

とちおコミュニティだより 11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. 11. 1

No.77

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



11月7日は立冬です。
ついこの間まで暑かった
のに、もう霜月です。

◆健康・福祉・児童部会
栃尾支所市民生活課

健康づくり講座 2024 食推さんの食育推進料理教室

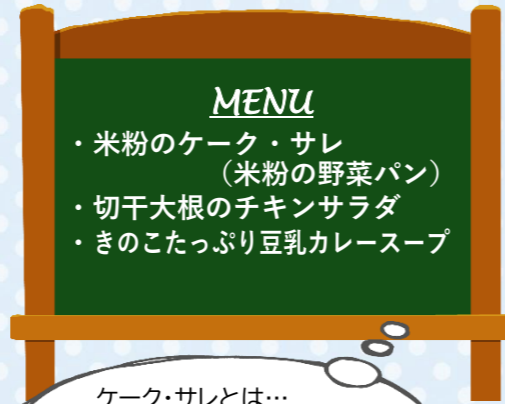
親子の参加も大歓迎!

地球と人にやさしい減塩エコ料理



野菜がたっぷり! 減塩ヘルシー! さらにSDGsにもつながるメニューです

- とき** 11月30日(土) 10:30~13:00 (受付 午前10:00~)
- 会場** トチオーレ キッチンスタジオ
- 参加費** 300円(当日徴収します)
- 定員** 16名(年齢・性別は問いません。どなたでも)
- 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
- 申込み** とちおコミセン TEL 89-7305
(火曜~土曜 9:00~16:00)



MENU

- ・米粉のケーキ・サレ (米粉の野菜パン)
- ・切干大根のチキンサラダ
- ・きのこたっぷり豆乳カレースープ

ケーキ・サレとは…
フランス発祥のお惣菜ケーキ。野菜
や肉などが入り、甘くないのでお食
事向きです。

◆生涯学習・スポーツ部会

第3回そば打ち体験

年越しそばを自宅で打とう



日時: 12月14日(土) 指導講師: 繁窪そば愛好会
時間: 9:00~12:30 (受付時間: 9:00~)
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) *打ち立てのそばをいただきます。
募集: 12名(先着順) 親子参加歓迎
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 とちおコミセン TEL 89-7305 (火~土曜 9:00~16:00)
申込み締切12月5日(木)まで **毎回人気の講座です! お早目に!**

◆健康・福祉・児童部会
栃尾支所市民生活課

健康づくり講座 2024

冬に負けない
体力づくり

コミセン DE 運動講座

血流改善! 免疫力アップ!
のための、冬場、家でできる運動を
実践します。



とき: 12月18日(水)
13:30~15:00 (受付: 13:00~)
ところ: トチオーレ 会議室
定員: 25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 小林奈津子さん
持ち物: 水分補給用の飲み物、運動に適したうち履き、
タオル

申込み・問合せ とちおコミセン
☎ 89-7305 (火曜から土曜 9時~16時)

「長岡おもちゃ病院」が
やってくる!

◆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!

あそ プラレールで遊ぼう!

ひろ~い会場に
線路を長~く
つなげて
思いっきり電車や
新幹線を走らせよう!

とき 11月9日(土)
9:30~12:30
ところ 栃尾産業交流センター
「おりなす」てまりホール
参加費 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9:30~15:30)

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

◆生涯学習・スポーツ部会

第5回 スポーツ DE あそぼ

種目 マイパック **New!**

12月8日(日)8:45~12:00
栃尾体育館アリーナ(受付 8:30~8:45)

(3名で1チーム、個人でも何人でも参加できます)

京都府舞鶴市発祥で、老若男女誰でも楽しめるスポー
ツです。レクリエーション要素に加え、戦略なども考えな
がら、チームで戦います。(カーリングをコンパクトにし
たようなゲームです。)

定員 36名(小学2年生以下は保護者同伴)
参加費 無料 ※傷害保険加入済み ※参加賞付 **ゲームを楽しんで賞品をゲットしよう!!**
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29日(金)まで とちおコミセンへ ※小学1年生くらいから楽しめる内容です。
TEL 89-7305 FAX 94-5210 (火曜日から土曜日の 9:00~16:00)



使用する用具
ゲームの様子

12月8日 「スポーツDEあそぼ」参加申込書 (FAX等でご使用ください)

氏名	住所	電話番号	年齢
	長岡市		
	長岡市		
	長岡市		

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…12月号は11月6日(水)、1月号は12月5日(木)
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

八十里越(R289)開通にむけて
街道筋お国自慢サミット

只見町、会津坂下町、会津若松市、白鷹町、みなかみ町、三条市、長岡市、各地域による自慢トークイベント。

とき 11月9日(土)
14:30~16:30
ところ 栃尾産業交流センター「おりなす」
参加費 無料(事前申し込み不要です)
主催 NPO 法人フォーラム栃尾熱都
問合せ 事務局・佐藤 ☎090-8853-6682

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17日(日) 11:00~15:00
ところ 繁窪集会センター
料金 1人前 1,200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

来伝天神合格祈願祭

とき 11月24日(日)
8:30~11:00(8:00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。
祈願料 3,500円(合格セット:お札、お守り、絵馬、ごを書く石、コーヒークップ、合格祈願料)
問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195

BB ふあいぶ+(冬のコンサート)

懐かしのフォーク・ポップス・演歌
一緒に楽しみましょう!!
とき 11月24日(日)
13:30 開場 14:00 開演
ところ トチオーレ 大ホール
入場無料 どなたでもおいでください
問合せ 高橋 ☎080-1306-7354

とちおうまいものフォトコンテスト

栃尾の美味しいものの写真を撮って Instagram で応募しよう!! あなたの素敵な写真で、栃尾の食の魅力を全国発信してください!詳しくは、二次元コードから。

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195

無料法律相談会

弁護士による個別の法律相談会を開催します。どなたでもご利用いただけます。相談は予約制です。※秘密厳守

とき 11月25日(月) 10:00~12:00
(1件30分程度)
ところ 栃尾商工会
申込み・問合せ 11月20日(水)までに栃尾商工会へ
☎52-4191

生涯骨太クッキング

とき 11月27日(水) 10:00~13:00
受付9:30から
ところ トチオーレ 会議室
内容 ★骨密度の簡易測定
★骨に効果的な食事の話
★食生活改善推進委員による調理実習と試食
参加費 300円
持ち物 水分補給用の飲み物、エプロン、三角巾、マスク、(可能な方は)米1合
定員 16名
申込み 栃尾支所市民生活課 ☎52-5836

はじめよう!
高血圧予防ヘルスアップセミナー

とき 12月3日(火)・12月17日(火)
全2回コース
各回 13:30~15:30
ところ トチオーレ 会議室
内容 ★血圧を上げない食べ方・食事選びのコツ
★血圧を下げる運動のコツ
★解説!なぜ血圧が高いといけないのか
参加費 無料
持ち物 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 ☎52-5836

地域の宝磨き上げ事業・市民歴史学習会

もうすぐ国道289号開通!!

「八十里越って何?」

とき 12月14日(土)
13:30~15:00(13:00開場)
ところ 栃尾産業交流センター「おりなす」 てまりホール
内容 河井継之助も越えた八十里越は、古代より中越地方と福島県会津を結ぶ歴史ロマン溢れる峠です。そんな峠と栃尾の関わりを解き明かします。
講師 八十里越倶楽部 代表 大竹晴義さん
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



(一社)栃尾観光協会



Instagram

とちおコミセン6周年記念・トチオーレ2周年記念イベント
長岡市消防音楽隊演奏会

トチオーレ大ホールで行われた演奏会は、満席の観客を迎えて華々しくも和やかな雰囲気の中で行われました。演奏の途中には、栃尾出身の隊員による防災のお話もありました。
【9月14日(土)】



【長岡市消防音楽隊演奏会】

「杉野シズ人形展- 昭和の暮らし」

昭和の暮らしが偲ばれる杉野さんの人形たちは、今にも動き出しそうなリアリティと連帯感を醸し出して、なつかしくて感動的な世界を私達に提供してくれました。
期間中の来場者は500人を超え、大好評のうちに終了しました。
【9月13日(金)~16日(月・祝)】



【杉野シズ人形展】

「出前!いきいき健康講座- お薬のはなし」- 荷頃地区 -

今回は、荷頃地区の「頭いきいき教室」の皆さんを対象に、新潟薬剤師会の久保田尾先生をお迎えして、『薬の正しい使い方』を中心にお話を伺いました。【9月18日(水)】

「歩くだけで脳トレ教室(全5回)」

全5回で実施された脳トレ教室は、転倒骨折や認知症機能低下の予防に効果が期待されるスクエアステップを行いました。実際にやってみると「やみつき」になりそうな面白い運動です。
【9月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、10月2日(水)】



【歩くだけで脳トレ教室】

今回は主事

編集後記~部会員のひとりごと~

10月13日(日)榎山峠のトレッキングイベントに初めて参加してきました。普段の運動不足のせいで登山後半は少々バテ気味。しかし、快晴の空の下、守門岳や栗ヶ岳の素晴らしい眺望や、爽やかな風と長岡大手高校の生徒さんのフルートの音色に癒されました。

また、美味しいキノコ汁をいただき心もお腹も大満足。素敵なイベントを計画実行してくださった「ど田舎まるごとがんばり隊」の皆さまありがとうございました。

【とちおコミセン 主事 佐藤】



トチオーレからのお知らせ

総務省デジタル活用支援推進事業

「はじめてのスマートフォン体験会」

体験用スマートフォンを使用します。

とき 11月27日(水) 14:00~16:00
ところ トチオーレ コミュニティルーム
講師 ソフトバンク(株)デジタル活用支援推進事業支援員
定員 20人(先着) ※最小催行人員8人
申込み 10月15日(火)~11月20日(水)にDX政策課まで ☎39-2205