

とちおコミュニティだより 7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. 7. 1
No.73

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



今年も暑い夏がやって
来ました。熱中症に気
を付けてね。でも冷え過
ぎにも気を付けようね。

◆生涯学習・スポーツ部会

第3回家庭菜園づくり講座



作ってみたい野菜や、質問などがあれば、申し込み時にお知らせください

土と肥料の基礎知識から、これから栽培時期をむかえる
野菜の上手な育て方まで、わかりやすくお話しします。

大根、白菜、ニンジン、
キャベツ、ブロッコリー、
カリフラワー、ほうれん
草、水菜、アスパラ菜、
体菜、とう菜、蕪、玉葱、
ニンニク、ラッキョウ、
イチゴ、絹さや、スナッ
プえんどう等



日時：7月24日(水)
場所：14:00~15:30
受付13:30~

参加費：無料 申込期限：7月19日(金)
対象：栃尾地域にお住まいの方 定員：20名

《講師：長年家庭菜園づくりに取り組んでいるコミセン専門部会員2名》

申込み・問合せ とちおコミセン ☎ 89-7305 (火曜~土曜 9:00~16:00)

《予告》 みんなで「とちお祭大民踊流し」 一緒に栃尾甚句を踊りませんか

とき：8月24日(土) 午後6時30分~8時
これまでの一般参加希望者も一緒に
「とちおコミセン」として団体参加します。
※詳細はコミュニティだより8月号(7/25発行)を
ご覧ください。

トチオーレからのおしらせ

七夕 コーナー開催中!

場所：トチオーレ ストリートラウンジ

7月15日(月・祝)まで

※笹の状態を見て早めに撤去する場合があります。

栃尾地域の園児の願い事を飾ります。皆さんも願い事を飾っていただけますので、ぜひご来館ください。

住みよい「栃尾」を目指して
とちおコミュニティ協議会
会長 井田 洋也

今年度の第一回運営委員会におきまして、とちおコミュニティ協議会長として選任されました。微力ではございますが、副会長はじめ役員の皆様のご協力を得ながら任務に精励いたす所存でございます。発足して7年目に入りました。少子高齢化が急速に進む中、コミュニティ協議会は、これまで同様に行政と連携しながら、「地域住民の自主的かつ主体的な活動を通して、住民相互の交流と連携を深め地域課題を解決」という設立当初の理念のもと、住みよいまちづくりを目指して地域の実情に応じた事業に取り組んで参ります。コミュニティセンターで実施する健康づくり及び福祉、生涯学習、地域の情報収集や発信に関すること等、様々な相談窓口にもなっております。引き続き、活動にご理解、ご支援をお願い申し上げます。

地域の皆様におかれましては、益々ご健勝でお過ごしのこととお慶び申し上げます。



令和6年度 とちおコミュニティ協議会

5月23日(木)に第1回運営委員会を開催しました。今年度新たに「とちおコミュニティ協議会」会長に井田洋也さん(まちづくり部会)が、副会長に星野正子さん(栃尾区長会)が選任されました。「令和5年度事業報告及び決算報告」、「令和6年度事業案及び予算案」が承認されましたことをご報告します。

※ 氏名の()内は所属機関・団体

運営委員会

会長 井田 洋也(まちづくり部会) 副会長 星野 正子(栃尾区長会)

嶋田 功三(栃尾区長会)	若林 政男(栃尾商工会)	北村 公((一社)栃尾観光協会)
水口 尚哉(長岡市小中学校PTA連合会栃尾ブロック)	諸橋 長年(栃尾地区社会福祉協議会)	松生 貞雄(栃尾地区スポーツ協会)
渡辺 隆広(長岡市栃尾文化協会)	多田 正信(長岡市老人クラブ連合会栃尾支部)	田中 浩一(トチオノアカリ協議会)
湯谷紀久夫(長岡市スポーツ推進委員連盟栃尾地区)	吉田美紀子(栃尾商工会女性部)	川又智恵子(生涯学習・スポーツ部会)
阿部奈津実(健康・福祉・児童部会)	西片 和成(地区コミュニティ)	橋 仁(地区コミュニティ)

役員会(会長・副会長・専門部会長)

監事 諸橋 長年 松生 貞雄

広報委員会 山井 恵子 島 和久 中村 笑

事務局 とちおコミセン(センター長・主事6名)

生涯学習・スポーツ部会

部会長 川又智恵子(地域学びコーディネーター)
副部会長 林 優作(栃尾地区スポーツ協会)
中村 晃(栃尾地区スポーツ協会)
佐藤智恵子(長岡市栃尾文化協会)
福王寺 勝(地域学びコーディネーター)
小林 信子(地域学びコーディネーター)
佐藤 秀明(長岡市スポーツ推進委員連盟栃尾地区)
山井 恵子(長岡市スポーツ推進委員連盟栃尾地区)
北郷 昌明(専門部会推薦)
諸橋 光栄(専門部会推薦)

まちづくり部会

部会長 井田 洋也(専門部会推薦)
副部会長 酒井 幸栄(専門部会推薦)
佐野 実(栃尾区長会)
外山 久伊(栃尾区長会)
島 和久((一社)栃尾観光協会)
藤崎 重利(栃尾交通安全協会)
佐藤 忠(NPO 緑うるおう栃尾を育む会)
齋藤 春枝(食生活改善推進委員)
三澤 正代(JA えちご中越女性部)
高橋 重雄(西谷地区民生児童委員協議会)
笠井 和子(専門部会推薦)

健康・福祉・児童部会

部会長 阿部奈津実
(長岡市社会福祉協議会栃尾支所)
副部会長 小熊 孝子(栃尾地区母子保健推進委員)
川上 君枝(食生活改善推進委員)
星野 春夫(長岡市老人クラブ連合会栃尾支部)
荒木 孝一(東谷地区民生児童委員協議会)
北村 明美(NPO 法人子育て広場ふくら)
今井 寛(長岡市PTA小中学校連合会栃尾ブロック)
中村 笑(長岡市PTA小中学校連合会栃尾ブロック)
多田 悦子(専門部会推薦)
齋藤千香子(専門部会推薦)

地区コミュニティ

上塩谷地区コミュニティ

地区コミュニティ長 西片 和成
副地区コミュニティ長 河田 裕生

東谷地区コミュニティ

地区コミュニティ長 大崎 勉
副地区コミュニティ長 五十嵐 隆

入東谷地区コミュニティ

地区コミュニティ長 井田 準一
副地区コミュニティ長 藤崎 茂

荷頃地区コミュニティ

地区コミュニティ長 橋 仁
副地区コミュニティ長 石田 嘉伸

西谷地区コミュニティ

地区コミュニティ長 多田 保夫
副地区コミュニティ長 千野 荘栄

主な事業予定 【生涯学習・スポーツ部会】 男の料理教室 家庭菜園づくり 野外学習歴史文化を訪ねる まちなかウォーキング ニュースポーツ アート教室 文化講演事業 そば打ち体験 書初め展 百人一首大会 等
【まちづくり部会】 地域いっもの探訪ツアー 環境美化活動 防犯交通安全出前講座 かりやだ交流会 等
【健康・福祉・児童部会】 健康づくり講座 2024 出前!いきいき健康講座 初心者 LINE 講座 夏休み親子工作教室 キッズコンサート 防災クッキング教室 等
また、とちおコミュニティ事業として「長岡市消防音楽隊演奏会」を計画中。随時、コミュニティだよりでお知らせします。



★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・・・8月号は7月5日(金)、9月号は8月6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

とちお祭大民踊流し&大花火大会花火打ち上げ募集のご案内!

- ・大民踊流し(8/24^土)に参加する団体(10名以上)を募集します。
- ・大花火大会(8/25^日)の花火打ち上げを募集します。

「天まで届けあなたの想い!!」告白、誕生、成長、感謝、お祝い、慰霊等のメッセージ花火を打ち上げませんか?新聞折込の番付にメッセージが掲載されるほか、FMながおかでも放送します。

申込み・問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195

民踊流し・大花火大会ともに
7/19(金)締め切り

種類	金額
4号玉	11,000円
5号玉	16,000円
7号玉	34,000円
10号玉	73,000円
スターマイン	150,000円～

うま市 と き 7月23日(火)～24日(水) ところ 谷内通り ほか

江戸時代から続く栃尾のうま市は、かつて越後の三大馬市の一つに数えられていました。今では馬の競り市はありませんが、23日の宵宮は露店で賑わう行事として続いています。(24日は種販売のみの予定)

問合せ 栃尾支所商工観光課 ☎ 52-5827

笹団子づくり体験教室



栃尾地域で作られている「ごんぼっば」を使った昔ながらの笹団子づくり。団子の生地を笹で包み、蒸す工程を体験できます。

と き 7月25日(木) 午前9時受付～12時終了予定
ところ 皆楽荘(長岡市上樫出 3034 ☎52-1601)
募集人数 15人(先着) 参加費 1,000円
持ち物 エプロン、三角巾、ハサミ、タオル(笹を拭く)、マスク
申込み・問合せ 7月4日～7月18日まで
とちおグリーン・ツーリズム推進協議会事務局
栃尾支所農林・建設課 ☎52-5847

薬のセミナー

一 高齢者の病気と薬・健康管理 一

皆さんは、薬についてどの程度の知識がありますか。薬について基本的な知識を得る機会はなかなかありません。この講座では薬の知識についてお話しします。

と き 7月27日(土) 午後1時30分～3時 開場 午後1時
ところ トチオーレ 会議室1・2
講師 新潟県薬剤師会 薬事衛生指導員 松島邦明さん
定員 30名(先着) 受講料 無料
申込み まちなかキャンパス長岡栃尾分校 大崎 ☎ 090-2204-2733 FAX 52-2392

ほこさまを育ててみよう!

かつて中越地区では「かいこ」を「ほこさま」と呼び、大切に育てられていました。今年の夏休みは栃尾の織物産業を支えた養蚕を体験しませんか?

ほこさま受け渡し 7月30日(火)午前9時・10時・11時
午後5時・6時・7時

ところ トチオーレ コミュニティルーム
体験料 500円(1組10頭まで)
対象 小学生とその保護者(大人のみもOK)
午前/午後 各10組

【ほこさま飼育体験プログラム詳細】

- ① 申込みをしたらほこさまを育てる準備をしてください。※必要なもの: 育てるための箱、桑の葉(数日分は用意します)、まぶし(ほこさまがまゆを作る場所、トイレットペーパーの芯や厚紙で作ります。)
- ② 7/30 ほこさまを受け渡します
- ③ 7/30～8/10頃 ほこさまを育てます。
- ④ 8/20頃 ほこさまがまゆからでてきます
「そのまま成虫(カイコガ)を観察する」、「まゆの状態とっておく」または「カイコガもまゆもいらぬ(まゆを1個50円で買い取らせていただきます)」を選択できます。
詳細はお問合せください。

申込み・問合せ ほこさま愛好会 小林 ☎ 080-4871-0813 ✉tamamayuya@gmail.com



第19回 栃尾地域親善ゴルフ大会 (令和6年度)

と き 9月1日(日) 午前6時30分スタート
ところ 大新潟カントリークラブ三条コース
参加費 5,500円(プレー費及び個人の費用は各自負担、ピジタープレー費は、税込みで 9,990円(食事付、飲み物は別途))
ロッカーフィは、年度会員・ピジター330円別途(選択制)
★500円のチャリティー募金をお願いします。
定員 240名(先着) ※締切りは、7月29日(必着)
表彰式 福田屋旅館 午後6時30分～
(長岡市谷内 2-5-4 ☎52-2129)
申込み・問合せ 栃尾地域親善ゴルフ大会実行委員会
(大新潟カントリークラブ三条コース内)
事務局 ☎ 0256-46-4883 Fax 0256-46-3070

毎日
コツ

骨粗しょう症予防講座

骨は健康のバロメーター。将来寝たきりにならないために、今すぐ始めましょう!

と き 7月30日(火) 午後1時30分～3時30分
※受付 午後1時～

ところ トチオーレ 1階 会議室
内容 骨密度の簡易測定
骨に効果的な運動の実践
骨に効果的な食事の話

対象 どなたでも
参加費 無料
持ち物 水分補給用の飲み物、タオル
※運動しやすい服装・履物でお越しください
申込み 栃尾支所市民生活課 ☎52-5836



最近、物忘れが気になる方へ

健康づくり講座 2023 「脳の健康度測定」と「脳トレ運動講座」(連続2回)

① 脳の健康度測定

画像と音声に沿って検査を行います。脳の5つの機能を測定して、脳の健康度をチェック!検査の後は体を動かして、疲れた脳をリフレッシュしましょう。

・7月24日(水)午前9:30～11:30
(受付 午前9:00から)

・7月25日(木)午後1:30～3:30
(受付 午後1:00から)



※上記のうちいずれか1日を選んでください
会場:トチオーレ 会議室

申込み・問合せ

とちおコミセン ☎ 89-7305 (火曜～土曜 9:00～16:00)

② 脳トレ運動講座

前回測定した結果の返却と、脳を活性化させる運動を実践します。

・8月7日(水)
午前10:00～11:30
(受付 午前9:30から)

講師:倉橋 弥生さん(運動指導員)
定員:40名(先着)
参加費:無料
持ち物:タオル、水分補給用の飲み物
メガネ(必要な方)

栃尾地域コミュニティ活動団体紹介

< 栃尾フォークダンス協会 >

フォークダンスを通じて会員相互の親睦を図っています。
随時会員募集中!見学会を開催します。

<開催日時> 7月4・11・18・25日(木) 午後2時～4時
<会場> トチオーレ 交流ルーム



散歩がてらお気軽にお立ち寄りください。待っています!
<問合せ> 080-5473-1167(高橋春男)
090-2153-4979(多田日出)

編集後記～部会員のひとりごと～

五月晴れに恵まれ汗ばむ中、「花いっぱい植栽大会」(まちづくり部会共催)に参加!秋葉トンネル前の班に分かれ出発・・・900本。大勢できれいに意外と早く植えることが出来ました。

花の名前がわからない私は 仲間のおば様に聞きながら
「花の名前を 二つおぼえて 三つ消え」
終わった後のお茶が、汗をふきふき爽快でした

【まちづくり部会】外山 久伊



ちょっと紹介! 5月のコミセン活動

5月のコミセンは会議が目白押しでした。

- 第1回 健康・福祉・児童部会 【5月10日(金)】
- 第1回 地区コミュニティ正副会長会議 【5月14日(火)】
- 第1回 まちづくり部会 【5月15日(水)】
- 第1回 生涯学習・スポーツ部会 【5月16日(木)】

そんな中、環境美化活動事業として、「花いっぱい植栽大会」が実施されました。今年も花を愛する人々の善意のおかげで、栃尾地域が華やいています。【5月18日(土)】

