

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

みんなでつながり
支え合い いきいき活動



9月 まだまだ残暑が続いていますが、すでに秋分の日がやってきます。昼と夜の長さが同じになるこの日、季節の移り変わりを感じてみるのも良いですね。



小国和紙生産組合

無形文化財「小国紙」の伝統的手法・原料で生産を続けながら和紙を次世代に残すために創意工夫を続けている工房です。施設内を見学させていただきます。



養楽館・小国町特産品生産組合

おぐに森林公園内にある養楽館で地元食材を使ったお膳をいただきます。世界初のぎんなんアイスクリームや「銀杏」を使った様々な食品を生産・販売している小国町特産品生産組合へちょっと寄り道お買い物。



長谷川邸・塚山活性化センター 越路の庭 もみじ園

県内最古の豪農の館、長谷川邸は映画のロケ地にもなりました。活性化センターでは人を愛し故郷を愛した三波春夫さんの功績を振り返ります。もみじ園で秋を感じながら穏やかなひとときを。

秋の地域いいもの探訪ツアー
歴史と食と文化に触れる

日時：10月19日(木) 9:30~16:30

場所：小国・越路地域

集合：トチオーレ正面玄関前 9:15(出発 9:30)

定員：25名(定員になり次第締め切らせていただきます)

参加費：入館料 300円+昼食代 2,500円

申込：9月8日(金)9:00より TEL 89-7305 / FAX 94-5210

受付時間 9時~16時(火~土曜日) 電話又は参加申込書をとちおコミセンまでお持ちください。※諸般の状況によりコースを変更、中止となる場合があります。

秋の地域いいもの探訪ツアー 参加申込書

お名前	住所	電話番号
	長岡市	
	長岡市	

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5日(火)、11月号は10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。Tel 89-7305 Fax 94-5210

防犯出前講座

新潟県防犯アドバイザーとして活躍する中野小路たかまるさん。新潟弁で語る漫談で、面白くて楽しい防犯講座を開催します。

とき 10月4日(水)開演 午後1時30分(開場 午後1時)

ところ トチオーレ 大ホール

主催 長岡市老人クラブ連合会 栃尾支部

申込み・問合せ 事務局・星野 ☎090-8849-1927
水曜日または金曜日 10時~16時



笑いましょう!楽しみましょう!
新潟弁で語る漫談師・新潟県防犯アドバイザー

とちお自慢市& 栃尾あぶらげ酒の陣

栃尾自慢の美味しい食べ物や物産品などが集まる「とちお自慢市」。恒例となった畳1枚程の巨大油揚げの製作実演&無料試食会に長蛇の列ができます。

今年は新たな催しとして『栃尾あぶらげ酒の陣』を開催。栃尾名物の油揚げなどを肴に栃尾の地酒(日本酒、ワインなど)の食べ比べ・飲み比べが楽しめます。子供達には甘酒などのソフトドリンクを用意。

子供達の遊びコーナーも充実。大人も子供も一日中楽しめるイベントです。

とき 10月8日(日)
午前10時~午後3時

ところ 道の駅 R290 とちお
栃尾産業交流センターおりなす

問合せ (一社)栃尾観光協会 ☎51-1195



栃尾梅野俣 楢山峠トレッキング イベント開催



4年ぶりのイベント開催になります。標高 400m の山頂を目指します。山頂のツリーハウスをステージに長岡大手高等学校音楽部フルート隊の演奏をご堪能いただけます。昼食にはきのこ汁を提供いたします。一周約 4.6km のコースをお楽しみください。お帰りの際にはお土産をプレゼントします。是非お越しください。

主催 ど田舎O(まる)ごとがんばり隊

とき 10月8日(日) 雨天中止 午前9時~午後1時(8時30分受付開始)

ところ 梅野俣区集落センター前

定員 100名(先着) 参加費 大人 1000円(保険料・きのこ汁他)高校生以下無料

持ち物 昼食・飲料水・タオル・敷物

申込み・問合せ ど田舎O(まる)ごとがんばり隊事務局・河田和生 ☎090-7002-1667

編集後記~部会員のひとりごと~

皆さんは1週間ベッド生活と言われたらどうしますか!?!そんな時、私は猫動画に会いしました。殺処分寸前の子猫や捨て猫を保護し、我慢強く諦めず小さな命を救い優しい里親に繋いで人も猫も幸せになっていただく活動の動画なのです。昼夜問わずの一生懸命さに心打たれ、熱い思いを感じ赤ちゃん猫の可愛さに触れた涙と感動の1週間。素敵な時間をありがとう。



【生涯学習・スポーツ部会】山井 恵子

もみじ語り

寸劇復活!昔ばなしと合わせてお楽しみください。笑える話などをお楽しみください。

とき 10月1日(日)
午後1時30分から(午後1時開場)

ところ トチオーレ 会議室 1・2・3
ゲスト出演 見附昔話の会「ほだあかり」
入場無料

問合せ 栃尾ろばた会
佐藤昌子☎52-9348

ちょっと紹介!
7月のコミセン活動

猛暑になった7月でしたが、コミセンでは皆様のご協力の下、予定した事業すべてを行うことができました。

「消費生活啓発講座」を「くるみの会」さんに出前しました。長岡市消費者協会様から「振り込め詐欺」「還付金詐欺」「架空請求詐欺」に合わないために、寸劇やDVDを使って盛りだくさんの内容をわかりやすくお話をいただきました。【7月1日(土)】



「城山クリーン作戦」の参加者は31名。朝6時半という早い時間の集合でしたが、全員が「城山をきれいにするぞ!」という意気込みで、蒸し暑さも吹き飛ばして頑張りました。【7月2日(日)】



「出前! いきいき健康講座(おなかの話)」を新栄町区で行いました。「フレイル予防と『健腸長寿』」をテーマにスライドを見ながら講話を聞きました。健康寿命を延ばすには腸も元気がいいそうです。脳にもいいそうですよ。【7月4日(火)】

今年も「脳の健康度測定」と「脳トレ運動講座」を開催! 1回目で脳の健康度を測り、その結果を踏まえての運動講座です。自分の健康度を客観的にみることができた後なので、2回目の運動講座にも熱がはいりました。【7月5日(水)・19日(水)】



「第2回運営委員会」を開催しました。栃尾地域における課題の抽出や取り組み方について、各委員から熱のこもったご意見を伺いました。【7月25日(火)】



「文化講演事業」、今回は「渋沢栄一と外山脩造」の内容で、京都産業大学の松本和明教授からご講演いただきました。地元出身の外山脩造への関心は高く、多くの方からご参加いただきました。【7月29日(土)】



栃尾建築組合様指導の「夏休み親子工作教室」では、17組32名の親子が参加し、ブックスタンド、キャリーチェアの製作に挑戦しました。暑さに負けずに全員が熱心に制作に取り組んでいました。【7月30日(日)】



人気の「家庭菜園づくり講座」は26名の受講者を迎えて、白菜、大根、キャベツ、人参の上手な育て方についてのお話をJAえちご中越様よりお聞きました。野菜を上手に育てるためには、土、時期、肥料など、多くの条件が必要であることを学びました。【7月26日(水)】



◆生涯教育・スポーツ部会

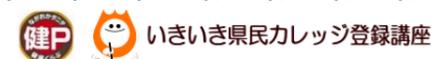
やります! 第4回 男の料理教室

今回のメニューは 豚汁・茶碗蒸し・ちくわのマヨネーズ焼き です

と き: 10月14日(土)
15:30~18:30(受付 15:00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 お料理の後は試食会を行います



◆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 2023

フレイル予防の料理教室

タンパク質上手に摂れていますか? 「食べ方」をほんの少し工夫して健康寿命を延ばしましょう!

【と き】 9月22日(金) 午前10時~午後1時
(受付 午前9時30分から)
※調理実習後、試食をします。
【会 場】 トチオーレ キッチンスタジオ・コミュニティルーム
【定 員】 16名(先着順)
※9月5日(火)午前9時より申込み開始
【講 師】 管理栄養士 高橋友美さん
【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル
【参加費】 500円(材料費として)



各種講座への申込み・問合せはどちおコミセンまで
☎89-7305(火曜~土曜 9:00~16:00)

トチオーレからのお知らせ

9月16日(土)はトチオーレに集合!

●仮装コスプレショー
【時 間】 ① 午前11時30分~正午
② 午後2時30分~3時
【会 場】 トチオーレ 屋根付き広場
【内 容】 栃尾衆武者隊(段ボール甲冑隊)衣装貸出し、参加者のランウェイ
●栃尾ノスタルジックカーミーティング
【時 間】 午前10時~午後3時(雨天決行)
【内 容】 昔懐かしい車の展示とパレード、飲食ブース、音楽ライブなど



歩くだけで脳トレ教室

転倒骨折予防や認知機能低下予防におススメ!
カラダとアタマを使う楽しいエクササイズ
「スクエアステップ」をします!



【開催日】
10/4(水)、10/18(水)、11/1(水)
11/15(水)、11/29(水) 全5回シリーズ

【時 間】 午後1時30分~3時(受付 午後1時から)
【会 場】 トチオーレ 交流ルーム
【対 象】 概ね60歳以上の方
【定 員】 25名(先着順) 【参加費】 無料
【講 師】 長岡市運動指導員
【持ち物】 運動ができる服装、飲み物、タオル、内ばき

☆9月のギャラリー展示予定

・5日(火)~19日(火) 芳香稚草園児童絵画展
・21日(木)~30日(土) とちおコミセン初心者切り絵講座 受講者作品展