

とちお コミュニティだより 11月号

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

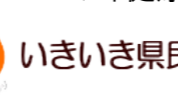


2021. 11. 1
No.41
みんなでつながり
支え合い いきいき活動



スるむく紅十
メ前ば染葉一
ののかま。月
ス道りる枳、
ボ院で様尾秋
ツ高す子のの
ト原。は山美
では雪息々し
ずおがをかさ
。ス降の赤は

令和3年度コミュニティ健康づくり推進事業



いいきき県民カレッジ登録講座

とちおコミセン健康・福祉・児童部会
栃尾支所市民生活課 共同主催

健康づくり講座 2021

こころ元気アップ講座

“コロナうつ”にならないために ～うつ病予防について～

新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式によって環境が変化し、こころや体に不調をきたしていませんか。
今後への不安やストレス増加による“コロナうつ”にならないためのヒントを、講座ではご紹介します。

- [日 時] ▶▶ 12月8日(水)
午後1時30分から3時まで(受付 午後1時～)
- [会 場] ▶▶ 栃尾文化センター 2階 和室
- [講 師] ▶▶ オフィス・エヌ 南雲 陽子 さん
- [定 員] ▶▶ 20名(定員になり次第締め切ります)
- [そ の 他] ▶▶ 当日、自宅でできるリラックス体操もご紹介します
- [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感染症に伴う社会情勢の変化により、中止する場合があります。
※ マスク着用と検温にご協力をお願いします。

12月8日(水) こころ元気アップ講座参加申込書

お名前	年齢	住所	電話番号
		長岡市	
		長岡市	

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>

保育園児から大人まで楽しめる「アート教室」

廃材で干支を作ろう

とちおコミセン「ワークショップ」

令和4年は
寅

日 時: 11月27日(土) 10:00~12:00 (受付9:45~)

場 所: 栃尾文化センター2階学習室

定 員: 15名(小学2年生以下は保護者同伴)

* 定員になり次第締め切りとなります。

材料費: 300円

持ち物: 特になし。汚れてもよい服装でお越しください。

講 師



廃材再生師
加治 聖哉 さん

杜々の森名水公園「廃材水族館」など、
廃材で作る動物で注目のアーティスト!
地域おこし協力隊員として「ギャラリー白
屋堂堂」の開設や子ども向けの木工ワー
クショップなどの活動でも活躍中です。



申込み
問合せ

11月4日(木)より とちおコミュニティセンターへ
TEL: 89-7305 FAX: 94-5210

※当日は、マスクの着用をお願いします。
新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、中止とさせていただきます。

ワークショップ「廃材で干支を作ろう」申込み書 (FAX 等でご使用ください)

名前	年齢	保護者 氏名
住所	長岡市	電話番号 (日中連絡がしやすい番号)

※参加者が中学生以下の場合は、年齢と保護者名をお書きください。

第2回「初級者切り絵講座」受講者の皆さんの作品展です。

＜会場＞しんきんギャラリー ＜期間＞11/10(水)～12/10(金)

「帆船」「祭り」「白川郷」などをテーマにした切り絵のすばらしさをお楽しみください。



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(金)、1月号は12月6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14日(日) 午前11時～午後3時

ところ 繁窪集会センター
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
※マスク着用のうえお越しください。

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



催し ヘルスアップセミナー

何歳からでも血管は若返る！
自身の健診結果を見直して、検査値を改善しませんか。この機会に、ぜひご参加ください。

とき 11月25日(木)・12月9日(木) 全2回 各回 午後1時30分～3時30分

ところ 栃尾体育館 ミーティングルーム
内容 知って得する栄養・運動講座
定員 15名 ※定員になり次第締め切ります
参加費 無料
持ち物 健康診断の結果、水分
※動きやすい服装で、マスク着用のうえお越しください。

申込み 11月22日(月)まで 栃尾支所市民生活課へ ☎52-5836



催し とちお祭芸能祭

コロナ禍で延期になっていた芸能祭を開催します。栃尾文化協会ほかによる歌や踊りでお楽しみください。
感染拡大防止のため入場整理券が必要です。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

とき 11月21日(日) 午後12時～4時(午前11時30分開場)

ところ 栃尾市民会館 大ホール
入場料 無料 定員 先着280名
整理券 11月4日(木)から栃尾観光協会(道の駅)、とちおコミセン(月～金曜日の9時～16時)で入場整理券を配布します。(一人2枚まで)

演目 舞踊・歌・詩吟・フラダンス・劇など
主管 長岡市栃尾文化協会
主催 (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195



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15日(月)～11月25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



催し 令和3年度 市民歴史学習会

栃尾の織物の歴史を学んでみませんか？

とき 12月9日(木) 午後1時30分～3時(午後1時開場)

ところ 栃尾産業交流センター おりなす てまりホール
講師 長岡造形大学教授 菊池加代子さん
演題 栃尾の手織物と絹文化

参加費 無料 定員 先着80名
申込み 栃尾観光ガイドクラブ事務局 (栃尾観光協会) ☎51-1195

※感染防止対策のため住所氏名電話番号をお聞かせください。



来伝天神合格祈願祭 中止のお知らせ

令和3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12月上旬、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。

【お取り扱い】

・臨時社務所 11月28日(日)～2月27日(日) 新潟県立高校一般入試前の土・日・祝日 9時～16時

・栃尾観光協会(道の駅R290とちお) ☎51-1195 10時～18時 12月29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)

※祈願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



秋の歴史と文化と“食”を楽しむ 地域いいもの探訪ツアー



日時：11月25日(木) 9:00～16:30

場所：小国・越路・関原方面

集合：栃尾市民会館前 8:45 (9:00出発)

参加費：2,000円(昼食代)

※入館料及び行事保険料は、コミセンで負担します。

定員：15名



山口育英奨学会資料館・庭園 ⇒ 岩塚製菓直売店

「せんべいアウトレット」でチョットお買い物！

渋沢栄一との繋がりもある山口権三郎。石油・鉄道などの事業の振興に携わるとともに、人材育成にも力を注ぎました。その資料館を訪ねます。庭も必見！

⇒ あさひ山蛭庵<昼食>

⇒ 馬高縄文館(火焰土器ミュージアム)

日本酒や酒粕を調味料とした酒蔵料理や季節の地野菜料理を楽しめます。お土産も！

馬高遺跡は、「火焰土器」発祥の地。火焰土器ミュージアムは「火焰土器」と馬高遺跡及び三十稲葉遺跡をテーマにその特色を紹介しています。

⇒ 寶生寺(木喰上人作観音像 新潟県指定文化財)

深い笑みをたたえた木喰上人の微笑は、見る人の心を和ませてくれます。

※状況により、コース等を変更する場合があります。



<申込み> とちおコミセンへ電話又は下記の参加申込書にてお申し込みください。

☎ 89-7305 fax 94-5210 申込み期限 11月15日(月)

希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。バス乗車や食事なども含め、感染拡大防止対策をしっかりとって実施します。

秋のいいもの探訪ツアー参加申込書 *fax等でご使用ください。

お名前	住所	電話番号
	長岡市	
	長岡市	