

# とちお コミュニティだより 1月号

2021. 12. 25

No.43

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



込康る千てな正  
めと歳もど月  
ら長言 青をは  
れ寿わ竹々使門  
てへれはとい松  
いのま万とま  
ま願す歳しす松  
すいを松や  
か健契は冬竹

＜生涯学習・スポーツ部会事業＞

協力：長岡市スポーツ推進連盟栃尾地区

## 第2回 スポーツ DE あそぼ

レクリエーション要素の強いスポーツをとおして  
運動不足の解消と参加者のコミュニケーションを図ります

1月30日(日)

9:00~12:00 受付 8:30~8:45

栃尾体育館アリーナ

定員 50名(小学2年生以下保護者同伴)

※小学1年生くらいから楽しめる内容となっています。

参加費 無料 ※傷害保険加入済み

申込み 1月21日(金)まで とちおコミセンへ  
☎ 89-7305 fax 94-5210

持ち物等 飲み物(水分補給) 運動のできる服装 上履き  
※防寒対策もお願いします。  
※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。

3つのゲームを楽しみながら冬場の運動不足解消!

ポツチャ カローリング フラバーボール



ゲームを楽しみ  
賞品をゲットしましょう!  
参加賞も用意してあります。

「スポーツDEあそぼ」参加申込書 (FAX等でご使用ください)

住所	長岡市		
お名前	男・女	年齢	
お名前	男・女	年齢	
お名前	男・女	年齢	
電話番号			

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9弾



## 足腰元気! 冬の運動講座

寒い冬。運動不足になっていませんか。  
転倒予防や筋力向上のために、からだのバランスを整える  
※コンディショニングを試してみましょう。

※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さ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27日(木) 午後1時30分~3時00分  
(受付 1時00分~)

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：20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



申込み・問合せ とちおコミュニティセンター

TEL89-7305 fax94-5210

「足腰元気!!冬の運動講座」参加申込書 (FAX等でご使用ください)

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・・・2月号は1月5日(水)、3月号は2月7日(月)紙面の都合ですべてに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

## 催し 正月二十四日(ねんしよっか)は「とちパル」が楽しい!

と き 1月24日(月)  
と ころ 栃尾秋葉門前商工プラザ「とちパル」

### 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・双葉保育園児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 栃尾秋葉寄席

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 とちパル 3階ホール にて  
内 容 落語 三流亭楽々、水都家のつペ  
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 とちパルわき 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、糸織り木柵ランプ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 とちパルわき 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 あぶらげんしん焼き、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

## 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3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  
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 込 不要(直接会場へ)  
問 合 合 せ シルバー人材センター東事務所へ  
☎53-2141

## 新型コロナウイルス感染症対策により

### 以下のイベントは中止になりました

2月 栃堀巢守神社裸押合大祭

## 催し !! サヨナラ、アリガトウ、「ギャラリーとちお」!!

長い間市民に親しまれてきた「栃尾文化センターギャラリーとちお」が、令和3年度末で閉館となります。その「ギャラリーとちお」で年始初めの正月にふさわしい「池坊生け花会」と「工芸彫金の会」が「サヨナラ、アリガトウ」展を開催します。

と き 1月5日(水)～1月16日(日)  
問 合 合 せ 栃尾文化センター ☎52-2020

## 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6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、雪上ゲーム、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。  
※マスクの着用をお願いします。また会場では、手指消毒等にご協力ください。

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195

## スポーツ 第20回守門スキー大会

と き 2月6日(日)  
●受付 午前8時30分～午前9時  
●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6日(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。

# とちおコミセン事業報告

11/3の「石岐の遺構散策ツアー」から「アート教室」までの11月の事業について報告します。

## 石岐の遺構散策ツアー

11/3(水) 祝日

栗山沢地区センター 石岐



松尾城遺構などを巡り、大石ですばらしい景色をバックに記念写真。地区センターに帰ってからはおいしいおむすびとキノコ汁。主催の入東谷活性化プロジェクトの温かいおもてなしで、心も体も大満足の散策ツアーになりました。

## プラレールで遊ぼう!

11/13(土)

栃尾産業交流センター「おりなす」



子育ての駅とちお「すくすく」が主催し、長岡大学の協力で実施されました。「また開催してほしい!」という声など、とちおコミセンの新企画は大好評。親子はもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に楽しみました。

## かりやだ交流会

11/20(土)

栃尾産業交流センター「おりなす」



元気回復集落を目指す「ど田舎Oごとがんばり隊」、鳥獣被害から地域を守る猟友会栃尾支部の取り組み発表と長岡市地域振興戦略部による交流拠点施設「トチオーレ」についての説明を聞き、3つのテーマについて皆で考えました。

## 秋のいいもの探訪ツアー

11/25(木)

小国・越路・関原方面



庭園も楽しんだ山口育英奨学会資料館、長岡の宝物「火焰土器」にふれた馬高縄文館、木喰上人の微笑仏に癒された寶生寺。酒蔵料理や季節の地野菜料理、お土産の買い物もあり、楽しみっぱいの探訪ツアーとなりました。

## アート教室

11/27(土)

栃尾文化センター



廃材で令和4年の干支「寅」作りに挑戦! “廃材再生師” 加治聖哉さんを講師に迎え、一人で楽しく、また親子で仲良く作った作品は、今にもとびかかってきそうな迫力ある寅に変身しました。コミセンの新企画は大好評でした。

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

コロナ禍でのとちおコミセン事業となりましたが、地域の皆様のご支援と多くのご参加をいただくことができました。感謝申し上げます。皆様、良いお年をお迎えください。