

# とちおコミュニティだより 3月号

2023. 3. 1

No.57

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

みんなでつながり  
支え合い いきいき活動



三月。6日は啓蟄、  
21日は春分です。昼  
が長くなり、春のあ  
たたかい日差しが嬉  
しい季節です。

## 誰でも、親子でも楽しんでいただきました

生涯学習・スポーツ部会の新しいスポーツやアート、おいしい打ち立てそば

### スポーツ DE あそぼ 12/4(日)



誰もが楽しめる新しいスポーツ

モルック

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モルックは、年齢も男女も問わず楽しめるスポーツです。チームで励ましあい、歓声を上げながら、楽しみました。



家族いっしょに楽しみ  
賞品をゲット!

### 「アート教室」

廃材で干支を作ろう 11/26(土)

卯

「寅」に続いて、今年は「卯」ウサギをつくりました。自分がつくった「卯」で新しい年を迎えました。



人気講師による講座

どの世代も、親子もみんなアートを楽しみました



### そば打ち体験 12/17(土)



こねて、切って、茹でて、



おいしくいただきました

繋窪そば愛好会の皆さんから教えていただき、そば打ちを楽しみました。それにしても自分がそばのおいしいこと。イタリア生まれの方も参加。打ち立てそばのおいしさを堪能していました。

## とちおコミュニティ活動団体紹介

栃尾地域でサークル活動などに取り組んでいるとちおコミュニティ活動団体を紹介します。



### <筋トレクラブ栃尾>

介護予防のため、筋肉の維持向上のため、会員相互の親睦を図りながら、筋トレ、脳トレ、ストレッチ、有酸素運動などを行っています。  
<活動日>毎週木曜日 13:00~15:00  
<会費>月額1,000円



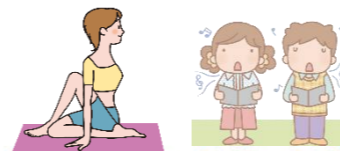
いつまでも元気! みんなで楽しみながらいろいろな運動に取り組んでいます。皆さんも参加してみませんか。  
<問合せ> 52-4988 (大港捲二)

### <とちお折り紙サークル>

指先を使って、老化予防、生き甲斐づくりのために、みんなが集まって折り紙や折り紙を使った作品作りを楽しんでいます。  
<活動日>第2・4金曜日 9:30~12:00  
<会費>なし



顔を合わせてお喋りをしながら、きれいな折り紙作りを楽しんでいます。気持ちも活性化! いつでも遊びに来てください。  
<問合せ> 53-3166 (佐野スズイ)



これからも栃尾地域でいろいろな活動を楽しんでいる「栃尾コミュニティ活動団体」を紹介していきます。

グループで活動に取り組んでいる皆さんへ

フリーの掲示板があります

ストリートラウンジ

## みんなのギャラリー

場所:トチオーレ 1階 ストリートラウンジ

(自動販売機横)

コミュニティ活動を進めている皆さんの作品展示ができます

<展示期間>2週間まで

<展示方法>各団体で作品の展示と撤去をしていただきます

\* ギャラリーご利用の相談はとちおコミセンへ

TEL89-7305

大きな展示会については、トチオーレにご相談ください

### トチオーレからのお知らせ



保育園による作品展示例  
\*このような展示利用ができます。テーブル利用の展示についてもご相談ください。



多くの方が沖縄の音楽と文化を楽しみました ◇生涯学習・スポーツ部会「文化講演事業」  
 まちなかキャンパス長岡栃尾分校の新潟県自治活動賞受賞記念コンサート

## 沖縄の三線で ちむどんどん 1/28(土)



昨年本土復帰50周年を迎えた沖縄。その沖縄の文化についての話と、沖縄独特の楽器「三線」の音色とピアノ伴奏の演奏を100人を超える方が楽しみました。多数のご来場、ありがとうございました。



「きよ里」さんの三線の音色は、沖縄の風や波のようにさわやかで、しみじみとして素晴らしい演奏でした。  
 (参加者の言葉より)

## “募集”

◆生涯学習・スポーツ部会事業「リーダー育成」

地域活動に取り組む方を育成する

## 「地域学びコーディネーター養成講座」



令和5年度から、第3期の講座が始まります。皆さんもこの講座に参加してみませんか！ 栃尾地域の方で、地域に貢献したい方、コミュニティ活動に関わりたい方は、3/15(水)までにとちおコミュニティセンターにご連絡ください。

## 「地域学びコーディネーター養成講座」って何ですか？

長岡市は、2004年から「生涯学習推進大学」として、コミュニティセンターや公民館からの推薦を受け、地域課題に対応した生涯学習の企画・運営やコミュニティ活動等において活動する方の養成に取り組んできました。2018年からは「地域学びコーディネーター養成講座」(1期2年)と名称を変更して、この度2期生38名が修了しました。栃尾地域からは小林信子さんと酒井眞智子さんが受講。令和3～4年度の2年間で、地域づくり、講座の企画・運営、長岡市の現状などを32回の講座で学び、昨年12月で修了しました。

栃尾地域ではこれまで、前身の生涯学習推進大学を大崎勉さん、川又智恵子さん、福王寺勝さん、地域学びコーディネーター養成講座(1期)を西片和成さんの4人の方が修了しており、現在、とちおコミセン及び地域の活動で活躍しています。

とちおコミセンでは、修了者を「地域学びコーディネーター」に委嘱しています。

毎日の健康と楽しさをみなさんにお届けする

笑顔と元気をいつまでも！健康・福祉・児童部会事業の活動報告です！

## 健康づくり講座 2022

第7・8弾 「脳の健康度測定」と「脳トレ運動講座」

第9弾 食推さんの多世代健康料理教室 12/3(土)



<脳の健康度測定>  
11/29(火)

<脳トレ運動講座>  
12/13(火)



脳の5つの機能を測定して、脳の健康度をチェック！測定した結果をお返しし、脳を使う生活について話を聞き、脳を活性化する運動を実践しました。



うす味でもこんなにおいしい！おうちごはん。「素材を生かしておいしく減塩するコツ」を学びました。

### MENU

- ・豆腐のつくねバーグ
- ・お麴じゃが
- ・わかめのアーモンド和え



## 初心者 LINE 講座

12/21(水)



多くの声にお応えして、今年度2回目の開催となりました！

トーク(メール)をしてみよう、スタンプを送ってみよう、写真を送ってみよう、電話・テレビ電話をしてみようなど、これまで以上にLINEを使って家族や友だちと楽しくコミュニケーションをとることができるようになりました。

友だち追加のしかた、グループの作り方などについても学びました。

