みんなのひろば

市民サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

◆原稿締め切り…1月号は11月22日㈮(必着)、2月号は12月16日㈪(必着)。開催日や申し込み締め切りが【1月号】1月3日㈮、【2月号】2月10日㈪以降のものに限ります
◆提出先…〒940-8501広報・魅力発信課へ郵送、持参、FAX39・2272、専用フォーム(右)　※応募多数の場合、掲載できないことがあります

次に該当するものは原則掲載できません。①広く市民が参加・応募できない②活動が主に市外で行われている③政治・宗教・営利が目的（準ずるものを含む）
●原則、会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです
問広報・魅力発信課☎39・2202

催し

■鉛筆画作品展～好き(love)こそモノの上手なれ
日11月9日㈯～17日㈰午前9時～午後9時（9日は正午から、17日は午後3時まで。火曜休館）場まちなかキャンパス長岡 問グループ鉛芯力・馬場さん☎77・0155

■はまなすウインドアンサンブル定期演奏会
日11月10日㈰午後2時～3時30分 場寺泊文化センター 問大橋さん☎090・2462・8767

■MOA美術館長岡児童作品展
日11月16日㈯・17日㈰午前9時～午後4時 場県立近代美術館 問同事務局☎35・1232

■じんけんフェスティバル
日11月16日㈯午後2時30分～7時 場アオーレ長岡 内障害者・高齢者体験、押し花しおり作りなど 問県人権啓発室☎025・280・5181

■宮内コミュニティまつり
日11月16日㈯・17日㈰午前9時～午後4時 内作品展、宮内中学校吹奏楽部演奏など 場・問宮内コミュニティセンター（☎32・0010）、南部体育館、高齢者センターみやうち

■シリウス版画の会「木版画展」
日11月18日㈪～28日㈭午前10時～午後4時30分（18日は午後1時から、28日は午後3時まで。23日㈷・24日㈰は休館） 場台町会館 問荒木さん☎090・2631・9649

■講演会「いま、ここに生きているということ」
日11月17日㈰午後1時30分～3時30分 場川口コミュニティセンター 講新潟中央短期大学教授・久保田真規子さん 定50人先着 申NPO法人春よこい☎89・2275

■アマチュアビデオ公開映写会
日11月17日㈰午後1時30分～4時 場中央図書館 問長岡ムービーサークル・栃倉さん☎36・5562

■とちお24日特選市Special feat.栃尾体育館感謝祭
日11月24日㈰午前9時～午後4時 場トチオーレ、旧栃尾支所通りなど 内ワークショップ、親子体操など 問栃尾市場協同組合・三沢さん☎090・2319・5600、栃尾体育館☎52・5571

■映画「骨を掘る男」上映会・トークセッション
日11月24日㈰午前10時20分～午後1時 場アオーレ長岡 講新潟県立大学教授・福本圭介さん ¥1、200円（当日300円増） 問長岡アジア映画祭実行委員会！菅野さん☎090・4222・5220

■BBふぁいぶ＋大感謝祭コンサート
日11月24日㈰午後2時～4時 場トチオーレ 内バンド演奏 問高橋さん☎080・1306・7354

■講演会「今あるあなたの家を再エネ・省エネで快適に」
日11月24日㈰午後2時～4時 場さいわいプラザ 講長岡造形大学名誉教授・後藤哲男さん 定100人先着 申11月23日㈷までにながおか自然エネルギー・向後さん☎090・1469・8855へ

■ONCリード合奏の夕
日11月24日㈰午後2時～4時30分 場リリックホール 問金山さん☎32・7244

■長岡大学39・1600の催し
①地域連携研究センターシンポジウム「新潟の観光まちづくりを考える」
日11月28日㈭午後3時～5時 場ミライエ長岡 定50人先着
申11月21日㈭まで
②学生による地域活性化プログラム成果発表会
日12月7日㈯午後1時～5時 場ホテルニューオータニ長岡 定400人先着 申11月27日㈬まで

■栃尾観光ガイドクラブ市民歴史学習会「もうすぐ国道289号開通!!八十里越って何?」
日12月14日㈯午後1時30分～3時 場栃尾産業交流センター 定200人先着 申同クラブ（栃尾観光協会内）☎51・1195

スポーツ

■エアロビクス無料体験会
日11月14日㈭午後7時30分～8時30分 場市民体育館 問エアロビサークル・橋本さん☎090・4095・2836

■ワンバウンドバレーボール体験会
日11月14日㈭・25日㈪午前9時～正午 場市民体育館 対60歳以上 定15人先着 申各前日までに長岡ワンバウンドバレーボール中央クラブ・土田さん☎090・5432・5849へ

■空手道指定形練習会
日11月17日～12月8日の毎週日曜日午後5時～6時（計4回） 場市民体育館 対小・中・高校生 定10人先着 ¥1回500円 申11月15日㈮までに空手道クラブ・高山さん☎090・5807・8174へ

健康

■モラロジー生涯学習セミナー「介護を通じて考える人生」
日11月10日㈰午後1時20分～4時30分 場高齢者センターけさじろ 定40人先着 ¥1、000円 申長岡モラロジー事務所・丸岡さん☎090・3305・0013

■いきいき生活応援講座「睡眠と栄養の大切な関係」
日11月15日㈮午前10時30分～11時30分 ¥一般350円、65歳以上200円 場・問高齢者センターしなの☎31・7700

■雪国での暮らしをラクにする！カラダケアと除雪のコツ
日11月16日㈯午前10時～11時30分 場さいわいプラザ 定15人先着 ¥1、000円 申11月14日㈭までにカラダLab.・渡辺さん☎080・2036・6754へ

■生活習慣改善と免疫力を高める「生体エネルギー療法と花セラピーの体験」
日11月24日㈰午前9時30分～11時45分 場さいわいプラザ 定10人先着 ¥500円 申MOA健幸スマイルくらぶ・橋本さん☎090・2223・9867

■豊かな健康教室「日常生活に活かせる訪問鍼灸・マッサージ～健康を守るためにできること～」
日11月30日㈯午前9時30分～10時30分 場米百俵プレイス北館 定10人先着 申11月29日㈮までにサンプラザ長岡☎27・1515へ

■認知症と共に歩む市民講座「認知症の心理状態」
日11月30日㈯午前11時～正午 場米百俵プレイス北館 講田宮病院臨床心理室長・小野田明さん 定15人先着 申11月29日㈮までにわらび園☎41・3150へ

くらし

■アサーション講座「より良い夫婦のコミュニケーション」
日11月10日㈰午後1時30分～4時30分 場中央図書館 ¥500円 申長岡キャリアコンサルタントネットワーク・今泉さん☎090・5572・9861

■精神に障害を持つ人の家族への相談
日11月13日㈬・27日㈬、12月11日㈬・25日㈬午前10時～正午 場社会福祉センター 問希望の会☎89・7883

■特設人権相談所
日・場11月15日㈮午後1時～3時…山古志体育館、29日㈮午前9時～正午…わしまコミュニティセンター、12月5日㈫午後1時～3時…アオーレ長岡 内いじめ、虐待、差別問題など 問新潟地方法務局長岡支局☎33・6901

■家庭用はかりなどの無料点検
日11月25日㈪午前10時30分～正午、午後1時～3時 場さいわいプラザ 対体温計、体重計、キッチンスケールなど（非接触式体温計と血圧計は除く） 問新潟県計量協会☎0256・36・2354

■障害年金無料相談会
日11月29日㈮午後2時～4時 場アオーレ長岡 申社会保険労務士会長岡支部・藤澤さん☎28・8640

■不登校・引きこもり支援のためのブリーフセラピー入門
日12月8日㈰午後1時30分～4時30分 場中央図書館 講日本ブリーフサイコセラピー学会前会長・久本修さん 定50人先着 ¥3、000円 申11月30日㈯までに長岡楽しく学ぶ会・五十嵐さん☎090・1531・1294へ

■新潟県ライフサポートセンター☎86・8898のご利用を
労働や生活の問題解決をサポートします。
日平日午前10時～午後4時

■認知症のお悩みは、新潟県認知症コールセンター☎025・281・2783へ
日平日午前9時～午後5時

募集

■「ものづくり」の職業訓練
日・内来年1月7日㈫～6月30日㈪…電気設備技術科、ビル設備科、機械加工技術科、1月7日㈫～7月28日㈪…スマート生産サポート科 時平日午前9時～25分～午後3時50分 定各12人 ¥無料（教科書代など別） 場・申12月5日㈭までにポリテクセンター新潟（住吉3）☎33・2733へ

■長岡フランス音楽協会会員
日日曜日午後2時～3時30分（2カ月に1回程度） 場まちなかキャンパス長岡 申吉川さん☎090・9422・3150

■ガールスカウト15団（長岡）団員
内キャンプ、社会奉仕活動など 対年長児以上の女子 申遠藤さん☎37・2646

■新潟いのちの電話相談員（ボランティア）
対23歳～68歳 ¥30、000円（養成講座受講料） 申来年1月31日㈮までに同事務局☎025・280・5677へ

■eラーニングで学ぶ ITスキルアップコース受講者
内Word、Excel、PowerPoint、ホームページ制作基礎 定各12人先着 ¥各2、900円 申MSアカデミー㈱☎87・1019

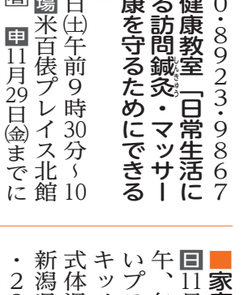
■長岡育英寮入寮生
定5人（面接で選考） 対市内出身または市内の高校・高専を卒業した男子大学生・院生 場東京都武蔵野市西久保2の16の9（JR中央線三鷹駅から徒歩13分） 部屋＝6畳洋間個室食事なし（共同の浴室と自炊設備、フリーWi-Fi環境あり） ¥月3万5千円（光熱水費込み） 申12月1日㈰～来年3月31日㈪までに寿産業㈱☎24・7373へ

ふるさと納税レター

問広報・魅力発信課☎39・5151

子育て環境の整備や人材育成、地域活性化の担い手支援など、さまざまな分野で市のまちづくりを支えているふるさと納税。寄付金と共に全国からたくさんの応援メッセージも届いています。

全国からの心温まるメッセージをご紹介



- 長岡を出て17年。少しでも故郷の役に立てればうれしいです（東京都・30代）
- 息子が長岡に魅力を感じ移住しました！若い人が力を発揮できるまちでありますように（千葉県・50代）
- 長岡の素晴らしい米作りがずっと続くよう願っています（沖縄県・40代）

今月の表紙

表紙は、子育て特集6ページに合わせ、子育ての駅みしま「もりもり」で撮影した1枚です。

今回、市内のさまざまな子育て支援施設に行き、たくさんのお子さんとパパママに出会うことができました。笑顔や泣き顔など、豊かな表情を見せるお子さんたちや、愛情いっぱいに接するパパママの姿に、撮影者も心が温かくなりました。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました！

！ 日日時、期日　時時間　場場所、会場　内内容　講講師　対対象、資格　定定員、募集人数　¥料金、会費、受講料（記載がないものは無料）　持持ち物　問問い合わせ　申申し込みが必要（記載がないものは直接会場へ）