



▲こちら

◆図や表などの略字の見方は7ページ
◆◇がなくても、◇特になし、◇無料、◇不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
◆◇に電話、ファクス、Eメール、◇(市ホームページ)の記載がある場合は、その方法で申し込み可
アオ=アオーレ長岡 市セ=市民センター
大手=大手通庁舎 ミラ=ミライエ長岡
さい=さいわいプラザ

岡男女平等推進センター
ウィルながおか ☎39・2746



▶詳しくはこちら

ウィルながおかフォーラム

1 トークイベント
等身大の生き方
～正直に、私らしく～
インフルエンサー・花上惇さん(写真)が、逆境をプラスに変え、自分に正直に生きるヒントを伝えます。
11月16日(日)午後2時～4時
場アオーレ長岡 定100人(先着)
11月12日(水)までにHPで



2 分科会1 おうち性教育のはじめのいっぽ
～ふれあいサイコロゲームで学ぼう!「いいよ」と「イヤだ」の伝え方～
11月15日(土)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡(大手) 講公認心理師・河井恵美さん 定20人(先着) 11月12日(水)まで (HP可)

3 分科会2 Xジェンダーってなんだろう
～日本で生まれた「Xジェンダー」という言葉、あなたはどのように理解していますか?～
11月22日(土)午後2時～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 定20人(先着) 11月19日(水)まで (HP可)

4 登録団体主催イベント
①講座・体験 ケアラーだってケアされたい
～ハンドマッサージでリラクゼーション～
11月15日(土)午前10時～11時45分 場まちなかキャンパス長岡 講長岡崇徳大学助教・船岡未恵さんほか 定20人(先着) 申ケアラーのケア研究会Eメール oyatoko.mirai@gmail.com
②講座 身近な人との怒りのコントロール講座
11月15日(土)午前10時～11時30分 場まちなかキャンパス長岡 講キャリアコンサルタント・高橋貞子さん 定30人(先着) 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

③講演 落語にみる、江戸のジェンダー
11月15日(土)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講落語家・三遊亭遊かりさん 定40人(先着) 岡男女がともに生きる社会を進めるF&Mながおか市民会議・樋熊さん ☎090・4024・1578



4 講座・実習 あなたの災害防災意識ふり返ってませんか!～身近にあるもので応急、防災グッズの作り方～
11月20日(木)午前10時～正午 場まちなかキャンパス長岡 講中越市民防災安全士会女性部シェークリム 定25人(先着) 講エプロン、マスク、タオル
申長岡市消費者協会事務局(消費生活センター(市セ内)) ☎32・0082

5 講座 教えて!施設のこといろいろ～豊かな老後のために、介護サービスとの上手な付き合い方～
11月20日(木)午後1時30分～3時 場まちなかキャンパス長岡 講桜井の里福祉会理事長・佐々木勝則さん 定50人(先着) 岡長岡老いを考える会・長井さん ☎35・9048

6 活動報告・展示 忘れない。男女共同参画の視点で地域防災力を次世代につなげる～ぼうさいこくたい2025in新潟報告!～
11月22日(土)午後1時30分～3時30分 場アオーレ長岡 講ふるさと未来創造堂ほか 定100人(先着) 岡新潟県中越地震「女たちの震災復興」を推進する会・樋熊さん ☎090・4024・1578

7 講座 どうなる?わたしの年金
11月23日(祝)午前10時～正午 場まちなかキャンパス長岡 講全日本年金者組合新潟県本部執行委員長・稲葉正美さん 定30人(先着) 申新日本婦人の会長岡支部 ☎・FAX34・7635



8 映画 「水俣曼荼羅」上映会
11月23日(祝)午前10時～午後6時20分 場アオーレ長岡 講同映画監督・原一男さん(オンライン) 演奏=ウィズコーション 定50人(先着) ¥2,500円(当日500円増)、障害者手帳・療育手帳を持つ人・学生1,500円(学生証を持参) 岡長岡アジア映画祭実行委員会!・菅野さん ☎090・4520・4222、Eメールnagaokatsukurukai@gmail.com

9 講座 女性被害者のためのDV加害者プログラムとは
11月23日(祝)午後1時30分～3時30分 場まちなかキャンパス長岡 講PROVE・田中剛太さん 定50人(先着) 申NPO法人女のスペース・ながおか ☎38・0457、Eメールspace.nagaoka@nct9.ne.jp

ながおか・若者・しごと機構
(ミライエ長岡企画推進室(ミラ内))
☎86・6008

海辺DE婚活

11月9日(日)午後1時～5時
場寺泊文化センター 対おおむね25歳～35歳の独身男女
定各10人(抽選) ¥2,000円
申10月24日(金)までに同イベントホームページで 岡ソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838

地域振興戦略部(大手)
☎39・2515

40代・50代♡婚活

11月30日(日)午後1時～5時
場川口地域交流体験館「杜のかたらい」 対おおむね40歳～59歳の独身男女 定各15人(抽選) ¥男性3,000円、女性2,000円 申11月7日(金)までに同イベントホームページで 岡ソラヒト日和・堀口さん ☎080・6718・1838

長岡造形大学 ☎21・3351

後期特別講義

(デザイン学科) 公開講座
10月17日(金)午後2時40分～5時50分 対デザインマネジメントの可能性 講(株)フォルム代表取締役社長・松本有さん 申10月14日(火)までに同大

学ホームページで

山際を歩く 小林花子展(彫刻)

10月11日(土)～11月8日(土) 午前10時～午後5時(10月14日(火)・20日(月)・25日(土)・27日(月) 11月4日(火)は休館) 岡同大 学 ☎21・3321

文化振興課(さい) ☎32・5110

長岡市美術展覧会(市展)

日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真の6部門、計約600点を展示します。
10月31日(金)～11月5日(水) 午前9時～午後6時(10月31日は午後2時から、11月5日は午後3時まで) 場アオーレ長岡

スポーツ

スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

ポッチャ体験会

10月17日(金)：日越コミュニティセンター、31日(金)：王寺川コミュニティセンター、11月7日(金)：栖吉コミュニティセンター、11月7日(金)：時午後6時30分～7時30分 申各開催日の7日前までにHPで 岡寺泊総合型スポーツクラブてらスポ ☎86・6719

市民体育館 ☎34・2700

足圧バランス・血流可視化 無料測定会

10月27日(月)～29日(水) 午前10時30分～午後8時



▲みっそん

足圧バランスを測定して、足裏への負担のかかり方を確認しよう。血流を可視化して体の状態もチェックしてね。オーダーメイドのインソール(有料)も作れるよ。

逆上がり特訓教室

10月18日(土)・25日(土) 午後6時～6時45分 対小学生 定各10人(先着) ¥各1,500円 申電話または窓口で

長岡市スポーツ協会(以下スポ協) (さい) ☎34・2130と加盟団体の催し

市民スポーツ祭

11月30日(日) 午前9時から 場越路体育館 ¥1チーム7,000円 申11月16日(日)までに市民体育館にある申込書で 長岡市合気会演武会 合気道の解説や初心者向け

の体験会もあります。
10月18日(土) 午後2時から 場市民体育館

新潟県女子駅伝競走大会の応援

選手の応援をお願いします。また、選手の通行時には道路が混雑します。安全な大会運営への協力をお願いします。
11月2日(日) 午前9時30分～11時 コースII陸上競技場前
大手大橋～大手通り～中央図書館前～栖吉町(折り返し)～防災公園(フィニッシュ) 岡同大会事務局・高野さん ☎46・3012

ゲートボール教室

11月8日～12月6日の毎週土曜日 午前10時～正午(計5回) 場高齢者センターふそき、同まきやま ¥1,000円 申10月25日(土)までに長岡市ゲートボール連盟・多田さん ☎080・5670・7015へ

40歳からの合気道

10月16日～11月13日の毎週木曜日 午後7時～9時(計5回) 場市民体育館 対40歳以上 ¥2,000円 申10月10日(金)までに長岡市合気会・松本さん ☎77・2061、同会ホームページで

健康

保健医療課(さい) ☎39・2383

高齢者の予防接種

流行前の早めの接種が効果的です。希望する人は医療機関にお問い合わせください。

① 新型コロナウイルス
¥8,000円(生活保護世帯の人は無料)

② 季節性インフルエンザ
¥1,650円(生活保護世帯の人は無料)

①②いずれも 回来年3月31日(火)まで 場市内の医療機関など 回数11回 対市内に住居登録があり、次のいずれかに該当する人 ①接種日の年齢が65歳以上 ②接種日の年齢が60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器などに障害がある(それぞれ1級相当。医療機関に障害者手帳を持参) 岡マイナンバーカードなど生年月日と住所が分かる書類

新型コロナウイルスの接種を実施する医療機関や使用ワフチンの一覧表をアオリ長岡、さいわいプラザ、各支所で配布しているよ。



▲しよーゆーん