

とちおコミュニティだより 5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

2024. 4. 25
No.71

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



春に芽吹いた新芽が青さを増してきました。5月は生命のたくましさを感じる季節ですね。



令和6年度の活動がいよいよスタート!



◆生涯学習・スポーツ部会

第5回 とちおコミセン健康ゴルフ大会

6月12日(水) 9時07分スタート

場所: 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: 4,000円 (表彰式・パーティー代込み)

表彰式会場: トチオーレ大ホール (時間は後日お知らせいたします)

プレー代: 5,990円 (ビジタープレー代、税込み、食事付き ※飲み物別途)

定員: 72名(先着) ① 時間、組み合わせ等は後日、参加者へ連絡します。

申込み期限: 5月24日(金) ※定員となり次第締め切りとなります。

申込み・問合せ とちおコミセン 電話 89-7305 Fax 94-5210
(火曜~土曜 午前9:00~午後4:00)

「第5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)

※電話番号は、日中連絡のつく番号をお願いします。

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	

とちおコミセン健康・福祉・児童部会 共同主催
栃尾支所市民生活課

健康づくり講座 2024

足腰元気度測定

(2回連続コース)

1回目

5月22日(水)

午後1時30分~午後3時30分

(受付:午後1時~)

足腰元気度(筋力やバランス能力などの5項目)と、血管年齢を測定します。

2回目

6月5日(水)

午後1時30分~午後3時

(受付:午後1時~)

1回目の測定結果を参考に、足腰を元気にし、転倒・骨折を予防するための運動をします。

会場: トチオーレ 大ホール

定員: 30名(定員になり次第締切ります)

参加費: 無料

講師: 運動指導員 結城サカエさん

持ち物: 運動に適したうち履き、タオル、水分補給用の飲み物

※2回目(6/5)はヨガマットまたはバスタオルをご持参ください



申込み・問合せ

とちおコミセン

☎ 89-7305

(火曜から土曜 午前9時~午後4時)

主催: とちお花企画 共催: とちおコミセンまちづくり部会

トチオーレの入口花壇にも花を植えましょう

第35回 栃尾地域花いっぱい植栽大会

花大好きの皆様へ 花苗植え付けに参加ください

開催期日 5月18日(土曜日)

午前9時から約50分(雨天決行)

集合場所 トチオーレ屋根付き広場

持ち物 移植ごて、軍手

植栽場所 ①トチオーレ前の花壇と歩道脇プランター

②栃尾体育館・文化センター前の花壇

③秋葉トンネル前花壇

(グループに分かれて植え付け)

参加者に花苗をプレゼント
花の育て方指導会も実施します

問合せ

とちおコミュニティセンター ☎

☎ 89-7305

(火曜から土曜 午前9時~午後4時)

とちおコミセン 退任・新任のご紹介

大変お世話になりました(退任)

小林弘典主事

1年間という短い期間ではありましたが、とちおコミセンで地域の皆さんと一緒に様々な活動をしていくことができ、学びの多い充実した1年でした。振り返ればあっという間に時間が過ぎたように感じますがそれぞれ思いが深く、日々栃尾の皆様のおかげに支えていただいた1年間でした。心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

よろしくお祈りします(新任)

土田かずみ主事



この度、4月からとちおコミュニティセンター主事として勤務させていただきます。地域の皆様がより快適に活動ができるよう精一杯お手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

主催: 栢尾城址保存会 共催: とちおコミセンまちづくり部会

城山クリーン作戦(草刈り整備)参加者募集

「上杉謙信公旗揚げの地」地域の宝磨き上げ事業

日時 6月8日(土) 午前7時～午前9時
内容 城山山頂までの登山道の草刈り作業など
駐車場 諏訪神社、越銘醸、シルバー人材センター
その他 天候等で中止の場合は、参加者又は参加団体にご連絡いたしますが、当日の可否照会は下記の担当までお願いします。
申込み 5月31日(金)まで

集合 諏訪神社境内(午前6時50分集合)
持ち物 軍手・カマなど草刈り作業できるもの

【予告】山の日(8/11)に城山山頂で気分爽快ラジオ体操を(朝6時30分)を行います。詳細はあらためてお知らせします。

<参加申込み・問い合わせ 栢尾城址保存会事務局担当 または とちおコミュニティセンター☎89-7305>
 担当 広野(☎52-2284) または 藤崎(☎090-2160-8269)

◆まちづくり部会

初夏に行く 地域いいもの探訪ツアー

地域の歴史と食と文化に触れる

日時 : 6月6日(木) 午前9:00～午後4:30
集合 : トチオーレ正面玄関前 午前9:00
場所 : 寺泊地域
訪問先 : ・長岡市トキと自然の学習館トキみ～
 ・汐見台(越後長岡百景に選ばれた展望スポット)
 ・白山媛神社(北前船 船絵馬収蔵庫)
 ・美味探求の宿 住吉屋
 ・西生寺(日本最古の即身仏)
 ・にどこみえ～る館(大河津分水路改修事業)

参加費 : 3000円(拝観料470円+昼食代2,530円)
定員 : 30名※応募者多数の場合、抽選とさせていただきます
 抽選に当選された方に催事日10日前までに案内を送付いたします
申込み : 5月15日(水)まで TEL 89-7305/FAX 94-5210
 とちおコミセンへ電話又は下記の参加申込書にてお申し込みください
 ※1枚の申込用紙、申込は2名までとします

参加申込書

お名前	住所	電話番号
	〒 長岡市	
	〒 長岡市	

ちょっと紹介! 2月と3月のコミセン活動

令和5年度の一年間、コミセン活動にご協力いただき、ありがとうございました。令和6年度もよろしくお願いいたします。



「足腰元気度測定・運動講座」

参加者の方は日頃から運動に親しんでいる方も多く、健康への関心の高さがうかがえました。女性の方の参加が多いので、次回は是非!男性の方の参加をお待ちしています。【2月20日(火)と3月5日(火)】

「いのちとこころの 研修会」

コミュニティ協議会の運営委員・部会員を中心に、「こころの病気の理解と周囲のサポートと対応方法」について、三島病院の田中晋先生のお話をお聞きしました。繊細な内容でしたが、皆さん、熱心に耳を傾けていました。【3月12日(火)】



「とちお百人一首大会」歴史ある大会ですが、栢尾地域のみでの開催は第1回目となりました。ベテランの皆さまには勿論のこと、初心者にも大いに楽しめる内容でした。最後には、次回大会への意気込みと熱気でいっぱいの会場となりました。【3月10日(日)】



栢尾地域 みんなのひろば



栢尾てまり初心者講座

求む、初心者!!

今、てまり作りの後継者が少なくなっています。ぜひ、ごいっしょにてまり作りを覚え、栢尾の伝統技を守っていきませんか。基礎からしっかり修得できます。

とき 6月～11月頃まで
 主に平日に10回程度(1回3時間程度で、予定日は受講者と講師とで相談して決めます。)

ところ NPO法人連絡事務所 金町1丁目6-7
 (市民会館跡地となり)

受講料 8,000円(材料費)
 ☆対象は栢尾地域の市民の方です。
 ☆5月末日までに申し込んでください。
申込み・問合せ 「栢尾てまりの会」事務局
 稲田待子 ☎53-5826



5月の風 コンサート

・フルートとピアノによるブギ・ジャズ・タンゴほか
 フルート 山田由理子 ピアノ 稲田待子
 ・ひまわり演芸クラブ ハーモニカ・ダンス
 ・ぼたんの会(大正琴) 栢尾/下田協力会員
 ・原泰夫ブラザーズ ハーモニカ
 ・マジック ・脳トレ体操 ・みんなであうおう

とき 5月16日(木)
 開場 午後1時 開演 午後1時30分
 (終了は午後4時15分頃)

ところ トチオーレ 大ホール(入場無料)
問合せ ぼたんの会(大正琴) 渡辺 ☎52-9494
 脳トレ・ミュージックボランティア
 小出 ☎52-1236

★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8日(水)、7月号は6月5日(水) 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

初めての方の手話教室(無料)

とき 6月7日～7月5日の毎週金曜日
 (全5回)午後7時30分～9時
ところ トチオーレ
対象 小学生以上
指導 栢尾手話サークル
 (栢尾手話サークル会員には小学生もいます)
申込み・問合せ 5月31日までに
 長岡市社会福祉協議会栢尾支所 ☎52-5895



道院高原キャンプ場オープン

5月25日(土)

空と風を楽しむキャンプサイト
 湖畔と森の中、プライベート感を満喫でき、守門岳の大パノラマや満天の星空が楽しめます。

入場料 1日1人100円～
オートキャンプ場 1区画(日帰り)1,500円～
 (宿泊)2,500円～
フリーキャンプ場 1張(日帰り)入場料のみ
 (宿泊)1,000円

ご予約・お問合せはホームページより
 道院高原 <https://www.tochio.jp/doin/>
 ☎58-2120

