

とちお コミュニティだより 12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



みんなでつながり
支え合い いきいき活動

No.42



1土なめラ十
と産かるはニ
ビはウ可寒月
オ鉢 愛い。パ
ラ植い時シ
でえキ期ジ
したのンで
ッグ。もヤ
ンのま楽ビ
ジおちしオ

2021. 12. 1

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・児童部会事業

今さら聞けない!

初心者 LINE 講座

これからLINEをはじめてみたい方、うまく使いこなせていない方、便利な使い方を知って楽しみましょう。



とき : 12月21日(火)
午後1時30分~3時30分(受付 1時00分~)
ところ : とちおコミュニティセンター(栃尾文化センター2階)



講師 : 佐藤 宏さん (パソコン訪問指導 comii 代表)



定員 : 10名 【12月6日(月)より申込み開始】
資料代等 : 300円
持ち物等 : ご自身のスマートフォン、筆記用具、マスクを着用してご参加ください。



申込み・問合せ とちおコミュニティセンター
TEL89-7305 fax94-5210

「今さら聞けない!初心者 LINE 講座」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

◆生涯学習・スポーツ部会事業

まちなかキャンパス長岡栃尾分校がお届けします

文化講演事業

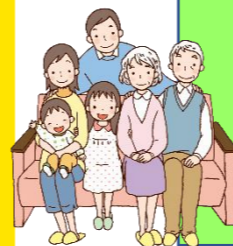


いきいき県民カレッジ登録講座

その道のプロがお墓についてのお悩みにお答えします!

最近のお墓事情

—お墓はどう建てたらよいの?お墓が維持できない!—



主催:まちなかキャンパス長岡栃尾分校 共催:とちおコミュニティセンター

令和3年12月18日(土) 13:30~15:00 (開場13:00)

<場所> 栃尾産業交流センター「おりなす」 てまりホール
<講師> トーア株式会社 浅野 恭平 さん
<受講料> 300円

申込み

12月3日(金) 9:00より とちおコミセンへ
とちおコミュニティセンター (9:00~16:00)
電話 89-7305 FAX 94-5210
※FAXの場合、下記申込み書に記入のうえ送信してください。



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用でお越しください。また、中止となる場合があります。

「お墓を建てるにはどうしたら良いの?」「先祖のお墓が維持できなくなった…」など、お墓に関する悩みはありませんか。お墓を建てる際の流れや墓石の種類、墓じまいの方法など、その道のプロが現代のお墓事情についてお話しします。実はお墓以外の供養の方法もあるんですよ。



講座「最近のお墓事情」申込み書 (FAX 等でご使用ください)

実施日 / 令和3年12月18日(土) 13時30分~15時00分

氏名 _____ 電話 _____

住所 長岡市 _____

※記入いただいた個人情報は、今回の講座関連でのみ使用します。

清掃活動

城山クリーン作戦7/25(日) 城山登山道

ミニ鳥居作製及び清掃活動7/27(火) 本津川区・比礼区



城山クリーン作戦



赤いミニ鳥居作製と設置



「上杉謙信公旗揚げの地」栃尾の宝である城山登山道の整備活動と、本津川区と比礼区の方々による赤いミニ鳥居の作製と設置作業を行いました。「美しい栃尾を!」「ごみを捨てないで!」という願いを込めて取り組みました。

文化講演活動「薬のセミナー」

9/25(土) 栃尾産業交流センター「おりなす」



まちキャン長岡栃尾分校がおくる第1回文化講演は「薬のセミナー」でした!

文化講演活動の今年度1回目は、何回聞いても役にたち、一年に1回は聞いておきたい薬の話「薬のセミナー」でした。薬事衛生指導員の講師から、薬の正しい使い方や飲み方、副作用などについて話を聞きました。

交通安全教室

10/24(日) 栃尾市民会館 ホワイエ



反射・判断・行動のシミュレーター体験



パトカー顔出しパネルなどもあって大勢の方が!



今年の交通安全教室は、栃尾地域交流拠点施設のイベント「とちお縁日」に参加しました。反射・判断・行動のシミュレーター体験やパトカー・白バイ隊顔出しパネルなどで楽しく交通安全について学びました。

まちなかウォーキング

10/31(日) 羽黒神社・瑞雲寺



鎌倉時代の伝説を残す羽黒神社



石仏百景 瑞雲寺

羽黒神社と瑞雲寺への健康ウォーキングを楽しみました。街歩きで健康づくりに取り組むとともに、栃尾地域の素晴らしい歴史や文化に触れる機会となりました。小貫区や山田町区、瑞雲寺様などにお世話になりました。

栃尾地域 みんなのひろば

12月号はお休みです

★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...1月号は12月6日(月)、2月号は1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。

☎89-7305 📠94-5210

とちおコミセン事業報告

7/6「第2回切り絵講座」から10/31「まちなかウォーキング」までの事業について報告します。



第2回切り絵講座 全7回シリーズ 7/6(火)~10/5(火)

とちおコミュニティセンター



稲田先生の指導で楽しく作品作り! 素晴らしい作品が勢ぞろいです。

「初めてだったが楽しかった。」「今年の冬は切り絵で楽しく冬ごもり!」など、今年も大好評の切り絵講座になりました。素晴らしい作品が出来上がり、終了後は、コミセンギャラリーなどで作品展を開催しました。

健康づくり講座2021

- ③食からはじめる健康長寿7/7(水)
- ④骨粗しょう症まるわかり8/25(水)
- ⑤脳の健康度測定9/22(水)
- ⑥脳トレ運動10/6(水)



しっかり学んで、優しく楽しく運動!

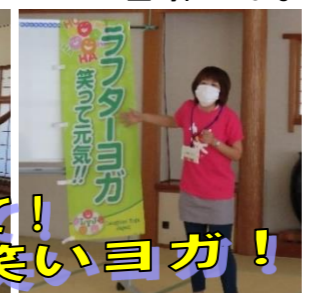
フレイル予防のための栄養、骨を丈夫にする運動や食事、脳の5つの機能の測定と活性化する運動などを内容とし、7月から4つの講座を開催しました。バラエティに富んだ内容で好評のシリーズも残すところ4回となりました。

出前! いきいき健康講座

巻洲区「よらん会」7/14(水) 皆楽荘
金町区「はなの会」7/21(水) 栃尾文化センター



巻洲区に出かけて! 笑いヨガ!



金町区に出かけて! 薬の話!



7月は、巻洲区の「よらん会」と金町区の「はなの会」へ出前講座を行いました。とちおコミセンの出前講座は、お茶の間サロンなど、お住まいの地域に出かけます。みなさんの地域でもどうぞ! 連絡を待っています。

とちおキッズ広場「電気工作教室」

7/29(木) 栃尾文化センター



電気について楽しく学んで、オリジナルソーラーハウス完成!

スライドで「電気の作り方・送り方・使われ方」を学習した後、ソーラーメロディハウスキットを組み立てました。色を塗ったり、キラキラシールや折り紙を貼ったりして自分だけのオリジナル作品を完成させました!