

# とちお コミュニティだより 10月号

2022. 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-re@city.nagaoka.lg.jp

No.52  
みんなでつながり  
支え合い いきいき活動

とちおコミセンのEメール  
アドレスが変わりました。

十月。7日は寒露、23日は霜降となります。少しづつ天気が冷え込み、霜が降りることもあるようです。



## 第5回

# まちなかウォーキング

生涯学習・スポーツ部会事業

栃尾の交流施設を歩いて回ろう

トチオーレ～おりなす・道の駅 R290 とちお～とちパル

10月30日(日) 8:30～12:30 (受付8:30～)

- <募集人員> 60名 ※傷害保険加入済み(小学2年生以下は保護者同伴)
- <集合場所> トチオーレ 屋根付き広場
- <持ち物> マスクを着用し、飲み物をご持参ください。
- <参加費> 大人200円 ※当日納入 中学生以下無料  
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。  
※今年の参加賞は、花苗(パンジーとピオラ)です。

◇雨天の場合は、トチオーレ大ホールで「軽い運動とクイズで賞品をゲットしよう!」を行います。また、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、変更・中止となる場合があります。

「トチオーレ～おりなす」コース※およそ2時間30分(約6.5km)  
トチオーレ ⇒ 刈谷田橋 ⇒ 宮沢橋 ⇒ おりなす  
⇒ 上の原 ⇒ 秋葉神社 ⇒ とちパル ⇒ トチオーレ  
☆お楽しみエネルギー補給タイムをご用意してあります。

### 申込み

10月20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 8:00～

「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	電話番号	
お名前		年齢	
お名前		年齢	
お名前		年齢	
お名前		年齢	

秋の一日。  
みんなで、気持ちよく、健康ウォーキングを楽しみましょう。



## ◆まちづくり部会事業

# 第27回

# かりやだ交流会

みんなで集まり栃尾のこれからについて  
楽しく語り合しましょう!



いざ出陣! 謙信公旗揚げの地で火縄銃など迫力の戦国絵巻を展開するフォーラム栃尾熱都!  
「栃尾の町を明るくしたい」地元中学生の思いから始まったトチオノアカリ!  
2つの活動団体から発表していただきます。  
そして、3年ぶりに開催される第2部「交流会」で楽しい交流を!

日時 令和4年11月19日(土) 17:00～20:00\*受付16:30～  
会場 栃尾地域交流拠点施設「トチオーレ」

### 第1部 地域活動団体による取り組み発表

<会場> 大ホール <定員> 120名  
<時間> 17:00～18:00

「NPO法人 フォーラム栃尾熱都」  
地域の元気で夢のある生活を目指し、生き生きと暮らすために歴史文化交流支援事業を進めています。

「トチオノアカリ協議会」  
2016年に「とちラポ」「栃尾地域活性化委員会」「(一社) 栃尾青年会議所」の有志が集まり結成。以降、毎年継続して事業を実施し続けています。

火縄銃の伝承に取り組んでいます。また、新潟県古式砲術研究会「栃尾衆鉄砲隊」のPRと地域交流を行っています。  
(NPO法人 フォーラム栃尾熱都)

「秋葉百八風鈴灯」とちお夜のランプまつり「秋葉公園ライトアップ」など街が明るく華やぐイベントを開催しています。  
(トチオノアカリ協議会)

### 第2部 交流会

<会場> 小ホール  
<時間> 18:30～20:00  
<定員> 60名  
<参加料> 一人2,000円  
※当日、受付でお支払いください。

栃尾地域で活動に取り組む人たちがや団体が集まり、美味しいお酒と食事を楽しみながら情報を交換し、交流を深めます。

<申込み> 交流会に参加する場合は、事前の申し込みが必要になります。11月5日(土)までに、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

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって、開催を中止させていただく場合があります。

## かりやだ交流会参加申込書

氏名	住所	電話番号	参加
	長岡市		第1部 第2部
	長岡市		第1部 第2部

\*第1部、第2部の参加するものを○で囲んでください。





# プラレールで遊ぼう!

◆健康・福祉・児童部会事業

主催：子育ての駅とちお「すくすく」 共催：とちおコミュニティセンター 協力：長岡大学 米山ゼミナール

とき 11月12日(土) ①午前9時30分～12時 ②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」 てまりホール 参加料 無料

定員 午前・午後ともに親子30組まで(おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎)

申込み 事前の申込みが必要です。 申込み期間 11/1(火)～11/9(水)

子育ての駅とちお「すくすく」 ☎51-1022(毎週火・水・金・土曜日 午前9時30分から午後3時30分まで)

『長岡おもちゃ病院』  
がやってくる!

## 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(水)、12月号は11月5日(金)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。TEL89-7305 FAX94-5210

## 催し 栃尾混声合唱団 第42回定期演奏会

とき 11月6日(日) 午後2時～4時(午後1時15分開場)

ところ トチオーレ 大ホール

入場料 前売券 500円 当日券 700円  
※中学生以下無料 全席自由・定員300名

主な曲目 「いのちの歌」「落葉松」「君といつまでも」など

問合せ 事務局 矢沢伸夫 ☎ 090-6226-2234

## 催し 栃尾地区スポーツ協会60周年記念事業 とちおスポーツフェスタ2022 君も未来のアスリート!!

とき 10月10日(月・祝) ところ トチオーレ **当日券あり**

第1部 10:00～11:45【開場】9:45  
今井啓介氏講演会(栃尾出身 元広島東洋カープ投手)  
& NAGAOKA SPORT Compass

第2部 1回目 13:30～14:30 2回目 14:45～15:45  
分科会セミナー ④ストレッチ&トレーニング⑤テーピング等応急手当  
⑥スポーツ栄養学⑦スポーツメンタル 各セミナー2回ずつ合計8コマ開催

問合せ 栃尾支所地域振興課 ☎ 52-1117

申込み 栃尾体育館にて、申込書と入場券を引き換え中です。

## 催し 各地域から 思い出の歌が集結!

## 第3回 歌謡ショー

入場無料 とき 10月16日(日) 開場13時 開演13時30分

ところ トチオーレ 大ホール

出演 長岡市の各地域から20名の皆様

賛助出演 新島二郎一座

主催・演奏 オンザロック オーケストラ

問合せ 相澤 090-8588-1999

## 催し トチオーレ書道会員展

書道会会員の秀作を多数展示致します。ご高覧下されば幸いです。

とき 10月2日(日)～10日(月・祝) 午前9時～午後9時(但し初日のみ午後0時～) 日曜・祝日は午後7時まで。10月3日(月)は休館日

ところ トチオーレ ストリートラウンジ

問合せ 栃尾書道会 担当・佐藤雪邨 ☎52-9143

## 催し おいなす手織り講座企画 「アトリエおいなす展」

手織りで作ったマフラーやバッグ、小物等これからの季節にぴったりの作品を展示販売します。

とき 10月25日(火)～11月13日(日) 午前9時30分～午後6時

ところ 道の駅 R290 とちおミニギャラリー

「秋の植物染め」  
施設内の落ち葉で綿と絹の混織のショールを染めます。

とき 11月5日(土) 午前9時30分～午後2時30分

ところ 栃尾産業交流センターおいなす

定員12名(先着順) 参加料 6,000円(材料費込み)

持ち物 エプロン、ゴム手袋、筆記用具、昼食

申込み 10月5日(水)午前9時～

問合せ 栃尾産業交流センターおいなす ☎ 51-1331

## 催し なつかしいメロディー・思い出のメロディー BB ふあいぶ+活動報告コンサート

とき 10月22日(土) 開場:午後6時 開演:午後6時30分

ところ トチオーレ 大ホール

70年代、80年代の思い出の曲、多数用意しております。御一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

問合せ BB ふあいぶ+ 代表・高橋典明 ☎ 080-1306-7354

## 催し つむぎハロウィンのお知らせ

放課後等デイサービスつむぎで発達に困り感のあるお子さんを対象とした、親子レクリエーション「つむぎハロウィン」を開催します。親子でゲームをしながら施設見学をしませんか?参加者にはプレゼントも用意しています😊

とき 10月22日(土) 午前10時～午後4時

ところ 放課後等デイサービスつむぎ(栃尾表町 5-6)

問合せ 担当:星野 ☎86-6262



いきい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 共同主催  
栃尾支所市民生活課

## 健康づくり講座2022 第6弾 ころ元気アップ講座

# ストレス対処法～良いストレスに変えるコミュニケーション術～

「ストレス」が原因で、いろいろな病気をまねく・・・その「ストレス」って何でしょう?  
「ストレス」の正体がわかることで、「ストレス」をためこまない方法(「ストレス」がたまらない話の聴き方など・・・)を講座ではご紹介します。

とき:10月22日(土) 午後1時30分～3時まで(受付午後1時～)

ところ:トチオーレ1階会議室 定員:25名 受講料 無料

講師:オフィス・エヌ 南雲陽子氏

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

主催:栃尾城址保存会 共催:とちおコミュニティセンター

## 第9回 城山クリーン作戦～草刈り作業～

「上杉謙信公旗揚げの地」栃尾の宝である城山に愛着を持ってもらい、訪れた方が気持ちよく散策ができるように、登山道を清掃します。“とちおの魅力アップ”のための活動にご協力をお願いします。

おいしい!  
**謙信鍋**  
とおにぎり付きです!

○日時 令和4年10月10日(月)祝日 9:00～12:00  
※作業終了後、“謙信鍋”の提供を行います。(11:00頃から)

○集合場所 諏訪神社境内 8:50

○駐車場 諏訪神社、シルバー人材センター

○持ち物 軍手、カマなど草刈り作業に必要なものをご用意ください。  
※飲み物、虫よけスプレーは主催者で用意します。

<申込み・問合せ>とちおコミュニティセンター ☎89-7305 fax94-5210  
申込締切日 10月7日(金)



★地域おこし支援事業

◆まちづくり部会事業

## 自然豊かな古道 石峠の遺構散策ツアー

とき 11月3日(木)祝日 午前9時00分～ ※小雨決行

集合 栗山沢地区センター 集合時間 8時45分

定員 30名(定員になり次第締切ります。)申込締切 10/10

参加費 1,000円(傷害保険、昼食「石峠米の塩むすびとキノコ汁」)  
\*石峠米2合のお土産付き

人気の散策ツアー  
おいしい昼食!  
おむすび&キノコ汁  
お土産付き

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9:00 ⇒ 石峠着(由来の大石)9:45 ⇒ 石峠城 10:30 ⇒ 石峠 10:45 ⇒ 松尾城着 11:30 ⇒ 大地蔵様(お参り)12:00 ⇒ 栗山沢地区センター着 12:20(昼食後解散)



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