

とちお コミュニティだより 11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

2022. 11. 1
No.53

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



十一月。7日は立冬、
22日は小雪です。冬の
季節が始まり、雪が
ち
ら
つ
く
こ
と
も
...

<生涯学習・スポーツ部会事業>

協力：長岡市スポーツ推進委員連盟栃尾地区

第3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として
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

12月4日(日)

9:00~12:30 受付 8:30~8:45

栃尾体育館ゲートボール場

定員 48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 11月22日(火)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
<種目> モルック ※防寒対策もお願いします。

木の棒を投げて、点数の付いたピンを倒します。フィンランド発祥
の老若男女誰でも楽しめるスポーツです。体力をあまり使わず、
チームの戦略で勝利に繋げるゲームです。

新しく楽しいスポーツ
モルック!?で
楽しみましょう!



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			

保育園児から大人まで楽しめる「アート教室」

第2回

廃材で干支を作ろう

HAPPY とちおコミセン「ワークショップ」

令和5年は
卯

日時: 11月26日(土) 10:00~12:00 (受付9:45~)

場所: トチオーレ 交流ルーム

定員: 15名(小学2年生以下は保護者同伴)

*定員になり次第締め切りとなります。

材料費: 300円

持ち物: 特になし。汚れてもよい服装でお越しください。

講師



廃材再生師

加治 聖哉 さん

杜々の森名水公園「廃材水族館」など、
廃材で作る動物で注目のアーティスト!
地域おこし協力隊員を終了し、現在はフリー
のアーティストとして「ギャラリー白屋堂」
の開設や子ども向けの木工ワークショ
ップなどの活動でも活躍中です。



申込み
問合せ

11月4日(金)より とちおコミュニティセンターへ

※当日は、マスクの着用をお願いします。
新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、中止とさせていただきます。

ワークショップ「廃材で干支を作ろう」申込み書 (FAX等でご使用ください)

名前		年齢	歳	保護者 氏名	
住所	長岡市	電話番号	(日中連絡がしやすい番号)		

※参加者が中学生以下の場合は、年齢と保護者名をお書きください。

主催：生涯学習・スポーツ部会

そば打ち体験

年越しそばを自宅で打とう



日時：令和4年12月17日（土）
 午前9時30分～12時30分 受付：午前9時～

場所：「トチオーレ」コミュニティルーム

募集：8名（先着順）親子参加歓迎

講師：繁窪そば愛好会

参加費：1,000円（材料費）

持ち物：エプロン、三角巾、タオル ＊マスク着用



申込み 問合せ とちおコミュニティセンターへ TEL：89-7305

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、中止とさせていただきます場合があります。

栃尾地域 みんなのひろば



原稿の締め切り・・・
 12月号は11月5日（土）、1月号は12月6日（火）

詳しくはとちおコミセンまで。☎89-7305 ☎94-5210

催し 繁窪新そば祭り

繁窪産の新そばを天ぷらや地場野菜とともに味わっていただきます。

とき 11月20日（日）
 午前11時～午後3時

ところ 繁窪集会センター

料金 1人前1,000円（てんぷら、野菜付）
 持ち帰りそば2人前800円
 ※マスク着用のうえお越しください。

問合せ 繁窪そば愛好会・山本昇一
 ☎58-2168 ・ 090-5509-4865



まちゼミ 第5回栃尾まちゼミ

今年も「まちゼミ」が開催されます！
 「まちゼミ」は、お店の人が講師となって、プロならではの技術や知識、生活に役立つ豆知識などを学べる、少人数制のゼミです。様々なテーマの講座が開催されますので、長岡市内コミセンに設置のチラシご覧いただき、ぜひご参加ください。

とき 11月1日（火）～30日（水）

ところ 栃尾各地区参加店舗ほか

申込み 受講希望の店舗に直接電話
 ☆詳しくは長岡市内コミセンに設置のチラシまたはフェイスブック「栃尾まちゼミ」、栃尾商工会HPをご覧ください。

問合せ 栃尾商工会 ☎52-4191

催し 地域の宝磨き上げ事業・市民歴史学習会 「石仏・道祖神とは？」

とき 11月19日（土）
 午後1時30分～3時（午後1時開場）

ところ 栃尾産業交流センター「おりなす」
 てまりホール

内容 そもそも道祖神とは何の神様？全国にあるの？始まりは？さいの神と同じなの？こんな疑問を石仏道祖神研究の第一人者が優しく解説します。

講師 日本石仏協会理事 石田哲彌氏

定員 200名

参加費 無料（要申込み）

申込み （一社）栃尾観光協会
 ☎51-1195（平日午前10時～午後5時）

主催 栃尾観光ガイドクラブ



3年ぶりに「受験生参加」で開催決定！！

催し 来伝天神合格祈願祭

とき 11月27日（日）
 午前9時～午前中予定
 （午前8時30分受付開始）

ところ 長岡市来伝2699 菅原神社

内容 「ごを書く石」＝「合格への意思」とかけて、栃尾の清らかな雪融け水で清められた「合格石」に「合」や「GO」などの文字を書き合格を祈願します。

※やしろでの祈願は受験生本人または代理人に限ります。＊マスク着用及び体調の優れない方は参加をご遠慮ください。

祈禱料 3,500円（合格セット、お札、お守り、絵馬、ごを書く石、コーヒーカップ、合格祈願料）

問合せ （一社）栃尾観光協会 ☎51-1195



いぎ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 2022

第7弾・第8弾 「脳健康度測定」と「脳トレ運動講座」(連続2回)

11月29日（火）
 午後1:30～3:30
 (受付 午後1:00～)

画像と音声に沿って検査を行います。脳の5つの機能（記憶機能・注意機能・言語機能など）を測定して、脳健康度をチェック！検査の後は体を動かして、疲れた脳をリフレッシュしましょう。

12月13日（火）
 午後1:30～3:00
 (受付 午後1:00～)

前回測定した結果をお返しし、脳を使う生活についてお話を聞きます。脳を活性化する運動を実践します。

会場 トチオーレ 会議室

定員 20名

講師 運動指導員 倉橋 弥生

参加費 無料

持ち物 タオル 水分補給用飲み物

その他 マスクの着用と検温にご協力ください。

第9弾 食推さんの多世代健康料理教室

うす味でもこんなにおいしい！おうちごはん

12月3日（土）
 午前10:00～正午
 (受付 午前9:30～)

「素材を生かしておいしく減塩するコツ」
 を学びませんか
 ※料理はお持ち帰りいただきます。



会場 トチオーレ キッチンスタジオ

定員 12名
(年齢・性別は問いません)

参加費 300円
(当日徴収します)

講師 食生活改善推進委員

持ち物 エプロン 三角巾 マスク タオル

MENU

- ・豆腐のつくねバーグ
- ・お麩じゃが
- ・わかめのアーモンド和え

申込み・問合せ： お電話にてお申し込みください。
 とちおコミュニティセンター ☎89-7305
 (火曜～土曜 午前9:00～午後4:00)
 【申込み受付は11月4日（金）から】