

～見附のイベント・健康福祉・スポーツ・趣味・学びの情報誌～

# イベント カレンダー 12月



見附のイメージキャラクター『ミック』

イベントカレンダーは、市内のいろいろなところで配布しています。(9ページをご覧ください)  
市のホームページやスマートフォンアプリ「マチイロ」でも見ることができます。

スマホでイバカ

マチイロ紹介ページ  
(市ホームページ)



## 見附の作家たち展 2023 vol.3 12/2(土)～10(日)



芸術を見に出かけよう!

## ネーブルクリスマスコンサート2023 12/9(土)



演奏やダンスで素敵なひとときを

休館日のお知らせ	
【ふぁみりあ】	12/28(木)～1/3(水)
【図書館】	12/4(月)・8(金)・11(月)・18(月)・25(月) 12/29(金)～1/3(水)
【ギャラリーみつげ】	12/4(月)・11(月)・18(月)・25(月)～1/4(木)
【アルカディア】	12/19(火)・28(木)～1/4(木)
【ネーブルみつげ】	12/31(日)～1/3(水)
清掃日のお知らせ	
【ネーブルみつげ】	12/27(水) ※開館は午後5時まで

[分類]★(イベント):P1 ♥(健康・福祉):P2～3 ○(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P6～8 ☺(学び):P8～9 \* (その他):P9 1月以降のイベント:P9

日付	専 業 名	日付	専 業 名		
1 金	【ギャラリーみつげ】★冬のワークショップ講師作品・キット展示販売会(11/28～)	9 土	【今町公民館】おはなしの世界		
	—— ♥今町・交流広場おれんちのお茶の間		【図書館】第2・4土曜日おはなしのじかん		
	【総合型地域スポーツ】○ほぐして動かす身体ラクラク運動 申		【悠々ライフ】初心者パソコン～Word(ワード)～ 申		
	【図書館】おはなしのじかん012		【ふぁみりあ】折り紙サロン		
	【総合型地域スポーツ】○骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 申		【ネーブルみつげ】★クリスマスコンサート2023 チケット		
2 土	【総合型地域スポーツ】○ランニング教室(金曜日) 申	10 日	【ネーブルみつげ】☺つり飾り展開連企画辰づくり講座 申		
	【総合型地域スポーツ】○はじめてエアロビクス 申		【ネーブルみつげ】☺国際理解講座(ベトナム・ダナン編)		
	【総合型地域スポーツ】○親子うんどうあそび(土曜日) 申		11 月	【悠々ライフ】○屋内グラウンドゴルフ	
	【ギャラリーみつげ】★見附の作家たち展2023 vol.3			12 火	【悠々ライフ】☺みつけを写真しよう 申
	【ギャラリーみつげ】☺冬のワークショップ型染のバッグ作り				【ギャラリーみつげ】★田澤則夫展「祭り礼讃」
3 日	【総合型地域スポーツ】○ステップ運動 申	14 木	【悠々ライフ】♥悠々健幸カラオケ		
	【ギャラリーみつげ】☺冬のワークショップモザイクキャンドル作り		【悠々ライフ】○スポーツ健幸吹矢練習・体験会		
	【悠々ライフ】○カーリンコン 申		【総合型地域スポーツ】○いつまでもびんびん!健康体操 申		
	【総合型地域スポーツ】○パレトン 申		15 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町	
	【総合型地域スポーツ】○トータルフィットネス 申			—— ♥健康体操・タオル体操&レクリエーションゲーム	
4 月	【ギャラリーみつげ】☺冬のワークショップストロースター作り 申	16 土	【ネーブルみつげ】★2024年カレンダー展チャリティーオークション		
	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 西		【悠々ライフ】☺いまさら聞けないパソコン・IT 申		
	【総合型地域スポーツクラブ】○ボクシングシェイプ 申		【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南		
	—— ○リフレッシュ教室 申		【ギャラリーみつげ】★キルトスタジオROIRO 38周年記念展～素敵な夢を～		
	5 火		【総合型地域スポーツ】○ZUMBA 申	—— ★見附市吹奏楽団第20回定期演奏会 チケット	
【総合型地域スポーツ】○肩こり腰痛予防教室		【悠々ライフ】○楽々バドミントン			
【総合型地域スポーツ】○リフレッシュヨガ		17 日	【図書館】*書庫開放		
【総合型地域スポーツ】○キッズチア(年中～年長)短期教室			【悠々ライフ】☺見附の雑学～教科書では知りえない刈谷田川の歴史～		
【総合型地域スポーツ】○ジュニアスポーツ万能教室		19 火	【悠々ライフ】☺悠々ビデオ観賞会		
【総合型地域スポーツ】○チアリーディング(小学4年生～中学生)	20 水		【ふぁみりあ】☺北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ 申		
【総合型地域スポーツ】○楽しい筋トレピクス 申		21 木	【悠々ライフ】☺みんなで手芸を楽しもう!! 申		
6 水	—— ☺絵手紙教室ひまわり 申		【図書館】☺読書サロン		
	【悠々ライフ】☺詩吟を楽しもう	22 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央		
	—— ♥保健委員養成講座(～7日) 申		【ギャラリーみつげ】☺こども映画会 申		
	—— ♥ネーブルダンス	23 土	【アルカディア】★開館30周年記念オリジナルミュージカル「アツタ外伝」 チケット		
	【まちの駅講座】☺初心者向けそば打ち講座		24 日	【悠々ライフ】☺悠々歌声喫茶	
—— ♥健幸カラオケ教室	26 火	—— ♥認知症介護家族交流会 申			
—— *タウンミーティング in みつけ (第5回)		【ふぁみりあ】☺お正月を素敵な花で飾ろう!フラワーアレンジメント	27 水	【悠々ライフ】○カーリンコン体験・練習会	
【総合型地域スポーツ】○ランニング教室(水曜日) 申	28 木	【悠々ライフ】○バウンドテニス			
7 木		【総合型地域スポーツ】○はじめてヨガ 申	1月のイベント		
	【悠々ライフ】☺ゆうゆう元気カラオケ	14 日	【アルカディア】★アルカディア少年少女合唱団新春コンサート チケット		
	【悠々ライフ】○ピンポンで遊びましょう	2月のイベント			
	【図書館】☺木曜日おはなしのじかん	12 月	【アルカディア】★ジャズ@アルカディアオーケストラ定期演奏会"Yardbird Suite" チケット		
	—— ☺しめ縄飾り・お正月花講座 申				
【総合型地域スポーツ】○オールマイティースポーツ 申					
【総合型地域スポーツ】○HIPHOPダンス(入門) 申					
【総合型地域スポーツ】○よるヨガ教室 申					
【総合型地域スポーツ】○夜ヨガ教室 申					
8 金	【ふぁみりあ】☺大人の社会科見学				
	【ふぁみりあ】☺大人の食育「高血糖予防」～お肉料理編～				
	【ギャラリーみつげ】★創造学園高等学校デザイン・アートコース第4回卒業制作展				

※ 申 : 事前申込みが必要です ※ 子 : 子ども向け  
※ チケット : チケットが必要です

# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 講師作品・キット展示 販売会	11/28(火)～12/3(日) 10:00～18:00 ギャラリーみつけ 展示室2	冬のワークショップ講座講師の作品やクラフトキットの展示販売を行います。	[申込]不要 [出品講師]佐野姫美子、LMF、村上智美 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
			問 ガALLERYみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 見附の作家たち展 2023 vol.3	12/2(土)～10(日) 10:00～21:00 ※12/10は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市内で活動する美術作家たちを紹介します。 小倉美砂(書)・早川軍一(洋画)・村山徳成(洋画)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ、見附市美術協会
			問 ガALLERYみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 創進学園高等学校 デザイン・アートコース 第4回 卒業制作展	12/8(金)～10(日) 10:00～21:00 ※12/10は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	創進学園高等学校デザイン・アートコース3年生の卒業制作展を開催します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ [協力]創進学園高等学校
			問 ガALLERYみつけ ☎84-7755
【ネーブルみつけ】 クリスマスコンサート 2023 (駅長企画)	12/9(土) 15:00～17:00 ネーブルみつけ 多目的広場	ネーブルみつけからの一足早いXmasプレゼント！ゴスペルやサクソ、弾き語り等のステージをお届けします！	[申込]必要 11/13(月)10:00～駅長席にて整理券を配布 [定員]130名(事前整理券100名、当日券30名) [料金]無料
			申 問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802
【ギャラリーみつけ】 田澤則夫展 「祭り礼讃」	12/12(火)～20(水) 10:00～21:00 ※12/20は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	新潟市在住の画家による、祭り絵を展示。大風合戦や小栗山の獅子舞を取材し描かれた作品をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料
			問 ガALLERYみつけ ☎84-7755
【ネーブルみつけ】 2024年 カレンダー展 チャリティーオークション	12/16(土)～25(月) 9:00～19:00 ※12/25は16:00まで ネーブルみつけ 多目的広場	新年に先立ち、様々なカレンダーを展示いたします。開催期間中に展示カレンダーの入札希望価格を投票できます。	[申込]不要 [料金]入場無料 ●オークション結果発表・カレンダーお渡し 12/27(水)～29(金)10:00～17:00
			問 まちの駅ネーブルみつけ ☎62-7802
【ギャラリーみつけ】 キルトスタジオROIRO 38周年記念展 ～素敵なお夢を～	12/16(土)～1/28(日) 10:00～21:00 ※1/28は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア/展示室2	市内で長年続くキルトスタジオの作品及び新潟県内キルト作家の作品を紹介。2階フロアは大作を中心とした作品展示、展示室2は12月にクリスマスや年末年始を飾る素材やキットなどを展示販売。(1月は展示のみ)	[申込]不要 [料金]無料 展示室2:会期中12月の展示販売時間10:00～16:00 [主催]見附市
			問 ガALLERYみつけ ☎84-7755
見附市 吹奏楽団 第20回 定期演奏会	12/16(土) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	クリスマスシーズンに吹奏楽の贈り物♪ ●エル・カミーノ・レアル ●たなばた ●ピンクレディー・メドレー 他	[申込]チケットが必要です。 ※チケット購入はアルカディアへ [料金]全席自由 600円 (中学生以上、前売・当日共通)
			申 問 見附市吹奏楽団 河上 ☎090-4130-7552
【アルカディア】 開館30周年記念 オリジナルミュージカル 「アツタ外伝」	12/23(土) 18:30(開場17:30～) 12/24(日) 15:00(開場14:00～) アルカディア 大ホール	見附に伝わる民話を元に、新しい物語が生まれました。室内楽団の迫力ある生演奏と共に、歌い、踊り、演じます。神代のアドベンチャー ロマンストリーをお楽しみください。	[申込]発売中 [料金]全席自由 一般2,000円 5歳～中学生以下800円 当日200円増 ※4歳以下入場不可 [出演]栗田芳宏(俳優)、後藤丹(指揮)、鈴木至門(バトン) 出演者(公募による)36名 アルカディアフレンズアンサンブル(演奏) アルカディアフレンズダンサーズ(ダンス)
			申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	12/1(金)～22(金) (毎週月・火・木・金曜日) 9:30～11:30/14:00～16:00 今町子育て支援センター内 「いまち悠々」交流広場	どなたでも自由に参加できます！ 一緒に歌ったり、お話して元気に過 ごしましょう。(ご自由にお茶を飲ん でお過ごしください)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町まちなかコミュニティ
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	12/4(月) 10:30～12:00 いいねか邸	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
ネーブルダンス	12/6・13・20・27 (毎週水曜日) 10:00～12:00 ネーブルみつけ 多目的広場	音楽に合わせて身体を動かして みませんか！年齢に関係なく どなたでも楽しめます。元氣 に楽しく踊りましょう。	[申込]不要 [料金]1回100円
保健委員養成講座	12/6(火)9:30～12:00 12/7(水)9:30～12:30 保健福祉センター	健康づくりの正しい知識を学び、 自分や家族の健康増進や、市民 に健康づくりを啓発する保健委員 の養成講座です。	[申込]必要 11/30(木)☒ [対象]見附市民 [料金]無料 [詳細]①12/6:市の健康課題と対策・生活習慣病予防・心 の健康 ②12/7:運動と食生活・調理実習と試食
健幸カラオケ教室	12/6・13・20・27 (毎週水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	毎週1回、「うたと音楽」を活用 し、筋肉トレーニングやストレッチ 等の体操を行います。	[申込]必要 [対象]65歳以上の方 (要介護1～5の方は利用できません) [料金]1回200円
【悠々ライフ】 悠々健幸カラオケ ～曲に合わせて 楽しく脳トレ♪～	12/12(火) 13:30～14:30 ネーブルみつけ 市民交流サロン	カラオケの機械を使って楽しく 脳トレができる、話題の「健幸カ ラオケ」。曲に合わせて、体を動 かして健康になりましょう！	[申込]不要 [料金]無料 [講師]音楽健康指導士(スポーツ推進委員)
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	12/15(金) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 市民交流サロン	笑ってストレス解消！ 楽しんで健康増進！ 簡単な体操、ゲームで健康づ くりをしましょう。	[申込]不要 [講師]磯部一勇 [料金]無料 [持物]動きやすい服装/運動靴/タオル/飲み物
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	12/15(金) 10:00～11:00 田園地区ふるさとセンター	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	12/16(土) 10:00～11:30 緑葉会館	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	12/22(金) 10:00～11:30 中央公民館 1階 中ホール	身近にある「カフェ」のように気 軽にお茶を飲みながら、認知 症について語り合います。	[申込]不要 [対象]お子さんから高齢者までどなたでも [料金]100円



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
認知症介護 家族交流会	12/26(火) 13:30~15:30 みんなの実家グリーン ホームふたば	認知症の方や介護する家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護家族の交流による情報交換や支え合いの場です。	[申込]必要 [料金]無料 [対象]認知症の方を介護している、または介護経験のある家族
		申 問	みんなの実家グリーンホームふたば 代表:植田 ☎62-3720

## スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	12/1・8・15・22 (いずれも金曜日) 10:15~11:15 市民武道館 柔道場	健康で過ごしやすい毎日のためのストレッチや有酸素運動を行います。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	12/1・8・15・22 (いずれも金曜日) 14:00~15:00 ネーブルみつけ 研修室1他	骨盤を整えほぐし体の歪みを改善。肩こり、腰痛、膝痛予防改善、妊活にも。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 ランニング教室 (金曜日)	12/1・8・15・22 (いずれも金曜日) 18:30~19:30 今町地区体育館	基礎体力をつけながら速く走るためのコツを楽しく学びます。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]30名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 はじめて エアロビクス (連携教室)	12/1・8・15・22 (いずれも金曜日) 19:30~20:30 中央公民館 大ホール他	美姿勢、調子の良い状態の関節や筋肉の動きを作ってから楽しく有酸素運動へ。(連携教室内どこに参加してもOK)年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 親子うんどうあそび (土曜日)	12/2・9・16・23 (いずれも土曜日) 9:15~10:15 市民武道館 柔道場	お子さんと親(祖父母等もOK)で楽しく体を動かします。多様な運動を経験することで、運動神経は発達します。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]概ね3~6歳児と保護者 [定員]20組 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 ステップ運動 (連携教室)	12/2・9・16・23 (いずれも土曜日) 13:00~14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防。(連携教室内どこに参加してもOK)年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【悠々ライフ】 カーリンコン	12/2・16 (いずれも土曜日) 14:00~16:00 ネーブルみつけ 研修室1	コートの中に投げ入れた「的」に向かってディスクを投げ、的との距離によって得点を競うニュースポーツ。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。	[申込]不要 [申込]30名 [料金]100円(保険料)
		問	悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【総合型地域スポーツクラブ】 バレトン (連携教室)	12/2・9・16・23 (いずれも土曜日) 19:00~20:00 市民武道館 剣道場	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動。すっきり体型を目指すエクササイズ。(連携教室内どこに参加してもOK)年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 トータルフィットネス (連携教室)	12/3・10・17・24 (いずれも日曜日) 9:15～10:15 市民武道館 剣道場	毎回専門講師がヨガや骨盤体操、有酸素運動などを教えます。朝の運動で心も体もスッキリ。(連携教室)室内どこに参加してもOK)年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]週1回2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ	12/4・11・18・25 (毎週月曜日) 19:30～20:30 市民武道館 剣道場	パンチやキックを組み合わせたエクササイズで脂肪燃焼！ストレス解消、体の調整にも。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
リフレッシュ教室	12/4・11・18 (いずれも月曜日) 19:45～21:15 今町地区体育館	ソフトバレーなどの軽運動を行います。運動不足を解消し、リフレッシュしませんか？	[申込]必要 [指導]見附市スポーツ推進委員 [対象]18歳以上 [料金]1,850円(65歳以上は1,200円)(保険料・年額) [持物]動きやすい服装/タオル/飲み物
		申 問 まちづくり課 スポーツ係 ☎62-7801	
【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA	12/5・12・19 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 市民武道館 剣道場	誰でも出来る！ダンスフィットネス。楽しく汗を流しましょう。シニア世代にお勧め！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 肩こり腰痛 予防教室	12/5・12・19・26 (毎週火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ 研修室1/多目的広場	予防・改善の方法を学びましょう。身体がとても軽くなる教室です。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 リフレッシュヨガ	12/5・12・19 (いずれも火曜日) 13:30～14:30 市民武道館 剣道場	呼吸と身体感覚に意識を向け、心身共に気持ちの良い状態に整えましょう。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 キッズチア (年中～年長) 短期教室	12/5・12・19 (いずれも火曜日) 16:40～17:25 葛巻地区ふるさとセンター	チアの要素を入れながら楽しく身体を動かします。イベント出演は基本的に無し。10/24～12/19まで全8回 途中入会可能	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]2,100円/3回(別途、保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 ジュニアスポーツ 万能教室	12/5・12・19 (いずれも火曜日) 17:15～18:15 総合体育館	運動の基本動作はその動きを経験することで習得します。運動の得意不得意を問わず。目指せスポーツ万能へ。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 チアリーディング (小学4年生～ 中学生)	12/5・12・19 (いずれも火曜日) 18:25～19:15 葛巻地区ふるさとセンター	楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます。イベント出演あり。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学4年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	
【総合型地域スポーツクラブ】 楽しい筋トレビクス	12/5・12・19 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻地区ふるさとセンター	有酸素運動をしながら全身筋トレとエアロビクス。6000歩程度動きます。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問 見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661	

# スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 ランニング教室 (水曜日)	12/6・13・20 (いずれも水曜日) 18:00～19:00 総合体育館	楽しみながら走り方の基礎から教えます。走力アップのコツを伝授します。体力をつけたいお子さんにお勧めの教室です。年間開催。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 はじめてヨガ	12/6・13・20 (いずれも水曜日) 19:45～20:45 葛巻地区ふるさとセンター	ゆっくりと体をほぐしながら身体を整えたり柔軟性をアップしていきます。初心者大歓迎！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	12/7・14・21 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 7・14日:総合体育館 21日:今町体育館	卓球ではなく、誰もがやったことのある「ピンポン」です。初心者のための「マイベースコーナー」もありますので、みんなで楽しみましょう！	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出もあり)
		問	悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【総合型地域スポーツクラブ】 オールマイティー スポーツ	12/7・14・21 (いずれも木曜日) 17:30～18:30 総合体育館	苦手・得意を問いません。運動の基礎を学び、スポーツ体験から得意競技を見つけよう！年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 HIPHOPダンス (入門)	12/7・14・21 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 アルカディア練習室/ 中央公民館中ホール	踊る楽しさを教えます。イベント出演あり。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]年長～高校生 [定員]15名 [料金]2,750円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]運動靴/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 よるヨガ 短期教室	12/7・14・21・28 (毎週木曜日) 19:00～20:00 ネーブルみつけ 研修室1他	呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。ゆっくり眠れると評判です。10/5～12/28全11回 途中入会可能	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [料金]2,800円/4回(別途、保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【総合型地域スポーツクラブ】 夜ヨガ教室	12/7・14・21・28 (毎週木曜日) 20:15～21:15 ネーブルみつけ 研修室1他	呼吸や筋肉をつくる事で代謝をあげ、健康維持へ。1日の疲れを取りゆっくり眠れます。年間で開催しています。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661
【悠々ライフ】 屋内 グラウンドゴルフ	12/11・18 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 新潟公民館 講堂	12月からは青空の下から屋内に代わります。冬場の運動不足を解消し、楽しくプレーしましょう。初心者大歓迎！お気軽にご参加ください。	[申込]不要 直接会場へお越しください。 [料金]100円(保険料) [持物]屋内用グラウンドゴルフ用ボール/クラブ/クラブカバー(お持ちの方)
		問	悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	12/14(木) 9:30～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	日本古来の吹矢が得点競技としてスポーツに進化しました。！肺機能高め、健康面にも効果が期待できます。見学もできます。	[申込]不要 [料金]100円(保険料等) [持物]吹矢 ※5名分の用具(吹矢)の貸出が可能です。
		問	悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【総合型地域スポーツクラブ】 いつまでも びんびん！ 健康体操	12/14・28 (いずれも木曜日) 10:00～11:00 ネーブルみつけ 研修室1/多目的広場	ストレッチや脳トレなどを行い、元気でイキイキとした生活を送るための教室です。	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]600円/月(別途、割引年会費保険料) [持物]ヨガマット/タオル/飲み物
		申 問	見附市総合型地域スポーツクラブ ☎62-3661



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 楽々バドミントン	12/16(土) 14:00~16:00 総合体育館	初心者を中心とした羽根つきを楽しむバドミントンです。シャトルを打ってリフレッシュ！羽根つきバドミントンで遊びましょう。	[申込]不要 [料金]50円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出もあり)
			問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	12/27(水) 9:30~11:30 今町公民館 大集会室	「カーリング」に似たニュースポーツ「カーリンコン」の体験会です。年齢に関係なくどなたでも楽しめます。お気軽にご参加下さい。	[申込]不要 [定員]30名 [料金]100円(保険料)
			問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【悠々ライフ】 バウンドテニス	12/28(木) 9:30~11:30 総合体育館	バドミントンのコートを使ったニュースポーツです。体力、年齢に応じた運動が可能！初心者も気楽にご参加下さい。	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]運動靴/ラケット(貸出もあり)
			問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801



## 趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ 型染のバッグ作り	12/2(土) 10:30~12:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	型染バッグを作ります。講師が準備した型紙から好きな模様を選んで染めて作りましょう。	[申込]必要11/28(火)☎(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[講師]佐野姫美子 [対象]小学4年生以上 [定員]10名(先着順)[料金]1,800円 [持物]汚れても良い服装 [主催]ギャラリーみつけ
			申 問 ガラリーみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ モザイクキャンドル作り	12/2(土) 14:00~16:00 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	熱をもったロウを手で成形しながらモザイクチップを付けていくオリジナルキャンドルを作ります。	[申込]必要11/28(火)☎(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[講師]LMF [対象]小学4年生以上 [定員]6名(先着順)[料金]2,500円 [持物]汚れても良い服装 [主催]ギャラリーみつけ
			申 問 ガラリーみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 冬のワークショップ ストロースター作り	12/3(日) 10:30~12:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	クリスマスの飾りとしても人気の麦わらなどでモザイク模様を作るストロースターを作ります。	[申込]必要11/28(火)☎(ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[講師]村上智美 [対象]小学1年生以上 [定員]10名(先着順)[料金]1,000円 [持物]汚れても良い服装 [主催]ギャラリーみつけ
			申 問 ガラリーみつけ ☎84-7755
絵手紙教室 ひまわり	12/6(水) 9:00~11:30 ネーブルみつけ 研修室1	絵手紙を体験してみませんか。 [今月の内容] クリスマスカードを作る	[申込]初めてのの方は事前に申込が必要 [講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]サンタクロスなど(クリスマスの飾り) ※次回の体験は2/7(水)になります。
			申 問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	12/6(水) 12/15・22(金) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら粋だと思いませんか。講師が丁寧に教えてくれますので、初心者の方でも大丈夫です。	[申込]不要 [定員]20名 [料金]100円(講師謝金、資料代) [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風)
			問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【まちの駅講座】 初心者向け そば打ち講座	12/6(水) 10:00~13:00 ふぁみりあ 調理室等	布のりそばの打ち方を学ぶ。お持ち帰りあり。	[申込]必要 [講師]そば打ち同好会 [定員]10名 [料金]3,000円(材料費等) [持物]エプロン/三角巾/布巾2枚/マスク/持ち帰り用容器 [主催]そば一筋の駅そば道場 [協力]まちの駅ネットワークみつけ・NPO法人生き生き企画
			申 問 ふぁみりあ ☎62-1915



# 趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	12/7(木) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	ネーブルみつけでカラオケしよう！朝の歌声で元気でさわやかな一日のスタートを！素敵な歌声を聞かせてください♪	[申込]不要 [料金]無料 ※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。
【学習人材バンク登録講師 による自主企画講座】 しめ縄飾り・ お正月花講座	12/7(木)・28(木) 17:00~21:30 ネーブルみつけ 研修室2	お洒落なお正月飾りを作りますか。12/7(木)しめ縄飾り、12/28(木)お正月花を作ります。	[申込]必要 各講座の一週間前 [講師]川崎京子 [定員]5名(先着順) [料金]12/7(木)3,300円 12/28(木)3,800円 [持物]両日お持ち帰り袋、12/28(木)花切ばさみ
【ふぁみりあ】 大人の 社会科見学	12/8(金) 9:00~16:30 阿賀野市方面 [集合]8:50ふぁみりあ	生活に関する身近な場所や歴史について、実際にバスで訪れ、見学しながら学びます。阿賀野市の各所をめぐる知見を広げましょう。	[申込]必要 [定員]15名(先着順) [料金]2,500円(昼食代、見学料) [見学先]瓢湖、ヤスタヨーグルト、道の駅あがの ほか
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	12/9(土) 13:30~15:30 ふぁみりあ ふぁみりあホール	四季折々の作品を楽しく折ります。指先の訓練やアタマの体操にもなります。見本はふぁみりあ事務所にあります。	[申込]不要 [講師]金子 令 [料金]200円(材料費別) [持物]折り紙/ボンド/はさみ/つまようじ ※マスクの着用をお願いします。
【ネーブルみつけ】 つり飾り展関連企画 展づくり講座	12/10-17 (いずれも日曜日) 9:30~12:30 ネーブルみつけ 10日:多目的広場 17日:研修室1	 来年の干支「辰」を作りますか？手乗りサイズの可愛い大きさです。作品はつり飾り展で辰の雛段飾りとして展示します！	[申込]必要 12/4(月)☎ [講師]長岡つるしびなの会 [定員]15名(先着順) [料金]1,500円 [持物]裁縫道具/ピンセット [その他]つり飾り展は2/20(火)~3/5(火)に開催予定
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	12/12(火) 9:00~12:00 中央公民館 美術工芸室	写生を通して故郷みつけを再発見しませんか。あなたのお住いの町内を撮影した風景等を写生します。水彩画又はスケッチでもOKです。	[申込]必要 11/27(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]12名 [料金]100円(保険料) [持物]水彩絵具・画材又はスケッチ用具/飲み物
【悠々ライフ】 見附の雑学 ~教科書では知りえない 刈谷田川の歴史~	12/17(日) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室2	刈谷田川の水流の変遷(流れがなぜ変わったのか)について、教科書では知る事のできない歴史について、シリーズで紹介いたします。	[申込]不要 [料金]300円(講師謝金、資料代) [講師]元伝承館学芸員 安藤正美
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ~「耳取遺跡発掘調査」 「150周年に向けての見附小 学校校歌と伝統教室」~	12/19(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	見附市フェイスブックビデオより2017年制作、「耳取遺跡発掘調査」と2017年西条八十作詞・古閑裕而作曲の見附小学校校歌と共に「150周年に向けての見附小学校の伝統教室」を上映します。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチヤ映像 斎藤正一
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	12/20(水) 10:00~13:00 ふぁみりあ 調理室等	[献立]子どもが喜ぶサンタクロースの飾り巻き、ステーキ肉で作るローストビーフ、干し柿と白菜のサラダ	[申込]必要 11/29(水)☎ [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]12名※応募者多数の場合は抽選。約2週間前に抽選結果を郵送。[料金]1回1,500円 [持物]エプロン/マスク/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	12/21(木) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室2	初心者から経験者までみんなで楽しんでみませんか？お気軽にご参加ください。	[申込]必要 11/27(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]10名 [料金]500円(材料費) [持物]手芸道具





# 趣 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	12/24(日) 14:00~15:00 ネーブルみつけ 市民交流サロン	童謡から昔なつかしい名曲 まで、みんなで音楽を楽し みましょう。	[申込]不要 [料金]無料 ※マスク着用、感染症対策への協力をお願いします。
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ふぁみりあ】 お正月を 素敵な花で飾ろう！ フラワーアレンジメント	12/26(火) ①午前コース10:30~12:00 ②夜コース19:00~20:30 ふぁみりあ	今年もあと少し。お正月を迎え る準備は進んでいますか。一 年の始まりのお正月を素敵な 花で迎えますか！	[申込]必要12/17(日)☎(☎後のキャンセルは材料引取) [講師]徳橋貴美子(カララ) [定員]各コース20名(先着順) [料金]3,200円(材料費他)おつりのないよう。[持物]花切は さみ/新聞紙/ゴミ袋/持ち帰り用袋 /マスク着用 ※お申し込みの際、ご希望のコースをお伝え下さい。
		申問 ふぁみりあ ☎62-1915	



# 学 び




事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 おはなしのじかん 012	12/1(金) 10:30~10:50 図書館 2階視聴覚室	0.1.2歳を対象に読み聞かせ や手遊びをして、みんなで楽 しい時間を過ごしましょう。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	12/7・14・21・28 (毎週木曜日) 16:30~16:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせサークル「おはな しの旅」が絵本を読みます。 保育園、幼稚園の帰りなどに ぜひどうぞ。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	
【ふぁみりあ】 大人の食育 「高血糖予防」 ~お肉料理編~	12/8(金) 10:00~12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]えのきごはん、鶏むね 肉の油淋鶏風、切干大根のマ リネ、野菜たっぷりスープ、ヨー グルトハニーナッツ	[申込]必要11/27(月)☎(☎後のキャンセルは料金が必要) [講師]坂内泉(栄養士) [定員]12名 [料金]1,000円 (食材費等) [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾3枚/手 拭きタオル/筆記用具 [共催]健康福祉課
		申問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【今町公民館】 おはなしの世界	12/9(土) 10:00~11:00 今町公民館 視聴覚室	毎月第2土曜は絵本の読み聞か せとお楽しみ。12月は☆X'mas 飾りをつくってみよう☆です。み んなきてね。おうちの方もどうぞ。	[申込]不要 [対象]お子さん・おうちの方 [料金]無料
		問 今町公民館 ☎66-2313	
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	12/9・23 (第2・4土曜日) 10:30~10:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせサークル「なでし こ」が、絵本を読みます。土 曜日のひとときを親子でお楽 しみください。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	
【悠々ライフ】 初心者パソコン ~Word(ワード)~	12/9・23 (いずれも土曜日) 13:30~15:00 中央公民館 中ホール	パソコンのWord(ワード)で簡 単な文書を作ってみしましょ う。今回は年賀状づくりにチャ レンジします。	[申込]必要 11/27(月)9:00受付開始(☎は同日13:00~) [定員]20名 [料金]各100円(講師謝金/資料代) [持物]パソコン(貸出は先着3名まで)
		申問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ネーブルみつけ】 国際理解講座 (ベトナム・ダナン編)	12/10(日) 10:30~12:00 ネーブルみつけ 研修室1	大注目のリゾート地！見附との縁 のある「ベトナム・ダナン」の魅力 とは！？民族衣装の展示やベト ナムのお茶・お菓子の試食も！	[申込]必要 12/6(水)☎ [講師]チャン・ティトウイ・チャン(ベトナム・ダナン出身) [定員]20名程度(先着順) [料金]無料 [持物]筆記用具
		問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801(内線690)	



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【悠々ライフ】</b> いまさら聞けない パソコン・IT ～ パソコン、スマホで 音楽を楽しむ ～	12/16(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	以前のようにCDを購入するスタイルからストリーミングスタイルに変わってきた音楽視聴。種類、無料/有料、いい音で聞く方法を学びます。	[申込]必要 11/27(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]25名 [料金]100円(資料代) [持物]パソコン(Windows)、スマホなど (持参しない場合は聴講のみ)
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
<b>【図書館】</b> 読書サロン	12/21(木) 19:00～20:30 図書館 2階視聴覚室	みんなでわいわい本に関する話をします。気軽にご参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	
<b>【ギャラリーみつけ】</b> こども映写会	12/22(金)～24(日) 13:00～16:57 ギャラリーみつけ 展示室1	絵本や人形劇の映画上映を行います。絵本「くまのがっこう」シリーズ、「かさじぞう」や「マッチ売りの少女」や人形劇、「ムーミン谷の彗星」などを上映します。	[申込]必要 (ギャラリーみつけにご来館または☎で申し込みください。)[定員]1上映先着20名(上映時間はギャラリーにご確認ください。)[対象]0歳から大人まで [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755	

## \* その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>タウンミーティング</b> in みつけ(第5回) (全5回)	12/6(水) 14:00～16:00 ネーブルみつけ 多目的広場	「市の目指すべき教育環境」について、子育て世代中心の市民から、グループワークで意見を聞く、市民参加型集会です。	[申込]必要 12/5(火)☎ [対象]子育て世代の市民 [ファシリテータ]遠藤秀和 [定員]30人(先着順) [料金]無料 [持物]不要
		申 問 教育総務課総務管理係 ☎62-1700(内線411)	 こちらのLoGo 申込みフォーム (←QR)からも 出来ます。
<b>【図書館】</b> 書庫開放	12/17(日) 13:00～16:00 図書館 2階書庫	2階の書庫を、文学部門に限り開放し、その場で貸出もします。なつかしい本に出合えますよ。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	

## 1 月 以 降 の イ ベ ン ト

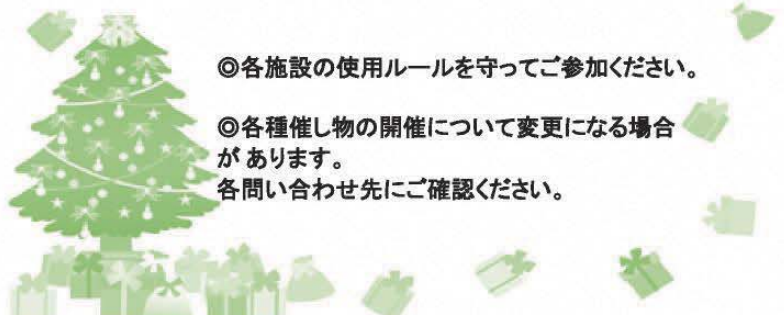


事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【アルカディア】</b> アルカディア 少年少女合唱団 新春コンサート	1/14(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 小ホール	毎年 恒例の少年少女合唱団の新春コンサートです。子どもたちのさわやかな歌声が新春を華やかに彩ります。	[申込]整理券が必要です。 (12/1(金)～アルカディア窓口にて配布) [料金]無料 演奏曲(予定)・小さな世界・冬景色 ほか
		申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	
<b>【アルカディア】</b> ジャズ@アルカディア オーケストラ定期演奏 会”Yardbird Suite”	2/12(月・祝) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	日本を代表するジャズピアニスト・椎名豊率いるジャズ@アルカディアオーケストラ演奏会です。ピクバンドの迫力ある演奏をお楽しみください。	[申込]チケットが必要です。12/15(金)～発売開始 [料金]全席自由 一般2,000円 25歳以下1,000円 当日200円増 ※未就学児入場不可 25歳以下のチケットは購入時に身分証明書の提示が必要 [出演] 椎名豊クインテット、ジャズ@アルカディアオーケストラ
		申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	

### イベントカレンダー配布場所

- ・市役所
- ・今町出張所
- ・ネーブルみつけ
- ・図書館
- ・文化ホールアルカディア
- ・ギャラリーみつけ
- ・各公民館
- ・各地区ふるさとセンター
- ・市立病院
- ・各子育て支援センター
- ・総合体育館
- ・今町体育館
- ・ふぁみりあ
- ・パティオにいがた
- ・ほっとぴあ
- ・見附駅

次回発行日は12月22日(金)です。



◎各施設の使用ルールを守ってご参加ください。

◎各種催し物の開催について変更になる場合があります。  
各問い合わせ先にご確認ください。