

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

No.66

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



近年、十二月に走るの「師」だけではなく、なりましたね。誰もが気になり、くなるこの季節、たまには深呼吸をして、ゆったりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

◆健康・福祉・児童部会事業

いきいき県民カレッジ登録講座



今さら聞けない!

初心者 LINE 講座



日時: 12月23日(土) 午前10時~正午 (受付 午前9時30分~)
場所: 「トチオーレ」会議室1・2

講師: 佐藤 宏さん (パソコン訪問指導 comii 代表)



定員: 10名 【12月6日(水)午前9時より申込み開始】
受講料: 300円 持ち物等: ご自身のスマートフォン、筆記用具

内容: 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、友だち追加のしかた、グループの作り方

◆健康・福祉・児童部会 共同主催 栃尾支所市民生活課

健P いきいき県民カレッジ登録講座

健康づくり講座 2023

食推さんの多世代健康料理教室 発酵食品と食物せんいで美味しく腸活

1月20日(土)
午前10:30~午後1時
(受付 午前10:00~)

腸内細菌は健康のパロメーター。
食事で腸美人になろう!
※調理実習後、楽しく試食します。

会場 トチオーレ キッチンスタジオ

定員 16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

- ・ごはん(押し麦入り)
- ・とり肉の塩麴焼き
- ・のり酢和え
- ・こくうまみそ汁

各講座への申込み・問合せ: とちおコミュニティセンター
TEL 89-7305(火曜~土曜 午前9:00~午後4:00)
e-mail tochio-re@city.nagaoka.lg.jp



入東谷地区コミュニティ事業

各地区コミュニティの活動も活発です。今月は2つの地域の活動をご紹介します!

上塩谷地区コミュニティ



上塩谷地区では、コミュニティ活動の一環で「グラウンドゴルフ大会」を開催しました。運動不足の解消と、ゲームを楽しむことを兼ねての大会で、参加者の皆さんは、和気あいあいと益々親交を深めていました。【10月7日(土)】



入東谷地区の「石峠トレッキングツアー」は、地区外からも参加者が訪れる人気事業です。自然と歴史の魅力あふれるコースを攻略したあとは、石峠米の「塩(えん)むすび」と「きのこ汁」の昼食を楽しみました。【11月3日(金)】

トチオーレからのお知らせ 12月のギャラリー展示予定

※ギャラリーご利用のご相談はとちおコミセンまで

- 12月5日(火)~17日(日) 天使幼稚園児童絵画展
- 12月5日(火)~17日(日) 拉致問題パネル展
- 12月7日(木)~17日(日) 栃尾高校作品展示

編集後記~部会員のひとりごと~

とちおコミセンは、設立5周年を迎えました。この間、様々な行事や講座、講話等を実施し、地域の皆さんから喜んでいただきました。誰もが気軽に、遠慮なく立ち寄れる場として、コミセンがあります。人が集い、話をし、笑いあう事によって、健康が保たれ、地域の活性化も図られます。



自分を高め、生き生き楽しく、毎日を過ごす事によって、地域の活力が生まれます。これからも、部会では皆さんの興味のある行事等を計画しますので、大勢の皆さんの参加を期待します。

【生涯学習・スポーツ部会】福王寺 勝

訃報
去る十月三十日に、とちおコミュニティ協議会長の西川明治様がお亡くなりになりました。平成三十年のとちおコミュニティ協議会発足当初より、五年以上にわたり協議会長を務められ、栃尾地域の市民活動発展に「尽力」いただきました。生前のご功績を偲び、心から「冥福」をお祈り申し上げます。

募集 とちおコミュニティセンター職員(長岡市会計年度任用職員)

- 募集職種 コミュニティセンター主事
(各種コミュニティセンター事業の企画実施、予算経理、その他施設の管理運営に関するお仕事です)
- 応募資格 とちおコミュニティセンターに通勤可能な方
- 採用人数 1名
- 任用期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日(更新あり)
- その他 社会保険・雇用保険加入
- 募集期間 令和5年12月1日(金)から12月27日(水)まで

※募集要項(申込書)はとちおコミュニティセンター(トチオーレ内)にあります。詳細につきましては下記までお問合せ下さい。

TEL: 89-7305 FAX: 94-5210
e-mail: tochio-re@city.nagaoka.lg.jp

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…1月号は12月5日(火)、2月号は1月5日(金)
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。TEL89-7305 FAX94-5210

BB ふあいぶ +
冬のコンサート(ワンマンライブ)

- 昭和の懐かしい曲満載(フォークソング・ポップス・演歌)
- 楽しい時間をお過ごし下さい。
- ご来場お待ちしております。(入場無料)

とき 12月10日(日)
開場:午後1時30分
開演:午後2時から
午後4時ごろ終演予定

ところ トチオーレ 大ホール
問合せ 代表・高橋 ☎080-1306-7354



ギター弦交換&フチメンテ
ワークショップ

初めは少しコツがいるギターの弦交換とメンテナンス。ギター歴20年の講師が優しくレクチャーします!

とき 12月10日(日)
午前10時~午前11時30分

ところ トチオーレ コミュニティルーム

定員 3名 参加費 無料

持ち物 交換用のギター弦
※用意できない場合は事前にご連絡下さい。

講師・申込み おとにわ音楽サークル 高橋沙原
☎090-6795-2832

☐sahara.guitar@gmail.com

こちらからもお申込みできます! →



天まで届け、みんなの願い!!
とちお遊雪まつり「前夜祭花火」と
「空飛ぶLEDランタン」募集のお願い

2月3日(土)午後7時30分花火打上げ!!多数の雪洞キャンドルが灯る中、夜空に市民参加の花火を上げよう。前回大好評の空飛ぶLEDランタンも実施決定!!一緒に栃尾を盛り上げよう。
3号、4号、スターメインは会場でメッセージを放送!!花火番付チラシも新聞折り込みします。

内容
・市民花火 1口 2,000円から
3号玉 5,200円
4号玉 9,700円
スターメイン 10万円から
(花火申込み締切:12月8日)
・空飛ぶLEDランタン
参加費 2,000円
(先着 100個)
申込み (一社)栃尾観光協会
☎51-1195

第6回目の「まちなかウォーキング」、今年は長岡市栃尾地区スポーツ協会との共催で行われました。老若男女総勢87名で秋の栃尾路を歩きました。朝方は天候も心配されましたが、参加者の熱気で雨雲も遠慮したようです。

今回のコースは秋葉三尺坊ゆかりの岩野蔵王社(楡原)。地元の嶋田区長さん、矢澤氏子総代さんから説明を受けた参加者は、天候や参加賞・お土産にも大満足!楽しいウォーキングとなりました。
【10月29日(日)】



ちょっと紹介!
10月・11月のコミセン活動

秋の気配を感じつつ、10月・11月も盛りだくさんの事業が行われました。

「出前講座【巻淵・笑いヨガ】」。人気の笑いヨガは、どこに行っても参加者の皆さんを笑顔にします!
出前講座のお申込みやお問い合わせは、とちおコミセンまでお気軽にどうぞ。【10月11日(水)】



第4回目となった「男の料理教室」。今回も出来上がったお料理の試食会が教室の終了後に行われました。今回のメニューは豚汁、茶わん蒸し、ちくわのマヨネーズ焼きで、どれも美味しく出来上がり、参加者の皆さんは大満足~でした。
【10月14日(土)】

こちらも人気の「探訪ツアー」。今回は小国・越路地域を訪ねてきました。紅葉には少し早かったようですが、見慣れた栃尾とはまた違った風景を楽しんできました。豪農の館見学、紙漉き実演や和紙の切り抜きパフォーマンスなどを見せていただきました。
【10月19日(木)】



栃尾地域農業まつりの催し物の一つとして「交通安全教室」が行われました。体験コーナーでは「認知・判断・行動」のシミュレーションを来場者に体験してもらい、計測上の年齢を見て、皆さん一喜一憂で、楽しい体験ができました。
【10月22日(日)】



「出前講座【上樫出・笑いヨガ】」笑いヨガは上樫出でも行われました。“笑うことが健康に良い”ということを知りたいと思いましたが、実際にやってみると、本当に気持ちは上向きになるし、身体も軽くなります。上樫出の皆さんにも大いに楽しんでいただけたようです。
【11月2日(木)】