

# とちお コミュニティだより 9月号

2022. 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67号  
(長岡市栃尾地域交流拠点施設内)  
TEL 89-7305 FAX 94-5210  
E-mail tochio-comi@aioros.ocn.ne.jp

みんなでつながり  
支え合い いきいき活動

No.51



九月。8日は白露。そして、23日は秋分。夜が長くなり、秋の気配が深まっています。

とちおコミュニティセンター<生涯学習・スポーツ部会事業>

## 男の料理教室 第2弾

美味しいお酒のおつまみを  
楽しく作ります



とき：10月9日(日) 16:00~19:00  
(受付 15:30から)

ところ：「トチオーレ」キッチンスタジオ

講師：萩原一男さん(調理師)

定員：8人(先着)

参加費：2,000円(材料費1,000円 飲み物代1,000円)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル

トチオーレ  
秋あじまつり  
参加

メニューは  
「油揚げの福袋」「油揚げチャンプルー」  
「青菜の煮びたし」です。

栃尾の“あぶらげ”と地酒・お米を発信する「トチオーレ秋あじまつり」にあわせて、油揚げ料理を作ります。どれもお酒のおつまみにピッタリ!



申込み・問合せ：とちおコミュニティセンター

電話 89-7305 【9月6日(火)より申込み開始】

※電話でお申し込みください。なお、新型コロナウイルス感染状況により、変更又は中止となる場合があります。

## 秋の歴史と文化と“食”を楽しむ 地域いいものの探訪ツアー



日時：10月7日(金) 9:30~16:30

場所：和島地域他(和島は魅力いっぱい! 景観・文化・食を巡るツアーです。)

集合：栃尾体育館前 9:15 (9:30出発)

参加費：300円(入館料としていただきます。)\*当日、徴収します。

※その他、昼食代として3,000円徴収します。

定員：15名 \*希望多数の場合、抽選とさせていただきます。

### 大竹邸記念館(中之島)

刈谷田川改修や大河津分水の実現など、治水事業に功績のあった政治家大竹貫一の遺品が展示されています。

レストラン Bague のフランス料理でランチタイム。おいしいフレンチを楽しめます。

⇒ 和島トゥール・モンド<見学・昼食>

⇒ 良寛の里美術館

第5回長岡市都市景観賞を受賞した建物です。旧島田小学校の木造校舎をリノベーションし、和島の土地や環境、素材の魅力を伝えるレストランとして活用。

良寛と貞心尼の書を中心に、ゆかりの文人墨客の作品を含めて展示されています。

⇒ 道の駅良寛の里わしま

⇒ 和島の酒蔵見学(池浦酒造)

築170年のかやぶきの古民家を移築。地元特産物の販売も行っています。

江戸末期から続く酒蔵。自社に沸く井戸水、地元の米による酒造りを続けています。



人気ナンバー1のガンジーソフトクリームがおすすめ!

銘酒『和楽互尊』がよく知られ、地元でも人気のお酒です!



電話又は下記の参加申込書で「とちおコミセン」に申し込んでください。

【申込期間】9月6日(火)~9月16日(金) 9:00~16:00

電話 89-7305 FAX 94-5210

申込み

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	

開催  
予告

トチオーレオープン記念イベント!



# 東京フィル コミュニティコンサート 弦楽八重奏

東京フィルハーモニー交響楽団提携事業

東京フィルがやってくる!

出演 東京フィルハーモニー交響楽団 弦楽八重奏  
日時 10月25日(火) 14:00~15:00 (開場 13:30)  
会場 長岡市栃尾地域交流拠点施設「トチオーレ」 大ホール  
入場無料 電話・FAX等での事前申し込みが必要です。

※申し込み等の詳細については、「東フィルコミュニティコンサート」のチラシをご覧ください。

## 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・・・10月号は9月6日(火)、11月号は10月5日(水)  
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。Tel 89-7305 Fax94-5210

催し

### 在宅医療・介護連携推進事業市民セミナー 元気なうちから、もしものときのことを考えておこう

とき 10月12日(水) 午後2時~4時 (受付開始 午後1時30分)

ところ トチオーレ 大ホール

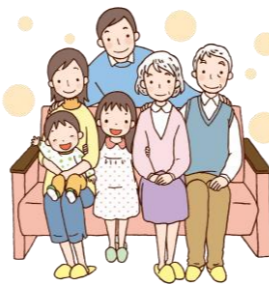
内容 ・講演「自分らしく生きたい 自分らしく逝きたい  
~素敵な最期の迎え方~」

講師 ・介護の相談先・サービスの紹介  
長岡赤十字病院 緩和ケア科部長 佐藤直子医師 他

対象 興味のある方はどなたでも

定員 先着100名 参加料 無料

申込み・問合せ 栃尾支所市民生活課 ☎52-5836



スポーツ

### 栃尾地域親善ゴルフ大会

とき 10月2日(日)午前6時スタート

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、昨年と同じ税込みで10,990円(食事付、飲み物は別途))

★500円のチャリティー募金をお願いします。

定員 220名(先着)

表彰式 社会情勢の変化に伴い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。○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 (大新潟カントリークラブ三条コース内)

事務局 ☎ 0256-46-4883 Fax 0256-46-3070

催し

### とちお自慢市 3年ぶりに「巨大あぶらげ」が帰ってくる!!

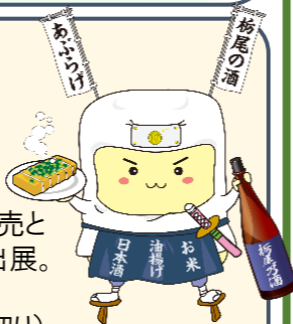
とき 10月2日(日) 午前10時~午後3時

ところ 栃尾産業交流センターおりなす、道の駅 R290とちお

内容 量一量の巨大あぶらげ制作実演&1000人大試食会開催!! 栃尾てまりの展示販売と手作り体験をはじめ、親子で楽しめるハンドメイド店が大集合!! 栃尾の作家も多数出展。地酒や揚げたてあぶらげなど、栃尾の魅力溢れる美味しいものも盛りだくさんです。

※ハンドメイド出展者募集中!! 栃尾観光協会までお電話ください。(9月15日締め切り)

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195



◆健康・福祉・児童部会

これからも元気で過ごすために!

## 健康づくり講座 2022



とちおコミセンと栃尾支所市民生活課がタッグを組み、栃尾地域住民の健康増進のため、栄養・運動・こころなどの講座を毎月開催しています。健診で異常がなかった人も健康寿命を延ばすために、できることから始めませんか。



感染対策をしながら運動実践中!  
みんなで楽しく健康づくり!



健康づくりはコツコツと・・・。  
骨の健康度を測定します。(昨年度の様子)



専門講師による、健康でためになる情報満載の楽しい講座。(昨年度の様子)



自分だけで運動するのは難しいですが、仲間と一緒に楽しく続けられます。あなたも地域の介護予防サークルに参加しませんか?

秋からは以下の講座を予定しています。初めての受講大歓迎! 「今できること」みつけませんか。

開催月(予定)	テーマ	内容
10月22日(土)	こころ元気アップ講座	心地よい生活を送るために、ストレスとうまく付き合い、こころがホッとさせるコツをお話します。
11月29日(火)	脳の健康度測定①	画像と音声に沿ってテストを行い、脳の健康度(脳の5つの機能)を測定します。
12月13日(火)	脳の健康度測定②	前回測定した結果を返却します。脳を活性化させる話を聞き、運動を実践します。
1月	栄養講座	フレイル予防のための栄養・食事に関する講座です。
2月	健康料理教室	体に良い料理を紹介します。
3月	健康講座	専門の講師によるお話を聞きます。

※ 詳細とお申込みについては、今後発行される「とちおコミュニティだより」をご覧ください。

※ やむを得ず内容を変更する場合があります。ご承知おきください。