

～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

10 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。

スマホでイベカシ

LINEお友達登録



見附ウォーキングまつり2024
10/6(日)



見附の秋を感じながら楽しく歩こう!!

第48回 見附市展
10/11(金)～15(火)



見附市最大の美術
の祭典

休館日のお知らせ

【ふあみりあ】 10/28(月)
【図書館】 10/7(月)・11(金)・21(月)・28(月)
【ギャラリーみつけ】 10/7(月)・21(月)・28(月)
【アルカディア】 10/15(火)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 10/28(月)

※開館は午後5時まで

[分類] ★ (イベント):P1～3 ♥ (健康・福祉):P3～4 ① (スポーツ):P4～7 ☺ (趣味):P7～8 ② (学び):P8～9 ☆ (その他):P9 11月のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 火	【イングリッシュガーデン】★ オータムフェア(9/29～) 【MIKEスポ】① ZUMBA 【MIKEスポ】① 肩こり腰痛予防教室 【MIKEスポ】① リフレッシュヨガ 【MIKEスポ】① ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】① チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 【MIKEスポ】① チアリーディング(小学3年生～中学生) 【MIKEスポ】① チアリーディングレベルアップ 【MIKEスポ】① 楽しい筋トレピクス	7 月	【MIKEスポ】① 今町ジュニアスポーツ万能教室 【MIKEスポ】① ボクシングシェイプ —— ① リフレッシュ教室
2 水	—— ① 絵手紙教室ひまわり —— ① ネーブルダンス 【悠々ライフ】① 詩吟を楽しもう —— ① 健幸カラオケ教室 【MIKEスポ】① キッズチア(短期教室) 【MIKEスポ】① ミズノ運動スクール(短期教室)	8 火	【悠々ライフ】① みつけを写生しよう
3 木	—— ① 今町・交流広場おれんちのお茶の間 【悠々ライフ】① ゆうゆう元気カラオケ 【悠々ライフ】① ピンポンで遊びましょう 【図書館】① 木曜日おはなしのじかん 【MIKEスポ】① オールマイティスポーツ 【MIKEスポ】① HIPHOPダンス(入門) 【MIKEスポ】① よるヨガ 【MIKEスポ】① 夜ヨガ教室	11 金	【悠々ライフ】① ウォーキング —— ★ 第48回見附市展 —— ★ 第48回見附市展版画審査員八木なぎさ作品展
4 金	【悠々ライフ】① ピンポン交流会in加茂市 【ギャラリーみつけ】★ 押し花作品展 【MIKEスポ】① ほぐして動かす身体ラクラク運動 【図書館】① おはなしのじかん012 【ふあみりあ】① 経済講演会 【MIKEスポ】① 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 【MIKEスポ】① ランニング教室(金曜日) 【MIKEスポ】① はじめてエアロピクス	12 土	【図書館】① 第2・4土曜日おはなしのじかん 【ふあみりあ】① 折り紙サロン
5 土	—— ★ いいとこみつけ!!写真コンテスト2024入賞作品展 【MIKEスポ】① 親子うんどうあそび(土曜日) 【ギャラリーみつけ】★ 押し花作品展押し花体験会 【西コミュニティ】★ スマイルステージ2024 【悠々ライフ】① アルピ応援隊 【MIKEスポ】① ステップ運動 【まちの駅講座】① 抹茶の点て方と抹茶を使ったお菓子作り 【悠々ライフ】① 初心者パソコン～Word(ワード)・Excel(エクセル)～ 【悠々ライフ】① カーリンコン 【MIKEスポ】① パレトン～姿勢を整える～	13 日	—— ★ 第53回見附市錦鯉品評会 【アルカディア】★ フレンドシップコンサート2024
6 日	—— ★ 見附ウォーキングまつり2024 【杉沢の森】★ オータムイベント 【MIKEスポ】① トータルフィットネス —— ★ 第48回見附市展審査員による作品講評会	14 月	スポーツの日 【イングリッシュガーデン】★ ハロウィンこどもDAY! 【アルカディア】★ アルカディアピアノコンサート～わたしの街のピアニスト～プレ公演
7 月	【悠々ライフ】① グラウンドゴルフ 【地域包括支援センター】① オレンジカフェ 西 【悠々ライフ】① 写経体験 【MIKEスポ】① 幼児うんどうあそび(短期教室)	17 木	【悠々ライフ】① スポーツ健幸吹矢練習・体験会 【悠々ライフ】① 山に登ろう～大カ山～ —— ① 紙芝居を楽しもうボランティア養成講座 —— ★ 第48回見附市展入賞作品展 —— ① こころの相談会
		18 金	【悠々ライフ】① 施設めぐり～津南町方面～ 【地域包括支援センター】① オレンジカフェ 今町 —— ① 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
		19 土	【悠々ライフ】① いまさら聞けないパソコン・IT 【地域包括支援センター】① オレンジカフェ 南 【子育て支援センター】★ 手作りおもちゃや親子ふれあい遊び(おやこひろばとあそぼう) 【子育て支援センター】★ パパのおしゃべり会(おやこひろばとあそぼう)
		20 日	【悠々ライフ】★ 誕生祭 【悠々ライフ】① 楽々バドミントン 【悠々ライフ】① 見附の雑学～教科書では知り得ない歴史の話～
		21 月	—— ① みつけ子育てママ健幸スマイルスタジオ
		22 火	【悠々ライフ】① 悠々健幸カラオケ 【悠々ライフ】① 悠々ビデオ観賞会 —— ① 認知症介護家族交流会
		23 水	【悠々ライフ】① カーリンコン体験・練習会
		24 木	【悠々ライフ】① ラケットテニス 【悠々ライフ】① みんなで手芸を楽しもう!! 【図書館】★ 読書サロン
		25 金	【地域包括支援センター】① オレンジカフェ 中央 【ギャラリーみつけ】★ アール ブリュットArtBrut展inギャラリーみつけ
		26 土	【図書館】★ 図書館まつり 【西コミュニティ】★ うたのつどい
		27 日	【ふあみりあ】★ ふあみりあまつり 【アルカディア】★ 古内東子ソロ ピアノ ライブ
		28 月	【子育て支援センター】★ ママのリフレッシュ講座③リラックス体操講座
		30 水	【ふあみりあ】① 大人の食育脱メタボ!を叶える毎日ごはん 【ふあみりあ】① 初心者向けくらしの小筆書道講座(全5回)
		31 木	【MIKEスポ】① いつまでもびんびん!健康体操 【悠々ライフ】① カーリンコン地域交流新潟西川大会

※印: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

※①:事前申込みが必要です ※📖: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
【みつけイングリッシュガーデン】 オータムフェア 	9/29(日)～10/14(月・祝) みつけイングリッシュガーデン 開園時間: 8:40～18:30【9月】 8:40～17:30【10月】	秋の草花が見頃を迎えるガーデン内がハロウィン仕様になります。この時だけのガーデンを楽しんで♪	[申込]不要 [料金]入園無料(草花の管理協力金としてひとり100円程度)体験イベントは有料。
【ギャラリーみつけ】 押し花作品展	10/4(金)～6(日) 10:00～21:00 10/6は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1・2	フラワーサロン”WE”の教室7名の作品展。写真や絵画にはない生花のような魅力の押し花たちをお楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]フラワーサロンWE 
いいとこみつけ!! 写真コンテスト2024 入賞作品展	10/5(土)～17(木) 9:00～19:00 道の駅「パティオにいがた」 交流休憩センター	写真コンテスト入賞作品の展示を行います。見附の魅力が詰まった力作の数々を、ぜひご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [展示作品]入賞作品のみ
【ギャラリーみつけ】 押し花作品展 押し花体験会	10/5(土)・6(日) 10:30～14:30 ギャラリーみつけ ぶらっとルーム	押し花でしおりやハートのストラップが作れる体験会を行います。10:30～14:30の間、お好きな時間に体験可能です。	[申込]不要(当日会場にお越しください。) [料金]しおり300円 ストラップ500円 [主催]フラワーサロンWE
【西地区スマイルコミュニティ】 スマイルステージ 2024	10/5(土) 11:00～15:00 アルカディア 小ホール	ダンス・演奏等各種パフォーマンスをお楽しみください。ラストはお楽しみ大抽選会！	[申込]不要 [料金]無料 [主催]西地区スマイルコミュニティ
見附 ウォーキングまつり 2024 	10/6(日)8:30～13:00 【見附運動公園集合】 多目的グラウンド集合 ①田園風景コース(3km) ※受付10:00～10:20 ②大平森林公園コース(5km) ※受付9:20～9:40 ③観音山・水道山コース(8km) ※受付8:30～8:50 【見附市役所集合】 ④チャレンジコース(16km) ※受付7:45～8:00	各自の体力に合わせ、楽しく見附を歩きましょう。 参加者全員に完歩証・飲み物などを配布予定。スポーツグッズが当たる参加者対象の抽選会も行います。 親子アトラクションとして、ニュースポーツや競技スポーツの体験会も実施します。	[申込]9/16(月・祝)㍻により受付終了 親子アトラクションは申込不要 [対象者]完歩可能な方 [持物]タオル/雨具/飲み物 [詳細]総合体育館、今町地区体育館、ネーブルみつけに設置の募集要項または、総合体育館のホームページをご覧ください。
【杉沢の森】 オータムイベント	10/6(日) 9:00～12:00 新潟県見附杉沢の森	サツマイモ掘り体験、森の音楽会(帝京長岡高校吹奏楽部、越後見附太鼓による演奏等)	[申込]不要 [料金]無料
第48回見附市展 審査員による 作品講評会	10/6(日) 17:00～18:00 ネーブルみつけ 各部門展示会場	市展審査員が各部門出品作品の講評を行います。	[申込]不要 [料金]無料
第48回見附市展 	●一般公募 10/11(金)～15(火) 9:00～20:00 ※10/15は17:00まで ネーブルみつけ ●無鑑査 10/11(金)～15(火) 9:00～21:00 ※10/15は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア ●審査員・委嘱作家 10/11(金)～20(日) 9:00～21:00 10/16(水)からは10:00～ ※10/20は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	市民の美術創作活動の発表の場である見附市展を開催いたします。力作をぜひご覧ください。 日本画・洋画・版画・彫刻・工芸・書道・写真 7部門に出品された作品を全て展示します。	[申込]不要 [料金]無料 ●作品受付 10/4(金)15:00～19:00 ネーブルみつけ(申込不要、直接お持ちください。) [出品資格]見附市民、市内に通勤・通学している人および市内美術グループ等に所属している人。(中学生以上) 出品規定など詳しくは、各公共施設に設置の開催要項をご覧ください。 [審査]非公開で行われ、展示・審査に関して異議申し立てを行うことはできません。 [受賞]一般公募作品において優秀なものについては、市展賞(賞状・賞金)、奨励賞(賞状・賞金)、美術振興賞(賞状)を授与します。



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
第48回見附市展 版画審査員 八木なぎさ作品展	10/11(金)～20(日) 9:00～21:00 10/16(水)からは10:00～ ※10/20は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	日本版画協会理事で市展版 画部門審査員を務める八木 なぎさ氏の作品展。	[申込]不要 [料金]無料 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
第53回 見附市錦鯉品評会	10/13(日) 9:00～14:00 みつけイングリッシュガーデン 第3駐車場	錦鯉の祭典！丹精込めて育て た泳ぐ宝石をご鑑賞下さい。 錦鯉・金魚・メダカの格安即売 会も同時開催！	[申込]不要 [料金]無料(駐車場あり) ガーデン・オータムフェア同時開催中！ 多くの皆様のお越しをお待ち申し上げます。 問 見附市錦鯉組合(事務局) 土田 ☎66-0558
【アルカディア】 フレンドシップ コンサート2024	10/13(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	見附市、柏崎市、上越市、妙 高市の少年少女合唱団の合 同演奏会です。各団がそれぞ れの個性を輝かせます	[申込]不要 [料金]無料 ※3歳以下入場不可 [出演]アルカディア少年少女合唱団(見附)/柏崎少 年少女合唱団(柏崎)/グルポ・カントール(上越)/けや きの森ジュニア&ユース合唱団(妙高) 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321
【みつけイングリッシュガーデン】 ハロウィンこどもDAY！ 	10/14(月・祝) 10:00～15:00 みつけイングリッシュガーデン 開園時間:8:40～17:30	ミニSL、ワークショップ、木 工クラフトなど、子どもが楽し めるイベントが盛りだくさん！	[申込]不要 [料金]入園無料(草花の管理協力金としてひとり 100円程度)体験イベントは有料。 問 建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線249・250)
【アルカディア】 アルカディア ピアノコンサート ～わたしの街のピアニスト～ プレ公演	10/14(月・祝) 12:00(開場11:30～) アルカディア 大ホール	1部は指揮者 船橋洋介が 「モーツァルト」をテーマに講 演。2部はピアニスト三船優子 による公開レッスンを開催。	[申込]チケット発売中 [料金]500円 ※小学生以下無 料 ※4歳以下入場不可 [出演]船橋洋介(指揮者)、 三船優子(ピアニスト)、佐々木友子(ヴァイオリン)、片野大 輔(チェロ)、レッスン受講生(審査通過者) 申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321
第48回見附市展 入賞作品展	10/17(木)～20(日) 10:00～21:00 ※10/20は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	第48回見附市展入賞作品 を展示します。	[申込]不要 [料金]無料 問 市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【子育て支援センター】 手作りおもちゃ& 親子ふれあい遊び (おやこひろばパパとあそぼう)	10/19(土) 10:30～11:00 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	ばくばく動く手作りおもちゃを一 緒に作りましょう！親子でふれ あう歌遊びやシアターも見て楽 しめますよ♪	[申込]不要 [対象]小学校入学前までのお子さんと保護者 [料金]無料 問 学校町子育て支援センター ☎62-7803
【子育て支援センター】 パパのおしゃべり会 (おやこひろばパパとあそぼう)	10/19(土) 11:00～11:40 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	「家事育児の分担はどんな感じ？」 「泣き止まない時はどうし てる？」など気になることをパパ 同士で話しましょう！	[申込]必要 9/20(金)～10/11(金)☒ [対象]未就学児の父親 [定員]6名程度 [料金]託児が 必要な場合1人につき400円  こちらのLoGo 申込みフォーム (←QR)から出 来ます。 申 問 学校町子育て支援センター ☎62-7803
【悠々ライフ】 誕生祭	10/19(土) 13:00～16:00 ネーブルみつけ 多目的広場	悠々ライフ創立19年を迎えての誕 生祭です。見附市出身の演歌歌 手・南あさ美さんの歌謡ショーをはじ め、悠々ライフで実施している企画 を紹介。一緒にお祝いしましょう！	[申込]不要 [料金]無料 [出演]見附市出身の歌手南あさ美さん、悠々ライフ企 画参加者 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	10/24(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
【ギャラリーみつけ】 アール ブリュット ArtBrut展 inギャラリーみつけ	10/25(金)～27(日) 10:00～21:00 10/27は15:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	AIでは表現できない時間をかけ、こ だわりの中で作られた障がいのある 人たちの作品を展示します。「生の 芸術」をご覧ください。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]社会福祉法人中越福祉会 芸術文化支援委員会 [後援]見附市 問 中越福祉会みのわの里 ☎92-2500
【図書館】 図書館まつり	10/26(土)・27(日) 9:30～ 図書館	26日は映画鑑賞会、書庫開 放、本のカバー・かけなど。27日は 古本・古雑誌無料配布、子どもカ ラホン抽選会などを行います。	[申込]不要 [料金]無料 問 図書館 ☎62-3759

★ イベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【西地区スマイルコミュニティ】 うたのつどい	10/26(土) 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 
問	西地区スマイルコミュニティ ☎ 61-1825		
【ふぁみりあ】 ふぁみりあ まつり	10/27(日) 10:00～14:30 ※キッチンカー、屋外販売は14:00まで ふぁみりあ	今年も楽しいふぁみりあまつり！作品展示は力作ぞろい！です。ぜひお越しください。	[申込]不要 [詳細]作品展示のほかに、ハンドメイド雑貨の販売、ワークショップ、キッチンカーの出店があります。※内容は変更・中止になる場合があります。
問	ふぁみりあ ☎ 62-1915		
【アルカディア】 古内東子 ソロ ピアノ ライブ	10/27(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 小ホール	傑作ラブソングを紡ぎ続けてきたシンガーソングライター古内東子がピアノの弾語りでお贈ります。	[申込]チケットが必要 [料金]全席指定 6,000円 ※未就学児入場不可 [出演]古内東子
申 問	文化ホール アルカディア ☎ 63-5321		
【子育て支援センター】 ママのリフレッシュ講座③ リラックス体操講座	10/28(月) 10:00～11:30 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内) 託児は研修室2	抱っこやおんぶで疲れた身体をじっくりほぐして心も体もリラックス。子育てについての話も聞けますよ！	[申込]必要 9/27(金)～10/18(金) ☎ [講師]岡山せい子 [定員]8名 [持物]汗拭きタオル/飲み物 [託児料金]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。
申 問	学校町子育て支援センター ☎ 62-7803		

♥ 健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	10/2・9・16・23・30 (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	10/2・16・23・30 (いずれも水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ内	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	10/3(木)～31(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 ～ 加茂市七谷コミュニ ティセンターから 冬鳥越スキーガーデン～	10/11(金) 9:00～17:00 [行先]加茂市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	加茂市七谷コミュニティセンターから一部村松街道を経由し冬鳥越スキーガーデンまで歩きます。バスで七谷コミュニティセンターまで戻り、休憩・入浴します。	[申込]必要 9/24(火)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]400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/健康保険証コピー※入浴される方は入浴道具を持参のこと
申 問	悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801		
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	10/18(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		
みつけ子育てママ 健幸スマイル スタジオ	10/21、11/18 10:00～11:30 (いずれも月曜日) 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)	運動&交流プログラムでプレママ、ママの健幸をサポートするスタジオです。 初回無料体験会実施中！	[申込]必要 [講師]理学療法士、保健師 [対象]妊娠16週～おおむね6歳のお子さんのママ [料金]初回無料 継続参加は月額550円 [持ち物]動きやすい服装/タオル/飲み物
申 問	こども課こども家庭センター 子育て応援係 ☎ 62-1700(内線443)		
【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♪～	10/22(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		



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
認知症介護 家族交流会	10/22(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			

●オレンジカフェ西 10/7(月)
10:30～12:00
いいねか邸
※問/地域包括
支援センター西
☎62-3345

●オレンジカフェ今町 10/18(金)
10:00～11:00
田園地区ふるさとセンター
※問/地域包括
支援センター今町
☎61-5221

オレンジカフェを開催しています。
身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症についての相談や参加者同士の交流を行い、楽しく過ごす場所です。
[申込]不要 [料金]1回100円
[対象]お子さんから高齢者までどなたでも。

●オレンジカフェ南 10/19(土)
10:00～11:30
緑葉会館
※問/地域包括
支援センター南
☎62-1750

●オレンジカフェ中央 10/25(金)
10:00～11:30
中央公民館 中ホール
※問/地域包括
支援センター中央
☎63-3555

スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ZUMBA	10/1・8・15・22 (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			
【MIKEスポ】 肩こり腰痛 予防教室	10/1・22・29 (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			
【MIKEスポ】 リフレッシュヨガ	10/1・8・15・22 (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			
【MIKEスポ】 ジュニアスポーツ 万能教室	10/1・8・15・22 (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			
【MIKEスポ】 チャリーディング (小学1年生～ 小学2年生)	10/1・8・22・29 (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、割引年会費保険料)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			
【MIKEスポ】 チャリーディング (小学3年生～ 中学生)	10/1・8・22・29 (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			
【MIKEスポ】 チャリーディング レベルアップ	10/1・8・22・29 (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。スタンツ・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			
【MIKEスポ】 楽しい筋トレピクス	10/1・8・15・22 (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			



スポーツ



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 キッズチア (短期教室)	10/2・9・23・30 (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。7/31～10/30(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			
【MIKEスポ】 ミズノ運動スクール (短期教室)	10/2・9・16・23・30 (毎週水曜日) 18:00～19:00 葛巻地区ふるさとセンター	なわとび、鉄棒、ヘキサスロンなど様々な種目にチャレンジし、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ます。10/2～12/4(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			
【悠々ライフ】 ピンポンで 遊びましょう	10/3・17・31 (いずれも木曜日) 9:30～11:30 3・31日:総合体育館 17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。初心者の方のための「マイペースコーナー」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			
【MIKEスポ】 オールマイティー スポーツ	10/3・10・17・24 (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			
【MIKEスポ】 HIPHOPダンス (入門)	10/3・10・17・24 (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			
【MIKEスポ】 よるヨガ	10/3・17・24・31 (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。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) [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			
【MIKEスポ】 夜ヨガ教室	10/3・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	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			
【悠々ライフ】 ピンポン交流会 in 加茂市	10/4(金) 8:15～16:00 [会場] 加茂市勤労者体育センター [集合]8:15ネーブルみつけ	加茂市「さわやかスポーツサークル」の皆さんとの交流会です。試合ではなくラリ-を楽しみます。帰りは「美人の湯」でのんびり一休み！	[申込]必要 9/24(火)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]30名(定員になり次第) [料金]1,900円(入浴用タオル不要の方は1,750円) [持物]運動靴/マスク/体操着/着替え/タオル/ラケット(お持ちの方)/飲み物/昼食/健康保険証コピー
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801			
【MIKEスポ】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	10/4・11・18・25 (毎週金曜日) 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			
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	10/4・11・18・25 (毎週金曜日) 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			
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金曜日)	10/4・11・18・25 (毎週金曜日) 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			
【MIKEスポ】 はじめて エアロビクス (連携教室)	10/4・11・18・25 (毎週金曜日) 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			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土曜日)	10/5・12・19・26 (毎週土曜日) 9:15～10:15 市民武道館 柔道場	子どもと親(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			
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	10/5・12・19・26 (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			
【悠々ライフ】 カーリンコン	10/5・26 (いずれも土曜日) 14:00～16:00 5日:中央公民館大ホール 26日: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			
【MIKEスポ】 パレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	10/5・12・19・26 (毎週土曜日) 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			
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	10/6・20・27 (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	10/7・21 (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			
【MIKEスポ】 幼児うんどうあそび (短期教室)	10/7・21・28 (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。親御さんも一緒にどうぞ。10月～12月(全10回)	[申込]必要 [対象]概ね3～6歳児(保護者同伴可) [定員]15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			
【MIKEスポ】 今町ジュニアスポーツ 万能教室	10/7・21・28 (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			
【MIKEスポ】 ボクシングシェイプ	10/7・21・28 (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てシェイプアップ! 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	10/7・21・28 (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 ～大カ山～	10/17(木) 9:00～17:00 [行先]魚沼市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	魚沼市が一望できる大カ山に登ります。春はこぶし・かたくり・山つつじ、秋には赤黄みどりに彩られた紅葉が望めます。越後三山の絶景も楽しみましょう。	[申込]必要 9/24(火)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]700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	10/17(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! 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			



スポーツ



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	10/19(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	10/23(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	10/24(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(貸出もあり)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【MIKEスポ】 いつまでも ぴんぴん！ 健康体操	10/31(木) 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 地域交流 新潟西川大会	10/31(木) 11:30～17:30 [行先] 新潟市西川総合体育館 [集合]11:30ネーブルみつけ	「カーリンコン」で、他の地域の愛好家と親善交流大会に参加してみませんか？年齢・体力・男女関係なく、どなたでも元気に健康に簡単に楽しめます。	[申込]必要 9/24(火)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]9名(定員になり次第〆切) [料金]900円(保険料、参加費、高速料金) [持物]運動靴/タオル/飲み物
申 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	10/2(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 秋の花を書く	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/花
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	10/2(水)・18(金)・25(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 [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】 ゆうゆう 元気カラオケ	10/3(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】 アルビ応援隊	10/5(土) 12:00～18:00 (14:00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]12:00市役所駐車場	今回の対戦相手は、「鹿島アントラーズ」です。「勝点3」及び「ベストテン上位」を目指して精一杯応援しましょう。	[申込]必要 9/24(火)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]2,500円(保険料、高速料金) ※入館料自己負担 [持物]飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証エビ-
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			
【まちの駅講座】 抹茶の点て方と 抹茶を使った お菓子作り	10/5(土) 13:30～15:00 ふぁみりあ 調理室等	抹茶の点て方体験と抹茶を使ったパウンドケーキを作ります。飲むだけでなく気軽に作れる抹茶のお菓子を学びませんか。	[申込]必要 [講師]夏目庵 [料金]1,500円 [定員]12名(先着順) [持物]エプロン/三角巾/食器用ふきん/筆記用具/ハンドタオル ※お持ちの方は自前の茶せん [主催]抹茶の駅 茶舗・抹茶茶房夏目庵 [協力]まちの駅ネットワークみつけ
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	10/8(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 9/24(火)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			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	10/12(土) 13:30～15:30 ふぁみりあ	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。	[申込]不要 [講師]金子 令 [料金]200円(材料費別) [持物]折り紙/ボンボ/はさみ/つまようじ ※マスクの着用をお願いします。
問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 施設めぐり ～津南町方面～	10/18(金) 9:00～17:30 [行先]津南町方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	長野県との県境・秋山郷周辺の施設「萌木の里」や「見玉公園」などを巡ります。秋の山里を楽しみましょう。	[申込]必要 9/24(火)9:00受付開始(☎は同日13:00～) [定員]20名(定員を超えたらキャンセル待ち) [料金]500円(保険料、高速料金) ※入館料自己負担 [持物]飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証コピー
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 ～「古稀からの挑戦」「いざれ行く道、通る道」他～	10/22(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	令和6年度東京アマチュア映像連盟主催「全国ビデオコンテスト受賞作品」。古稀を迎えた三人による新たな挑戦。100歳の母親をヘルパーの力を借り一緒に暮らす老々介護の記録。	[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！！	10/24(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 9/24(火)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】 大人の食育 脱メタボ！を叶える 毎日ごはん	10/30(水) 10:00～12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]さつま芋ご飯、椎茸とえびの皮なしシウマイ、秋野菜のジュレサラダ、あったか生姜スープ、季節のフルーツ	[申込]必要 10/22(火)☎ [講師]ますがたみき(はれいごはん代表、管理栄養士) [定員]12名(先着順) [料金]1,200円(食材費等) ※☎後のキャンセルは料金が必要 [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/飲み物 [共催]健康福祉課
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 初心者向け くらしの小筆書道講座 (全5回)	10/30～12/18 (いずれも水曜日、全5回) 13:30～15:00 ふぁみりあ	名前の練習、「志」や「お明志」をつつんで書く、表書きの書き方など、くらしに役立つ実践的な内容を学びます。	[申込]必要 [講師]高橋博章 [料金]全5回で3,000円(教材費等) [定員]10名 [持物]小筆(毛筆タイプの筆ペン可)/すずり/文鎮/墨/数物※紙はこちらで用意いたします。
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】 木曜日 おはなしのじかん	10/3・10・17・24・31 (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	10/4(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			
【ふぁみりあ】 経済講演会	10/4(金) 13:30～15:00 ふぁみりあ ふぁみりあホール	10月4日は投資の日です。今話題の新NISAや金融知識、老後の資金などお金について学びます。	[申込]必要 [講師]株式会社グローバルリスクマネジメント代表取締役社長 青山智美 [料金]無料 [主催]NPO法人生き生き企画
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)・ Excel(エクセル)～	10/5・12 (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 9/24(火)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】 写経体験	10/7(月) 13:15～16:00 [行先]庄川寺 [集合]13:15ネーブルみつけ	見附の名刹・庄川寺で心落ち着く写経体験をしませんか。小筆(筆ペン可)をお持ちください。イスに座るで足の心配は不要です。	[申込]必要 9/24(火)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]500円(保険料/材料費) [持物]小筆
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】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	10/12・26 (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楽しみください。	[申込]不要 [料金]無料
問 図書館 ☎62-3759			
紙芝居を楽しもう ボランティア 養成講座	10/17・24・31 (いずれも木曜日) 10:00～12:00 図書館 視聴覚室	紙芝居ならではの「特性」を知り、保育園等で楽しく演じてみませんか	[申込]必要 10/15(金)☎(図書館カウンターまたは☎でお申し込みください) [講師]今井和江(長岡市) [定員]6名 [料金]無料
申 問 図書館 ☎62-3759			
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～ ネット地図の楽しみ方 ～	10/19(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	Googleマップの便利な使い方、地理院地図で過去にさかのぼって街の様子を見る、Googleアースで空中遊覧飛行などを楽しみましょう。初めての方もお気軽に。	[申込]必要 9/24(火)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 ～教科書では知り得ない歴史の話～	10/20(日) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	北谷地区の上田遺跡から出土した木簡と土器に書かれた文字から平安時代の見附の様子を想像してみます。	[申込]不要 [定員]15名(先着順) [料金]300円(資料代等)
問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801			

＊ そ の 他



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
こころの相談会	10/17(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 10/11(金)☎ [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			

11 月のイベント



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ 「まつぼっくりの オーナメント作り」	11/1(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、まつぼっくりのオーナメント作りを楽しみましょう！	[申込]必要 10/1(火)～22(火)☎ [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			
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 inふぁみりあ	11/19(火) 10:00～13:30 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できる料理教室。[メニュー]塩こうじを使ったメロンパン、ロールパン	[申込]必要 10/30(水)☎ [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]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
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			

随筆や、俳句・短歌・川柳などを
愛好する市民の作品集

文芸みつけ

【作品募集】

見附市文芸協会では「文芸みつけ」を
毎年3月上旬に刊行しています。
応募された作品は、原則全て掲載します。
お気軽にご応募ください。

◇申込期間……10/4(金)～12/4(水)

◇応募資格……年齢不問で見附市に在住、通勤、通学している人
見附市出身者及び市内文芸サークル等に所属している人

◇応募種目……随筆・詩・小説・短歌・俳句・川柳

◇料金(投稿料)……1種目1編につき2,000円

(小説で原稿用紙6～10枚は3,000円、11～20枚は5,000円)

◇応募方法……作品に応募票、投稿料を添えて下記の応募先までご提出ください。

※開催要項・応募票はネーブルみつけや公民館などの市内公共施設に設置してあります

◇申込み・問合せ

見附市文芸協会事務局(ネーブルみつけ内まちづくり課) ☎62-7801



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10月18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。

