

～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 11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。

スマホでイベカレ

LINEお友達登録



第41回 みつけ秋の物産まつり
11/2(土)・3(日)



いいものミツケに出かけよう！

街路樹イルミネーション
11/24(日)～2/14(金)



見附の冬を美しく彩る

休館日のお知らせ

【ふあみりあ】 11/28(木)
【図書館】 11/8(金)・11(月)・18(月)・25(月)
【ギャラリーみつけ】 11/5(火)・11(月)・18(月)・25(月)
【アルカディア】 11/19(火)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 11/27(水)
※開館は午後5時まで

[分類] ★(イベント):P1～2 ♥(健康・福祉):P2～3 ①(スポーツ):P3～6 ☺(趣味):P6～7 ②(学び):P7～8 ✱(その他):P8 12月以降のイベント:P9

日付	事業名	日付	事業名
1 金	【MIKEスポ】① ほぐして動かす身体ラクラク運動 申 【図書館】 ☺ おはなしのじかん012 申 【MIKEスポ】 ① 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金曜日) 申 【MIKEスポ】 ① ランニング教室(金曜日) 申 【MIKEスポ】 ① はじめてエアロビクス 申	10 日	【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～Moanin'～ 申 【子育て支援センター】 ★ ママのリフレッシュ講座はがせるジェルネイル 申 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 西 申 【MIKEスポ】 ① 幼児うんどうあそび短期教室 申 【MIKEスポ】 ① 今町ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】 ① ボクシングシェイプ 申 ——— ① リフレッシュ教室 申
2 土	【MIKEスポ】 ① 親子うんどうあそび(土曜日) 申 ——— ★ 第41回みつけ秋の物産まつり 【ギャラリーみつけ】 ★ 母と歩んだ道展 田中ヒサ子・桐生恒治・桐生裕雪 日本画と山と雪 ——— ☺ MITSUKERUスマホお悩み相談室 申 【MIKEスポ】 ① ステップ運動 申 【悠々ライフ】 ☺ 初心者パソコン～Word(ワード)・Excel(エクセル)～ 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 母と歩んだ道展イベント 桐生恒治 山の話 申 【悠々ライフ】 ① カーリンコン 申 【MIKEスポ】 ① バレトン～姿勢を整える～ 申	12 火	【悠々ライフ】 ☺ みつけを写真しよう 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 大関誠子・宮崎美穂子二人展 手作り和布作品と現代布アートのハーモニー 【悠々ライフ】 ♥ 悠々健幸カラオケ 申 13 水 【MIKEスポ】 ① キッズチア(短期教室) 申 14 木 【悠々ライフ】 ① 山に登ろう～弥彦山～ 申 【悠々ライフ】 ☺ ゆうゆう元気カラオケ 申 15 金 【地域包括支援センター】 ★ オレンジカフェ 今町 【ギャラリーみつけ】 ★ 見附高等学校芸術科目選択者卒業制作展 ——— ♥ 健康体操・タオル体操とレクリエーションゲーム
3 日	文化の日 【悠々ライフ】 ☺ アルビ応援隊 申 【MIKEスポ】 ① トータルフィットネス 申	16 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 申 17 日 【悠々ライフ】 ☺ 見附の雑学in屋外座学 申 【ネーブルみつけ】 ☺ 国際理解講座(シリア編) 申 【西コミュニティ】 ★ 特別講演会「無理をしない保育と子育て」 申
4 月	振替休日 【悠々ライフ】 ① グラウンドゴルフ 申	18 月	——— ♥ こころの相談会 申
5 火	【MIKEスポ】 ① ZUMBA 申 【MIKEスポ】 ① 肩こり腰痛予防教室 申 【MIKEスポ】 ① リフレッシュヨガ 申 【MIKEスポ】 ① ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】 ① チアリーディング(小学1年生～小学2年生) 申 【MIKEスポ】 ① チアリーディング(小学3年生～中学生) 申 【MIKEスポ】 ① チアリーディングレベルアップ 申 【MIKEスポ】 ① 楽しい筋トレピクス 申	19 火	【悠々ライフ】 ♥ 悠々ビデオ観賞会 申 20 水 ——— ♥ 認知症介護家族交流会 申 21 木 【悠々ライフ】 ① スポーツ健幸吹矢練習・体験会 申 22 金 【地域包括支援センター】 ♥ オレンジカフェ 中央 【ギャラリーみつけ】 ★ 金曜会展 【ふあみりあ】 ☺ 長岡中央総合病院出前講座～質の良い睡眠が健康を保つ～ 申
6 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 ——— ♥ 健幸カラオケ教室 申 【MIKEスポ】 ① ミズノ運動スクール(短期教室) 申 ——— ♥ 今町・交流広場おれんちのお茶の間 申	23 土	勤労感謝の日 【ネーブルみつけ】 ★ 手づくりばっか市 【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 【悠々ライフ】 ☺ 悠々歌声喫茶 申 【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～本公演 申
7 木	【悠々ライフ】 ① ビンポンで遊びましょう 【まちの駅講座】 ☺ 簡単にできる苔玉づくり 申 【図書館】 ☺ 木曜日おはなしのじかん 申 【MIKEスポ】 ① オールマイティースポーツ 申 【MIKEスポ】 ① HIPHOPダンス(入門) 申 【MIKEスポ】 ① よるヨガ 申 【MIKEスポ】 ① 夜ヨガ教室 申	24 日	——— ★ しあわせみつけ PARTY 申 ——— ★ 第31回矢沢幸生生命の詩の集い 申 ——— ★ 街路樹イルミネーション 申 26 火 【子育て支援センター】 ★ 出張!子育て支援センター抱っこdeダンス 申 ——— ♥ 認知症介護家族交流会 申
8 金	【悠々ライフ】 ♥ ウォーキング 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 魔女と仲間の魔法のアクセサリー展 申	27 水	【悠々ライフ】 ① カーリンコン体験・練習会 申 28 木 【悠々ライフ】 ① ラケットテニス 申 【MIKEスポ】 ① いつまでもびんびん!健康体操 申 【悠々ライフ】 ☺ みんなで手芸を楽しもう!! 申 【図書館】 ☺ 読書サロン 申
9 土	【今町公民館】 ☺ おはなしの世界 申 【図書館】 ☺ 第2・4土曜日おはなしのじかん 申 【ふあみりあ】 ☺ 特別講演会日本百名山を達成して 申 【ふあみりあ】 ☺ 折り紙サロン 申 【悠々ライフ】 ① 楽々バドミントン 申	29 金	【シルバー人材センター】 ★ 第7回シルバーフェスタ 申 30 土 【学習人材バンク】 ☺ クリスマスの寄せ植え教室 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 見附の作家たち展2024vol.3 申

※ 申:事前申込みが必要です ※ ☺:子ども向け ※ ①: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
第41回みつけ 秋の物産まつり	11/2(土)・3(日・祝) 9:00～16:00 ※11/3は15:00まで ネーブルみつけ	見附最大の物産イベント。飲食やスイーツ、物産品が充実。女性や子供向けのハンドメイド小物の販売も。子供向けのワークショップやブラール広場もあります。	[申込]不要 [料金]入場無料 問 見附市観光物産フェア実行委員会事務局(地域経済課内) ☎62-1700(内線228)
【ギャラリーみつけ】 母と歩んだ道展 田中ヒサ子・桐生恒治 ・桐生梢雪 日本画と山と書	11/2(土)～10(日) 10:00～21:00 ※11/10は16:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市の日本画家である故田中ヒサ子と登山家桐生恒治、書家桐生梢雪の親子3人展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 母と歩んだ道展 イベント 桐生恒治 山の話	11/2(土) 14:00～15:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	国内外の山での登山経験のある、公益財団法人日本山岳副会長桐生恒治さんから、山のお話をうかがいます。	[申込]必要(ギャラリーにご来館または☎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 ギャラリーみつけ ☎84-7755
【ギャラリーみつけ】 魔女と仲間の魔法の アクセサリー展	11/8(金)～10(日) 10:00～18:00 ※11/10は15:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	長岡市のジュエリー教室の作品展。ビーズ、レジンなどのオリジナルアクセサリーの展示販売。会期中会場にてワークショップ随時開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]アートジュエリーWicce 問 アートジュエリーWicce ☎77-3179
【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 ～Moanin'～	11/10(日) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	ジャズ・ビッグバンドの迫力の演奏と、世界的ジャズピアニスト・椎名豊を中心としたプロによる特別演奏をお楽しみいただけます。	[申込]発売中 [料金]全席自由 一般2,000円 高校生以下1,000円※未就学児入場不可 高校生以下のチケットをご購入の際は生年月日のわかる証明書をご提示ください。 [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
【子育て支援センター】 ママのリフレッシュ講座 はがせるジェルネイル	11/11(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	はがせるワンカラージェル&水性ネイル。お子様にも安全な水性ネイルです。トリックスタイムをお過ごしください。	[申込]必要 10/11(金)～11/1(金)☒ [講師]横田美幸 [定員]6名 [料金]500円 [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
【ギャラリーみつけ】 大関諒子・宮嶋美恵子 二人展手作り布作品と 現代布アートのハーモニー	11/12(火)～17(日) 10:00～21:00 ※11/17は16:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	「カルチャープラザ長岡」の講師2人による展覧会を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]大関諒子・宮嶋美恵子 問 宮嶋美恵子 ☎090-5792-4233
【ギャラリーみつけ】 見附高等学校 芸術科目選択者 卒業制作展	11/15(金)～17(日) 10:00～21:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	見附高校3年芸術科目選択者(美術・書道・音楽)選択者の卒業制作展を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ [協力]見附高等学校 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755
【西地区スマイルコミュニティ】 特別講演会 「無理をしない保育と 子育て」	11/17(日) 14:00～15:30 アルカディア 大ホール	これまでの経験を織り交ぜて、肩肘張らない子育て支援についてご講演くださいます。	[申込]不要 [出演]横澤富士子(横澤夏子さんのお母さま) [料金]無料 問 西地区スマイルコミュニティ ☎61-1825
【ギャラリーみつけ】 金曜会展	11/22(金)～24(日) 10:00～21:00 11/24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絵画サークル金曜会の展覧会を開催。	[申込]不要 [料金]無料 [主催]金曜会 問 池嶋利喜夫 ☎62-6923
【ネーブルみつけ】 手づくりばっか市	11/23(土・祝)・24(日) 10:00～15:00 ネーブルみつけ 多目的広場/交流サロン 他	ネーブルみつけにハンドメイド作家が集結！雑貨や陶器、おもちゃなど大人から子供まで楽しめます。ワークショップも再開！	[申込]不要 [料金]入場無料 [その他]両日とも子供向けイベント同時開催 問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801(内線690)
【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	11/23(土・祝)～12/8(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と販売を行います。	[申込]不要 [出品講師]浅野光代、木原隆明、佐野姫美子、村上智美 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつけ 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【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～ 本公演	11/23(土) 14:00(開場13:30～) アルカディア 大ホール	アマチュアピアニストたちが渾身の1曲を披露します。アンサンブルコースは船橋洋介指揮による室内楽団との共演。ゲストピアニストの三松優子の演奏もお楽しみください。 申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321	[申込]発売中 [料金]全席自由500円 ※5歳以下入場不可 [出演]船橋洋介(指揮)、三松優子(ピアノ) アルカディアフレンズアンサンブル(室内楽団) アマチュアピアニスト ソロ 6名、アンサンブル 11名
しあわせみつ PARTY 「英国式ガーデンホテル deワンランク上のランチ 恋活パーティー」	11/24(日) 11:00～15:00 [集合]ふぁみりあ [会場]ホテルレアント ふぁみりあ	独身男女の出会いをサポートする婚活パーティ。素敵なホテルでランチを楽しみ、出会いのきっかけを見つけませんか。 申 問 トアイリンクス ☎025-290-7606 HP https://www.mulove.jp	[申込]必要11/7(木)18:00㍻ [対象]概ね27歳～45歳の独身男女 [定員]男女各12名(定員を超えた場合は抽選) [料金]男性6,000円/女性3,500円 [詳細](株)トアイリンクスホームページをご覧ください。
第31回 矢沢幸 生命の詩の集い	11/24(日) 13:30～15:00(開場13:00) 中央公民館 大ホール	第31回矢沢幸賞表彰式のほか歴代受賞作品の展示や詩集販売等を行います。どなたでもお気軽においでください。 問 矢沢幸記念事業実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	[申込]不要 [料金]無料
街路樹 イルミネーション	11/24(日)～2/14(金) 17:00～22:00 市役所前通り	見附の冬の風物詩である『街路樹イルミネーション』を今年も実施します！ 問 街路樹イルミネーション実行委員会事務局(建設課内) ☎62-1700(内線245)	[その他] 寄付金を募集しています。 
【子育て支援センター】 出張！子育て支援センター 抱っこdeダンス	11/26(火) 10:30～11:30 今町公民館 研修室2	抱っこ紐でお子さんを抱っこしながら踊りましょう！抱っこ紐を卒業したお子さんも、ママたちと一緒に踊って楽しめますよ。 問 今町子育て支援センター ☎61-5010	[申込]不要 [講師]加藤千尋 [対象]生後4ヶ月頃(首すわり後)～小学校入学前までのお子さんとおうちの方 [料金]無料 [持物]抱っこ紐/飲み物
【シルバー人材センター】 第7回 シルバーフェスタ	11/29(金)17:00～21:00 11/30(土)9:00～16:00 ネーブルみつ 多目的広場	会員作品展 11/30(土)午前のみ 特別会場シルバーショップぶらむ 野菜、手工芸品を販売 問 見附市シルバー人材センター ☎62-0609	[申込]不要 [料金]無料 ※ショップぶらむ:本町2-10-21 シルバー事務所隣
【ギャラリーみつ】 見附の作家たち展 2024vol.3	11/30(土)～12/8(日) 10:00～21:00 12/8は15:00まで ギャラリーみつ 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。 押野見勝(洋画)、森澤亜土(彫刻)、築瀬重雄(洋画) 問 ギャラリーみつ ☎84-7755	[申込]不要 [料金]無料 [主催]ギャラリーみつ、見附市美術協会

健康・福祉



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
ネーブルダンス	11/6・13・20・27 (毎週水曜日) 9:00～12:00 ネーブルみつ 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。 問 ネーブルダンス 村上 ☎090-7180-8740	[申込]不要 [料金]1回100円
健幸カラオケ教室	11/6・13・20・27 (毎週水曜日) 13:30～15:00 ネーブルみつ 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 問 健康福祉課高齢福祉係 ☎61-1350	[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
今町・交流広場 おれんちの お茶の間	11/7(木)～28(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もお過ごしください) 問 石田 ☎66-3053	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町まちなかコミュニティ
【悠々ライフ】 ウォーキング 長岡市中永トンネル～ 出雲崎天領の里・ 来迎寺もみじ園	11/8(金) 9:00～16:00 [行先]長岡市・出雲崎町 [集合]9:00ネーブルみつ	中永トンネルから西照坊を経由し、軒が連なる歴史のまち出雲崎の街並みを歩いて道の駅「天領の里」へ。最後は来迎寺もみじ園に足を延ばします。 申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎62-7801	[申込]必要 10/21(月)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]400円(保険料) [持物]飲み物/汗拭きタオル/日よけ/雨具/歩きやすい服装/健康保険証コピー



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【地域包括支援センター西】 オレンジカフェ 西	11/11(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 語り合ひましょう。	[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♪～	11/12(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 [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			
【地域包括支援センター今町】 オレンジカフェ 今町	11/15(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 お茶を飲みながら、認知症について 語り合ひましょう。	[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			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	11/15(金) 10:00~12:00 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	11/16(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 語り合ひましょう。	[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			
みつけ子育てママ 健幸スマイル スタジオ	11/18、12/16 (いずれも月曜日) 10:00~11:30 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(内膳443)			
認知症介護 家族交流会	11/20(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中央】 オレンジカフェ 中央	11/22(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 語り合ひましょう。	[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	11/26(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
【MIKEスポ】 ほぐして動かす身体 ラクラク運動	11/1・8・22・29 (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			
【MIKEスポ】 骨盤調整&体力筋力 低下予防運動 (金曜日)	11/1・15・22・29 (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			



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ランニング教室 (金曜日)	11/1・8・22・29 (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	
【MIKEスポ】 はじめて エアロビクス (連携教室)	11/1・8・22・29 (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	
【MIKEスポ】 親子うんどうあそび (土曜日)	11/2・9・16・30 (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	
【MIKEスポ】 ステップ運動 (連携教室)	11/2・9・16・30 (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】 カーリンコン	11/2・30 (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	
【MIKEスポ】 バレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	11/2・9・16・30 (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	
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	11/3・10・17・24 (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	11/4・11 (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	
【MIKEスポ】 ZUMBA	11/5・12・19・26 (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	
【MIKEスポ】 肩こり腰痛 予防教室	11/5・12・19・26 (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	11/5・12・19・26 (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	
【MIKEスポ】 ジュニアスポーツ 万能教室	11/5・12・19・26 (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	



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 チアリーディング (小学1年生～ 小学2年生)	11/5・12・19・26 (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、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】 チアリーディング (小学3年生～ 中学生)	11/5・12・19・26 (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
【MIKEスポ】 チアリーディング レベルアップ	11/5・12・19・26 (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	11/5・12・19・26 (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
【MIKEスポ】 ミズノ運動スクール (短期教室)	11/6・13・20・27 (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、運動発達に必要な基本動作を楽しく身につけます。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	11/7・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	11/7・14・21・28 (毎週木曜日) 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)	11/7・14・21・28 (毎週木曜日) 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	11/7・21・28 (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	11/7・21・28 (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】 楽々バドミントン	11/9(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
【MIKEスポ】 幼児うんどうあそび 短期教室	11/11・18・25 (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)短期教室開催。	[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



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 今町ジュニアスポーツ 万能教室	11/11・18・25 (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	11/11・18・25 (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	11/11・18・25 (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			
【MIKEスポ】 キッズチア (短期教室)	11/13・20 (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。 11/13～1/29(全8回)	[申込]必要 [対象]年中・年長 [定員]20名 [料金]5,600円/8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】 山に登ろう ～弥彦山～	11/14(木) 9:00～17:00 [行先]長岡市・弥彦村・ 燕市方面 [集合]9:00ネーブルみつけ	弥彦山の標高は東京スカイツリーと同じ634m。山頂には弥彦神社の祭神・天香山命の御神廟が祀られています。今回は海側から登る晩秋の「裏参道コース」を楽しみます	[申込]必要 10/21(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)※入浴代別 [持物]昼食/雨具/登山用の服装と靴(装備不良の方は参加を断る場合があります)/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】 スポーツ健幸吹矢 練習・体験会	11/21(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			
【悠々ライフ】 カーリンコン 体験・練習会	11/27(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	11/28(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
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	11/28(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			



趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 アルビ応援隊	11/3(日・祝) 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	残すは4試合のみとなりました。3日(日祝)は「東京ヴェルディ」と対戦。「ベストテン」を目指して精一杯応援しましょう。	[申込]必要 10/21(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]2,500円(保険料、高速料金等) [持物]飲み物/帽子/タオル/雨具/健康保険証コピー
申 問 悠々ライフ事務局(まちづくり課内) ☎ 62-7801			
絵手紙教室 ひまわり	11/6(水) 9:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1	[今月の内容] 葉の拓を彩色する	[講師]中村・矢沢 [料金]200円 [持物]はがき/拓本墨/葉/のり
問 絵手紙教室ひまわり 中村 ☎ 63-0621			



趣

味



事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【悠々ライフ】 詩吟を楽しもう	11/6(水)・15(金)・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 [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			
【まちの駅講座】 簡単にできる 苔玉づくり	11/7(木) 13:30～14:30 ふぁみりあ 講習室2・3	苔玉づくりにチャレンジします。 まあいい形の苔玉が手軽に出 来ますよ。みずみずしい苔は眺 めているだけで癒されます。	[申込]必要 [講師]小杉俊秋(山野草サロン悠遊) [定員]20名 [料金]1人600円(2個作る場合は1,200円) [持物]エプロン/ビ ニール手袋/持ち帰り用の袋 [主催]ほっと一息 花みどりの里 (有)野辺園 [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 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	11/9(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 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【悠々ライフ】 みつけを 写生しよう	11/12(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 10/21(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	11/14(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】 見附の雑学 in屋外座学 ～長谷川泰と見附 ゆかりの地を巡ります～	11/17(日) 13:30～16:00 [行先]長岡市北越戊辰 戦争伝承館、見附市内 [集合]13:30ネーブルみつけ	明治期に多くの医師を輩出した「済 生学舎」を開校。代議士としては下 水道事業など公衆衛生の発展に 尽力した長谷川泰。井上五蔵頭 彰碑などゆかりの地を訪ねます。	[申込]必要 10/21(月)9:00受付開始(☎は同日 13:00～) [講師]恩田富太氏、清水憲夫館長 [定 員]15名 [料金]各300円(保険料/講師謝金)
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 ～「満洲の思い出 今も鮮 やかに」[清新内閣 PART2]～ 他	11/19(火) 13:30～15:00 ネーブルみつけ 研修室1	「多くの見附人も満蒙開拓団へ参 加、終戦直後の悲惨な逃避行から 戦争を考えます」「志ある強いリ ーダーがいたら、日本政治を考える フィクションビデオ」他	[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】 悠々歌声喫茶	11/23(土・祝) 14:00～15:00 中央公民館 中ホール	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】 みんなで 手芸を楽しもう！！	11/28(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 10/21(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			
【学習人材バンク】 クリスマスの 寄せ植え教室	11/30(土) 10:00～12:00 中央公民館 美術工芸室	お庭の空いている花壇、プランター などにミニガーデンを作ってみま せんか？園芸の基礎から植栽プラン ニング、管理方法を学びます。	[申込]必要 11/23(土)☎ [講師]増田和人 [対象]園芸初心者 [定員]20名(先着順) [料金]1,800円 [持物]筆記用具、手袋、ハサミ、新聞紙
申 問 見附市中央公民館 ☎62-1058(内線631)			



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	11/1(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			

事業名	とき・ところ	内 容	詳 細
【MITSUKERU】 スマホお悩み相談室	11/2・9・16・30 (いずれも土曜日) ①10:30~11:00 ②11:00~11:30 ③11:30~12:00 見附駅交流拠点ミツケル	参加者の方が“孫や友人とメッセージでやり取りできるようになること”をゴールに悩みを一緒に解決する相談室です！	[申込]必要(ミツケルにて直接申込可) [講師]小玉健心(見附市地域おこし協力隊) [対象]60歳以上の方 [定員]各回1名(先着順) [料金]無料 [持物]スマホ
		申 問 都市環境課地域交通係 ☎62-1700(内線161)	
【悠々ライフ】 初心者パソコン ～Word(ワード)・ Excel(エクセル)～	11/2・16 (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 10/21(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	
【図書館】 木曜日 おはなしのじかん	11/7・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は是非どうぞ。	[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	11/9(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。11月は☆みんなてフィッシング☆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	11/9・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	
【ふぁみりあ】 特別講演会 日本百名山を 達成して	11/9(土) 13:30～15:00 ふぁみりあ 軽運動場	日本全国の百名山を登頂した富山さん。18年間での登頂の感想や、四季折々で姿を変える日本の山のすばらしさについてお話いただきます。	[申込]必要 [講師]富山昇(倫理法人会相談役、ニータックジャパン元社長) [定員]30名 [料金]無料 [後援]日帰り登山を楽しむ会、見附市市民活動・ボランティア連絡協議会
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【悠々ライフ】 いまさら聞けない パソコン・IT ～いまさら聞けない ワードのコツ～	11/16(土) 9:30～11:00 中央公民館 中ホール	文書の作成は思った通りに体裁を整えるのは難しいです。段落や位置揃えなどしくみを理解し、思った通りの文書を作れるようになります。	[申込]必要 10/21(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	
【ネーブルみつけ】 国際理解講座 (シリア編)	11/17(日) 14:00～15:30 ネーブルみつけ 研修室1	シリアってどんな国？かつて青年海外協力隊としてシリアで活動していた講師によるリアルな内容。シリア料理の試食もできます。	[申込]必要 11/8(金)☎ [講師]小泉勝 [定員]40名(先着順) [料金]無料 [持物]筆記用具
		申 問 まちづくり課市民活動係 ☎62-7801(内線690)	
【ふぁみりあ】 長岡中央総合病院 出前講座 ～質の良い睡眠が 健康を保つ～	11/22(金) 13:30～15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	いびきは健康を害します。質の良い睡眠が健康を保つ秘訣を長岡中央総合病院の医師からお聞きます。	[申込]必要 [講師]長岡中央総合病院 副院長 岩島明(呼吸器内科) [料金]無料 [持ち物]筆記用具 [主催]勤労者家庭支援施設ふぁみりあ、長岡中央総合病院
		申 問 ふぁみりあ ☎62-1915	
【図書館】 読書サロン	11/28(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	11/18(月) 13:30～16:20 保健福祉センター 相談室	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 11/13(水)☎ [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	

12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】 大人の食育 高血糖予防のための 毎日ごはん	12/3(火) 10:00～12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]もち麦ごはん、乾物のごま汁、鮭のタンドリー焼き～キャロットラペ添え、冬野菜の塩麹サラダ、焼きりんごの水切りヨーグルトかけ	[申込]必要11/25(月)※ [講師]ますがたみき(管理栄養士) [定員]12名(先着順) [料金]1,200円 ※※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			
【アルカディア】 アートプロデュース講座 レセプションист編 (全2回)	12/14(土) 13:30～15:30 1/12(日) 12:00～16:00(予定) アルカディア	催し物の際にお客様のご案内を担うスタッフの育成講座です。当館主催のコンサートで実践体験もします。	[申込]必要 11/1(金)～受付開始 [定員]10名(先着順) ※18歳以上(高校生可) [料金]無料
申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321			
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 おせち料理に 加えたい献立	12/18(水) 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]鶏肉のひと口燻製、豆板醤を使ったエビの甘辛揚げ、切り干し大根を使ったくるみなます	[申込]必要11/27(水)※ [講師]古川素子(管理栄養士) [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			
【アルカディア】 芸能祭2025 出演者募集	3/16(日) 14:00(開場13:30～)(予定) アルカディア 大ホール	歌やダンス、舞踊、民謡、伝統芸能などの活動に励まれている市民活動団体や個人の皆さんを募集します。	[申込]必要 11/1(金)～12/10(火)必着 申込書に必要事項を記入の上、110円切手を貼った封筒(宛先記入)を窓口又は郵送にて申込 [募集内容]個人(歌、マジックなど)5名程度、団体(ダンス、民謡、舞踊、伝統芸能など)10組程度 ※申込多数の場合は抽選とします。
申 問 見附市文化ホール アルカディア ☎63-5321			

11月のギャラリーみつけのイベント紹介



母と歩んだ道展
田中ヒサ子・桐生恒治・
桐生梢雪
日本画と山と書
11/2(土)～10(日)
ギャラリーみつけ
※詳細は1ページを
ご覧ください。



大関諒子
宮嶋美恵子
二人展
11/12(火)～17(日)
ギャラリーみつけ
※詳細は1ページを
ご覧ください。

11月のギャラリーみつけのイベントはこの他にも
あります。ぜひ、チェックしてください。

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
- ・ギャラリーみつけ
- ・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11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。