

とちお コミュニティだより 5月号

2022. 4. 25

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-comi@aioros.ocn.ne.jp



No.47
みんなでつながり
支え合い いきいき活動



五月は端午の節句は立
夏を告げる菖蒲湯で
五月人形を飾り、清
い気持ちで暮らそう
と、五月の節句は立
夏を告げる菖蒲湯で
五月人形を飾り、清
い気持ちで暮らそう

とちおコミュニティセンター主催 <生涯学習・スポーツ部会事業>
2022 TOCHIO COMMUNITYCOUNCIL PRESIDENT CUP

第3回とちおコミセン健康ゴルフ大会



TOCHIO COMMUNITYCENTER HEALTHY GOLF COMPETITION

6月15日(水) 8時30分スタート
大新潟カントリークラブ三条コース

競技方法 18ホールSP(9ホールペリア方式)
参加費 1,000円 ※プレー費は自己負担となります。
定員 72名(先着) ビジタープレー代 約5,990円
(税込み、食事付き*飲み物別途)



申込み期限

5月27日(金) *定員になり次第締め切りとなります。

とちおコミセンに電話又はFAXでお申し込みください。

電話 89-7305 FAX 94-5210

※スタート時間、組み合わせ等は、後日参加申込者に連絡します。

今回のコンペは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、表彰式は行いません。

成績結果表及び賞品等の受け渡し等については、参加者に連絡します。

また、状況により中止させていただく場合もあります。

「第3回とちおコミセン健康ゴルフ大会」参加申込書 (FAX等でご使用ください)

お名前	性別	住所(番地までご記入ください)	生年月日	電話番号
		〒長岡市	S・H	
		〒長岡市	S・H	
		〒長岡市	S・H	
		〒長岡市	S・H	

※電話は、日中連絡のつく番号をお願いします。



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

今年度もとちおコミセンと市民生活課が
タッグを組み、栃尾地域の健康づくりの
お手伝いをします。

健康づくり講座 2022
第1弾

足腰元気！運動講座

栃尾にも春が来ました！暖かくなり体を動かす機会が増えますね。
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：5月18日(水) 午後1時30分～3時
(受付 午後1時～)

ところ：栃尾地域交流拠点施設「トチオーレ」
2階 和室B

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。

申込み受付：4月27日(水)午前9時よりお電話で受け付けます。

参加費：無料

持ち物等：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

お住いの地域まで
出前します！

「出前！いきいき健康講座」のご案内

「老人会」や「地域の茶の間」など、みなさんがお集まりのところに、講師とコミセン職員が伺い、お話をしたり体を動かしたりします。概ね60分～90分。下記の3つのコースより選んでいただくのはもちろん、ご要望に応じた講師の派遣や紹介にも対応します。どしどし「ご注文」ください。

コース	内容
① 薬の話	薬剤師さんから、正しい薬の飲み方や上手な薬との付き合い方のお話を聞きます。
② 笑いヨガ	笑って心も体も元気になりましょう。笑いヨガ講師と大笑いします。
③ おなかの話	腸の仕組みや働き、腸の健康の大切さをヤクルトさんからお聞きます。



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・・・6月号は5月6日(金)、7月号は6月7日(火)
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。TEL89-7305 Fax94-5210

募集 栃尾てまり初心者講座

求む！初心者
栃尾の伝統技を習得しませんか。講師が基礎から伝授いたします。

とき 11月頃まで
受講日を相談の上10回程度(1回3時間程度)
※コロナ感染状況を考慮して日取りをいたします。

ところ ・NPO 法人連絡事務所内「てまり館」
(金町1丁目6-7旧栃尾市民会館となり)
・トチオーレ(中央公園1-67)

定員 栃尾地域の市民5人程度

受講料 6,000円(材料費)

申込み・問合せ 5月末日までに
「栃尾てまりの会」事務局
稲田待子 ☎53-5826

道院高原オープン

5月28日(土)

キャンプ場サイトの一部拡大等を行い、リニューアルオープン。手ぶらでバーベキューも可能(要予約)。守門岳のパノラマを眺め、夜は満天の星を堪能できます。

なお、予約はホームページからのみとなります。
ホームページ:
<http://www.tochio.net/doin/index.html>

入場料 1日1人100円～

オートキャンプ場 1区画(日帰り)1,000円～
(宿泊)2,000円～

フリーキャンプ場 1張(日帰り)入場料のみ
(宿泊)1,000円

問合せ 道院高原 ☎58-2120

募集 おいなす貯筋クラブ

楽しく無理なくカラダを動かして筋力アップ！足腰鍛えて転倒予防！明るく元気な講師と体操しましょう。

とき 毎週第1、3水曜日
午後1時30分～3時

ところ トチオーレ小ホール

問合せ 山谷 ☎52-4462

いつでも体験・見学できます。

スポーツ スポーツチャンバラ 初心者教室

とき 5月18日(水) 5月20日(金)
5月25日(水) 5月27日(金)
午後7時30分～9時 計4回

ところ 栃尾総合体育館
武道場(水) アリーナ(金)

対象 5歳以上～一般の方

参加料(保険料等)
高校生以上2,000円
中学生以下1,000円

申込み・問合せ 栃尾スポーツチャンバラ協会
事務局 金内一幸 電話 090-2653-5458
会長 高橋増司 電話・Fax 52-2785
初心者教室終了後随時募集します。

募集 とちお軽井沢パークゴルフクラブ 会員募集！

気軽に一人でもできるスポーツ。それはパークゴルフ。とちお軽井沢運動公園内鴨池コース、一本松コースで楽しみながら健康的に過ごしましょう。

ゴルフクラブ、ボール無料貸し出しいたします。
会員入会で、年会費1,000円でお得！
初めての方、係員が指導・案内します。
《年間行事予定》
月例会、春・夏秋季大会、紅葉祭等計画
オープン予定 5月1日頃から11月25日頃まで

問合せ 長岡レクリエーション公園内
とちお軽井沢パークゴルフクラブ
吉原守 ☎090-7712-2709

とちおコミセンの

赤いミニ鳥居



ごみのない美しい栃尾づくりに向けた
とちおコミセンの「環境美化活動」



赤谷区 寒沢区 松尾区
栗山沢区 滝之口区 新栄町区
小貫区 上檜出区 人面区
岩野区 金沢区 菅畑区
巻淵区 繁達区 新山区
西中野俣区 山葵谷区
比礼区 本津川区 蕨谷区

<設置されている地域>

栃尾地域に設置された赤いミニ鳥居は、20地域46基になりました！

<人面区国道290号線沿いに建てられたミニ鳥居>

とちおコミセン“まちづくり部会”が、赤いミニ鳥居を作りました。みなさんの地区でも、この赤いミニ鳥居を設置してみませんか！

希望する場合は、とちおコミセンまでご連絡ください

☎ 89-7305