

～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 5月



見附のイメージキャラクター『ミッケ』

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)市のホームページでも見ることができます。

スマホでイペカ LINEお友達登録



ガーデンこどもDAY! 5/6(月・祝)
こどものための楽しい一日!

大箭実展 製本とカリグラフィー 5/18(火)～6/16(日)
見附市在住の作家による展覧会

休館日のお知らせ
【ふぁみりあ】 5/28(火)
【図書館】 5/10(金)・13(月)・20(月)・27(月)
【ギャラリーみつけ】 5/7(火)・13(月)・20(月)・27(月)
【アルカディア】 5/21(火)
清掃日のお知らせ
【ネーブルみつけ】 5/27(月) ※閉館は午後5時まで

[分類] ★(イベント):P1～2 ♥(健康・福祉):P2～3 ⊕(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P7～8 📖(学び):P8～9 6月以降のイベント:P9

Main calendar table with columns for date (日付), event name (事業名), and details. Includes dates from 1st to 31st of May and the start of June.




# ★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
<b>【みつけイングリッシュガーデン】</b> <b>スプリングフェア</b> 	4/13(土)～5/6(月・祝) 8:40～18:00 みつけイングリッシュガーデン	チューリップやスイセンなどの球根花や花木など春の風景をお楽しみください。	[申込]不要 [料金]入園無料※草花の管理協力金として18歳以上の方はおひとり200円程度(見附市民は100円程度)の寄付をお願いします。4/27(土)～寄付額変更あり
問 都市環境課環境企画係 ☎62-1700(内線172)			
<b>【ギャラリーみつけ】</b> <b>坪谷幸作</b> <b>日本画展</b> <b>巡る四季・辿る日々に</b>	4/16(火)～5/6(月・祝) 10:00～21:00 ※5/6は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	加茂市在住の日本画家によるギャラリーみつけでは2回目の作品展を開催。一部展示販売もあります。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
<b>～見附、謎解き街巡り～</b> <b>緊急捜査！</b> <b>行方不明のミッケを探せ</b>	4/27(土)～6/30(日) [受付]9:00～17:00 ネーブルみつけ内 みらい市場	見附市を舞台に謎を解き明かしていく体験型リアル謎解きイベント！	[申込]不要 [定員]800名(先着順) [料金]大人(中学生以上):300円、小学生以下:無料 ※参加特典として、みらい市場お買物券300円分をプレゼント！(大人のみ)
問 (一社)見附市観光物産協会 ☎89-6277			
<b>【ギャラリーみつけ】</b> <b>みつけ日本画倶楽部</b> <b>作品展</b>	5/4(土・祝)～6(月・祝) 10:00～21:00 ※5/6は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内で活動する日本画サークルのグループ展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]みつけ日本画倶楽部
問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
<b>【みつけイングリッシュガーデン】</b> <b>ガーデンこどもDAY!</b> 	5/6(月・祝) 10:00～15:00 みつけイングリッシュガーデン	クイズラリーをはじめ、お子さんが楽しめるイベントが盛りだくさん。晴れたら、「ミッケ」が登場します。	[申込]不要 [料金]無料 ※悪天候は中止の場合あり。
問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線250)			
<b>【ギャラリーみつけ】</b> <b>見附の作家たち展</b> <b>2024 vol.1</b>	5/11(土)～19(日) 10:00～21:00 ※5/19は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	見附市内で創作活動を行う作家たちを紹介します。穴澤裕美・池野由紀子(洋画)・若林溪竹(書)	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
<b>【ギャラリーみつけ】</b> <b>橋本直行展</b> <b>私の見て来た風景</b>	5/14(火)～6/2(日) 10:00～21:00 ※6/2は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	新潟の風景を描く長岡市寺泊在住画家の作品展を開催。一部展示販売もあります。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
<b>【みつけイングリッシュガーデン】</b> <b>フラワーフェスティバル</b> 	5/18(土)～6/9(日) 10:00～15:00 みつけイングリッシュガーデン	ガーデンが最も美しい季節。期間中の土日には、手作り雑貨販売、演奏会などを実施予定。	[申込]不要 ※詳細は、5月上旬に全戸配布するイベントのチラシをご覧ください。 ※悪天候は中止の場合あり。
問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線250)			
<b>【ギャラリーみつけ】</b> <b>橋本直行展</b> <b>ギャラリートーク</b>	5/18(土) 14:00～15:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	作家によるギャラリートークを開催します。	[申込]必要(ギャラリーみつけにご来館または☎でお申込みください。) [定員]80名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
申 問 ガalleryみつけ ☎84-7755			
<b>【図書館】</b> <b>沢木耕太郎</b> <b>講演会</b>	5/18(土) 14:00(開場13:30～) アルカディア 小ホール	ロングセラー『深夜特急』などエッセイ、ノンフィクション、小説まで幅広い活躍をしている沢木耕太郎さんによる講演会。	[申込]整理券が必要です。4/10(水)～図書館カウンターにて配布※1人1枚まで先着順(なくなり次第終了) [料金]無料
申 問 図書館 ☎62-3759			
<b>石川・能登へのエールを</b> <b>大風にのせて！</b> <b>女流書家・下田彩水</b> <b>書道パフォーマンス</b>	5/18(土) 15:30～ ネーブルみつけ 多目的広場	女流書家・下田彩水氏による、石川・能登へのエールを大風に大書する書道パフォーマンス。大風は実際に6/1～の大風合戦で宙を舞います。	[申込]不要 [料金]無料
問 (一社)見附市観光物産協会 ☎89-6277			





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【アルカディア】 因幡晃&三浦和人 コンサート	5/26(日) 14:00(開場13:30~) アルカディア 大ホール	ヤマハبوبコン出身の2人によるステージ。デビュー当時から変わらない歌声で魅了します。	[申込]チケット発売中 [料金]全席指定 5,000円(当日同額) ※未就学児入場不可
		申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	
【ギャラリーみつけ】 大箭実展 製本とカリグラフィー	5/28(火)~6/16(日) 10:00~21:00 ※6/16は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	見附市在住の作家による展覧会を開催。「製本工房綴人」として活動、西洋の伝統的な製本技法でノートを制作。一部展示販売もあります。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
		問 ガラリーみつけ ☎84-7755	

## ♥ 健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	5/1・8・15・22・29 (毎週水曜日) 9:00~12:00 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。元気に楽しく踊りましょう。	[申込]不要 [料金]1回100円
		問 ネーブルダンス 村上 ☎090-7180-8740	
健幸カラオケ教室	5/1・8・15・22・29 (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
		申 問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	5/2(木)~30(木) (毎週月・木曜日) 9:30~11:30 今町子育て支援センター内 「いままち悠々」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
		問 石田 ☎66-3053	
【悠々ライフ】 ウォーキング 鯖石川改修記念公園~ 恋人岬	5/10(金) 9:00~17:00 [行先]柏崎市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	鯖石川改修記念公園から出発し中央海水浴場・みなとまち海浜公園・柏崎海浜公園の海辺を歩き、最後は恋人岬を目指します。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員超えたらキャンセル待ち) [料金]500円(保険料) [持物]昼食/飲み物/歩きやすい服装/帽子/タオル/雨具/健康保険証のコピー
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	5/13(月) 10:30~12:00 柳橋町集会所	身近にある「カフェ」のように気軽に茶を飲みながら、認知症について語り合しましょう。	[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
		問 見附市地域包括支援センター 西 ☎62-3345	
【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♪~	5/14(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)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
認知症介護 家族交流会	5/15(水) 10:00~11:30 見附ふれあいプラザ	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 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	5/17(金) 10:00~11:00 今町子育て支援センター	身近にある「カフェ」のように気軽に茶を飲みながら、認知症について語り合しましょう。	[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
		問 見附市地域包括支援センター 今町 ☎61-5221	



# 健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム	5/17(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
		問 磯部一勇 ☎090-4746-9479	
【地域包括支援センター南】 オレンジカフェ 南	5/18(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しましょう。	[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
		問 見附市地域包括支援センター 南 ☎62-1750	
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	5/24(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しましょう。	[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
		問 見附市地域包括支援センター 中央 ☎63-3555	
認知症介護 家族交流会	5/28(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】 リズムエンジョイ エクササイズ	5/1・8・15・22・29 (毎週水曜日) 14:00~15:00 今町体育館	楽しくリズムに合わせて心と身体を整え、有酸素運動を行います。5/1 体験会 5/8~7/10(全10回)	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]20名 [料金]7,000円/10回 [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 (短期教室)	5/1・8・15・29 (いずれも水曜日) 17:00~17:45 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。5/1~7/17(全10回)	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]7,000円/10回 [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 (短期教室)	5/1・8・15・29 (いずれも水曜日) 18:00~18:50 葛巻地区ふるさとセンター	チアの基礎を学びながら音楽に合わせて表現する面白さを教えます。5/1~7/17(全10回)	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]7,000円/10回 [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	5/1・8・15・22 (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しょう。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、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	5/2・9・23 (いずれも木曜日) 9:30~11:30 2・9日:総合体育館 23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	5/2・9・16・23 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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
【悠々ライフ】 カーリンコン	5/4・18 (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。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】 ZUMBA	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 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、年会費保険料)体験1回無料 [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	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ 研修室1/剣道場	予防・改善の方法を学びましょう。身体がとてもしなやかな教室です。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、年会費保険料)体験1回無料 [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	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 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、年会費保険料)体験1回無料 [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】 ジュニアスポーツ 万能教室	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 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。	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]25名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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1年生～ 小学2年生)	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 17:30～18:20 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1年生～小学2年生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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3年生～ 中学生)	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 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3年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無料 [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 レベルアップ	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 19:20～20:15 葛巻地区ふるさとセンター	経験者で、さらにレベルアップした子向けの教室です。スタンツ・タンプリングをやってみよう！柔軟性をより高めよう。	[申込]必要 [対象]小学3年生～中学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、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】 楽しい筋トレレックス	5/7・14・21・28 (毎週火曜日) 19:30～20:30 葛巻地区ふるさとセンター	【筋トレ+エアロビクス】 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、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】 ミズノ運動スクール (短期教室)	5/8・15・22・29 (いずれも水曜日) 18:00～19:00 葛巻地区ふるさとセンター	運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることができます。5/8体験会5/15～7/17(全10回)	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]7,000円/10回 [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】 いつまでも びんびん！ 健康体操	5/9・23 (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、年会費保険料)体験1回無料 [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
【総合型地域スポーツクラブ】 <b>HIPHOPダンス (入門)</b>	5/9・16・23・30 (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、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】 <b>よるヨガ 短期教室</b>	5/9・16・23・30 (いずれも木曜日) 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。4/11~6/20 (全10回)	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [料金]7,000円/10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】 <b>夜ヨガ教室</b>	5/9・16・23・30 (いずれも木曜日) 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、年会費保険料)体験1回無 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】 <b>ほぐして動かす身体 ラクラク運動</b>	5/10・17・24・31 (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、年会費保険料)体験1回無 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】 <b>骨盤調整&amp;体力筋力 低下予防運動 (金曜日)</b>	5/10・17・24・31 (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、年会費保険料)体験1回無 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】 <b>ランニング教室 (金曜日)</b>	5/10・17・24・31 (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、年会費保険料)体験1回無 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】 <b>はじめて エアロビクス (連携教室)</b>	5/10・17・24・31 (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)	[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、年会費保険料)体験 1回無料 [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】 <b>ゆったりヨガ 短期教室</b>	5/10・17・24・31 (いずれも木曜日) 20:15~21:15 ネーブルみつけ 研修室1他	ヨガを始めてみたいという方、 大歓迎！ほぐして伸ばすスレッ チヨガ。4/19~6/28(全10回) 途中参加可能！	[申込]必要 [対象]大人(中学生以上) [定員]25名 [料金]7,000円/10回 [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】 <b>親子うんどうあそび (土曜日)</b>	5/11・18・25 (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、年会費保険料)体験1回無 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】 <b>ステップ運動 (連携教室)</b>	5/11・18・25 (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、年会費保険料)体験 1回無料 [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】 <b>楽々バドミントン</b>	5/11(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			





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 バレーン ～姿勢を整える～ (連携教室)	5/11・18・25 (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】 スリム体型を目指す素足で行う 有酸素エクササイズ！ダイエット効果期 待(連携教室内どこに参加してもOK)	[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、年会費保険料)体験 1回無料 [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】 トータルフィットネス (連携教室)	5/12・19・26 (いずれも日曜日) 9:15～10:15 市民武道館 柔・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 室内どこに参加してもOK)	[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、年会費保険料)体験 1回無料 [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】 グラウンドゴルフ	5/13・20 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 運動公園 多目的グラウンド	お子さんから高齢者まで幅広く愛さ れているスポーツです。清々しい青空 の下のびのびと体を動かしなが ら楽しく健康づくり。初心者大歓迎！	[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]グラウンドゴルフ用クラブ/ボール(お持ちの方)※ 運動靴を除き、1名分の貸出あり
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】 幼児うんどうあそび 短期教室	5/13・27 (いずれも月曜日) 16:40～17:30 今町地区体育館	うんどうあそびを通して運動の 基礎が身につきます。おうち の方も一緒にどうぞ。5月～7月 (全10回開催)	[申込]必要 [対象]概ね3～6歳児(保護者同伴可) [定員]10名 [料金]7000円/10回 [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】 今町ジュニアスポーツ 万能教室	5/13・27 (いずれも月曜日) 18:00～19:00 今町地区体育館	運動の得意不得意は問いませ ん。楽しく身体を動かそう！	[申込]必要 [対象]小学生 [定員]20名 [料金]2,400円/月(別途、年会費保険料)体験1回無 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	5/13・20・27 (いずれも月曜日) 19:30～20:30 市民武道館 剣道場	【脂肪燃焼エクササイズ】 パンチやキックを組み合わせシェイ プアップ！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、年会費保険料)体験1回無 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	5/13・27 (いずれも週月曜日) 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			
【悠々ライフ】 山に登ろう ～国上山～	5/16(木) 9:00～17:00 [行先]燕市国上 [集合]9:00ネーブルみつけ	国上山の展望台は、越後平野 や大河津分水路が見渡せ、頂 上では佐渡もみることできま す。「てまりの湯」から歩きます。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定 員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]400円(保 険料)※入浴代別 [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴/健 康保険証のコピー(※装備不良の方は参加を断る場合があり ます)
申 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	5/16(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 能を高め、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) [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			
【悠々ライフ】 ラケットテニス	5/16(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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	5/22(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			





# 趣

# 味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	5/1(水) 9:00~11:30 [集合]9:30現地集合 みつけイングリッシュガーデン	[今月の内容] みつけイングリッシュガーデンで スケッチ	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/スケッチ用具/鉛筆(3B~4B)
		問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎63-0621	
【悠々ライフ】 ゆうゆう 元気カラオケ	5/2(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。
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	5/10・17・24 (いずれも金曜日) 9:30~11:30 ネーブルみつけ 研修室2	「詩吟を一節」披露できたら料だと思いませんか。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 [講師]名古屋悦郎(神藍)、永井藤子(詠風) [定員]20名 [料金]100円(講師謝金、資料代)
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	5/11(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前にあります。	[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 ※マスク着用をお願いします。
		問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	5/14(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 4/22(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
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 施設めぐり	5/17(金) 9:00~17:30 [行先]妙高高原方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	池之平温泉に位置し晴れた日は妙高山を水面につつきり映出す「いもり池」、マグマが冷却されてできた落差55mの「苗名滝」を訪れます。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]1,200円(保険料、高速料金) [持物]昼食/飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証のコピー
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	5/18(土) 10:00~13:00 ふぁみりあ 調理室等	家庭料理からシェフによる本格派メニューまで気軽に参加できる料理教室 [メニュー]鮮魚のアクアパッツァ・グリーンアスパラガスのサラダ・クラブフルーツセリ-	[申込]必要 4/27(土)☎ [講師]平野芳春(元ホテルシェフ) [定員]16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]1,500円 [持物]マスク/エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 悠々歌声喫茶	5/19(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	
【悠々ライフ】 市内施設巡り	5/21(火) 9:00~12:30 [行先]みつけ伝承館 ・文化ホールアルカディア [集合]9:00ネーブルみつけ	「見附にくらす」をテーマに資料等を展示する「みつけ伝承館」、音楽と演劇・ミュージカルを開催する「アルカディア」を見学します。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]100円(保険料) [持物]飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証のコピー
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ~見附のいいとこミッケ がご案内 他~	5/21(火) 13:30~15:00 ネーブルみつけ 研修室1	平成26年に見附市より依頼され、「ビデオサークルみつけ」が制作した「見附市のいいとこ」をご覧ください。	[申込]不要 [定員]50名 [料金]無料 [上映]マチャ映像 斎藤正一
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	
【悠々ライフ】 みんなで 手芸を楽しもう！！	5/23(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 4/22(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
		申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	





事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう ～詩吟の故郷を 訪ねて～	5/31(金) 9:00～17:00 [行先]上越市・小千谷市 [集合]8:15ネーブルみつけ	詩吟の故郷を訪ねて、詩吟の理解を深めましょう！	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]15名(定員になり次第締切) [料金]1,300円(保険料等)※昼食費・入館料は自己負担 [持物]飲み物/運動靴/タオル/詩吟の歌詞集
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			



## 学

## び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	5/2・9・16・23・30 (毎週木曜日) 16:30～16:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「おはなしの旅」の会員が絵本を読みます。保育園、幼稚園の帰りなどに是非どうぞ。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【図書館】 おはなしのじかん 012	5/3(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ます。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			
学び座  미래の食卓 バランス食と 地消を楽しむ	5/9(木) 10:00～12:30 保健福祉センター 集団検診室・調理室	見附の料理人と旬の料理を作りながら「日本型食生活」を学びませんか [献立]トマトごはん、豆鯨のカレ唐揚げ、にらとえのきのバターホーン酢炒め、塩麴の京風うどん汁	[申込]必要 4/26(金)☎ (☎または申込みフォームで↓) [講師]斎藤芳久(割烹旅館 原の湯) [定員]20名 (先着順) [料金]1,000円 [持物]エプロン/三角巾/マスク/布巾3枚/手拭き/筆記用具
申 問 健康福祉課健康づくり係 ☎61-1370			
【今町公民館】 おはなしの世界	5/11(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。☆今町の伝統☆風をつくってみよう☆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	5/11・25 (第2・4土曜日) 10:30～10:50 図書館 1階児童コーナー	読み聞かせグループ「なでしこ」の会員が、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)～	5/11・18 (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ましょう。初心者でも楽しく学べます。	[申込]必要 4/22(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/資料代等) [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			
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～朝起きてからのPC、 スマホ活用例～	5/18(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	講師が朝起きてから毎日行っている作業の中で、PCやスマホをどのように活用しているかを分かりやすく紹介します。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]25名 [料金]100円(資料代等) [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			
【悠々ライフ】 見附の雑学 ～屋外雑学 in 北越戊申戦争伝承館～	5/19(日) 13:30～16:30 [行先]長岡市大黒町 [集合]13:15ネーブルみつけ	1868年に始まった北越戊申戦争。その戦いで亡くなられた方々を、地元住民はどのようにして弔ったのかを解説します。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]15名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]300円(保険料/講師謝金) [持物]飲み物/健康保険証のコピー
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 歴史を訪ねて	5/22(水) 9:00～17:00 [行先]新発田方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	新発田城は、新発田藩の藩庁が置かれた国の重要文化財です。5月には新発田城の他、長徳寺・寺町通り等新発田市の歴史を訪ねます。	[申込]必要 4/22(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]1,200円(保険料、高速料金) [持物]昼食/飲み物/帽子/雨具/健康保険証のコピー
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			





# 学

# び



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【図書館】 読書サロン	5/23(木) 19:30~21:00 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
【ふぁみりあ】 大人の食育 「高血圧予防の 毎日ごはん」	5/24(金) 10:00~12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]赤米入りご飯、とり肉と豆腐の焼きナゲット、春キャベツのザワークラウト、野菜たっぷりラタトゥイユ、イチゴヨーグルト寒	[申込]必要 5/14(火)〆 [講師]古川素子(栄養士) [定員]12名 [料金]1,200円(食材費等) ※〆後のキャンセルは料金が必要です。 [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
		問 図書館 ☎62-3759	
		申問 ふぁみりあ ☎62-1915	

## 6月以降のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 はじめての ゼンタングル講座	6/1(土) 10:00~11:30 ふぁみりあ	簡単なパターンを繰り返し描くので絵心ゼロからでもOKです。描く瞑想ともいわれ、リラックス効果が期待できる新感覚アート!	[申込]必要 [講師]さとうのぶこ(ゼンタングル®認定講師) [定員]10名 [料金]1,000円(ゼンタングルスターキット1セット 1,320円別途必要) [持物]眼鏡・ルーペ(必要な方)
【ギャラリーみつけ】 大箭 実展 ギャラリートーク	6/1(土) 14:00~15:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	道具や製本についてのお話。	[申込]必要(ギャラリーみつけにご来館または☎でお申込みください。) [定員]30名(先着順) [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ
【アルカディア】 左手のピアニスト 館野 泉 米寿記念演奏会	6/9(日) 14:00(開場13:30~) アルカディア 大ホール	80歳を超え今も演奏会を行う左手のピアニスト館野泉氏。ヤンネ館野氏、山形交響楽団首席チェリストの矢口里菜子氏との共演でお贈ります	[申込]チケット発売中 [料金]全席指定 一般3,000円、高校生以下1,500円(当日各500円増) ※未就学児入場不可
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ 「塩こうじを使って生地から作るふんわりパン教室」	6/11(火) 10:00~13:30 ふぁみりあ	家庭料理からシェフによる本格派メニューまで気軽に参加できる料理教室 [メニュー]あんぱん・ハムチーズパン	[申込]必要 5/21(火)〆 [講師]皆川香織(製菓衛生師) [定員]16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]1,500円 [持物]マスク/エプロン/三角巾/布巾3枚/筆記用具 [共催]北陸ガス株式会社
アンブレラスカイ inネーブルみつけ	6/15(土)~7/15(月・祝) 9:00~21:45 ネーブルみつけ まちの駅コーナー	昨年、県内各マスコミから“映える”スポットとして報道された「アンブレラスカイ」が今年もネーブルみつけに出現します。	[申込]不要 [料金]無料
【アルカディア】 風間杜夫 落語独演会 &トークショー	7/15(月・祝) 14:00(開場13:30~) アルカディア 大ホール	舞台上で落語家役を演じたことをきっかけに、落語家としても活動するようになった名優風間杜夫の落語会	[申込]チケットが必要です。5/11(土)10:00~発売開始 [料金]全席指定 3,800円(当日500円増) ※未就学児入場不可 [出演]風間杜夫 [トクショー]司会 今井美穂(見附市出身タレント)
		問 (一社)見附市観光物産協会 ☎89-6277	
		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
- ・各公民館
- ・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
- ・ほっとびあ
- ・見附駅

次回発行日は5月24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。

