

～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 7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ができます。

スマホでイベカレ

LINEお友達登録



ネーブルこどもの日 7/6(土)



こどもの遊び場がたくさん！楽しいよ

第56回見附まつり 7/24(水)～7/27(土)



夏の思い出をみんなで作ろう！！

休館日のお知らせ

【ふあみりあ】 7/28(日)
【図書館】 7/1(月)・8(月)・12(金)・22(月)・29(月)
【ギャラリーみつけ】 7/1(月)・8(月)・16(火)・22(月)・29(月)
【アルカディア】 7/16(火)
【ネーブルみつけ】 7/29(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 7月の清掃日はありません

[分類] ★(イベント):P1～2 ♥(健康・福祉):P2～3 ①(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P7～8 📖(学び):P8 ✨(その他):P9 8月以降のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 月	【ギャラリーみつけ】★丸山弘雄グラフィック・デザイン展「色即是有」(6/8～) ———★アンブレラスカイinネーブルみつけ(6/15～) 【子育て支援センター】★おやこひろば①パパとあそぼう！「親子でリトミック」(6/30) ———♥今町・交流広場おれんちのお茶の間 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 西 【総合型地域スポーツ】①幼児うんどうあそび短期教室 申 【総合型地域スポーツ】①今町ジュニアスポーツ万能教室 申 【総合型地域スポーツ】①ボクシングシェイプ 申 ———①リフレッシュ教室 申	11 木	【悠々ライフ】☺ ゆうゆう元気カラオケ 【総合型地域スポーツ】①いつまでもびんびん！健康体操 申 ——— ✨ こころの相談会 申
2 火	【悠々ライフ】①ピンポン交流会in 新潟市 【ギャラリーみつけ】★猪股香織展 【総合型地域スポーツ】①ZUMBA 申 【総合型地域スポーツ】①肩こり腰痛予防教室 申 【総合型地域スポーツ】①リフレッシュヨガ 申 【総合型地域スポーツ】①ジュニアスポーツ万能教室 申 【総合型地域スポーツ】①チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 申 【総合型地域スポーツ】①チアリーディング(小学3年生～中学生) 申 【総合型地域スポーツ】①チアリーディングレベルアップ 申 【総合型地域スポーツ】①楽しい筋トレピクス 申	12 金	【悠々ライフ】☺ 浴衣の着付講座～夏はゆかたを着て出かけよう～ 【悠々ライフ】♥ウォーキング①長岡市三島支所～蓮華寺、大杉公園等 申 【ギャラリーみつけ】★第39回見附市美術協会展(美協展)
3 水	———☺絵手紙教室ひまわり ———♥ネーブルダンス 【悠々ライフ】☺詩吟を楽しもう ———♥健康カラオケ教室 申 【総合型地域スポーツ】①キッズチア(短期教室) 申 【総合型地域スポーツ】①ミズノ運動スクール(短期教室) 申	13 土	【今町公民館】☺おはなしの世界 【ふあみりあ】☺特別講演会「いのち育む微生物との暮らし方」 申 【駅長企画】★ネーブルマーケット 【図書館】☺第2・4土曜日おはなしのじかん 【悠々ライフ】☺初心者パソコン～Word(ワード)・Excel(エクセル)～ 申 【ふあみりあ】☺折り紙サロン 【悠々ライフ】①カーリンコン 【市民プール】①市民プールオープン
4 木	【悠々ライフ】①山に登ろう～長岡市三ノ峠山～ 【悠々ライフ】①ピンポンで遊びましょう 【図書館】☺木曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】①オールマイティースポーツ 申 【総合型地域スポーツ】①HIPHOPダンス(入門) 申 【総合型地域スポーツ】①よるヨガ 申 【総合型地域スポーツ】①夜ヨガ教室 申	15 月	海の日 【アルカディア】★風間杜夫落語独演会&トークショー チケット
5 金	【悠々ライフ】①山に登ろう～長岡市三ノ峠山～ 【悠々ライフ】①ピンポンで遊びましょう 【図書館】☺木曜日おはなしのじかん 【総合型地域スポーツ】①オールマイティースポーツ 申 【総合型地域スポーツ】①HIPHOPダンス(入門) 申 【総合型地域スポーツ】①よるヨガ 申 【総合型地域スポーツ】①夜ヨガ教室 申	16 火	———★見附まつりポスター展
6 土	【ネーブルみつけ】★ネーブルこどもの日 【総合型地域スポーツ】①親子うんどうあそび(土曜日) 申 【子育て支援センター】★おまつり広場で遊びましょう！～開館20周年祭～ 【総合型地域スポーツ】①ステップ運動 申 【悠々ライフ】☺アルビ応援隊 申 【総合型地域スポーツ】①パレトン～姿勢を整える～ 申 【総合型地域スポーツ】①トータルフィットネス 申 【西コミュニティ】★うたのつどい	17 水	———♥認知症介護家族交流会 申
7 日	【悠々ライフ】①トータルフィットネス 申 【西コミュニティ】★うたのつどい	18 木	【悠々ライフ】①スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【子育て支援センター】★多世代交流講座①「ピアノのちえちゃん」 【ギャラリーみつけ】★尺八・華ユニット未・奏・来mi.so.ra夕涼みコンサート
8 月	【悠々ライフ】①クラウドゴルフ 【子育て支援センター】★ママのリフレッシュ講座①「カリグラフィー」 申	19 金	【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 今町 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 中央 【子育て支援センター】★ハロー赤ちゃん！「きらきらサンキャッチャー作り」 申 ———♥健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
9 火	【悠々ライフ】☺みつけを写生しよう 申 【悠々ライフ】♥悠々健幸カラオケ	20 土	【悠々ライフ】☺いまさら聞けないパソコン・IT 申 【地域包括支援センター】♥オレンジカフェ 南 【ギャラリーみつけ】★HikaRu個展 Legacy 【悠々ライフ】①楽々バドミントン ———☺花の写生会(日本画部門) 申
		21 日	【悠々ライフ】☺見附の雑学～屋外座学 in北越戊辰戦争伝承館～ 申
		22 火	【悠々ライフ】☺悠々ビデオ観賞会 ———♥認知症介護家族交流会 申
		23 水	【悠々ライフ】①カーリンコン体験・練習会 【図書館】☺読書サロン ———★第56回見附まつり
		24 木	【悠々ライフ】①ラケットテニス 【悠々ライフ】☺みんなで手芸を楽しもう！！ 申
		25 金	【ふあみりあ】☺えご作り講座 申 【西コミュニティ】★西地区スマイルフェスタ
		26 土	【悠々ライフ】☺見附まつり花火大会会場清掃 ———☺石こう直づけで彫刻作品をつくろう！(彫刻部門) 申 【図書館】★紙芝居「みちこのいのち」 【悠々ライフ】☺悠々歌声喫茶 【アルカディア】★吉田次郎プロデュース森公美子スペシャルコンサート チケット
		27 日	8月のイベント
		28 月	4 日 ———☺陶芸講座(工芸) 申
		29 火	9月のイベント
		30 水	15 日 【アルカディア】★栗田芳宏2DAY演劇ワークショップ 申

※ 申：事前申込みが必要 ※ ①：子ども向け ※ チケット：チケットが必要

令和6年6月21日発行(月1回)

発行：見附市まちづくり課 ☎62-1058

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 丸山弘雄 グラフィック・デザイン展 「色即是有」	6/8(土)～7/7(日) 10:00～21:00 ※7/7は15:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市出身デザイナーのグラフィックデザインの展示会を開催。 見附市内施設のロゴマークを多く作成。今回試作などを含めて公開します。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市 
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 ※6/26(水)は17:00まで 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
【子育て支援センター】 おやこひろば① パパとあそぼう！ 「親子でリミック」	6/30(日) 10:30～11:10 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	リミック講師島田知子さんと一緒に、音楽に合わせて親子で触れ合い遊びを楽しみましょう。	[申込]不要 [対象]小学校入学前までのお子さんとおうちの方 [料金]無料
【ギャラリーみつけ】 猪股香織展	7/2(火)～7(日) 10:00～21:00 ※7/7は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	燕市在住の画家猪股香織の当館では2回目の個展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]猪股香織
【ネーブルみつけ】 ネーブルこどもの日	7/6(土) 9:00～13:00 ネーブルみつけ 多目的広場	ラジコン、ボードゲーム、卓球的あてゲームなど。各コーナーを回って景品をゲットしよう！ (先着50名)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]西地区スマイルコミュニティ
【子育て支援センター】 おまつり広場で 遊びましょう！ ～開館20周年祭～	7/6(土) 10:20～11:45 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	学校町子育て支援センター開館20周年をおまつり広場で一緒にお祝いしましょう！	[申込]不要 [対象]小学校入学前までのお子さんとおうちの方 [料金]無料
【西地区スマイルコミュニティ】 うたのつどい	7/7(日) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 多目的広場	昭和、平成の歌謡曲、ポピュラー、フォークなどギター伴奏で歌って、聞いて楽しみましょう。	[申込]不要 [定員]50名(先着順) [出演]佐野守利 [料金]無料 
【子育て支援センター】 ママのリフレッシュ講座① 「カリグラフィー」 	7/8(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	カリグラフィーとは西洋書道です。マーカーペンを使って気軽に楽しみましょう。生のカリグラフィーに触れるチャンスです！	[申込]必要 6/7(金)～28(金)※ [講師]大筋実 [定員]6名 [料金]材料費300円 ※託児子ども1人につき400円  こちらのLoGo 申込みフォーム (←QR)からも 出来ます。
【ギャラリーみつけ】 第39回 見附市美術協会展 (美協展)	7/12(金)～14(日) 10:00～20:00 ※7/14は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア/展示室1.2	見附市の芸術・文化の向上を目指し、美術を愛好する市民及び会員から広く作品を募集して多くの市民に鑑賞していただきます。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]見附市美術協会 [後援]見附市
【駅長企画】 ネーブルマーケット	7/13(土) 10:00～15:00 ネーブルみつけ 多目的広場	ネーブルみつけを会場に、フリーマーケットイベントを開催します！思わぬ名品との出会いがあるかも？	[申込]不要 [料金]入場無料 ※出店者募集は終了しております。
【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]チケット発売中 [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)
見附まつり ポスター展	7/16(火)～28(日) 9:00～21:45 ネーブルみつけ	第1回から今年までのポスターを展示します。当時の懐かしい風景がよみがえります。	[申込]不要 [料金]無料



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【子育て支援センター】 多世代交流講座① 「ピアノのちえちゃん」	7/18(木) 10:30~11:10 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	素敵な音楽を届けてくれる ピアノのちえちゃんと一緒に 楽器遊びを楽しみましょう。	[申込]不要 [対象]小学校入学前までのお子さんとおうちの方 [料金]無料
問 学校町子育て支援センター ☎62-7803			
【ギャラリーみつけ】 尺八・箏ユニット 未・奏・来mi.so.ra 夕涼みコンサート	7/18(木) 18:30(開場18:00~) ギャラリーみつけ 2階フロア	市内で結成された尺八と箏の ユニットによるコンサートを開 催。当日直接会場にお越しくだ さい。	[申込]不要 [料金]一般500円(高校生以下無料) [出演]宮本洋介(尺八)、味方和子(箏) [主催]味方和子、宮本洋介
問 味方和子 ☎090-2552-1680			
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ 「きらきらサン キャッチャー作り」	7/19(金) 13:30~14:15 新町子育て支援センター	出産や赤ちゃんのことなどをお しゃべりしながら、きらきらサン キャッチャー作りを楽しみましょ う！	[申込]必要 6/18(火)~7/9(火)まで [対象]妊娠中の方・ 産後6ヶ月までのお子さんとママ [定員]概ね5組 [料金]無料
申 問 新町子育て支援センター ☎62-7551			
【ギャラリーみつけ】 HikaRu個展 Legacy	7/20(土)~8/4(日) 10:00~21:00 ※8/4は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1.2	見附市在住の画家長谷川 暉の展覧会を開催。	[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			
第56回 見附まつり	7/24(水)・25(木)・27(土) 本町・新町アーケード沿い、 見附運動公園多目的グラ ウンドなど	7/24:民踊流しなど 7/25:樽はやし大会など 7/27:花火大会	詳しい内容は、全戸配布の広報 みつけ7月号、 見附まつりチラシ特集号をご覧ください。
問 見附まつり実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【西地区スマイルコミュニティ】 西地区スマイル フェスタ	7/27(土) 10:00~14:00 ネーブルみつけ 多目的広場他	ステージでのライブパフォーマ ンス、こども広場での縁日イベ ントなどみんなで楽しましょ う！	[申込]不要 [料金]無料(一部有料イベントあり)
問 西地区スマイルコミュニティ ☎61-1825			
【図書館】 紙芝居 「みちこのいのち」	7/28(日) 10:30~11:30 図書館 2階視聴覚室	長岡空襲の実話をもとに作ら れた紙芝居『みちこのいのち』と 紙芝居サークル「はじまりはじ まり」による紙芝居の上演。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
【アルカディア】 吉田次郎プロデュース 森公美子 スペシャルコンサート	7/28(日) 14:00(開場13:30~) アルカディア 大ホール	ミュージカルからジャズまで《 モリクミ》の圧倒的な歌唱力で お贈りするエンターテインメント ショー。	[申込]チケット発売中 [料金]全席指定 4,800円 (当日5,000円)※未就学児入場不可 [出演]森公美子(ボーカル)、吉田次郎(ギター)、小野 田享子(ピアノ)
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			

♥ 健康・福祉



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	7/1(月)~29(月) (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			
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	7/1(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 西 ☎62-3345			
ネーブルダンス	7/3・10・17・24・31 (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			

健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
健幸カラオケ教室	7/3・10・17・24・31 (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			
【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♪～	7/9(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 [講師]音楽健康指導士(スポーツ推進委員) [料金]無料
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 ウォーキング ① 長岡市三島支所～ 蓮華寺、大杉公園等	7/12(金) 9:00～17:00 [行先]長岡市三島町方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	長岡市三島支所から蓮華寺を経由し、大杉公園まで歩きます。帰りは長岡市寺泊の「トキと自然の学習館」に寄って帰路につきます。	[申込]必要 6/24(月)9:00受付開始(☎申込不可) [定員]20名(定員になり次第締切) [料金]400円(保険料) [持物]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			
認知症介護 家族交流会	7/17(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	7/19(金) 10:00～11:00 今町子育て支援センター	身近にある「カフェ」のように気軽に喝茶を飲みながら、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			
【地域包括支援センター中央】 オレンジカフェ 中央	7/19(金) 10:00～11:30 中央公民館 1階 中ホール	身近にある「カフェ」のように気軽に喝茶を飲みながら、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			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	7/19(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	7/20(土) 10:00～11:30 緑葉会館	身近にある「カフェ」のように気軽に喝茶を飲みながら、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			
認知症介護 家族交流会	7/23(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】 幼児うんどうあそび 短期教室	7/1・8・22・29 (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]2800円/4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	7/1・8・22・29 (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			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 ボクシングシェイプ	7/1・8・22・29 (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	7/1・8・22・29 (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】 ピンポン交流会 in 新潟市	7/2(火) 9:00～16:30 [会場]黒崎地区総合体育館 [集合]ネーブルみつけ	7月は新潟市卓球愛好会と交流します。試合はせずラリーを楽しみます。朱鷺メッセからウォーターシャトルに乗り、ふるさと村へ向かいます。	[申込]必要 6/24(月)9:00受付開始(☎ 申込不可) [定員]30名(定員になり次第㍻) [料金]1,900円(昼食は自己負担) [持物]運動靴/体操着/着替え/ラケット (無い方は事前に申し出下さい)/マスク/飲み物/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	
【総合型地域スポーツクラブ】 ZUMBA	7/2・9・16・23 (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、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	7/2・9・16・23 (いずれも火曜日) 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、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	7/2・9・16・23 (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、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	7/2・9・16・23 (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。	[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)	7/2・9・23・30 (いずれも火曜日) 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)	7/2・9・23・30 (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	7/2・9・23・30 (いずれも火曜日) 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。スラング・タンブリングをやってみよう！柔軟性をより高めます。	[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) [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】 楽しい筋トレピクス	7/2・9・23・30 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻地区ふるさとセンター	【筋トレ+エアロピクス】 有酸素運動をしながら全身筋トレ+エアロピクス。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】 キッズチア (短期教室)	7/3・10・17 (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]2,100円/3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	

5



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【総合型地域スポーツクラブ】 ステップ運動 (連携教室)	7/6・13・20・27 (毎週土曜日) 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			
【総合型地域スポーツクラブ】 バレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	7/6・13・20 (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】 スリキリ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)	7/7・14・21・28 (毎週日曜日) 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	7/8・22 (いずれも月曜日) 9:15～11:30 見附運動公園 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。清々しい青空の下でのびのびと体を動かして楽しく健康作り! 初心者歓迎です。	[申込]不要 [料金]100円(保険料) [持物]グラウンドゴルフ用クラブ/ボール(1名分貸出用あり) [その他]雨天中止、開催されるかどうかは当日8:30以降に事務局へお問合せ下さい。
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 ぴんぴん! 健康体操	7/11・25 (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			
【悠々ライフ】 カーリンコン	7/13・20 (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			
【悠々ライフ】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	7/18(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! 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】 楽々バドミントン	7/20(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(貸出しもあり)
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	7/24(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】 ラケットテニス	7/25(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(貸出しもあり)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801			
市民プール オープン	7月中旬～8月25日(日) ※開館時間及び7月の開館日数は施設ホームページをご確認ください。	市民プールをオープンします。暑い夏を楽しもう! ※天候や気温・水温により開館しない場合があります。	[申込]不要 [料金]大人200円/65歳以上100円高校生100円/小中学生50円/未就学児無料 ※中学生以下は保護者同伴が必要。中学生は泳力検定合格者の場合同伴不要。(詳細は施設HP参照)
問 総合体育館 ☎ 62-3661			





趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
絵手紙教室 ひまわり	7/3(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 野菜をはみ出して描く	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/野菜 ※次回は9/4(水)になります。
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	7/3・19・26 (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 [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			
【悠々ライフ】 アルビ応援隊	7/6(土) 16:30～22:30 (18:30キックオフ) [行先]新潟市デンカビッグス ワンスタジアム [集合]16:30市役所駐車場	今節の対戦相手は「サガン鳥 栖」です。アルビレックスの劇 的勝利を期待して精一杯応援し ましょう。	[申込]必要 6/24(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]2,500円(保険料、高速料金等) [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】 みつけを 写生しよう	7/9(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。あなたの住む町の 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 6/24(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】 ゆうゆう 元気カラオケ	7/11(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】 浴衣の着付講座 ～夏はゆかたを 着て出かけよう～	7/12・19 (いずれも金曜日) 10:00～12:00 中央公民館 和室2	見附まつりも近づき、ゆかたの 着付けを学びましょう。7/14・ 21は同一の講座内容です(両 日参加可)。※女性限定	[申込]必要 6/24(月)9:00～受付開始(☎は同日 13:00～) [定員]各12名(定員を超えたらキャンセル待 ち) [料金]100円 [持物]ゆかた/帯/浴衣スリッパ(下 着)/腰紐/コーリンベルト/伊達締め/前板
申 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	7/13(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/ハサミ/つまようじ ※マスク着用をお願いします。8月はお休みです。
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【市展のつどい】 花の写生会 (日本画部門)	7/20・27 (いずれも土曜日) 14:00～17:00 葛巻地区ふるさとセンター 研修室1・2	花を写生し彩色します	[申込]必要 7/16(火)☎ [講師]渋谷 孝 [定員]8名 [料金]1,000円 [持物]鉛筆/画用紙/描 きたい花(あれば持参)※筆や絵具(顔彩)がある人は 持参してください。
申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【悠々ライフ】 悠々ビデオ観賞会 ～「織物の見附」～	7/23(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	約60年前に見附織物組合・市教 委・市商工会が制作した8ミリフィルム をビデオ化した映像。見附まつりの 前身の「繊維まつり」と「織物」のでき るまで」を上映	[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！！	7/25(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 6/24(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [定員]10名 [料金]300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			
【ふぁみりあ】 えご作り講座	7/27(土) 10:00～12:00 ふぁみりあ 調理室等	不思議な食感が魅力で健康 維持にもおすすめの「えご」は 自分でも作れます！市販の大 きさで5～6枚分はできます。	[申込]必要 [定員]16名(先着順 定員になり次第切) [料金]1,200円 [講師]松井知子 [持物]エプロン/三角巾 /ふきん2枚/木べら/持ち帰り用容器(大きめタッパー2～ 3個程度) [共催]越後えご保存会
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【市展のつどい】 石こう直づけで彫刻 作品をつくろう！ (彫刻部門)	7/28(日)、8/11(日)・18(日)、 9/1(日)・16(月・祝)・23(月・祝) 13:30～17:00 ※8/18は制作予備日 中央公民館美術工芸室	石こうで自分の好きなものを つくる(直づけ)	[申込]必要 7/18(木)☎ [代表]本間公司 [定員]8名 [料金]3,500円 [持物]カッター/はさみ/ 雑巾2枚/アイディアスケッチと資料(任意)/スケッチ 用具/汚れてもよい服装
申 問 市展実行委員会事務局(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】 悠々歌声喫茶	7/28(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			



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	7/4・11・18・25 (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	7/5(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			
【今町公民館】 おはなしの世界	7/13(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。7月は☆おたのし み かが☆です。みんなきて ね。うちの方もどうぞ。	[申込]不要 [対象]お子さん・うちの方 [料金]無料
問 今町公民館 ☎66-2313			
特別講演会 「いのち育む微生物 との暮らし方」	7/13(土) 10:00～12:00 ふぁみりあ 軽運動場	いのちを育む真の健康と豊かさ についてお話しします。※当講演 会では、特定のメーカーや商品 の宣伝は行いません。	[申込]必要 [定員]50名(7/5㍻) [講師]渡辺優(健康 管理士) [主催]微生物と共に生きる暮らしと健康Lab [協力]NPO法人生き生き企画 ※くわしい内容は各施 設に設置してあるチラシをご覧ください。
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	7/13・27 (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)・ Excel(エクセル)～	7/13・20 (いずれも土曜日) 13:30～15:00 中央公民館 中ホール	パソコンのワードとエクセルのこ れだけは知っておきたい基礎を 学習しましょう。初心者でも楽し く学べます。	[申込]必要 6/24(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(貸出しは先着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 ～ パソコンやスマホに出てく るカタカナ用語を克服 ～	7/20(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	ダウンロード、アカウント、ポリシーな ど、画面に出てくるカタカナ語に ひまなまいよう、理解できるように開 設します。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 6/24(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]ハソ 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 ～屋外座学 in 北越戊辰戦争伝承館～	7/21(日) 13:30～15:00 [行先]長岡市北越戊辰 戦争伝承館 [集合]13:15ネーブルみつけ	八丁沖渡河の前々夜、河井継 之助は何をしていたのか？行 動は？	[申込]必要 6/24(月)9:00受付開始(☎は同日13:00 ～) [定員]15名(定員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			
【図書館】 読書サロン	7/24(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
問 図書館 ☎62-3759			



＊その他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
こころの相談会	7/11(木) 13:30～16:20 保健福祉センター 研修室	心身の不調やストレス、家族や仕事などこころの悩みについて臨床心理士が相談にのります。	[申込]必要 7/8(月)ㄨ ※申込時に相談内容をお聞きます。[料金]無料 [相談時間]13:30～、14:30～、15:30～(お一人50分)
		申 問 健康福祉課予防医療係	㉶61-1370
【悠々ライフ】 見附まつり 花火大会会場清掃	7/28(日) 9:00～10:00 見附運動公園・市民の森 [集合]9:00見附運動公園 管理棟前	見附まつり花火大会会場および周辺の清掃を行います。※花火大会が7/28(日)に順延の場合は翌7/29(月)に行います。	[申込]不要 [料金]無料(ボランティア保険が適用されます) [持物]軍手/汗ふきタオル等
		問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内)	㉶62-7801

8 月 以 降 の イ ベ ン ト



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【市展のつどい】 陶芸講座 (工芸)	8/4(日)・11(日)・ 18(日)、9/22(日) 9:30～16:30 北谷公民館 アトリエ	初心者も経験者も陶芸を通じてものづくりを楽しみましょう	[申込]必要 7/18(木)ㄨ [代表]松永 明 [定員]10名 [料金]3,000円 [持物]エプロン/昼食/飲み物/作りたい作品イメージ図(任意)/粘土(準備の難しい方は申込時にお知らせください)
		申 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内)	㉶62-7801
【アルカディア】 栗田芳宏 2DAY演劇 ワークショップ	9/15(日)・16(月・祝) 10:00～17:00(予定) アルカディア 小ホール	オリジナルミュージカル「アツタ外伝」の脚本・演出を手掛けた栗田芳宏のワークショップ。 発声の基礎から役者が演じるために必要な技術の練習方法などを体験します。演技未経験の方も気軽に参加していただけます。	[申込]必要 7/1(月)9:00受付開始 [定員]40名 [料金]2,000円 [対象]小学校3年生以上 ※高校生以下は保護者の同意が必要 [持ち物]筆記用具/飲み物(フタがしっかりと締まるもの)/昼食 [服装]動きやすい服装(革靴、サンダル、ワンピース等は不可)
		申 問 文化ホール アルカディア	㉶63-5321

お知らせ

第54回文芸祭【作品募集中】

～風景、自然、感じたことを「ことば」にしてみませんか？～

◇ジャンル……【一般/高校生】作文、詩、短歌、俳句、川柳

【ジュニア(小・中学生)】詩、短歌、俳句

◇申 込… 令和6年9月6日(金)ㄨ ※当日消印有効

◇応募用紙… 各公共施設に設置してある所定の用紙を使用してください。

見附市のホームページでもダウンロードできます。

◇審査・受賞… 特に優秀な作品は文芸祭賞・奨励賞を授与します。

入賞・入選作品は文芸祭入賞作品集に収録・刊行します。

表彰式は11月30日(土)に行います。

◇主 催… 見附市・見附市教育委員会・見附市文芸協会

◇申込み・問合せ… まちづくり課 文化係

㉶62-7801/メール bunka@city.mitsuke.niigata.jp



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
- ・ふあみりあ
- ・パティオにいがた
- ・ほっとびあ
- ・見附駅

次回発行日は7月19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。
各問い合せ先にご確認ください。