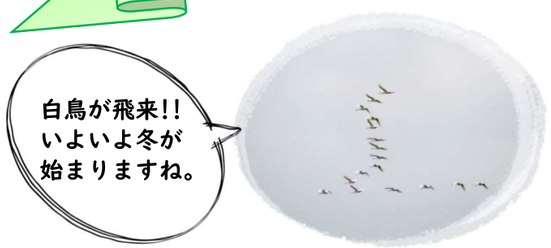
寺泊コミュニティだより

2020.11.20　№14
寺泊コミュニティ推進協議会
広報委員会（コミセン事務局）
TEL：0256-97-3155
FAX：0256-98-2205
E-mail:teradomari-com@plum.plala.or.jp

まちづくり部会



１１月７日（土）クリーン作戦in敦ケ曽根地域を実施しました。早朝の活動にも関わらず、地域の方々のご協力もあり総勢 26 名の方が参加しました。ゴミ拾い班とセイタカアワダチソウ駆除班の２つの班に分かれ活動し、15 袋（推定 50 kg）のゴミと 20 袋（推定 100 kg）のセイタカアワダチソウを駆除しました。去年も同じ場所でクリーン作戦をしましたが、同じような場所にたくさんのゴミが捨てられていました。お互いに自分のゴミは自分で捨てることを心がけたいものですね。

第２回寺泊コミュニティフォトコンテスト

スポーツ・文化部会

入賞作品決定！

最優秀賞「精霊流し」

優秀賞「水溜りのリフレ」

みんなの宝で賞「爺ちゃん待ってー!」

応募作品全 80 点より、16 点の入賞作品が選ばれました！
人気投票へは全 95 票の投票があり、「みんなの宝で賞」が決定しました！
たくさんのご応募・ご投票ありがとうございました！
寺泊コミセン展示ホールでは１１月３０日まで作品を展示しています。
また、寺泊コミセンホームページでも掲載していますので、ぜひご覧ください♪

寺泊文化祭代替えの作品展示について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため今年度の寺泊文化祭は中止になりました。文化活動団体の方々の発表の場として 11 月 1 日から 11 月８日までコミセン展示ロビーにて作品展示をしました。詳しくは、寺泊コミセンホームページに掲載してありますので、ご覧ください。

コミセン年末大掃除について

例年、年末に向けて利用者される方々と大掃除を行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染予防のため、日程を決めた大掃除は行いません。利用される時にみなさんで掃除をしていただきますようご協力お願いします。

check 寺泊コミセンのホームページをチェック

URL
http://teradomari-com.moo.jp/index.html

寺泊コミセン　検索

↑寺泊コミセンHPのQRコードです。

コミセンの事業や地域で活動している団体や人を紹介していきます。
カラー版はホームページをご覧ください。

不定期コラム②

日本最古のコンクリート製トンネルが寺泊にある?!

「円上寺隧道（えんじょうじずいどう）」をご存知ですか。

円上寺集落から山を通り抜け海岸の磯町地内に流れている川、通称「隧道川」です。大河津分水路工事の附帯工事として、分断される島崎川の排水用として作られました。通水は大正９年（１９２０年）ちょうど１００年前となります。コンクリート製の円形隧道（トンネル）としては現存する日本最古！とのこと。

それまで、本山・大河津地域などの農村部は排水が悪く、梅雨などのたびに冠水し、米が穫れない年もありました。沼地だった円上寺潟の干拓と合わせ、旧悪水路に代わる排水路の開削は悲願でした。

完成により、美田となった大地から多くの農作物が収穫され、たくさんの命をつないできました。鮭の遡上も見られ、今も寺泊と大河津地域をつないでいます。

また再来年、２０２２年は大河津分水路の通水１００年です。寺泊には先人たちが汗で築いた宝物がいっぱいあります。

（協力：鳴海忠夫さん、記：星）

主催：寺泊支所市民生活課保健担当
共催：寺泊コミュニティ推進協議会
健康・福祉部会

コロナに負けず、今年も開催します♪

男だけの健康講座

団塊世代の男性必見！ カッコよく年齢を重ねよう!!

これからの人生がおもしろい♪
健康で楽しく心豊かに時間を過ごすコツをお伝えします!!

期　間：令和2年12月17日（木）から
令和3年 3月 4日（木）まで 全5回
会　場：寺泊コミュニティセンター
講　師：中島　栄 栄養士
対　象：50歳からの男性　先着10名様
参加費：3,000円（調理実習材料費等）
☆初回にお持ちください
申込〆切：12月4日（金） 定員になり次第締め切ります

★スケジュール　各回とも開始時間までに直接会場にお出で下さい。

～ながおかヘルシープラン21推進事業～
～寺泊コミュニティ推進協議会共催事業～

	日時	主な内容	持ち物
1	12/17（木）9:30～12:00	☆開店！！『居酒屋　志望貫』 ☆理想から学ぶ食事作り（調理実習） 料理初心者でも楽しく美味しく作れるメニューをコッソリ教えちゃいます♪	各回ともに 水分 タオル エプロン 三角巾 マスク 米 1合
2	1/21（木）9:30～12:00	☆自分のからだを知ろう（血圧・体年齢・基礎代謝など） ☆オーブン料理にチャレンジ（調理実習） オーブン料理で簡単調理！！	
3	2/4（木）9:30～12:00	☆自分のからだを知ろう（血圧・体年齢・基礎代謝など） ☆お楽しみクッキング♪（調理実習） みんなが大好きなメニューを楽しく調理します♪	
4	2/18（木）9:30～12:00	☆自分のからだを知ろう（血圧・体年齢・基礎代謝など） ☆お魚料理にチャレンジ（調理実習） おいしいお魚料理をマスターしましょう。	
5	3/4（木）9:30～12:00	☆自分のからだを知ろう（血圧・体年齢・基礎代謝など） ☆お楽しみクッキング♪（調理実習）簡単デザート付き お楽しみメニューをみんなで作ります。	

●申し込み・お問合せ先
寺泊支所市民生活課保健担当（ ☎0258-75-3113 月～金 8：30～17：15 ）
寺泊コミュニティセンター　（ ☎0256-97-3155 月～金 9：00～17：00 ）

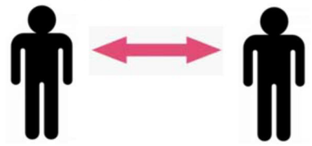
新型コロナウイルス感染拡大防止と社会経済活動の両立に向けて

長岡市

「新しい生活様式」を実践しましょう

身体的距離の確保

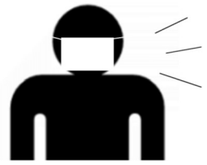
密接を避けて



□遊びに行くなら屋内より屋外
□会話をするときは真正面を避ける

マスクの着用

せきエチケットを徹底



□屋内にいる時や会話をする時は症状がなくても着用

手 洗 い

30 秒程度かけて

水と石けんで丁寧に

□帰宅したらまず手と顔を洗う
□まめに手洗い、手指の消毒

それぞれの場面でこんな工夫も

移　動

□感染拡大がみられる地域での行動は注意
□誰と会ったかをメモ

部　屋

□こまめに換気
□３密（密集・密接・密閉）を避ける

健康チェック

□毎朝の検温
□発熱等があれば、無理せず自宅で療養

買い物

□１人または少人数で、すいた時間に
□通販や電子決済を利用

食　事

□大皿は避ける
□対面ではなく横並び

働き方

□テレワークや時差出勤
□会議や名刺交換はオンラインで

体調に不安があるときは早めの相談・受診を

○発熱、せき、のどの痛み、息苦しさや強いだるさ等の症状があるときは、早めに、電話相談の上で医療機関を受診しましょう。

○電話相談は「かかりつけ医」や「新潟県新型コロナ受診・相談センター 電話 025-256-8275（毎日 24 時間対応）」、または「長岡保健所 電話 0258-33-4932（平日 8：30～17：15）」へお願いします。

詳しい情報は市ホームページで
長岡市 コロナ 検索

市公式ラインでも