



六色の花が雨に濡れ、  
六月の朝、空が青く、  
谷間の道は、緑が鮮やか、  
西の空は、雲が白く、  
れな、アジサイ、ササ、  
と、思、い、ま、が、迎、え、

<生涯学習・スポーツ部会事業>

とちおコミュニティセンター主催

## とちおコミセン 健康ボウリング大会

賞品もあります！参加者全員に参加賞も！！

7月4日(日)

15:00~16:00 受付 14:00~14:45

ポップボウル長岡  
(長岡市台町 E・PLAZA)

※現地集合・現地解散

参加対象者 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
競技方法 小学生部門、一般/シニア 2ゲームトータル順位戦  
参加費 300円(大人) ※ボウリング料金は自己負担となります。  
定員 45名(先着) ゲーム代・貸靴 2Gまで(税込)

一般 1,430円 シニア 1,100円 ジュニア 960円  
(予定日2日前からはキャンセル料が発生します。)

申込み期限

6月22日(火) \*定員になり次第締め切りとなります。

とちおコミセンに電話又はFAXでお申し込みください。

電話 89-7305 FAX 94-5210

※組み合わせ等、後日参加申込者に連絡します。なお、当日はマスク着用でお越しください。  
また、状況により中止させていただく場合もあります。

「とちおコミセン健康ボウリング大会」参加申込書 (FAX等でご使用ください)

お名前	性別	住所(番地までご記入ください)	生年月日	電話番号
		〒 長岡市	S・H	
		〒 長岡市	S・H	
		〒 長岡市	S・H	

※電話は、日中連絡のつく番号をお願いします。

令和3年度コミュニティ健康づくり推進事業



いきいき県民カレッジ登録講座

健康づくり講座 2021

運動

第2弾【運動講座】

足腰を鍛えて転倒予防

転倒・骨折を予防するためにはどんな運動をしたら良いのか実践します。

講師： 運動指導員 山家祐三子さん

定員： 20名(定員になり次第締切ります)

持ち物： 内履き、タオル、水分補給用の飲み物  
ストレッチマット(バスタオルでも可)

いずれの講座も  
参加費  
無料

6/23(水)

栃尾体育館アリーナ

13:30~15:00

(受付 13:00~)

栄養

第3弾【食からはじめる健康長寿】

~やせてきたら要注意！食べて元気にフレイル予防~

フレイル予防のための栄養講座です。

講師： 管理栄養士 高橋友美さん

定員： 25名(定員になり次第締切ります)

持ち物： 筆記用具

7/7(水)

栃尾文化センター

3階大会議室

13:30~15:00

(受付 13:00~)

申込み・問合せ  
とちおコミュニティセンター  
☎89-7305 Fax94-5210

※新型コロナウイルス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。

参加申込書 (いずれか1つの受講でも構いません)

申し込みの講座を○で囲む	お名前	年齢	住所	電話番号
・6/23 運動			長岡市	
・7/7 栄養				
・6/23 運動			長岡市	
・7/7 栄養				

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・・・7月号は6月7日(月)、8月号は7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

催し 「長岡市栃尾文化協会芸術祭」

開催のお知らせ

とき 6月5日(土) 9:00~17:00  
6月6日(日) 9:00~16:00  
ところ 栃尾文化センター  
展示室・2階学習室・3階大会議室等  
内容 文化協会所属団体作品の展示  
書道・絵画・写真・さつき展・  
生け花・てまり・短歌他  
所属団体以外  
栃尾大名行列衣装展示・筆文字・折り紙など  
その他 ・入場無料  
・状況により中止させていただく場合もあります。  
問合せ 長岡市栃尾文化協会  
会長・大竹啓一 ☎090-1543-6966



募集 大人の  
やさしい書道講座

講師 栃尾書道会  
とき 6月15日(火)以降  
毎月第1・第3火曜日  
時間 午後6時30分~8時30分  
定員 15名  
ところ 栃尾文化センター 2階学習室  
講習内容 執筆、姿勢、腕法等  
・楷書~九成宮、孟法師碑  
・行書~蘭亭序、集字聖教序  
・平仮名  
・実用書式~慶弔贈答の上書き  
書道用具 各自持参  
(学校で使っていた物、学生用で可能)  
※無い方には斡旋します。詳しくはお問合せ下さい。  
※紙はこちらで用意します。  
受講料 無料  
※但し、紙代など200円~300円。かかった分のみ徴収します。  
応募締め切り 定員になり次第締め切ります。  
問合せ 担当/栃尾書道会・吉田  
☎090-2404-8257



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へ  
☎53-2141

◇刈払い機講習会(無料)  
とき 6月11日(金) 午前10時~12時  
ところ 旧比礼最終処分場(現地集合)  
内容 刈払い機の使用法、飛び石防止対策など  
対象 60歳以上(会員以外も可)  
持ち物 刈払い機、ヘルメット、手袋  
申込み 6月9日(水)まで

◇入会説明会  
とき 毎週水曜日 午前10時~2時間程度  
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

道院高原オープン

7月1日(木)  
今年度から、キャンプ場サイトの一部拡大、利用料金の大幅値下げ等を行い、リニューアルオープン！  
手ぶらでバーベキューも可能(要予約)。  
守門岳を眺めながら、新潟県森林浴百選にも選ばれた高原で、大自然を思いっきり満喫してみませんか！  
入場料 1日につき1人100円  
オートキャンプ場 1区画(日帰り)1,000円から  
(宿泊)2,000円から  
フリーキャンプ場 1張(日帰り)無料  
(宿泊)1,000円  
問合せ 道院高原 ☎58-2120



問合せ 道院高原 ☎58-2120

とちおコミセンの

赤いミニ鳥居

◆まちづくり部会事業

ごみを捨てないで！  
という願いを込めて、いろいろな地区で立てられています。



ごみのない美しい栃尾づくりに向けた

とちおコミセンの「清掃及び環境美化啓発活動」

皆さんの地区でも  
赤いミニ鳥居を設置してみませんか！



4月、山葵谷区に新しく4基設置されました。  
栃尾地域に設置された赤いミニ鳥居は、39基になりました！

＜山葵谷川沿いに建てられたミニ鳥居＞

コミセンが紹介したい  
栃尾をモットもりあげ隊

春のスペシャル特選市！とちお24日市

いつものお店の他にフードやアートのスペシャルブースも加わって にぎわいいっぱい！



子供たちも  
若い人も  
楽しみました！

4/24(日)、「とちお24日市 spring special」が行われ、たくさんの方が「春のスペシャル特選市」を楽しみました。買い物の場であり、人と人との交流の場である伝統の栃尾「24日市」に、皆さんもぜひ！！

10月。秋のスペシャル特選市が計画されているそうです！

とちおコミセン「まちづくり部会」が、赤いミニ鳥居を作りました。みなさんの地区でも、この赤いミニ鳥居を設置してみませんか！

希望する場合は、とちおコミセンまでご連絡ください

☎89-7305