

とちおコミュニティだより 11月号

2020. 11. 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.29

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



イ野言けー
ねしい鳴奥
!の表く山
晩錦せ鹿に
秋のな紅
の美い葉
枳しほ言踏
尾さど葉み
も。イのでわ

いきいき県民カレッジ登録講座

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

足腰元気!!

とちおコミュニティセンター健康づくり講座第5弾

冬の運動講座 part1

年末・年始の行事や行楽を楽しむには丈夫な足腰が大切です。
転倒予防や筋力向上のために、からだのバランスを整える※コンディショニングをしてみましょう。

※コンディショニングとは・・・
日常生活の癖で使いすぎと使わなすぎの筋肉のアンバランスを整えて、動きのいいからだを取りもどす運動です。

とき：12月9日(水) 午後1時30分～3時00分
(受付 1時00分～)

ところ：栃尾市民会館 2階 小ホール

講師：運動指導員 川本朝子さん(栃尾旭町出身)

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 タオル 水分補給用の飲み物

※マスク着用のうえ、運動しやすい服装でお越しください

締切り：11月30日(月)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



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5日(木)、1月号は12月7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

催し

繁窪新そば祭り

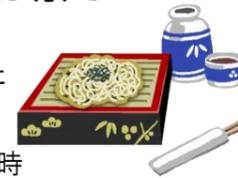
繁窪産の新そばを天ぷらや地場野菜とともに味わっていただきます。

とき 11月15日(日)
午前11時～午後3時

ところ 繁窪集会所

料金 1人前1,000円(てんぷら、野菜付)
持ち帰りそば2人前800円

問合せ 繁窪そば愛好会・山本昇一
☎58-2168 ・ 090-5509-4865



催し

ギャラリーとちお書道展

『芸術の秋』を堪能しませんか？

とき 11月16日(月)～
11月26日(木)

ところ 栃尾文化センター
ギャラリーとちお

問合せ 栃尾書道会
担当・佐藤雪邨 ☎52-9143



来伝天神合格祈願祭



令和2年度の合格祈願祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

でも、ご安心ください！受験生の参列はできませんが、後日、菅原神社に神主様をお迎えし、お名前を読み上げてご祈願いたします。合格セットをお求めの際、受験生の住所氏名をご記入ください。なお、合格セットは通年でお取り扱いしています。

祈願日は11月下旬、年始、2月上旬、3月上旬を予定しています。
受験日に間に合うよう合格セットをお求めください。

中止のお知らせ

【お取り扱い】

・臨時社務所 11月22日～3月 高校入試前の
土日祝日 9時～16時頃まで

・栃尾観光協会(道の駅R290とちお)
☎51-1195 10時～18時

12月31日～1月3日休業

・孫四郎商店(来伝)
☎58-2425 不定休

地方発送承ります(送料別)
※祈送料含む合格セットは3,500円

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195



催し

栃尾観光ガイドクラブ・市民歴史学習会 栃尾が生んだ絶世の美女 「妙徳院の教奇な生涯」

江戸・徳川幕府2代将軍秀忠の寵愛を受けた妙徳院は栃尾城主の娘だった！そして、その子孫は後水尾天皇に嫁ぐ…。栃尾が生んだ絶世の美女がたどる教奇な運命とは、『日本のシンデレラ物語』を聞いてみませんか。

とき 12月13日(日) 午後1時30分～3時
ところ 栃尾産業交流センター おりなす

講師 石田 哲彌氏

定員 80名(要申込) 参加費 無料

※感染対策のため長岡市民限定・マスク着用必須です。
申込み・問合せ 栃尾観光ガイドクラブ事務局
(栃尾観光協会) ☎51-1195

催し

おかめかぼちゃの展示



おかめかぼちゃの表面の凸凹に絵の具でおかめやひよっとこ、かわいいキャラクターを描いて面白さを楽しみます。

とき 11月17日(火)～12月6日(日)

ところ 道の駅「R290とちお」

※11/6(金)～15(日)に予定しておりました栃尾文化センターギャラリーでの展示は中止いたします。

問合せ 栃尾おかめかぼちゃの会
事務局・桐生☎080-9576-4249

新型コロナウイルス感染症対策によるイベントの中止

11月開催 市老連栃尾支部カラオケ愛好会
カラオケ芸能発表会

「足腰元気!!冬の運動講座 part1」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

出前！いきいき健康講座（新栄町いきいきサロン「ひまわり」） 9/1（火） 新栄町区民会館



9月にスタートした出前講座。9/1（火）新栄町の地域の茶の間にお邪魔しました。コロナ禍の中、認知症予防をテーマとした体と脳を働かせながらの楽しい講座となりました。「薬の話」「笑いヨガ」などを内容にお届けします。10月は金町に、11月は上の原町に出前講座を予定しています。皆さんの地域のご注文もお待ちしています！

文化講演事業「消費者のための薬のセミナー」 9/26（土）「おりなす」会議室



薬事衛生指導員である講師から、薬の正しい飲み方などについて聞きました。「薬の話」は、いろいろな講師を迎え毎年開催される人気シリーズ。今年度の文化講演事業は9月にスタートし、次回は12月の開催を予定しています。

とちおコミセン事業報告

9月以降のコミセン事業について報告します。コロナウイルス対策をとりながらも、笑顔はいっぱいです！



初級者切り絵講座（全6回シリーズ）

とちおコミュニティセンター

第1回 9/1（火） 第2回 9/15（火） 第3回 9/29（火） 第4回 10/13（火） 第5回 10/27



花や鳥、人物などを切り絵にしています。皆さん真剣な表情で取り組み、どなたも素晴らしい作品に仕上がっています。5回目まで終了しました。第6回講座の終了後、コミセンのロビーなどで作品展を開催する予定です。



健康づくり講座（全6回シリーズ） 第2回 9/17（木） 第3回 10/2（金） 栃尾文化センター大会議室



第2回は「こころ元気アップ」、第3回は「骨粗しょう症予防」をテーマに実施しました。話を聞いたり楽しく体を動かしたり、時には骨密度を図ったり。今後、認知症予防、転倒予防や筋力向上のためのからだのコンディショニングなどを内容とした講座を3回予定しています。健康づくりのために、皆さんも参加してみませんか！

コミセンが紹介したい

栃尾をモットもりあげ隊

上杉謙信公旗揚げの地 栃尾 地域の宝 城山

熱き城山愛をもつ人たちが集まった

栃尾城址保存会

案内看板もリニューアル！



「栃尾に来た人に、栃尾城址（城山）を自慢し、子どもたちにも知ってもらいたい。」
そんな願いをもつ人たちが、この2月、栃尾城址保存会を立ち上げ、活動をスタートしました。
これまで、7月の「千人溜り水場整備」、10月の「案内表示設置作業」と「登山道の草刈り」などに取り組んできました。

歴史や貴重な植物、健康づくりのためのウォーキングなど、いろいろな魅力をもつ城山。
そんな城山の魅力アップへの熱い思いをもつ人たちが集まった栃尾城址保存会の今後の取り組みに注目です。
魅力アップされた城山へ、皆さんぜひ！！

千人溜りの水場整備！



金銘泉の流れを引いてきました



登山道草刈り作業！

