広報テレビ番組「ナルホド！ながおか」

"だれもがスポーツに親しめるまち"

市が取り組む、スポーツによるまちづくりを紹介します。

放送局 エヌ・シィ・ティ（ケーブルテレビ）

放送日時 9月7日㈮午後5時45分～6時

※再放送は同月内に随時。市ホームページでも配信します

問 広報課 アオ ☎39・2202

エヌ・シィ・ティ・山本アナがソフトバレーに挑戦！

おいしく、健康に！

タニタカフェから人気の新メニュー

野菜や凍らせたフルーツ、豆腐などが入った新食感ドリンク「カムージー」３種と、週替わりランチ２種が加わりました。

問 タニタカフェ 市セ ☎86・7867　担当＝福祉総務課 アオ ☎39・2371

アルビBB・五十嵐主選手も絶賛です！（14ページ）

①

②

①県内初提供となるカムージー（500円税込み～）②野菜を無理なくおいしく摂れるバランスランチ（918円税込み）

催し

みんなのひろば

市民の各種サークル、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…11月号は9月28日㈮（必着）、12月号は10月31日㈬（必着）。開催日や申し込み締め切りが【11月号】11月10日㈯、【12月号】12月10日㈪以降のものに限ります。

◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39・2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp

◆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・募集できない
②活動が主に市外で行われている
③独自のPR手段を持っている（新聞など）
④政治・宗教・営利を目的とする（準ずるものを含む）

●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。

問 広報課 ☎39・2202

■長岡技術科学大学技大祭
時 9月15日㈯・16日㈰午前10時～午後8時（16日は午後7時まで）　内 模擬店、ビンゴなど　問 同実行委員会・岩崎さん☎080・5084・9124

■関原まつり
時・内 ▽9月15日㈯…民踊流しなど▽16日㈰…みこしパレード、花火大会など▽17日㈷…カラオケ大会など　場 関原公園など　問 同実行委員会（関原地区商工会内）☎46・2170

■長岡野菜と南インド料理を食べる会@古民家
時 9月22日㈯　時間＝①正午～午後2時②午後6時～8時　場 えちご川口温泉ホテルサンローラ「古民家」　講 とら屋食堂（東京・榊正浩さん）　定 ①40人②50人 先着　¥ ①一般1,500円、小学3年生以下500円②3,000円　申 9月20日㈭までに山の暮らし再生機構川口サテライト☎89・2990へ

■仕事帰りのお菓子教室
時 9月20日㈭午後6時30分～9時　場 アトリエ奈保子（千手2）　対 女性　定 12人 先着　¥ 3,000円　申 9月18日㈫までに長岡女子会マドレーヌ・足高さん☎37・8501へ

■ふれあいくるままつり
時 9月22日㈯午前10時～午後4時　場 新潟県自動車整備振興会長岡支所（摂田屋町）　内 マイカー点検教室、車の展示など　問 新潟県自動車整備長岡地域協議会☎23・0040

■長岡特産の枝豆「肴豆」狩り
収穫した枝豆を1mの荒縄で束ねて持ち帰りできます。
時 9月23日㈷午前10時～正午　場 はっっぉう農園（王番田町）　¥ 荒縄1本1,000円　問 JA越後ながおか上川西地域営農センター☎27・7974

■教職員とOB・OGによるオータムコンサート
時 9月23日㈷午後2時～4時　場 リリックホール器演奏　内 合唱、楽　問 黒崎さん（大積小学校内）☎46・2202

■地域探訪「栃尾の歴史・文化・自然をめぐる」
時 9月26日㈬午前8時30分～午後5時　集合＝さいわいプラザ、長岡駅東口　定 30人 先着　¥ 1,500円　申 9月15日㈯までに栃尾観光協会☎51・1195へ

■水月会水墨画展
時 9月29日㈯・30日㈰午前9時30分～午後5時（30日は午後4時まで）　場 中央図書館　問 上坂さん☎35・0707

■長岡大学☎39・1600の講座
内・時 ①簿記入門講座（日商簿記初級～3級程度）…9月27日～11月15日の毎週火・木曜日午後7時～9時（計15回）②記紀を読む…10月11日～11月15日の毎週木曜日午後7時～8時30分（計5回）　定 各30人 先着　¥ ①15,000円②5,000円（テキスト代別）　申 ①9月20日㈭②10月4日㈭まで

■いきいき子育てセミナー「子どもを幸せに伸ばす10の秘訣」
時 9月30日㈰午前10時～11時30分　場 さいわいプラザ　講 倫理研究所・高松祐子さん　定 15人 先着（保育あり。要予約）　¥ 300円　申 家庭倫理の会長岡市・洲崎さん☎33・3706

みんなのひろば

■むつみ会「外国人による日本語スピーチコンテスト」
時 9月29日㈯午後1時～4時　場 長岡商工会議所　※終了後、交流パーティー（¥500円）あり　問 佐藤さん☎31・5017

■お寺で抹茶と和スイーツ～和菓子づくりと茶道の体験会～
時 9月30日㈰午前10時～正午　場 勝覚寺（村松町）　¥ 1,500円　申 ソラヒト日和・金子さん☎090・2758・9190

■蓬平猿倉岳天空のブナ林秋のトレッキング
時 9月30日㈰午前8時～午後2時　定 30人 先着　¥ 1,500円　申 9月15日㈯までに蓬平猿倉緑の森の会・中村さん☎090・8813・7064へ

■栃尾まちゼミ
お店の人が講師となります。
時 10月1日㈪～31日㈬　場・申 9月16日㈰から各店舗へ　問 栃尾商工会☎52・4191

■長岡リコーダーフェスティバル
時 9月30日㈰午後0時30分～5時　場 朝日酒造エントランスホール（朝日）　内 ①リコーダーアンサンブルの愉しみ②リコーダー二重奏　¥ ①800円②2,800円①②共通3,000円（当日200円増）　問 同実行委員会・皆川さん☎090・7258・4763

■おっここ摂田屋市
時 10月6日㈯午前10時～午後3時　場 吉乃川㈱（摂田屋4）など　内 蔵見学、ウォークラリーなど　問 NPO法人醸造の町摂田屋町おこしの会・田辺さん☎32・0159

■道の駅R290とちおお客様感謝祭
時 10月7日㈰午前10時～午後3時　内 露店、抽選会など　場・問 同駅☎77・0100

■ザ・ウィンド・アンサンブル定期演奏会
時 10月7日㈰午後2時～4時　場 リリックホール　¥ 800円（当日200円増、小学生以下無料）　問 久保さん☎080・5408・3872

■ランチタイムのひとときを…
時 10月9日㈫午前11時30分～午後1時　場 レストラン栄蔵（釜沢町）　出演＝ギタリスト・畠山徳雄さん　定 25人 先着　¥ 3,000円（昼食代含む）　申 長岡音楽を楽しむ会・土田さん☎090・7003・6645

■栃尾混声合唱団定期演奏会
時 10月14日㈰午後2時～4時　場 栃尾市民会館（当日200円増、中学生以下無料）　問 矢沢さん☎090・6226・2234

■長岡明徳高校社会人向け講座
内・時 ①表計算入門…10月15日～来年2月4日の毎週月曜日②漢字セミナー…10月19日～来年2月8日の毎週金曜日　時間＝午後1時30分～3時15分　定 ①30人 先着②25人 先着　¥ ①5,000円②4,000円　申 10月5日㈮～11日㈭に同校（☎33・5821）などにある申込書で

■jaja長岡公演
時 10月15日㈪午後6時30分～8時30分　場 リリックホール　内 ジャズの演奏　定 600人 先着　¥ 2,500円　問 jajaを聴くかーい長岡委員会・安藤さん☎39・8678

■秋の瞽女唄公演
時 10月21日㈰午後1時30分～3時30分　場 アトリウム長岡　¥ 1,000円　問 瞽女唄ネットワーク・鈴木さん☎46・8054

■長岡鉄工業協同組合創立70周年記念講演会「人にやさしい街づくり・人づくり」
時 11月9日㈮午後4時～5時30分　場 ホテルニューオータニ長岡　講 ダニエル・カールさん（タレント）　定 150人 先着　申 10月15日㈪までに同組合事務局☎36・6982へ

スポーツ

■初級社交ダンス講習会
時 10月6日～来年2月16日の土曜日午後1時～1時40分（月3回）　場 市内体育館など　¥ 月500円　申 ながおか健康社交ダンスの会・渡辺さん☎090・9670・8002

■ソシアルダンス川崎（社交ダンス中級）会員募集
時 毎週月曜日午後7時30分～9時　場 川崎コミュニティセンター分館　¥ 月2,500円　申 横山さん☎080・6744・3939

健康

■摂食障害親の会（向日葵の会）
時 毎月第1・3土曜日午後1時30分～4時30分　場 阪之上コミュニティセンター　¥ 1回500円　申 中田さん☎090・5422・9967

■モラロジー生涯学習セミナー「心と体の健康」
時 10月28日㈰午後1時20分～4時30分　場 さいわいプラザ　定 50人 先着　¥ 1,000円　申 長岡モラロジー事務所・中村さん☎090・1663・7698

■「ひきこもる」子どもの親の家族サークル会
時 毎月第1日曜日・第3木曜日（1月のみ第2日曜日）午後1時～4時30分　場 社会福祉センター（表町2）　¥ 1回1,000円　問 くるみの会・島崎さん☎090・2974・0815

■健康生きがいづくりアドバイザー養成講座
時 9月22日㈯・23日㈷、11月3日㈷・4日㈰午前9時30分～午後4時（計4回）　場 健康の駅ながおか（信濃2）　¥ 2,500円　申 9月15日㈯までに長岡健康生きがい創生ネットワーク・江口さん☎090・8583・9208へ

くらし

■ワークセンター栃尾☎52・2333をご利用ください
栃尾地域外の人でも利用できます。
時 平日午前9時～午後4時30分　内 職業相談・紹介など　場 栃尾産業交流センターおりなす

■不動産の無料相談会
時 10月5日㈮午後1時～4時　場 さいわいプラザ　内 不動産の価格決定や賃料など　問 新潟県不動産鑑定士協会☎025・225・2873

■特設人権相談所（秘密厳守）
時・場 9月12日㈬午後1時30分～4時…越路支所、10月5日㈮午後1時～4時…中之島コミュニティセンター、9日㈫午前9時～正午…おぐにコミュニティセンター　内 相続、土地、いじめ問題など　問 新潟地方法務局長岡支局☎33・6901

■年金・労務・成年後見無料相談
時 9月19日㈬午後1時～3時　場 社会福祉センター　申 社会保険労務士会長岡支部・北嶋さん☎94・5841

■行政書士による一日無料相談会
時 10月7日㈰午前10時～午後4時　場 まちなかキャンパス長岡、川口公民館　内 相続・遺言、各種許認可関係など　問 新潟県行政書士会中越支部・小林さん☎72・2648

募集

■英語で話す会会員
時 毎週土曜日午後2時～4時　場 さいわいプラザ　申 徳橋さん☎62・6331

■森のようちえん　ふたばっこ平成31年度新入園児
赤城コマンド（栖吉町）を拠点に自然の中で子育てをします。
対 年少～年長児　¥ 月32,000円（予定）　申 10月1日㈪から古川さん☎080・5651・1049へ　※9月8日㈯・11日㈫午前10時から説明会あり（要申し込み）

時 日時、期日　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）