

とちおコミュニティだより 9月号

2020. 9. 1

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36号
(長岡市栃尾文化センター2階)
TEL 89-7305 FAX 94-5210
E-mail tochio-comi@aioros.ocn.ne.jp



No.27

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



栃尾秋の稲も黄色に染まっています。最新の「高米稲」が、いまは人気です。

いきいき県民カレッジ登録講座

とちおコミセン健康づくり講座 第3弾

とちおコミュニティセンター健康・福祉・児童部会
長岡市栃尾支所市民生活課 共同主催

骨粗しょう症予防教室

とき：10月2日(金) 午後1時30分～3時30分
(受付 1時00分～)

ところ：栃尾体育館 ミーティングルーム及びゲートボール場

対象：どなたでも(年齢・性別は問いません)

内容：骨密度の簡易測定

毎日コツコツ取り組める栄養・運動講座

講師：栄養士 運動指導員

定員：20名 ※定員になり次第締め切ります。

参加費：無料

持ち物等：内ばき、水分補給用の飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください

締切り：9月24日(木)まで

申込み・問合せ：とちおコミュニティセンター

TEL89-7305 fax94-5210

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、中止または延期となる場合があります。ご了承ください。



骨粗しょう症を予防するには、どんなことに気をつけたらよいのかしら？



「骨粗しょう症予防教室」参加申込書 (FAX 等でご使用ください)

お名前	年齢	町名	電話番号

◆生涯学習・スポーツ部会事業

薬の一般的な知識と健康管理の大切さを！ 人気シリーズ「薬の話」の第3弾！



文化講演事業

いきいき県民カレッジ登録講座

消費者のための薬のセミナー —薬の基礎知識と健康管理—



主催：まちなかキャンパス長岡栃尾分校 共催：とちおコミュニティセンター

令和2年9月26日(土) 13:30～15:00 (開場13:00)

＜場所＞ 栃尾産業交流センター「おりなす」 2階 会議室

＜講師＞ 新潟県薬剤師会 薬事衛生指導員 廣橋 義和 さん

＜受講料＞ 200円 ＜定員＞ 40名(先着順)

申込み

9月7日(月) 9:00より とちおコミセンへ
とちおコミュニティセンター (9:00～16:00)

電話 89-7305 FAX 94-5210

※FAXの場合、下記申込み書に記入のうえ送信してください。



聞いてみませんか？薬の話。

薬の正しい使い方、飲み方、副作用の話。薬の飲み合わせ、生活習慣病と薬の話など、皆さんはこんな話を聞いたことがありますか。なかなか聞く機会のない薬の正しい知識について、薬剤師であり薬事衛生指導員の講師がお話しします。薬の一般的な知識や健康管理などの薬の話についてにわかりやすくお話しします。



講座「消費者のための薬のセミナー」申込み書 (FAX 等でご使用ください)

実施日 / 令和2年9月26日(土) 13時30分～15時00分

氏名 _____ 電話 _____

住所 長岡市 _____ ※番地以降は不要です

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…10月号は9月7日(月)、11月号は10月5日(月)
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。☎89-7305 ☎94-5210

トチオノアカリ

(地域の宝磨き上げ事業補助金)

今年は多くのイベントが中止になり、いつもと違う日々が続いています。

『栃尾を明るく照らしたい』という思いから始まったトチオノアカリ。

ライトアップで何かが変わるという訳ではありませんが、大切な人と一緒に歩ける日常を願い、今年のアカリを灯します。

内容

*昨今の状況を踏まえて、今年度は内容を縮小して展示のみです。

期間

2020年9月18日(金)～10月4日(日)

[糸線ランプの設置]

谷内通りの一部に糸線ランプを設置します。

2020年9月18日(金)～10月4日(日)

17:00～22:00

9月18日および10月4日は、時間短縮

[まちなか展示]

まちなかの一部にスポット展示をします。

2020年9月18日(金)～10月4日(日)

1 長岡信用金庫栃尾支店(谷内2)

2 ヒロチュウ(表町)

3 お休み処(谷内1) *9月26日・27日のみ

[鶴城山ライトアップ]

上杉謙信公旗揚げの地を象徴する場所のひとつである鶴城山の山頂をライトアップします。

2020年9月26日(土)・27日(日)

18:00～21:00 *雨天中止

その他

- ・飲食提供および歩行者天国は行いません。
- ・スタンプラリーやフォトコンテストは実施しません。
- ・マスク等を着用して散策してください。

問い合わせ

トチオノアカリ協議会 tochionoakari@gmail.com

新型コロナウイルス感染症対策によるイベントの中止

9/27(日) とちおボランティア文化祭

10/4(日) とちおワークス・守門の里「感謝祭」

スポーツ

第15回
栃尾地域親善ゴルフ大会

とき 10月4日(日)午前6時スタート
組み合わせ表は後日郵送します。
ところ 大新潟カントリークラブ三条コース
参加費 1,000円
(プレー費及び個人の費用は各自負担、
ビジタープレー費は税抜きで8,750円)
参加賞有り
★500円のチャリティー募金をお願いします。
216名(先着)

新型コロナウイルス感染防止のため
(しっかりコロナ対策に努めながら)

ワンラウンド「スループレー」
食事は有りません。
(食堂クローズ、各自対応願います)
風呂は使用できません。
表彰式は行いません。
(成績結果表及び賞品は後日郵送します)

《お願い》

- 会場へは、マスク着用のうえ、おいで願います。
- 新型コロナウイルスの感染状況により中止させていただくことがあります。

申込み・問合せ

栃尾地域親善ゴルフ大会実行委員会 事務局
(三条コース内) ☎0256-46-4883



※例年の「トチオノアカリ」の様子。

ガラガラ

手を洗おう うがいをしよう マスクをしよう

お住まいの地域まで出前します!

◆健康・福祉・児童部会事業

「出前!いきいき健康講座」のご案内

&お茶の間カフェ

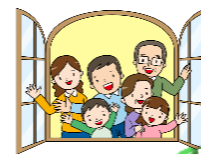


みなさんがお集まりのところに、講師とコミセン職員がお伺いし、お話をしたり体を動かしたりします。また、「お茶の間カフェ」では、講師を交えてお茶をいただきながらおしゃべりを楽しみます。

概ね60分～90分の講座です。下記の3メニューよりご希望のコースを選んで、どしどし「ご注文」ください。あなたの地域に「お届け」します。

講座名	内容
①「薬の話」とお茶の間カフェ	新潟県薬剤師会の薬事衛生指導員から、知っておきたい正しい薬の飲み方や上手な薬との付き合い方のお話を聞きます。講師のお話の後はお茶を飲んでゆっくりおしゃべりしませんか?
②「笑いヨガ」とお茶の間カフェ	笑いが健康に良いことは、知られています。また笑うことは人間関係を豊かなものにしてくれます。笑っていると、気分がよくなり、元気になります。笑いヨガの講師と大笑いし、お茶を飲んで、心も体も元気になりましょう!
③「おなかの話」とお茶の間カフェ	みなさんは「腸」のことをどこまで知っていますか?おなかの研究をしているヤクルトが、腸の仕組みや働き、腸の健康の大切さをお伝えします。また、腸が元気かどうかを調べる方法をわかりやすく解説します。 ※新型コロナウイルス感染症拡大を受け、感染防止や安全確保の観点から、現在は受付を中止しています。再開については随時お知らせいたします。ご了承ください。

【問い合わせ先】 とちおコミュニティセンター 電話 89-7305 FAX 94-5210



コロナウイルスに負けるな! しっかりコロナウイルス対策を取りながら
コミセンも栃尾にエール! 2020年度のコミセン事業が始まり、笑顔も戻ってきました!

6/26の中野俣地区のミニ鳥居の活動からスタートしました。「大人の栄養講座」に参加された方からは「やっと始まりましたね。よかったです。」などの声も聞かれました。コミセンにも笑顔が戻りました。

9月からのコミセン事業にもご期待ください!

皆さんの地域でもどうですか



※9/27(日)に実施を検討していましたが中止となりました。なお、今後も新型コロナウイルス感染症対策のため、事業の中止や内容の変更等の対応を取ることがあります。ご理解とご協力をお願いします。