



十一月。今年の上は八日です。暦の上でもよいよ冬は。この時期は冬調を崩しやすいので注意が必要。暖かい飲み物で体を温めてね。

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

主催:とちおコミュニティ協議会

とちおコミュニティセンター 設立5周年記念講演と活動発表

とちおコミュニティセンターは、栃尾地域の皆様のご理解とご協力によりましてお陰様で設立して5年が経ちました。

このたび、設立5周年を記念いたしまして記念講演会を開催いたします。入場は無料です。お誘いあわせの上、当日、直接、会場にお越しください。皆様のご来場をお待ちしております。

と き 令和5年11月18日(土)15:30-17:30(開場15:00)
ところ 栃尾地域交流拠点施設トチオーレ 大ホール

【記念講演と活動発表】大ホール

記念講演 15:30-16:30

プロ野球セ・リーグ統括 杵渕 和秀氏

「演題 私と野球、そして栃尾への思い」

栃尾山田町出身、現在、プロ野球セ・リーグ統括としてご活躍されています



地域活動発表 16:40-17:30

- ① 人面集落の取り組み 片山 和郎氏 「小さな集落の小さな活性化事業」
- ② 元地域おこし協力隊(上越市出身) 柴田 和花子氏 「栃尾地域おこし協力隊活動を通して」

【レセプション】

会議室1~3 18:00-19:30

※レセプションは、会場の都合によりご案内をお送りした方に限らせていただきますのでご了承をお願いします

編集後記~部会員のひとりごと~

皆さん毎月発行のコミュニティだよりの配布はいかがですか？私は毎回楽しみにしています。色々な行事、イベントが多彩に掲載されており、行事の中には申込みが多く抽選するものもあるとお聞きしました。楽しみに待っている方もいらっしゃるんですね。私も行事に参加させていただきましたが本当に良かったです。今後も交流会、勉強会と色々と工夫していただき地域の皆さんの活性化のために、表題にあります「みんなでつながり 支えあい いきいき活動」と皆さんご家族と共に充実した人生を送りましょう。

【まちづくり部会】青柳 孝三

◆健康・福祉・児童部会 共催
お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんも一緒に！

プラレールで遊ぼう！

主催：子育ての駅とちお「すくすく」
協力：長岡大学 米山ゼミナール
「長岡おもちゃ病院」
がやってくる！

と き 11月25日(土)
午前9時30分~午後0時30分

ところ 栃尾産業交流(センター「おりなす」) てまりホール

参加料 無料 入退場は自由です！

問合せ 子育ての駅とちお「すくすく」

☎51-1022
(毎週火・水・金・土曜日
午前9時30分から午後3時30分まで)

◆生涯学習・スポーツ部会 お子さんから大人まで楽しめる
第3回「アート教室」とちおコミセン「ワークショップ」

令和6年は

辰

HAPPY 廃材で干支を作ろう

日時	11月25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 (小学生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参加してください。

講師は今年も廃材再生師の加治 聖哉さんです。

申込み・問合せ とちおコミセン TEL:89-7305 FAX:94-5210

◆生涯学習・スポーツ部会

協力:長岡市スポーツ推進連盟栃尾地区

第4回 スポーツDEあそぼ

12月10日(日) 8:45~12:00

栃尾体育館アリーナ(受付8:30~8:45)

種目 モルック (5名で1チーム、個人でも何人でも参加できます)

定員 40名 (小学2年生以下は保護者同伴)
※小学1年生くらいから楽しめる内容です。

参加費 無料 ※傷害保険加入済み

持ち物 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。

申込み 11月28日(火)まで とちおコミセンへ TEL 89-7305 FAX 94-5210 (火~土 9時~16時)

「スポーツDEあそぼ」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

トチオーレからのお知らせ

11月10日(金)~12日(日) 栃尾美術展

11月のギャラリー展示予定

11月14日(火)~30日(木) 栃尾保育園協会

★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…12月号は11月7日(火)、1月号は12月5日(火)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。
Tel 89-7305 Fax94-5210

おとにわ 2023~ハーベスト~

とき 11月11日(土) 午前11時~午後3時
ところ 栃尾産業交流センターおりにす 中庭(屋外です)
内容 ●アットホームな音楽イベントと大川戸農業生産組合の収穫祭がコラボ ●バンド演奏/弾き語り/フラダンス/オープンマイク ●みんなでならそう♪ハンドベル ●大川戸産新米コシヒカリ・お汁のふるまい(数量限定) ●親子で参加できるもちつき体験 ●おえかき・おりがみコーナー ●プレスレットづくり(数量限定)
【おとにわ音楽サークル】で検索すると活動の様子を見ることができます♪
問合せ おとにわ音楽サークル 高橋沙原
☎090-6795-2832
✉sahara.guitar@gmail.com



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19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、漬物付)
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



地域の宝磨き上げ事業・第2回市民歴史学習会

北陸から見た上杉謙信
「謙信襲来」越中・能登・加賀の戦国
とき 12月2日(土)
午前10時~午前11時30分
(午前9時30分開場)
ところ 栃尾産業交流センター「おりにす」
てまりホール
内容 上杉謙信は本当に「義の英雄」だったのか!? 攻められた北陸の視点から謙信の実像を語っていただきます。
講師 富山市郷土博物館主任学芸員 萩原大輔さん
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
主催 栃尾観光ガイドクラブ



栃尾地域 みんなのひろば



高齢者のみなさん!大正琴とハーモニカで 体も心も頭(脳)もハッピーに!

とき 11月19日(日) 午後1時30分~午後4時
(午後1時開場)
ところ トチオーレ 大ホール
(全席自由、先着順、無料)
特別ゲスト 小城正重さん
問合せ ぼたんの会 渡辺セツ子 ☎52-9494
脳トレ・ミュージックボランティア
小出朋子 ☎52-1236



百人一首体験教室

お正月に家族や友達と楽しく「かるた取り」(百人一首)をやれたらすてきですね。古い日本の秀歌を味わいながら、ちよっぴり競い合って遊びませんか。楽しみながら「記憶力、集中力、判断力」を養うことができます。きっと楽しくなりますよ。
主催 百人一首愛好会 八千代会
とき・ところ 11月26日(日) トチオーレ和室A
12月17日(日) トチオーレ和室B
両日とも、午前9時30分~11時30分
対象 小学校3年生以上 小学生から中高年者歓迎
申込み 中西 ☎090-6680-9403
申込み締め切り 11月20日(月)



来伝天神合格祈願祭

とき 11月26日(日)
午前8時30分~午前11時
(午前8時受付開始)
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。※やしろでの祈禱は受験生本人または代理人に限ります。※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



ヘルスアップセミナー

血糖値が気になる方、家族に糖尿病がいる方等、数値の改善をめざし、この機会にぜひご参加ください。
とき 11月30日(木)・12月14日(木)
全2回コース
各回 午後1時30分~午後3時30分
ところ トチオーレ 会議室
内容 ★血糖値を上げない食べ方のコツ
★血糖値を下げる運動のコツ
★解説!なぜ血糖値が高くなるのか 無料
血管年齢測定を2回目に行います
健康診断の結果、水分補給用の飲み物
※動きやすい服装・履物でお越しください
申込み 栃尾支所市民生活課へ ☎52-5836



◆生涯学習・スポーツ部会

第2回そば打ち体験

年越しそばを自宅で打とう



日時: 12月16日(土)
時間: 午前9時30分~12時30分(受付:午前9時~)
場所: 「トチオーレ」キッチンスタジオ、コミュニティルーム
参加費: 1,000円(材料費)
募集: 12名(先着順) 親子参加歓迎 **指導講師**: 繁窪そば愛好会
持ち物: エプロン、三角巾、タオル(※マスク着用をお願いいたします)

申込み
問合せ

打ち立ての美味しいおそばを皆でいただきます。
とちおコミセン TEL 89-7305 (火~土曜9時~16時)
申込み締切 12月5日まで



まちなかキャンパス長岡 栃尾分校

令和5年度第3回講座

◆生涯学習・スポーツ部会 共催



いきいき県民カレッジ登録講座

発酵食品と健康機能

《講座概要》発酵食品は、有用生物を優先させることで有害な微生物の増殖を抑制して、腐敗を防止したり保存性を高めたりした食品です。この講座では、主な発酵食品を取り上げて、その製造法やどのような健康機能が知られているのか、厳密にどこまで科学的にわかっているのかをお話します。

講師 新潟薬科大学応用生命科学部 教授 重松 亨さん
会場 栃尾地域交流拠点施設「トチオーレ」大ホール 開場 13:30
定員 70人(先着) **受講料** 300円
申込み とちおコミュニティセンター(TEL 89-7305)へ 11/8(水)から受付
受付時間 9:00~16:00 火曜日~土曜日 【申込締切:11/30(木)】

ちょっと紹介! 9月のコミセン活動



「地域課題検討委員会」。「ふるさと栃尾」のことを真剣に考えている皆さんからのご意見に耳を傾けていると、自分にできることは何でも協力していきたい、と思わずにはいられませんでした。【9月12日(火)】



全6回の「切り絵講座」が終了しました。初心者ばかりでしたが、講座を終了する頃には、素晴らしい作品が誕生していました。講座終了後には、トチオーレのストリートラウンジ、谷内通りの「しんきんギャラリー」にも展示されました。【6月27日(火)~9月5日(火)】



今年は9月一杯、残暑が厳しかったですね。でも、みなさんの学びの心は、暑さに挫けることはありませんでした。

「フレイル予防料理教室」では、まず座学で学んだ後に、キッチンスタジオに移動してお料理の実習を行いました。「知識を実践に移す」ことは大切ですね。この日はお料理の達人が勢揃いでしたが、皆さん真剣に、楽しく実習されていました。【9月22日(金)】

デザートもありました♪



12/5
(火)
14:00~15:30
開催