



アオーレ 10周年記念!! Aollumination

11月12日(土)～来年2月19日(日) (ツリーは12月25日(日)まで) 場アオーレ長岡
NPO法人ながおか未来創造ネットワーク ☎39・2500 担当=市民協働課[アオ]
☎39・2288

◆回や場などの略字の見方は8ページ
◆図どなたでも、図特になし、◆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 [さい]=さいわいプラザ

●**子ども・子育て課青少年育成係** ☎39・2393
●**親も育つ子育てセミナー**
講演会「子育ては人生で最高のキャリア!」
11月19日(土)午前10時～正午
場さいわいプラザ 講義漫画エッセイスト・ちやい文々さん
定30人(先着) 保育10人(先着)
(1歳就学前。要予約)
11月17日(木)まで

●**子ども・子育て課子育て支援係** ☎39・2300
●**パパママサークル**
妊娠中に知っておきたい育児のポイントを紹介します。
12月17日(土)午前10時～正午
2021年1月13日(金)午後6時
45分～8時45分 328日(土)午前10時～正午
場さいわいプラザ
内助産師・保健師からの情報提供、沐浴体験、パパの妊婦疑似体験 対出産予定月が来年3月～4月の妊婦とパパトナー 定13組(抽選) 218組(抽選) 持母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル、

●**栃尾美術館** ☎53・6300
●**ワイヤークラフト講座「ワイヤーでつくろうぞうたん」**
11月20日(日)午前10時～11時30分 講義ワイヤーアート作家・太刀川由美子さん 定8人(先着) ¥1,200円 申11月10日(木)から

●**ピニール袋、座布団** 申11月11日(金)～14日(月) (HP可)
●**パパママと赤ちゃんのついで「アロママでリラックス!ママのためのリフレッシュ体操!」**
12月20日(火)午前10時30分～11時30分 場さいわいプラザ
対0歳児の保護者(保育あり) 定15組(先着) 持フェイスタオル、バスタオル 申11月28日(月)～12月9日(金)に母子保健推進員協議会事務局(子ども・子育て課内)へ

●**芸術の秋 トキの折り紙や貼り絵を作ってみよう**
11月19日(土)午前9時30分～午後3時 定各50人(先着)

●**ながおかのこども作品展**
市内の小・中学生と園児の絵画約750点を展示します。
12月3日(土)～来年1月29日(日)午前9時30分～午後5時(月曜休館。1月9日(祝)は開館。12月28日(水)～来年1月3日(火)・10日(火)は休館)
●**張り子のうさぎ 絵付けワークショップ**
12月10日(土)①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時 ③11日(日)午前10時～11時30分 (保護者は1人以上) 定各8人(先着) 上 ¥600円 申11月15日(火)から

●**書き初めおたすけ教室**
12月25日(日)午後1時～2時15分、3時～4時15分 対小学生 定各8人(抽選) 持書道道具、お手本 申12月10日(土)～14日(水)

●**中央図書館** ☎32・0658
●**読書の秋に団体貸し出しを利用しませんか**
福祉施設やサークル、民間の事業所など10人以上のグループで利用できます。
場・貸出期間 中央図書館: 6カ月200冊まで、各地域図書館: 1カ月100冊まで
各図書館に事前に電話連絡の上、申込書を提出 ※大河津地区図書館は除く

●**おはなしピピッ クリスマススペシャル**
12月3日(土)午後3時～3時30分 対小学生以下と保護者 定10組(先着)

●**「レブック」仕事に行ってください」パネル展**
11月29日(火)まで
20分 内長岡民話の会によるむかしばなしの紙芝居と語り
●**南地域図書館** ☎30・3501
●**中之島 なかのひろば 制作遊び「手作り巾着エコバッグ」**
11月24日(木)～29日(火)午前10時から 定20組(先着)



●**山古志「やまこ」**
おやこ防災講座&骨の健康度・血管年齢測定会
11月19日(土)午前10時から

●**小国 たんぽぽ**
メンタルケア講座
11月11日(金)午前10時30分から
●**越路のびのび 骨盤矯正**
12月6日(火)午前10時30分から

●**和島 わくわく**
さもち伝わる筆文字講座
11月16日(水)午前10時30分から
●**川口 すこやか 骨盤体操**
11月14日(月)午前10時から

●**三島 もりもり**
もみじのコースター作り
11月18日(金)午前10時30分から

●**寺泊 (てらぼり)**
手形アート
11月18日(金)午前9時から

●**ちびっこ広場「フェイクス大手フェリス」** ☎39・2775
●**気になる子どものむし歯 予防どうしてる?**
11月24日(木)午前11時～11時40分 講義歯科衛生士
●**2ベビーマッサージ**
12月8日(木)午前10時30分～11時30分 対10カ月くらいまでの乳児と保護者 定12組(先着) 持バスタオル 申11月21日(月)から

●**子育て世代の災害への備え講座**
11月26日(土)午前10時30分～11時30分 講義産産師 対どなたでも
休館日 毎週水曜日
●**パパママ講座&相談「幼児食のポイントお話しします」**
11月17日(木)午前10時30分～

●**親子で楽しむ絵本講座「絵本コミュニケーションで子育ての基礎をつくる」**
11月15日(火)午前10時30分～11時30分 対0歳児と保護者 定10組(先着) 申11月4日(金)から
休館日 毎週火曜日
●**講座「こころがふわっと軽くなる産後ママのメンタルヘルスのお話」**
11月25日(金)午前10時45分～11時30分 対どなたでも 定20人(先着) 申11月14日(月)から
●**子育てサロン「あつまれ!アラフォーアラフイフ!」**
11月18日(金)午前10時45分～11時30分 対どなたでも 定6人(先着)

●**地域版「子育ての駅」**
催しの詳細や休館日は市ホームページで
11月11日(金)から

●**北地域図書館** ☎22・7100
●**おはなしピピッ クリスマススペシャル**
12月3日(土)午後3時～3時30分 対小学生以下と保護者 定10組(先着)

LINE「友だち」特典当選者
ちびっこモデル★ #119
子育ての駅でみつけた♪ @たんぽぽ
藤田 芽衣ちゃん (2歳1カ月) が近言おまごを覚える、セリ葉を覚えるようになりました。

●**一緒にお話しませんか**
●**ママのまカフェ**
11月21日(月)午前11時～正午...ちびっこ広場、12月2日(金)午前10時45分～11時45分...ぐんぐん 講義母子保健推進員 対どなたでも
●**子育て相談**
11月11日(金)②15日(火)③17日(木)④18日(金)⑤24日(木)⑥12月1日(木)⑦⑧7日(水) 時①⑥午前10時30分～11時30分 ②③④⑦⑧午前10時30分～11時30分 ⑤午前11時30分～正午 場①⑥ちびっこ広場②③⑤てくてく④⑧すくすく⑦ぐんぐん 講①②⑥⑦家庭児童相談員③⑧助産師④保健師、栄養士⑤先輩ママ

●**栄養相談～はじめての離乳食～**
11月14日(月)～ぐんぐん、15日(火)～てくてく、28日(月)～ちびっこ広場 時午前10時～11時30分 講義栄養士 対生後4・5カ月の子の保護者 定各5人(先着)

●**子育ての駅**
11月10日(木)から 定10組(先着) 申11月11日(金)から

楽しい、満点!「子育ての駅」
対象の記載のない催しは、全て乳幼児と保護者が対象です。
各子育ての駅では随時、保育園入園や子育ての相談を受け付けています。開館時間 ちびっこ広場: 午前9時～午後5時、なかのひろば: 午前10時～午後3時、のびのび・もりもり・やまっこ・たんぽぽ・すくすく(にじの子広場): 午前9時30分～午後3時、わくわく(こころ): 午前9時～午後2時30分、すこやか: 午前8時30分～午後4時30分 詳しくは市ホームページで