披露しています。
- ・革細工、毛筆、手芸、料理、舞踊の各講座映画鑑賞会、区民作品展、そば打ち体験教室等々、多彩な事業を行っています。

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…3月号は2月5日(水)、4月号は3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

大平山スノートレッキング

スノーシューを履いて、冬の里山(大平山)を散策してみませんか？ 豪雪地域の栃尾だからこそ多くの動物、植物がその生命力を発揮して、厳しい環境の中を乗り切る姿を見ることができます。冬の大平山をのぞきに行きましょう。

とき 3月9日(日) 8:30~12:00
ところ 大平山ふれあいの森(長岡市北荷頃)
集合場所 栃尾支所正面入口前駐車場
対象 長岡市内在住者小学3年生以上
定員 先着10名(参加費無料)
講師 新潟県ピオトープ管理士会 世話人 藤塚 治義氏

内容 スノーシューを履いて、大平山を散策し、春山の知識を習得してもらう。
申込期限 2月10日(月)~21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 ・道具は全て主催者で用意します。
・防寒対策をした服装でご参加ください。
・当日の天候や残雪状況により安全確保が困難な時には、イベントを中止する場合があります。

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

栃尾のおかしばなし 第23回ろばたまつり



寸劇と昔話で春一番の
笑いをお届けします

とき 3月2日(日)
開場 13:00 開演 13:30
(終了は16:00頃)
ところ トチオーレ 大ホール
入場は無料です。
問合せ 栃尾かたりべ「ろばた会」
佐藤 ☎52-9348 土田 ☎52-9570



ほだれ祭

とき 3月9日(日)
11:00~13:00
ところ 下来伝ほだれ大神
内容 高さ2.2m 重さ600kgの巨大な男根型の樺の一本彫りが御神体。稲穂がたわわに実る五穀豊穡と人の実りの神様として、縁結び・子宝・安産・家内安全などのご利益があります。ほだれ神輿に乗る「初嫁さん」絶賛募集中です!!栃尾地域外の方もOKです。
申込み・問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195



ちょっと紹介! 12月のコミセン活動

「出前!いきいき健康講座-おなかの話」- 葎谷区-
今回は、葎谷区「食生活改善推進員」を中心に、多くの区民で話を聞きました。最後には演歌あわせて体操も!「楽しく講座を聞いた」「勉強になった」などの声があり、和気あいあいと楽しい講座となりました。
【12月3日(火)】



寒さ厳しい冬もインフルエンザに負けず、
元気に活動しています!

「第5回スポーツ DE あそぼ- マイパック」
今回、初めて「マイパック」を行いました。発祥の地・京都府舞鶴市の「舞(マイ)」が名前の由来で、カーリングをコンパクトにしたようなスポーツです。試合前に練習時間を設けたことでルールを習得しスムーズに進めることができました。参加者からは「楽しかった」という声をたくさんいただきました。
【12月8日(日)】



「第3回そば打ち体験」

講師は繁窪そば愛好会の皆さんです。丁寧な指導のおかげで、参加者からは「楽しくそば打ちができた」「年に何回もやってほしい」など好評でした。【12月14日(土)】



のど越し最高!
美味しくいただきました。

「コミセン DE 運動講座」

「冬はコタツに入ってばかり。運動不足を解消できる運動を教えてください!」という声にお答えして、おうちの中でできる運動をわかりやすく教えていただきました。アンケート結果からも「わかりやすく動きやすい」「楽しく過ごせた」などの声をいただきました。【12月18日(水)】



地域おこし協力隊・岡本隊員の活動レポート

Vol.2 栃尾高校生が作った『とちお歌がるた』

栃尾高校の生徒さんが国語の授業で作った『とちお歌がるた』を紹介します。

国語の先生の地元では、かるたが日常的に溶け込んでいる生活が当たり前だったそうで、他の地域とのギャップに驚かれたとか。そこで栃尾地域でもかるたを作ろうと国語の授業に取り入れて、生徒たちは栃尾地域をテーマに短歌を考え、絵が得意な子を有志で募り、完成したのがこのかるたです。



栃尾の魅力を生かして五七五七七の短歌の形で表現され、かつそれがいろは48音! 並大抵の努力では成しえない素晴らしいかるたなんです☺

1月11日の「トチオーレ DE ハッピーフェスタ」の中でも「とちお歌がるた大会」が開催されて、大変盛り上がりしましたが、もっと大勢の人が体験できる機会があったらいいなと楽しみにしています。

(地域おこし協力隊員 岡本桃果)



Instagram

私たち 「長岡市スポーツ推進委員」です!

「第5回スポーツ DE あそぼ」には『長岡市スポーツ推進委員連盟栃尾地区』(会長・湯谷紀久夫さん)の皆さんの協力をいただきました。栃尾地域のスポーツ推進のために事業を開催したり、実技指導したりと、地域スポーツの中心的存在として活動しています。

今回の「マイパック」や昨年度の「モルック」のようにみんながやったことのないニュースポーツを紹介するのも役割の一つ。これからどんな楽しいスポーツを教えてくださいませんか?と楽しみにしています!



栃尾地域では現在20名のスポーツ推進委員さんが活躍中!今回は、4名の委員さん(左から米井さん、佐藤さん、山井さん、林さん)が「マイパック」を教えてくださいました。ありがとうございました。

