

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36号
(長岡市栃尾文化センター2階)
TEL 89-7305 FAX 94-5210
E-mail tochio-comi@aioros.ocn.ne.jp



2020. 12. 25

No.30

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



雪のく雪の
栃浮が
栃尾が降
尾はびり
も美上、
イしが景
イいろ色
ね。が
！ 冬白

いきいき県民カレッジ登録講座

とちおコミュニティセンター健康・福祉・児童部会
長岡市栃尾支所市民生活課 共同主催

とちおコミュニティセンター健康づくり講座第6弾

足腰元気!! 冬の運動講座 part2



冬本番。寒くてコタツの中でじっとしていませんか？冬の運動不足解消と、転倒予防・筋力向上のために、からだのバランスを整える※コンディショニングをしてみましょう。

※コンディショニングとは・・・
日常生活の癖で使いすぎと使わなすぎの筋肉のアンバランスを整えて、動きのいいからだを取りもどす運動です。



とき：1月20日(水)13:30~15:00 (受付13:00~)

ところ：栃尾市民会館 2階 小ホール

講師：運動指導員 川本朝子さん

定員：25名 ※定員になり次第締め切ります。

参加費：無料

持ち物等：内ばき タオル 水分補給用の飲み物

※マスク着用のうえ、運動しやすい服装でお越しください

※内容は12/9開催「冬の運動講座 part1」と同様です

締切り：1月15日(金)まで

申込み・問合せ とちおコミュニティセンター ☎ 89-7305

fax 94-5210

この講座は「ながおか
タニタ健康くらぶ」健康
ポイント対象講座です。
ご活用ください。



「足腰元気!!冬の運動講座 part2」参加申込書 (FAX 等でご使用ください)

お名前	年齢	町名	電話番号

開催
予告

第25回 かりやだ交流会

H3. 3. 6 (土)
18:00~20:00
栃尾産業交流センター「おりなす」

「かりやだ交流会」は、いろいろな活動に「取り組んでいる」「取り組んでみたい」地域住民や団体が一堂に会し情報交換する交流会です。



栃尾地域大集合!

楽しく

みんなで集まり栃尾のこれからについて語り合しましょう!

今年度は、栃尾地域の特産物の開発やアート活動、ギャラリー設立などの地域の活性化を図る活動に取り組んでいる「地域おこし協力隊員」4人から取り組みの成果発表を聞きます。(下の「**栃尾をモット盛り上げ隊**」をご覧ください!)その後、みんなで情報を交換し、懇親を深めます。

※詳細は、とちおコミュニティだより2月号に掲載します。

コミセンが紹介したい

栃尾をモット盛り上げ隊④

地域の新たな資源を発掘し、発信する

地域おこし協力隊



南 博之さん
障害をもっている人と農業を繋げ、働ける場を提供するための事業の立ち上げを!



加治 聖哉さん
廃材を利用したアーティストです。ギャラリー白昼堂堂を設立し、各種イベントも開催!

地域おこし協力隊は、過疎化・高齢化が進む地域の活性化を図る地域協力活動に取り組んでいます。地域への定住促進も目的としています。

都市部から意欲のある人を受け入れ、地域おこし協力隊として栃尾地域で任用された隊員は4人。それぞれ、地域ブランドや地場産品の開発やプロモーション活動などの地域協力活動に取り組んでいます。

- ◇南 博之さん(北荷頃区)
空き家を活用した農福連携事業の立ち上げ、地域資源を活用した特産品開発の補助など。
- ◇加治聖哉さん(栃尾地域活性化委員会)
雁木通りの空き家店舗を活用したギャラリーの開設。(ギャラリー白昼堂堂です!)地域内の子ども向けの木エワークショップなど。
- ◇柴田和花子さん(栃尾プロダクトプロモーション)
実店舗を拠点とした地域物産のプロモーションなど。
- ◇奈良場晃大さん(栃尾プロダクトプロモーション)
栃尾ワインを中心とした地域物産の情報発信。ワイナリーの設立。

* ()内は受け入れ団体

地域を変えていく新しい力 地域おこし協力隊!
栃尾地域の新たな資源を発掘し、発信している4人のこれからの活躍に注目!



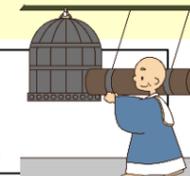
柴田 和花子さん
栃尾ワインのラベルデザインやフェノールの料理プロデュースなどのプロモーション活動を!



奈良場 晃大さん
香り高くフルーティーな栃尾ワイン。この栃尾生まれのワインづくりに取り組んでいます!

【休館のお知らせ】12/28(月)~1/4(月)まで休館となります。ご了承ください。

令和2年も、数日を残すのみとなりました。今年も、地域の皆様のご支援と多くのご参加をいただきましたことに感謝申し上げます。新しい年が、皆様にとって良い年となることを願っています。



栃尾地域 みんなのひろば

★掲載依頼の原稿の
締め切り…2月号は1
月5日(火)、3月号は
2月5日(金)詳しくは
とちおコミセンまで。

催し ボランティア大学とちおキャンパス

と き ①2月12日(金) ②2月19日(金)
③2月26日(金) 【全3回コース】
※全て午後1時30分～3時30分

ところ 栃尾文化センター 3階 大会議室

内容 ①交流学部:参加者同士の交流や、今後、活動を始める上での基礎知識や心構え等を学びます。
②体験学部:傾聴のコツや簡単な手話の基礎を学びます。
③まちづくり学部:地域の様々な活動をゲーム形式で学びます。

講師 ①長岡市ボランティアセンター職員、現役のボランティア活動者ほか
②今井社会福祉事務所 今井 正 所長 栃尾手話サークル
③長岡市社会福祉協議会 地域福祉課職員

対象 ボランティア活動に興味がある方、ボランティア活動のスキルアップや他の参加者と交流したい方。

定員 先着30名 **参加料** 無料

申込み・問合せ 1月29日(金)まで
長岡市社会福祉協議会栃尾支所
地域福祉係 ☎52-5895

募集 ★会費無料キャンペーン★ シルバー人材センター出張入会説明会

1月から3月までに入会する方は令和2年度会費3,000円が無料!!

と き 毎週水曜日 午前10時

ところ 栃尾文化センター (1月～3月)

対象 60歳以上で働く意欲のある方

持ち物 印鑑、本人通帳(説明会のみは不要)

申込み・問合せ 前日(火)午後5時までに
シルバー人材センター東事務所へ ☎53-2141

催し とちお遊雪まつり

雪と遊ぶゲームと美味しいもので栃尾の冬を楽しもう!!
栃尾のゆるキャラ「あぶらげんしん」も登場!!

と き 2月7日(日)
午前10時～午後3時

ところ 道の駅R290とちお

内容 そり滑り台、サイバーホイール、ストラックアウト、ころころレース、スノーモービル試乗体験、射的、グルメテント村など

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として規模を縮小するため、前夜祭を中止いたします。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、内容の変更や中止する場合があります。
※参加者を制限するため、新潟県在住者限定のイベントとなります。
※マスクの着用をお願いします。また会場では、検温・アルコール消毒を実施いたします。

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195

催し 正月二十四日(ねんしよっか)は「とちバル」が楽しい!

と き 1月24日(日)

ところ 栃尾秋葉門前商工プラザ「とちバル」

① 慣例 正月二十四日秋葉三尺坊お詣り

午前11時から にぎわい広場 集合
内容 火伏の神・秋葉神社三尺坊に火の用心を祈願します。八千代クラブと一緒に秋葉神社の参道百二十七の石段を登りましょう。

② 栃尾秋葉門前奇席

特別企画! 落語とマジックでお楽しみください。
午後2時～4時 とちバル 3階ホールにて
内容 落語 三流亭楽々、水都家のつべマジック 春野夢人
定員 60名(応募者多数の場合、抽選となります)
※1月7日～15日 にぎわい委員の店舗で応募券を受付いたします。

③ トチオノキアカリ

午後4時～8時 とちバルわき にぎわい広場他
燃え上がるように見える炎のモニュメント、糸繰り木杵ランプ300個を点灯します。

④ トチオノキアカリ門前マルシェ

午後4時～8時 とちバルわき 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 甘酒、カニ汁、おでん、熱燗酒、焼き芋 等

※ご来場の際はマスクを着用ください。体調の悪い方は来場をご遠慮ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては内容を一部変更または中止することがあります。

問合せ 栃尾商工会 とちおにぎわい委員会 ☎52-4191

スポーツ 第18回守門スキー大会

と き 2月7日(日)

●受付 午前8時30分～午前9時まで
●競技開始予定 午前10時

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
女子(中学生以上)
青年男子(中学生～39歳)
成年男子(40～54歳)
壮年男子(55歳以上)

参加資格 特になし
参加料 ●小学生1,500円●中学生以上2,500円(当日、受付でいただきます。)

申込み・問合せ 申込用紙に必要事項を記入の上、2月7日(日)当日午前9時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

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

新型コロナウイルス感染症対策によるイベントの中止

2月 栃尾集守神社裸押合大祭

とちおコミセン事業報告

「健康づくり講座」と、「出前!いきいき健康講座」について報告します。健康いっぱい!笑顔いっぱいの講座になりました。



健康づくり講座(全6回シリーズ)

第4回 11/25(水)
栃尾文化センター

第5回 12/9(水)
栃尾市民会館



第4回「認知症予防講座」
脳トレで頭を活性化!



楽しく運動



熱心に学習



第5回「冬の運動講座 part 1」
コンディショニングでからだのバランスを!



背筋が伸び、呼吸が楽になる
ペンギン体操



歩幅が広がり、歩きが楽に
「もも」の体操

11月以降の健康づくり講座は、「認知症を予防するにはどうしたらいいの?」「転倒予防や筋力向上のための運動は?」などを内容に、第4回「認知症予防講座」と第5回「冬の運動講座 part 1」を実施しました。健康づくり講座も、第6回「冬の運動講座 part 2」を残すのみとなりました。健康づくりのために、皆さんも参加してみませんか!

出前!いきいき健康講座

金町「はなの会」10/21(水) 上の原町「十五日会」11/17(火)
栃尾文化センター 上の原町集会所



笑いで健康な心と体を!
先生の楽しいリードで「笑いヨガ」



体と脳を動かして
「認知症予防講座」

金町「はなの会」と、上の原町「十五日会」にお邪魔しました。『笑いヨガ』と認知症予防をテーマとした講座で、体も心も脳もいきいき元気!皆さんの地域からの出前講座のご注文をお待ちしています!

「初級者切り絵講座」作品展を開催中!

＜会場＞
とちおコミセン
「エントランスロビー」
＜期間＞
令和3年1月15日(金)まで
*月～金曜日9:00～16:00

とちおコミセンを会場に、「初級者切り絵講座」受講者の皆さんの作品展を行っています。訪れた人からは、思わず「すばらしい」という声が聞こえてきます。皆さんもぜひお越しください!



どの作品もすばらしいね!



とちおコミセンは栃尾文化センター2階です。
栃尾体育館の左隣り入り口から入ることができます。

*1月中旬からは「しんきん栃尾ギャラリー」で作品展を予定しています。(2月中旬まで)