

栃尾支所からのお知らせ

発行・編集：栃尾支所地域振興課 ☎0258-52-5815

とちお遊雪まつり

と き 2月12日(日) 午前10時～午後3時

ところ 道の駅R290とちお、おりなす前広場

巨大すべり台、雪上ゴルフ、雪迷路、スノーモービル試乗体験、手織り体験、味じまん市、あぶらげんしんシールラリーなど

問合せ 栃尾観光協会 ☎51-1195



「雪上ソルレース」 ～滑って走ってRUNらんラン～

と き 2月12日(日) 午後0時45分～2時
(受付 午前11時30分～)

種 目 一般の部、小学生の部

問合せ 栃尾観光協会 ☎51-1195

ゆきあかり 前夜祭 雪灯まつり

と き 2月11日(土) 午後5時～9時

喫茶コーナー、飲食屋台

1,000個の雪洞を点灯(午後5時～)

ジャズライブ(午後6時～)

花火打上げ(午後8時～)



栃堀巢守神社 裸押合大祭

と き 2月11日(土) 午後7時(押し合い開始)

ところ 巢守神社(栃堀)

五穀豊穰・無病息災を願い、下帯姿の男衆が福札を奪い合う勇壮な祭です。

参加者募集! 当日、支度会場で受付しています。

支度会場 栃堀ふるさと交流会館(午後6時から係員が支度の手伝いをします。)

※下帯(さらし)、足袋、わらじのセットを1,000円で販売します。

問合せ 栃堀区事務所 ☎52-3521



栃尾地域で事故多発!!

除雪中の事故に注意しましょう

作業中に体調を崩される人が増えています。疲労時の無理な作業は控えましょう。

ひとりで作業する時は家族やご近所に声をかけ、ときどき様子を見てもらいましょう。

除雪機の雪詰まり除去は、エンジンを止めてから行いましょう。



健康
こころの健康づくり講演会
「ストレスと向き合う」

とき 2月14日(火)
 午後1時30分～3時
 ところ 栃尾文化センター
 3階 大会議室
 講師 酒井昭平さん(国際こども・福祉カレッジ 校長)
 入場料 無料
 申込み・問合せ 2月10日(金)までに
 栃尾支所市民生活課保健係へ
 ☎52-5836

高齢者
地域さあそびづくり講演会

とき 2月15日(水)
 午後1時30分～4時
 (受付は午後0時30分～)
 ところ 長岡市立劇場 大ホール
 内容
 ①講演 「地域の力でめざす!」
 みんなが「やれる、やりたくなる」見守り・ささえ合いづくり
 講師:高室成幸さん(ケアタウン総合研究所代表)
 ②リレートーク
 ③ミニシンポジウム

健康
おりなす貯筋クラブ
新規参加者大募集

入場料 無料(申込み不要、直接会場へ)
 問合せ 長寿はつらつ課
 ☎39-2268
 転ばない体づくりを目標に、笑いの絶えない楽しい運動教室です。頭の体操も交えながら足腰を鍛え、将来のために貯筋を始めませんか。
 とき 2月8日・22日、3月7日・21日、4月11日・25日
 以降月2回の隔週水曜日
 午後1時30分～3時
 ところ 栃尾産業交流センター
 2階 会議室
 会費 月1,000円(会場費、講師謝礼等)
 持ち物 タオル、飲み物、体操のできる服装
 申込み 直接会場へ
 ※見学もできます。(直接会場へ) 問合せ 栃尾支所市民生活課保健係
 ☎52-5836



健康
脳の健康診断

認知症を防ぐために、まず自分の脳の機能を測ってみましょう。
 とき 2月24日(金)
 午後1時30分集合
 ところ 栃尾文化センター 3階 大会議室
 対象 おおむね65歳以上の人
 内容 脳の機能検査(ファイブ・コグ検査)と結果の見方について
 ※検査は、スクリーンの映像に従い、全員で行います。(検査時間約50分)
 ※メガネが必要な方は必ず持参してください。
 申込み・問合せ 2月17日(金)までに電話で市民生活課保健係へ
 ☎52-5836

子育て広場ふつくら
「みんなであそぼう」

とき 2月25日(土)
 午前10時～11時30分
 (受付は午前9時30分～)
 ところ 栃尾産業交流センター
 1階 てまりホール
 参加費 子ども1人 100円

栃尾地域図書館は2月23日(木)～29日(水)
蔵書資料の一斉点検のため休館します

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

◎2月7日(火)～2月22日(水)の期間は1人20点(うち視聴覚資料は6点まで)まで、借りることができます。

※休館期間中の本の返却は、ブックポストをご利用ください。

問合せ 栃尾地域図書館 ☎53-3005

内容 手あそびやレクリエーションなど
 申込み・問合せ 2月20日(月)までにNPO法人子育て広場ふつくら事務局 山本へ
 ☎53-3404

し 皆楽荘 催 春の節句祭り

日時・内容 2月26日(日)

①餅つき大会

1回目：午前10時30分～

2回目：午前11時30分～

②演芸会(大正琴、カラオケ、民踊)

午後1時～3時

ところ 皆楽荘

送迎バス

①市民会館前 午前10時発

仲子区民会館前～嶋態豆腐店

前(金沢)～斉藤自動車前(原

町)～惣衛門茶屋前(巻淵)

②市民会館前 午前11時発

住友生命前(栄町)～スナック

千野前(新栄町)～小林惣糸前

(巻淵)

※食事は各自で用意してください。

問合せ 皆楽荘 ☎52-1601

し 栃尾文化センター 催 ろはたまつり

とき 3月4日(日)

午後1時30分～午後4時

(開場は午後1時)

ところ 栃尾文化センター

2階 和室

内容 昔語りと寸劇

※ゲスト「見附ほだあかり」

入場料 無料

問合せ 栃尾文化センター「ろはたまつり」

土田 ☎52-19570

越後長岡・ふる里物語

「早春のわしま路～古刹妙法寺と雪割草のふる里を訪ねて～」

日蓮宗の本山妙法寺と村岡城址の周辺をハイキングするほか、酒造見学と雪割草の育て方講座を実施します。昼食は、妙法寺にて和島地域の郷土料理を予定しています。

とき 3月16日(金) 午前9時～午後4時30分

集合場所 長岡駅東口または道の駅良寛の里わしま

定員 20人(多数の場合、抽選)

料金 4,000円(昼食代・保険料含む)

申込み・問合せ はがきに住所、氏名、年齢、性別、集合場所を明記して、和島支所産業建設課へ(2月27日消印有効)

〒949-4511 長岡市小島谷 3434-4

☎74-3111



春の訪れを告げる雪割草

健康家族の健康アドバイス

体重が増えやすいこの時期こそ、運動を心がけましょう。



毎日テレビの時間に合わせて、テレビ体操を続けるよ。



膝が痛いから、イスに座ったままウォーキングをしますてえ。



なかなか時間が取れないから、朝・昼・夕 10分ずつに分けて歩くようにしてるよ。

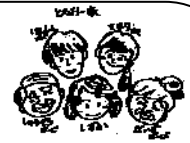


テレビを見ながら、夜寝る前、時間がある時にちょっと筋トレをしてるわ。



冬はスキーにそり。雪の中でいっぱい遊ぶよ。

問合せ 長岡市栃尾支所市民生活課保健係 ☎52-5836



太ももの強化で
膝痛解消・転倒予防



お尻と背中中の引き締め・失禁症改善



腰痛解消・お腹の引き締め



▲市民スキー教室がとちおファミリースキー場で開催され、2日間で小学生約60人が参加しました。(1月14・15日)



▲文化財防火デーに伴う消防訓練が羽黒神社(小貫)で実施され、地元消防団や消防署による放水訓練などが行われました。(1月22日)



▲少年少女ミニバス大会に7チーム約100人が参加し、熱戦が繰り広げられました。(1月22日) 優勝：北荷頃男子 準優勝：KBC

今話題の「発達障がい」って知っている？～Part2～「アスペルガー症候群編」

アスペルガー症候群の子どもは、知能は普通かそれ以上のこともあります。人付き合いやコミュニケーションが苦手といった自閉的な特徴をあわせもっています。主な症状として「人の気持ちや、場の空気が読めない」「言葉通りに受け取ってしまう」「急な予定変更が苦手」「興味があることには長時間集中できる」「こだわりが強い」などがあります。早めに特徴に気づき、得意な分野を伸ばすようにすることで、素晴らしい才能を開かせたりすることもあります。

まずは、身近な家族や保育園・幼稚園・小学校等が、本人に合った関わり方をすることが何より大切です。

相談・問合せ 栃尾支所市民生活課保健係 ☎52-5836



▲「発達障がい」のリーフレットの支所市民生活課の窓口にあります

子育てサロン

わんぱくひろば

対象 就園前の幼児とお母さん
とき 2月8日(水)・22日(水)
3月7日(水)
午前9時30分～11時30分

なかよしひろば

対象 就園前の幼児とおばあちゃん
とき 2月10日(金)・24日(金)
3月9日(金)
午前9時30分～11時30分

ふわふわ広場

対象 1歳前の乳児とお母さん(家族)
とき 2月14日(火)

午前10時～11時30分

※会場はすべて栃尾保健福祉センター(新栄町)

問合せ NPO法人 子育て広場ふっくら事務局 山本 ☎53-3404

あそびのきょうしつ

(2/8～3/8)

2月	8日(水)	栃尾白山保育園、上塩保育園 栃尾天使幼稚園(あひるクラス)
	9日(木)	双葉保育園
	16日(木)	芳香稚草園
	17日(金)	東谷保育園
	22日(水)	栃尾白山保育園
3月	7日(水)	栃尾天使幼稚園(あひるクラス)
	8日(木)	芳香稚草園

問合せ

栃尾白山保育園 ☎52-4019 芳香稚草園 ☎52-1768
善昌寺保育園 ☎52-3864 双葉保育園 ☎52-4402
東谷保育園 ☎52-2211 みどり保育園 ☎52-3239
上塩保育園 ☎52-3833 栃尾天使幼稚園 ☎52-2226

健康・相談

栃尾地域の人口 平成 24 年 1 月 1 日 ※()内は前月比

合計	男	女	世帯数
21,213(-56)	10,378(-26)	10,835(-30)	7,401(-11)

◇ 乳幼児健診・予防接種 ◇

健診名	月 日	対象者生年月	受付時間	会 場
赤ちゃん相談	2月16日(木)	23年7・8月生まれ	午前9時～9時30分	栃尾保健福祉センター

※母子手帳、問診票・予診票を忘れずに持参してください。

◇ 各種相談 ◇

相談名	月 日	内 容	受付時間	会 場
総合健康相談	2月28日(火)	健康についての相談 ※前日までに要予約	午後1時～1時30分	栃尾保健福祉センター
行政相談	2月28日(火)	国の行政に対する意見・要望	午前9時～正午	栃尾支所 2階 相談室

問合せ 栃尾支所市民生活課 ☎52-5836

市税などの2月の納期限(口座振替日)は2月29日(水)です

固定資産税(4期)・国民健康保険料(8期)・介護保険料(11期)・後期高齢者医療保険料(11期)・下水道受益者負担金(4期)