

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、公式LINEなどで 配信しています。
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



松岡達英・紀展 10/21(水)～11/3(火・祝)



見附ウォーキングまつり2026 10/4(日)



休館日のお知らせ

【ふぁみりあ】 10/28(水)
【図書館】 10/6(火)・9(金)・13(火)・20(火)・27(火)
【ギャラリーみつけ】 10/5(月)・19(月)・26(月)
【アルカディア】 10/5(月)・19(月)

清掃日のお知らせ

【ネーブルみつけ】 10/27(火) ※開館は午後5時まで

【分類】 ★ (イベント):P1～2 ♡ (健康・福祉):P2～3 ㊦ (スポーツ):P3～5 ☺ (趣味):P5 📖 (学び):P6 ● その他:P6 11月以降のイベント:P7

日付	事業名	日付	事業名
1 木	【MIKEスポ】 ㊦ 幼児うんどうあそび短期教室 申 【MIKEスポ】 ㊦ HIPHOPダンス(基礎) 申 【MIKEスポ】 ㊦ リズムダンスエクササイズ 申 【MIKEスポ】 ㊦ よるヨガ 申 【MIKEスポ】 ㊦ 夜ヨガ教室 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 見附市所蔵 棟方志功「いろは板画欄屏風」公開 【図書館】 📖 木曜日おはなしのじかん	9 金	【MIKEスポ】 ㊦ 骨盤調整&体力筋力低下予防運動(金) 申 ★ 第50回見附市展
2 金	New【MIKEスポ】 ㊦ ゆったりボディケア体操 申 【MIKEスポ】 ㊦ ランニング教室(金) 申 【MIKEスポ】 ㊦ はじめてエアロビ(連携教室) 申 【図書館】 📖 おはなしのじかん012 【まちの駅講座】 📖 これからの終活～ご先祖と家族への愛を新しい形に～	10 土	ひきこもりから社会参加へ～3人の家族の体験と専門家との対話～ 【MIKEスポ】 ㊦ ステップ運動(連携教室) 申 ひきこもり家族の集まり 【図書館】 📖 第2・4土曜日おはなしのじかん 【ふぁみりあ】 ☺ 折り紙サロン
3 土	【MIKEスポ】 ㊦ 親子うんどうあそび(土) 申 【MIKEスポ】 ㊦ はじめてのパレトン～姿勢を整える～(連携教室) 申 ★ 見附ウォーキングまつり2026 【杉沢の森】 ★ オータムイベント ★ 第50回見附市展審査員による作品講評会	11 日	★ 第55回見附市錦鯉品評会 【MIKEスポ】 ㊦ トータルフィットネス(連携教室) 申
4 日	【ふぁみりあ】 📖 パパと楽しむはじめての親子ふれあいあそび ㊦ リフレッシュ教室 申 New【MIKEスポ】 ㊦ リズムダンスエクササイズ短期教室 申 【MIKEスポ】 ㊦ 今町ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】 ㊦ ボクシングシェイプ 申 ♡ 今町・交流広場おれんちのお茶の間	12 月	★ スポーツの日 ★ 第50回見附市展入賞作品展
5 月	【MIKEスポ】 ㊦ ZUMBA 申 【MIKEスポ】 ㊦ リフレッシュヨガ 申 【MIKEスポ】 ㊦ ジュニアスポーツ万能教室 申 【MIKEスポ】 ㊦ チアリーディング(園児～小2) 申 【MIKEスポ】 ㊦ チアリーディング(小3～) 申 【MIKEスポ】 ㊦ チアリーディングレベルアップ 申 【MIKEスポ】 ㊦ 楽しい筋トレレボクス 申 【ふぁみりあ】 ♡ リラックスヨガ 申	15 木	【子育て支援センター】 ★ 親子で楽しむ絵本の時間 【市民活動・ボランティア連絡会】 ★ 第34回情報交換交流会
6 火	【MIKEスポ】 ㊦ ランニング教室(水)短期教室 申 【子育て支援センター】 ★ 保育園ごっこ ♡ ネーブルダンス	16 金	【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～ブレ公演 チケット 申 【大平森林公園】 ★ 秋の音楽祭 ● 第77回クレーン作戦
7 水		17 土	【MIKEスポ】 ㊦ 幼児うんどうあそび短期教室 申 【MIKEスポ】 ㊦ やさしいピラティス 申 【相談会】 ♡ こころの相談会
		18 日	【ギャラリーみつけ】 ★ 松岡達英・紀展 二人とも故郷の自然が大好きでした。絵画とオブジェ、そしてキルト 【図書館】 📖 読書サロン 【ギャラリーみつけ】 ★ 秋の音楽会 【子育て支援センター】 ★ おやこひろば パパとあそぼう!!「ハロウィンパーティー」
		19 月	【図書館】 ★ 図書館まつり 【図書館】 ★ 図書館まつり 【ふぁみりあ】 ★ ふぁみりあまつり
		20 火	【子育て支援センター】 ★ 子育て応援!リフレッシュ講座「癒しのヨガ講座」 申 【ふぁみりあ】 📖 大人の食育高血圧予防のための毎日ごはん 申 【ギャラリーみつけ】 ★ 松岡達英・紀展イベント 読み聞かせとスケッチ会 申
		21 水	★ 11月のイベント
		22 木	【ギャラリーみつけ】 ★ アートジュエリーWicceアクセサリ教室作品展 【子育て支援センター】 ★ ハロー赤ちゃん!秋の果物いっぱいモビール作り
		23 金	【ふぁみりあ】 ☺ 布小物手作り教室「鏡もち」(全2回) 申 【ふぁみりあ】 ☺ 北陸ガス料理教室「塩麴を使って生地から作るふんわりパン教室」 申
		24 土	★ 12月のイベント
		25 日	【アルカディア】 ★ JAZZ@A r cadia Orchestra定期演奏会 JINGLE BELLS 申

令和8年9月18日 発行 (月1回)

申 事前申込が必要です 🧑 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
【ギャラリーみつけ】 見附市所蔵 棟方志功 「いろは板画柵屏風」公開	9/18(金)～10/18(日) 10:00～20:00 ※10/9(金)～13(火)は 9:00～20:00 10/18は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室2	見附市所蔵、いろは47字に「ん」を足した 48枚の装飾性の高い版画を貼り込んだ、 貴重な屏風作品を公開。戦後の日本を代 表する美術作家棟方志功の作品をお楽し みください。	[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		
第55回 見附市錦鯉品評会	10/11(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 [入場]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	(主催:見附市錦鯉組合) 事務局 土田 ☎090-4933-1478		
見附 ウォーキングまつり 2026	10/4(日)8:00～12:30 集合場所:見附運動公園 ①田園風景コース(3km)、 ②大平森林公園コース (5km)、	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 におにぎり・飲み物などを配布 予定。	[申込]9/14(月) 〆により受付終了 [対象]完歩可能な方 [持物]飲み物/タオル/雨具(サンダル等不可)
問			
	③観音山・水道山コース (8km)、④見附まちなかコ ース(13km) ※各コース受付時間が異 なります。	スポーツグッズなどが当たる参 加者対象の抽選会も行いま す。飛び入り参加自由の「こ どもスポーツ広場」もありま す。	[詳細]総合体育館、今町地区体育館、ネーブル みつけに設置のチラシまたは総合体育館のホー ムページをご覧ください。
問	まちづくり課 スポーツ係 ☎62-7801		
【杉沢の森】 オータムイベント	10/4(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
問	建設課公園緑花係 ☎62-1700(内線250)		
第50回見附市展 審査員による 作品講評会	10/4(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
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】 保育園ごっこ	10月7日(水) 10:45～11:20頃 今町子育て支援セン ター	桜保育園の先生と一緒にあそ びましょう。保育園入園につ いてのお話もお聞きます。	[申込]不要 [対象]小学校入学前のお子さんと保護者 [料金]無料
問	今町子育て支援センター ☎61-5010		
第50回見附市展 	●一般公募 10/9(金)～13(火) 9:00～20:00 ※10/13は17:00まで ネーブルみつけ ●無鑑査 10/9(金)～13(火) 9:00～20:00 ※10/13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 10/9(金)～18(日) 9:00～20:00 10/14(水)からは10:00～ ※10/18は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	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 10/2(金)16:00～19:00 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、 第50回記念特別賞(賞状・賞金)、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。
問	市展実行委員会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801		
第50回見附市展 入賞作品展	10/15(木)～18(日) 10:00～20:00 ※10/18は17:00まで ギャラリーみつけ 2階フロア	第50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】 親子で楽しむ 絵本の時間	10月16日(金) 10:45～11:20 今町子育て支援センタ	図書館司書さんによる小さいお子 さん向けの絵本読み聞かせです。 絵本の選び方や読み方のポイント も教えてもらいましょう♪	[申込]不要 [講師]見附市図書館司書 [対象]小学校入学前までのお子さん [料金]無料
問	今町子育て支援センター ☎61-5010		

★ イベント

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【市民活動・ボランティア連絡協議会】 第34回情報交換交流会	10/17(土) 13:30～15:40 ネーブルみつけ 多目的広場	市民活動・ボランティア連絡協議会の加入団体によるつい笑顔になる活動発表と、ファーム小栗山代表による講演会を開催します。	[申込]不要 [発表者]新潟笑いヨガクラブ・オカリナエチュード [講師]ファーム小栗山代表 三沢 孝喜 氏 [料金]無料 問 見附市市民活動・ボランティア連絡協議会事務局(まちづくり課内) ☎62-7801
【大平森林公園】 秋の音楽祭	10/18(日) 10:00～15:00 大平森林公園	紅葉に包まれる大平森林公園で音楽を楽しみませんか？キッズコーナーや豪華景品が当たるピンゴ大会も行います！	[申込]不要 [料金]入場無料 申 問 (株)笹原建設 ☎62-0129
【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	10/18(日) 12:30(開場13:00～) アルカディア 大ホール	1部は指揮者 船橋洋介が「シューベルト」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(要整理券) ※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) 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
【ギャラリーみつけ】 松岡達英・紀展 二人とも故郷の自然が大好きでした。絵画とオブジェ、そしてキルト	10/21(水)～11/3(火・祝) 10:00～20:00 ギャラリーみつけ 展示室1・2	長岡市在住絵本作家の原画作品とそれを基に夫人が作ったキルト作品を展示。一部作品展示販売あります。また絵本などの物販を行います。販売時間は10:00～17:30です。	[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
【子育て支援センター】 おやこひろば パパとあそぼう！！ 「ハロウィン パーティー」	10月24日(土) 10:30～11:10頃 学校町子育て支援センター(ネーブルみつけ内)	親子でハロウィンにちなんだお楽しみシアターやリズム遊び、レースを楽しみましょう。	[申込]不要 [対象]小学校入学前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
【ギャラリーみつけ】 秋の音楽会	10/24(土) 開場13:00 演奏会13:30～15:00 ギャラリーみつけ 2階フロア	見附市内で活動するオカリナとギター、フルートサークルのコンサートを開催します。当日直接会場にお越しください。	[申込]不要 [料金]無料 全席自由 [主催]見附ミュージッククラブ フルート、エデン オカリナ、エチュード 問 オカリナ・エチュード小出 ☎090-2746-4904
【図書館】 図書館まつり	10/24(土) 09:30～ 図書館	映画鑑賞会 雑誌・古本リサイクル	[申込]不要 [料金]無料 問 図書館 ☎62-3759
【図書館】 図書館まつり	10/25(日) 09:30～ 図書館	映画鑑賞会、書庫開放 子どもガラポン抽選会 本のフィルマーかけ	[申込]不要 [料金]無料 問 図書館 ☎62-3759
【ふぁみりあ】 ふぁみりあまつり	10/25(日) 10:00～15:00 ※キッチンカー、 屋外販売は14:30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
【子育て支援センター】 子育て応援！ リフレッシュ講座 「癒しのヨガ講座」	10月26日(月) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 研修室1 (託児は研修室2)	日々の子育てで疲れた体を癒し、体も心もとのえていきましょう。	[申込]必要 9/25(金)～10/16(金)× [講師]金内 恵美 [定員]8名 [託児料金]子ども1人につき400円 [持物]水分補給の飲み物、タオル、動きやすい服装 申 問 学校町子育て支援センター ☎62-7803
【ギャラリーみつけ】 松岡達英・紀展イベント 読み聞かせと スケッチ会	10/31(土) 13:30～16:00 雨天決行 大平森林公園 ログハウステント前 集合	「おはなしぶんこ」(主宰岩野ほずえ)の松岡達英絵本読み聞かせと、作家との自然観察・スケッチ会を開催。※画材はギャラリーが準備します。	[申込]必要 ギャラリーにご来館かお電話でお申し込みください。 [対象]小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) [定員]15名(先着順) [料金]500円 [持物]タオル/飲み物/歩きやすい靴で長袖長ズボン着用 会場は、大平森林公園 〒954-0008 新潟県見附市内町1432 TEL.62-4217 ※お問い合わせはギャラリーにお願いします。 申 問 ギャラリーみつけ ☎84-7755

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	10/5・6・13・19・20・26・ 27 (毎週月・火曜日) 10:00～11:30 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 で過ごしてください)	[申込]不要 [料金]無料 [協力]今町まちなかコミュニティ
問 藤田 ☎ 66-2249			
【ふぁみりあ】 リラックスヨガ	10/6・20 11/3・17 12/1・15(第1・3火) 10:00～11:00 ふぁみりあ	呼吸に合わせて、ゆっくりと体を動 かしていきます。ご自身の心と体に 意識を向けながら、ゆったりとした 時間を過ごしてみませんか。	[申込]必要[定員]10名[料金]4,200円(指導料・保険 料等)[講師]Junko(ヨガインストラクター/全米ヨガア ライアンスRYT200 修了)[持物]ヨガマット、タオル、ひざ 掛け又はバスタオル、水分補給用飲料
申 問 ふぁみりあ ☎ 62-1915			
ネーブルダンス	10/7・14・21・28 (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 栗林 ☎ 090-5311-0081			
ひきこもりから社会 参加へ～3人の家 族の体験と専門家 との対話～	10/10(土) 13:20～15:10 保健福祉センター 集団検診室	・ひきこもりから社会参加したお 子さんをお持ちの彩和会(さわ かい)家族3人の体験談と専門 家との対話。	【申込・費用】不要【対象】ひきこもりに関心のある人 【話し手】彩和会家族【ファシリテーター】斎藤まさ子氏 (長岡崇徳大学客員教授)※彩和会は中越地域にある ひきこもり家族の支援団体が立ち上げた共同組織。
問 見附市健康福祉課予防医療係 ☎ 61-1370			
ひきこもり 家族の集まり	10/10(土) 15:15～16:30 保健福祉センター 会議室	・同じ悩みを抱える家族が、悩 みや経験、不安な気持ちを語 り合える場です。斎藤まさ子氏 も参加されます。	【参加費】無料【申込】不要 【対象】ひきこもり当事者の家族 【ファシリテーター】斎藤まさ子氏(長岡崇徳大学客員 教授)
問 見附市健康福祉課予防医療係 ☎ 61-1370			
健康体操・タオル体操と レクリエーションゲーム	10/16(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			
【相談会】 こころの相談会	10/20(火) 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 族や仕事の悩みについて臨 床心理士が相談に乗りま す。	[申込]必要10/15(木)※[料金]無料 [相談時間]13:30～、14:30～、15:30～(1組 50分)
問 健康福祉課予防医療係 ☎ 61-1370			

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 幼児うんどうあそび 短期教室	10/1・15 (いずれも木曜日) 16:50～17:40 武道館剣道場	楽しいうんどうあそびを通じて、 運動を得意になろう！跳び箱 や鉄棒もがんばります 10/1 ～12/10 全6回	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]概ね3～6歳児(保護者同伴可) [定員]15名 [料金]5000円/6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】 HIPHOPダンス (基礎)	10/1・8・15・22 (いずれも木曜日) 18:00～19:00 中央公民館分館	基本的なステップから踊る楽し さを教えます！リズム感と協調 性を高めます。イベント出演あ り。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]年長～小学生 [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	10/1・8・15・29 (いずれも木曜日) 19:00～20:00 ネーブルみつけ研修室1 他	深い呼吸で心と体の調和を図 り安定した生活に向けていきま す。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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	10/1・8・15・29 (いずれも木曜日) 20:15～21:15 ネーブルみつけ研修室1 他	深い呼吸とポーズを通し身体 の歪みを知り、柔軟性、体力向 上へ。1日の疲れを取りゆつくり 眠れます。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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]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			

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 リズムダンス エクササイズ	10/1・8・15・22 (いずれも水曜日) 20:20～21:20 中央公民館分館	リズムに合わせて楽しくできるエクササイズ！ダンス未経験でも不安なく参加できます！	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]小学生 [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			
New【MIKEスポ】 ゆったりボディケア 体操	10/2・9・16・30 (いずれも金曜日) 10:15～11:15 市民武道館 柔道場	身体様々な部分をほぐし、色々な動きを通し日々の生活向上！血流がよくなり疲れを癒し身体の動き改善！年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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)	10/9・16・23・30 (いずれも金曜日) 14:00～15:00 ネーブルみつけ研修室1/ 武道館柔道場	骨盤周辺の関節、筋肉をほぐし骨盤を正しい位置に戻し改善。肩こり、腰痛、股関節痛、膝痛予防、姿勢改善にも。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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)	10/2・9・16・23 (いずれも金曜日) 18:30～19:30 運動公園/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。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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 (連携教室)	10/2・9・16・23 (いずれも金曜日) 19:30～20:30 中央公民館大ホール	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)年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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)	10/3・10・17・31 (いずれも土曜日) 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。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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)	10/10・17・24・31 (いずれも土曜日) 13:00～14:00 市民武道館 剣道場	ステップ台を使い音楽のリズムに合わせて無理なく昇降運動。下肢強化、シェイプアップ、転倒予防。(連携教室内どこに参加してもOK)年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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】 はじめてのバレトン ～姿勢を整える～ (連携教室)	10/3・10・17・31 (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】スッキリ体型を目指す素足で行うエクササイズ！姿勢改善、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。総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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			
New 【MIKEスポ】 リズムダンスエクサ サイズ 短期教室	10/5・19・26 (いずれも月曜日) 13:30～14:30 武道館剣道場	昔懐かしい曲や最新ヒット曲に合わせて楽しく体を動かすダンスフィットネス 9/7～10/26 全6回	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人 [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			
【MIKEスポ】 今町ジュニアスポ ーツ万能教室	10/5・19・26 (いずれも月曜日) 18:00～19:00 今町地区体育館	運動の基本「上手な体の使い方」の習得。多様な運動経験で運動能力向上！運動の得意不得意は問いません。	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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	10/5・19・26 (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】有酸素運動×筋トレを同時に行うプログラム！自分の体力と相談しながら力加減を調整できます！	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(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			
リフレッシュ教室	10/5・19・26 (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(市内在住・在勤の方) [料金]2,850円(65歳以上は2,200円)(保険料等・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			

スポーツ

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【MIKEスポ】 ZUMBA	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 市民武道館 剣道場	ラテン・ポップスなどに合わせて楽しく踊るフィットネス。シニア世代にお勧め！年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 13:30～14:30 市民武道館 剣道場	自分の内側に意識を向けながら心身を整えます。心も体もリフレッシュ！体をほぐしリラックス・心を整えます。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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】 チャリーディング (園児～小2)	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 17:00～17:50 葛巻ふるさとセンター	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。イベントに出演し元気と笑顔をお届けします！年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]園児～小2 [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3～)	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 17:00～17:50 葛巻ふるさとセンター	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。イベントに出演し元気と笑顔をお届けします！年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]小3～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】 ジュニアスポーツ 万能教室	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 18:00～19:00 総合体育館	運動の基本「上手な体の使い方」の習得。多様な運動経験で運動能力向上！運動の得意不得意は問いません。	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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 レベルアップ	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 18:00～19:00 葛巻ふるさとセンター	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。年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]小3～中学生 [定員]20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】 楽しい筋トレビクス	10/6・13・20・27 (いずれも火曜日) 19:30～20:30 葛巻ふるさとセンター	エアロビクスダンスの中に全身の筋トレを組み込み有酸素運動+筋トレを60分の中に入れ効果的なエクササイズ！年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(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】 ランニング教室 (水) 短期教室	10/7・14・21・28 (いずれも水曜日) 18:30～19:30 運動公園/総合体育館	走り方の基礎から走力アップのコツを伝授します。長距離が速くなりた方へおススメ！/9/30～12/23まで全12回 途中参加可	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]小学生 [定員]20名 [料金]6,300円/9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			
【MIKEスポ】 トータルフィットネス (連携教室)	10/11・18・25 (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)年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]大人(中学生～) [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】 幼児うんどうあそび 短期教室	10/19・26 (いずれも月曜日) 16:40～17:30 武道館剣道場	幼児期に必要な運動の要素を取り入れ、楽しみながら元気に身体を動かします 10/19～12/21 全6回	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [対象]概ね3～6歳児(保護者同伴可) [定員]15名 [料金]5,000円/6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】 やさしいピラティス	10/20・27 (いずれも火曜日) 10:15～11:15 ネーブルみつけ研修室 1・多目的広場	痛みや不調の原因である筋肉の凝りやハリを取り除きます。動きやすい体づくりを目指します！年間開催	[申込]必要。総合体育館内事務局まで [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			



趣

味

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ふぁみりあ】 折り紙サロン	10/10(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。	[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 ※マスクの着用をお願いします。
		問 呰ふぁみりあ ☎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	10/1・8・15・22・29 (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	
【図書館】 おはなしのじかん 012	10/2(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	
【まちの駅講座】 これからの終活 ～ご先祖と家族への 愛を新しい形に～	10/2(金) 13:30～15:00 ふぁみりあ 講習室2・3	終活を人生を閉じる準備ではなく、ご先祖と家族への愛を新しい形に整える営みととらえ、まず何から始めたら良いのか専門家からお話を伺います。	[申込]必要[料金]無料[定員]20人[講師]樋口毅幸(なむなむの駅 仏壇・墓石・寺院仏具 ご縁)木村耕一(MINATO GROUP 終活サポート新潟)[主催]なむなむの駅 仏壇・墓石・寺院仏具ご縁[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 呰ふぁみりあ ☎62-1915	
【ふぁみりあ】 パパと楽しむ はじめての 親子ふれあいあそび	10/4(日) 10:30～11:30 ふぁみりあ 和室	パパならではの安定感や力強さを活かしたダイナミックな遊びで赤ちゃんの「楽しい！」を引き出します。[共催]ベビーマッサージ・ベビーマッサージ教室さずなmano	[申込]必要10/1(木)締切[対象]首すわり頃～1歳半前後までの赤ちゃん(ママ同伴可)予防接種72時間以降であること[定員]6組(最小催行2組)[料金]1組2,500円[講師]山田操(日本ベビー&チャイルドケア協会認定講師)[持物]いつものお出かけセット、赤ちゃんとお大人の飲み物
		申 問 呰ふぁみりあ ☎62-1915	
【図書館】 第2・4土曜日 おはなしのじかん	10/10・24 (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	
【図書館】 読書サロン	10/22(木) 19:00～20:00 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。気軽に参加ください。	[申込]不要 [料金]無料
		問 図書館 ☎62-3759	
【ふぁみりあ】 大人の食育 高血圧予防のための 毎日ごはん	10/30(金) 10:00～12:30 ふぁみりあ 調理室等	[献立]もち麦ご飯、トマトソースで食べるさっぱりチキンカツ、マッシュポテト、ゴロゴロ野菜の塩昆布和え、野菜のゆで汁を使った豆スープ、みかん寒のはちみつがけ	[申込]必要10/20(火)締切 [講師]古川素子(管理栄養士) [定員]12名(先着順) [料金]1,500円(食材費等) ※締切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 呰ふぁみりあ ☎62-1915	

● そ の 他

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
第77回クリーン作戦	10/18(日) 9:00～11:00 [集合]みつけイングリッ シュガーデン駐車場	見附テクノガーデンシティー周辺でのごみ拾いです。ウォーキングをかねて家族やお友達と気軽に参加ください。	[申込]不要 [料金]無料 [持物]動きやすい服装/軍手等
		問 都市環境課環境企画係 ☎62-1700(内線172)	

随筆や詩、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、原則全て掲載いたします。お気軽にご応募ください。

- ◇応募期間…… 10/1(木)～11/30(月)
- ◇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・俳句・小説その他・短歌・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9月下旬から市内公共施設(ネーブルみつけ、公民館など)に設置します。

11月以降のイベント

事業名	とき/ところ	内 容	詳 細
【ギャラリーみつけ】 アートジュエリー Wicce アクセサリ教室作品展	11/6(金)～11/8(日) 10:00～17:30 ※開場販売時間同じ 11/8は17:00まで ギャラリーみつけ 展示室1	長岡市のアクセサリ教室作品展です。 ビーズ、レジンなどのオリジナルアクセサリ の展示販売をします。会期中ワーク 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 開場時間にご注意ください。
問 アートジュエリーWicce 永田 ☎080-5069-1232			
【子育て支援センター】 ハロー赤ちゃん！ 秋の果物いっぱい モビール作り	11月6日(金) 14:00～14:45 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、モビ ール作りを楽しみましょう！	【申込】必要10/6(火)～10/27(火)☒ 【対象】妊娠中の方・ 産後6カ月までのお子さんとママ 【定員】概ね5組【料金】無料  こちらのLoGo 申込みフォーム (←QR)からも 出来ます。
問 新町子育て支援センター ☎62-7551			
【ふぁみりあ】 布小物手作り教室 「鏡もち」 (全2回)	11/15(日)  11/29(日) 9:30～12:00 ふぁみりあ ホール	正月に向けて針と糸を使い「鏡 もち」作りを楽しみませんか。手 作りならではの温かみのある鏡 もちで新年を迎えましょう。	[申込]必要(2回とも参加できる方)[講師]富永貴子(和布細 工 貴楽箱(たからばこ))[定員]10名[料金]3,000円(材料代 等)[持物]裁縫道具、手縫い糸(白)、お持ちの方は裁ちばさ み※見本はふぁみりあにあります。(約縦13cm×横8cm)
申 問 ふぁみりあ ☎62-1915			
【ふぁみりあ】 北陸ガス料理教室 「塩麴を使って生地から 作るふんわりパン教室」	11/17(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参加できる 料理教室[メニュー]りんごパ ン、ダッチブレッド(チーズパン)	[申込]必要10/27(火)☒ [講師]皆川香織(製菓衛生師)[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]2,000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】 JAZZ@Arcadia Orchestra定期演奏会 JINGLE BELLS	12/20(日) 12:30(開場13:00～) アルカディア 大ホール	ビッグバンドジャズならではの ダイナミックな演奏をお楽 しみいただけます。。	[申込]10/9発売 [料金]2,000円 高校生以下 1,000円(当日各300円増) ※未就学児入場不可 [出演]ジャズ@アルカディアオーケストラ、椎名豊ク インテット
申 問 文化ホール アルカディア ☎63-5321			