

# とちお コミュニティだより 8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



2021. 7. 25

No.38

みんなでつながり  
支え合い いきいき活動



い八月。オミナエシが黄色  
「花をつけます。漢字で  
「女郎花」。オトコエシに  
比べて優しい感じがする  
す。夏本番。でも、秋のま  
七草のひとつです。

令和3年度コミュニティ健康づくり推進事業



いきいき県民カレッジ登録講座

とちおコミセン健康・福祉・児童部会  
栃尾支所市民生活課 共同主催

## 健康づくり講座 2021

第4弾

### コツコツ丈夫な骨づくり！ 骨粗しょう症まるわかり講座

「骨粗しょう症」ってどんな病気？骨を丈夫にする運動や食事を学びます。

講師：運動 結城サカエ 運動指導員  
栄養 勝又文江 栄養士

定員：20名（定員になり次第締切ります）

持ち物：筆記用具、タオル、水分補給用の飲み物  
ストレッチマット（バスタオルでも可）

8/25(水)  
栃尾文化センター  
2階 和室  
13:30~15:30(受付 13:00~)

参加費無料

【講座の内容】

骨の健康度測定



骨を強くする運動講座



骨粗しょう症予防のための  
栄養講座



※新型コロナウイルス感染症に伴う社会情勢の変化により、中止する場合があります。

申込み・問合せ  
とちおコミュニティセンター  
☎89-7305 Fax94-5210

### 8/25(水) 骨粗しょう症まるわかり講座参加申込書

お名前	年齢	住所	電話番号
		長岡市	
		長岡市	

## 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・・・9月号は8月5日(木)、10月号は9月6日(月)  
紙面の都合で、すべて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。☎89-7305 ☎94-5210

## 第67回 とちお祭

今年のとちお祭は、なつかしい写真が並ぶ「とちお祭を振り返るパネル展」と規模を縮小した「花火大会」を開催します。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながらそのほかの催しは中止といたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

### とちお祭を振り返るパネル展

日程：8月19日(木)～8月29日(日)  
会場：栃尾文化センター展示室



### とちお祭花火大会「来年に想いを繋ぐ尺玉ルー」

日時：8月28日(土) 19時30分～19時45分(予定)  
※感染拡大防止のため、観覧会場・臨時駐車場を設けず、交通規制及びFM放送も行いません。  
飲酒を伴う食事を控えるなど感染拡大防止にご協力ください。



問合せ (一社)栃尾観光協会  
長岡市栃尾宮沢 1764 番地 ☎51-1195 <http://tochiokankou.jp/>

コミセンが紹介したい  
栃尾をモットもいあげ隊

熱き花火愛をもつ人たちが集まった  
**千輪の会**

皆が楽しみにしている「とちお祭花火大会」。そのフィナーレを飾るのが「千輪の会」の『栃尾の四季』です。平成19年に設立。「千輪」は古典花火の名称で、花火を愛する数多い人の和（輪）と協力を意味します。栃尾のすばらしさをPRするとともに、地域の限りなき発展を願う『栃尾の四季』は、自然・歴史・文化など栃尾の魅力をオリジナル曲に合わせて夜空に表現する光のアートです。歌詞も曲も手作り。演奏も栃尾地域出身者です。歌詞に合わせて絵を描き、それに相応しい玉を選び、花火師と必要な玉を開発創造する工夫もして演出されています。おそらく日本中、いや世界中どこにもない徹底したオリジナル大型スターメインです。千輪の会の幹事さんの尽力で毎年会員が増え、今では千人を超えているそうです。

コロナ禍が収まらないので、今年も『栃尾の四季』はお休みですが、この夏は、花火は楽しむことができます。『千輪の会』は、尺玉早打ちかスターメインなどを予定しているそうです。

～千輪の会 会長 中西義夫さんより～  
次年度は歌詞も曲も一新し、一段と進化した『栃尾の四季』を打ち上げる予定です。また、仕掛け花火も用意できればと思います。製作に力を貸していただける協力者を募集しています。地域の皆さんの期待に応える花火となるよう努力します。何卒、今後とも皆様のお力添えをお願いします。

とちお祭花火大会は8月28日(土)です。みんなで楽しみましょう。

夜空に宝石が広がるように！

美しさと迫力が感動を！

健康ボウリング大会 7/4 (日)

ポップボウル長岡 (E・PLAZA)



西川会長の始球式でスタート!



真剣に、そして楽しく



お孫さんと3人で楽しく参加



見事なフォームでストライク!



最年少の15歳から80代までの35人が参加。女性も男性もみんな一緒に、ボウリングを楽しみました。200以上のスコアも100に満たないゲームもありましたが、どの参加者も楽しみながら体を動かすことができていたようです。世代を超えて誰もが参加できるボウリング! そんなボウリングの魅力を確認する大会となりました。

専門部会 生涯学習・スポーツ部会 6/28 (月) まちづくり部会 6/23 (水) 健康・福祉・児童部会 7/8 (木)



生涯学習・スポーツ部会



まちづくり部会



健康・福祉・児童部会

運営委員会(書面表決)での、事業(案)及び予算(案)の承認を受けて、3つの専門部会が開催されました。令和3年度の部会事業について熱心に話し合いが行われ、コミセン事業が本格的にスタートしました。

とちおコミュニティセンター主催 とちおコミセン健康ボウリング大会 結果

35名の選手が参加。見事、荒木幸恵さんが優勝者となりました。アベレージ191.5(HD込)のすばらしいスコアでの優勝です。BB賞、BM賞などもあり、誰でもが楽しめる大会となりました。主な成績は以下のとおりです。

	氏名	1G	2G	HDトータル(HD)
優勝	荒木 幸恵	196	147	383(40)
準優勝	中澤 清	190	184	374
第3位	稲田 悦雄	216	155	371
第4位	荒木 隆	167	178	345
第5位	佐野 恵子	148	111	299(40)
第6位	高橋 緑	104	146	290(40)
第7位	福王寺 勝	168	116	284
第8位	星野 直浩	158	125	283
第9位	高橋 浩彰	123	154	277
第10位	今井 勝美	128	106	274(40)
*ハイゲーム賞	稲田 悦雄	216		



健康ボウリング大会優勝者の荒木幸恵さんです。参加者全員から大きな拍手が送られました。

優勝することができて、たいへんうれしいです。夫婦二人で楽しみ、練習していますが、その成果を出すことができました。(荒木さん)

とちおコミセン事業報告

長岡市「緊急警戒情報」解除を受けて、6/16の健康ゴルフ大会からスタートしました!健康ボウリング大会までを報告します。



第2回とちおコミセン健康ゴルフ大会 6/16 (水) 大新湯カントリークラブ三条コース



青い空 広がるグリーン  
ゴルフ場は気分も爽快!



ナイスショット!



バーディーパット!



仲良し女子三人組で参加

30代から80代のいろいろな世代の人が集まり、自然の中で体を動かし、ゴルフを楽しみました。まさしく「心も体も健康ゴルフ!」となりました。「ゴルフで健康づくり!仲間づくり!」がとちおコミセンの思いです。

出前!いきいき健康講座 (金町区「はなの会」) 6/16 (水) 栃尾文化センター和室会議室



明るく健康に楽しくワハハ!笑いヨガ



大桃先生のリードで

楽しく健康講座

地域の茶の間「はなの会」におじゃまして、出前講座がスタートしました。内容は「笑いヨガ」。朝ドラでラフターヨガとして話題になった笑いヨガの呼吸を組み合わせた健康体操です。この日は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、大声を出さずに一人で行える内容となっていました。皆さんの地域のご注文をお待ちしています!

健康づくり講座2021② 運動講座~足腰鍛えて転倒予防6/23 (水) 栃尾体育館 アリーナ



片足立ち、握力、椅子立ち座り、そして筋肉げんき体操!



山家先生の指導で

しっかり運動!

まずは、開眼片足立ち、握力、椅子立ち座りを測定し、自分の運動能力を「見える化」することで目標が定まりました。「さあ、やるぞ!」と気力も高まり、「筋肉げんき体操」で転倒予防のための効果的な運動に取り組みました。健康づくり講座は3月まで毎月1回ずつ予定しています。皆さんも参加してみませんか!