

とちおコミュニティだより 10月号

2020. 10. 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.28

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



味枳も柿が尾おや
いの栗、つ秋し、胡桃。
ばはい、い自で、桃。
!然すキのね、コ
美

第3回 まちなかウォーキング

主催：とちおコミュニティセンター 生涯学習・スポーツ部会 共催：長岡市栃尾地区スポーツ協会

チェックポイントでご当地クイズを解きながら、健康ウォークを楽しみます！

11月1日(日) 9:15~12:30 (受付9:00~) 小雨決行

- <集合場所> とちおコミュニティセンター玄関前(栃尾体育館玄関横)
- <募集人員> 100名 ※傷害保険加入済み(小学2年生以下は保護者同伴)
- <参加費> 大人200円 ※当日納入 中学生以下無料
- <持ち物> 飲み物をご持参ください。※小雨の場合 雨具用意

全員に参加賞、小学生以下の子どもたちには、完歩賞があります。
なお、今年度はコロナウイルス感染症対策のため食べ物屋さんにはコースに入っていません。

眼下に広がる栃尾の町並みと雄大な守門岳。城山からの眺めは最高！

<選択コース> *Aコース、Bコースの2つから、1つお選びください。

Aコース(城山コース) ※およそ2時間コース
とちおコミセン ⇒ 諏訪神社 ⇒ 城山本丸跡 ⇒ 諏訪神社
⇒ とちパル ⇒ とちおコミセン

Bコース(小貫「羽黒神社」コース) ※およそ2時間コース(約6km)
とちおコミセン ⇒ 栃尾幹部交番前 ⇒ 栃尾トンネル
⇒ 羽黒神社 ⇒ 栃尾坂 ⇒ とちおコミセン

☆A・Bコースともに、お楽しみエネルギー補給タイムをご用意してあります。

羽黒神社の竜の彫刻は市指定文化財。天井画は必見です！

申込み

10月22日(木)まで とちおコミセンへ

☎ 89-7305 FAX 94-5210

※当日の問い合わせ先 ☎ 89-7305 080-1203-8512 (8:00~9:00)

「まちなかウォーキング」参加申込書 (FAX等でご使用ください)

住所	長岡市
お名前	年齢
お名前	年齢
お名前	年齢
電話番号	希望コース <input type="checkbox"/> Aコース <input type="checkbox"/> Bコース



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4弾

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

認知症予防講座

~いつまでも元気な脳を維持するために~



「認知症ってどんな病気?」「予防するにはどうしたらいいの?」そんな疑問にお答えします。そのあとは『脳トレ』で頭を活性化しましょう。

これからは早めに予防を始める時代です!ぜひご参加ください。

とき: 11月25日(水) 午後1時30分~3時
(受付 1時00分~)

ところ: 栃尾文化センター 3階大会議室

講師: 看護師 山崎 隆子 さん

対象: 概ね65歳以上の方

定員: 20名 参加費: 無料

締切り: 11月13日(金)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。



「認知症予防講座」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

とちおコミュニティセンター主催

◆生涯学習・スポーツ部会事業

第1回とちおコミセン健康ゴルフ大会 結果



9月2日(水)、大新潟カントリークラブ三条コースで第1回とちおコミセン健康ゴルフ大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症対策のための検温やチェックシートの活用などの対策がとりながら、60名の選手が日ごろ鍛えたゴルフの技を競いました。矢澤勇さんが栄えある第1回の優勝者となり、とちおコミュニティ協議会長杯が授与されました。主な成績は以下のとおりです。

氏名	G	H	N
優勝 矢澤 勇	106	38.4	67.6
準優勝 斉藤 喜一	95	25.6	69.4
第3位 白倉 宏	92	22.4	69.6
第4位 中村 秀市	82	11.2	70.8
第5位 星 春夫	79	8.0	71.0
第6位 佐藤 渉	94	22.4	71.6
第7位 中村 直洋	85	12.8	72.2
第8位 佐野 公明	98	25.6	72.4
第9位 小林 利夫	86	12.8	73.2
第10位 高橋 芳則	75	1.6	73.4
*ベストグロス賞 高橋 芳則 (75)			



会長杯が川又専門部会長より矢澤さんへ。なお、会長杯は西川とちおコミュニティ協議会長から寄贈されました。

ニアピン賞は
栃高生デザインの
エコバッグ

新型コロナウイルス感染症対策によるコミセン事業の中止等についてお知らせ

10/25(日)交通安全教室 **中止** 11/7(土)かりやだ交流会 **延期**

※今後も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。

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...11月号は10月5日(月)、12月号は11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。☎89-7305 ☎94-5210

募集 シルバー人材センター

◎申込み・問合せはシルバー人材センター東事務所
☎ 53-2141

◆冬囲い講習会(無料)

と き 10月12日(月)
① 初級 午前9時~11時30分
② 中上級 午後1時~4時

ところ 栃尾東小学校(現地集合)

内容 ① 縄の結び方、低木の囲い
② やぐら、雪吊りの仕方

対象 60歳以上(会員以外も可)

持ち物 ヘルメット、縄切り用はさみ、安全帯(ある方)

申込み 10月8日(木)まで
※周辺道路はスクールゾーンのため、午前8時30分以降にお願いします。



◆入会説明会

と き 毎週水曜日 午前10時

ところ シルバー人材センター東事務所

対象 60歳以上の健康で働く意欲のある方

申込み 不要(直接事務所へ)
★入会する場合は年会費 3,000円・印鑑・本人通帳が必要

催し とちおの十五夜まつり

と き 10月3日(土) 17時~20時30分

ところ とちパルにぎわい広場
【小雨決行】

◎茅の輪をくぐってコロナウイルス退散祈願!!

◎景品多数の無料遊びコーナー
サイバーホイール、キックターゲット、輪投げ

◎美味しいもので元気百倍!!
もつ煮、たこ焼き、カレー、焼きそば、
ロースチキン串、おでん、醤油赤飯、
ビール、日本酒、ジュースなど



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。まずは受付へ! マスク着用、検温、手指消毒、連絡先記入をお願いします。

ご来場者へ、ケミカルライトブレスレットをプレゼント!!

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195

★長岡市ふるさと創生基金事業

◆まちづくり部会事業

自然豊かな古道 石岐の遺構研修と散策ツアー

と き 10月31日(土) ※小雨決行 午前9時30分~

集合 栗山沢地区センター 集合時間9時15分

定員 30名(定員になり次第締切ります。)

参加費 1,000円(傷害保険、昼食付き「石岐米の塩むすびと自然の恵みキノコ汁」)

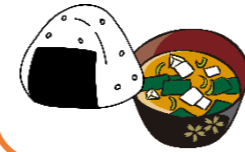
申込み とちおコミュニティセンター ☎89-7305

散策コース 狼煙合図で栗山沢地区センター出発9:30 ⇒ 石岐着(由来の大石)10:10 ⇒ 石岐城 11:20

⇒ 石岐(昼食)11:30~12:30 ⇒ 松尾城着 13:10 ⇒ 大地蔵様(お参り)

⇒ 栗山沢地区センター着(解散)14:00

主催:入東谷活性化プロジェクト 共催:とちおコミュニティセンター
協賛:入東谷分館 (一社)栃尾観光協会



文化講演事業 ◆生涯学習・スポーツ部会事業



いきいき県民カレッジ登録講座

家族が認知症になったら

身近な家族が認知症になったとき何をすればよいのでしょうか?



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10月31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> 長岡崇徳大学 教授 望月 紀子 さん

<受講料> 300円 <定員> 40名(先着順)

申込み 10月5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。



身近な家族が認知症かもしれないと感じたとき、何をすればよいのでしょうか。認知症の人にはどう接したらよいのでしょうか。令和元年度に開学した長岡崇徳大学のゲストが、認知症の家族との関わり方についてお話しします。家族や自分自身のため、これからのために学びませんか?



講座「家族が認知症になったら」申込み書 (FAX等でご使用ください)

実施日 / 令和2年10月31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

催し 第五十回書道会員展

芸術の秋です。会員の力作をご堪能下さい。

と き 10月6日(火)~10月18日(日)
午前9時~午後5時
(但し、毎週月曜日は休館)

ところ 栃尾美術館 市民ギャラリー

問合せ 栃尾書道会 佐藤雪邨 ☎52-9143



新型コロナウイルス感染症対策によるイベントの中止

10月開催 ふれあい・いきいきサロン交流会

10/11(日) 観光物産フェアとちお自慢市

10/17(土) 皆楽荘 秋の演芸会

10/25(日) 栃尾地域農業まつり