



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、イベントが中止・変更となる場合があります。
※イベントの内容に応じて、各主催者様に感染症対策の実施をお願いしていますので、ご来場の皆様もご協力をお願いします。

B.LEAGUE 2022-23 SEASON
Albirex BB ホームゲーム!【アリーナ・ナカドマ】

 11/19(土) 17:35~
 20(日) 13:05~
 VS 群馬クレインサンダーズ

 12/ 3(土) 17:35~
 4(日) 13:05~
 VS 仙台89ERS

 問/ 新潟県プロバスケットボール ☎(86)5700

Aollumination 2022-2023
 11/12(土)~2/19(日)【ナカドマ】
 点灯時間 16:00~22:00
 (音楽演出~20:00)
 ※クリスマスツリー~12/25(日)
 アオーレ長岡冬の風物詩!
 今年は、10周年バージョンで
 お祝いムードを盛り上げます!
 問/(NPO)ながおか未来創造ネットワーク ☎(39)2500



<p>ハッピー体操講座 11/14(月) 9:30~11:15(受付9:10) 【ホールBC】</p>	<p>介護予防のための体操をしよう。 ※事前申込要、参加費300円</p>	<p>問/ さわかや悠久大学 ☎(36)6908</p>
<p>書芸家平野壮弦氏書芸パフォーマンス&ワークショップ 11/14(月) 15:25~16:00(開場15:00) 【ナカドマ】</p>	<p>書芸家平野壮弦氏による書芸アートパフォーマンスの披露と筆をもって皆さんで作品を作り上げるワークショップを開催。</p>	<p>問/ 新潟県高等学校教育研究会 小千谷西高等学校(松本) ☎(82)4335</p>
<p>アール・ブリュット まちかどギャラリー 11/15(火)~12/15(木) 【協働センター他】</p>	<p>障害のある方が作り出した作品を展示します。光る感性から紡ぎ出された独創的なアートの世界をぜひご覧ください。</p>	<p>問/ 福祉課 ☎(39)2343</p>
<p>みんなの野菜マルシェ 11/15(火)・25(金) 11:00~18:00 【ナカドマ】</p>	<p>清造農園 & 竹内農園が生産した旬の長岡産野菜を販売! その他カレーやパン・ドリンクなど、市内のお店が出張販売します!</p>	<p>問/ みんなの野菜マルシェ(竹内) ☎090-2315-3687</p>
<p>はなはす・れんこん・かみどおりプロジェクト2022 大口れんこんPR販売 11/15(火) 11:50~なくなり次第終了 【ナカドマ】</p>	<p>学校田で育てた、中之島地域の特産物「大口れんこん」をPR販売。上通小学校考案のれんこんレシピも配布。 ※1袋200円</p>	<p>問/ 上通小学校 ☎(66)2781</p>
<p>カラダを動かす習慣づくり「つきイチひろば」 11/16(水) 13:30~14:30(受付13:00) 【ホールBC】</p>	<p>「ハッピー体操」や「ながおか元気体操」などの運動を実施します。初めての方でも気軽に参加できます。楽しく動いて元気はつらつな身体をつくりましょう。</p>	<p>問/ 健康課 ☎(39)7508</p>
<p>第6回「発酵を科学する」アイデア・コンテスト 11/18(金) 14:00~17:00(開場13:30) 【ホワイエ】</p>	<p>全国の高専生による“微生物の力を使ったお弁当”のアイデアコンテストの審査会を開催します。</p>	<p>問/ 発酵を科学する事務局(長岡技術科学大学内) ☎(47)9456</p>
<p>Shanti Yoga day!! 11/19(土) ①8:30~9:30 ②10:00~11:30 【ホールBC】</p>	<p>Yogaで心身を平和に整える日。 協賛 Yoga studio Le'a 井上桂 ※事前申込要、参加料①1,000円 ②3,000円 ①+②¥3,000</p>	<p>問/ anjali.yoga.shala ☎090-2317-4838</p>
<p>第36回ウィルながおかフォーラム登録団体主催イベント 映画「われ弱ければ~矢嶋楯子伝~」上映と座談会 11/19(土) 10:00~12:20(開場9:30) 【ホールA】 フードライブ同時開催9:00~10:00</p>	<p>明治時代に女性の人権を守る活動を始めた矢嶋楯子の半生を描いた映画の上映と座談会。※一般1,000円、障害者手帳・療育手帳お持ちの方・高校生以下500円</p>	<p>問/ 矯風会長岡 ☎(37)4282</p>
<p>不動産無料相談会 11/19(土) 13:30~16:30(受付13:00) 【第1協働ルーム】</p>	<p>公認不動産コンサルティングマスターによる不動産無料相談会を行います。 ※事前申込要</p>	<p>問/ (NPO)新潟県不動産コンサルティング協会 ☎(35)2220</p>
<p>ひとのわ・ルナの会 楽しい脳活性化教室 11/19(土) 13:30~15:00(受付13:00) 【第2・3協働ルーム】</p>	<p>ビューティータッチセラピー、手作りおもちゃの作成、パタカラ体操など楽しい脳活性化ゲーム体験ができます。 ※事前申込要</p>	<p>問/ ひとのわ・ルナの会(松本) ☎090-4926-4882</p>
<p>市内ハッピー・パートナー企業 取り組み紹介パネル展 11/20(日) 13:00~15:30 【ホワイエ】</p>	<p>市内ハッピー・パートナー登録企業133企業・団体のうち26企業・団体の取り組み事例パネルを展示します。</p>	<p>問/ 人権・男女共同参画課 ☎(39)2746</p>
<p>第36回ウィルながおかフォーラム 分科会2 「もうイクメンとは呼ばせない。僕ら“父親”の育休」 11/20(日) 13:30~15:30(開場13:00) 【ホールA】</p>	<p>講師荒木隆幸氏(ファザーリング・ジャパンにいがた)の育休体験と、各年代/パネラーによる男性育休ぶっちゃけトークを開催! ご家族でお越しください! ※事前申込要</p>	<p>問/ 第36回ウィルながおかフォーラム実行委員会 ☎(39)2746</p>
<p>越後ながおか語り座ネット11月定例公演 11/20(日) 13:30~15:30(開場13:00) 【シアター】</p>	<p>市内中心で活動する5団体が月替わりで行う発表会。今回は、紙芝居と朗読を行います。</p>	<p>問/ 越後ながおか語り座ネット ☎090-3505-1672</p>
<p>絵手紙第二楽章展—ともに心輝いて 20周年— 11/21(月)~25(金) 9:00~18:00 (初日13:00~、最終日~16:00) 【ホワイエ】</p>	<p>今年で20周年を迎える絵手紙講師の集まり「絵手紙第二楽章」の展示会。「ヘタでいい、ヘタがいい」をキャッチフレーズに仲間と交流してきた作品をご覧ください。</p>	<p>問/ 絵手紙第二楽章(加藤) ☎(33)7558</p>
<p>障害年金無料相談会 11/21(月) 13:30~15:30 【ホールD】</p>	<p>障害年金がもらえるか分からない方、手続きの仕方が分からない方、不支給決定に納得のいかない方、分かりやすくご説明いたします。※事前申込要</p>	<p>問/ 長岡障害年金サポートセンター ☎(82)6453</p>

古武術チャンバラ教室 11/21(月) 18:00～20:00 【ホールD】	体力が無くてもOK！キツイことはしません。武術を学びたい方、強くなりたい方歓迎！剣術も行なう為、木刀をお持ちの方はご持参ください(貸出有)。	問/ 越後武芸館 ☎080-1275-2168
古典茶花の講習会 11/23(水祝) 9:45～12:45 【第1・2協働ルーム】	二十四節気から茶花の歴史や茶会記を学び、茶花の活け方の実技指導を受けます。 ※事前申込要、参加料5,000円(見学無料)	問/ 古典茶花の会 ☎090-1463-0818
長岡うまい米コンテスト2022 11/23(水祝) 10:30～15:00(開場9:45) 【アリーナ】	長岡市と出雲崎町の米生産農家が追求する"安全・安心・うまい"長岡米の全国発信とレベルアップを目指してその味を競い、長岡うまい米を決定します。	問/ 長岡うまい米コンテスト実行委員会(農水産政策課内) ☎(39)2223
第5回にいがたオーガニックフェスタ 11/23(水祝) 10:00～15:00 【ナカトマ】	有機農産物や加工品等の展示や販売など、オーガニック食材を見て・食べて・触れ合う一日。	問/ いがたオーガニックフェスタ実行委員会(堀井) ☎090-1853-4974
のもーれ！ The World 11/25(金) 19:00～20:40(受付18:30) 【協働ルーム】	長岡在住の国際市民をゲストに史上初・国際交流のもーれ！お茶とお菓子を囲んで交流タイムも。※事前申込要、参加費一般1,000円、会員800円、学生・外国の方500円	問/ (NPO)市民協働ネットワーク長岡 ☎(39)2020
笑っているパパを増やそう！パピママサロンSP！ 11/26(土) 1部9:30～10:30(開場9:15) 2部10:30～12:00(開場10:15) 【ホールD】 【第1・2協働ルーム】	新潟県父親支援講座普及事業。笑っているパパを増やそう！1部:トークセッション「父親支援 知って見てさあやってみよう！」2部:パピママサロンSP！※事前申込要	問/ (NPO)多世代交流館になーナ(山岸) ☎080-6650-8037
長岡 音むすびフェス!!2022 11/27(日) 11:00～(開場10:00) 【アリーナ、ホールA】	音楽も食も盛り沢山！ロック、アイドル、ポップス！様々なジャンルの音楽を取り揃えました！※事前申込要(プレミアムチケットのみ)、一般1,000円、プレミアム席10,000円他	問/ 長岡音むすびフェス!!実行委員会 ☎080-4145-1722
大好き！中之島！特産物販売 11/28(月) 10:00～なくなり次第終了 【ナカトマ】	3・5年生が総合学習で学んだ、中之島地域の宝である特産物(米・ニラ・小松菜・レンコンなど)を販売します。ぜひお越しください！	問/ 中之島中央小学校 ☎(66)2123
中古パソコン展示即売会 11/28(月) 12:00～14:30 【ホールD】	中古パソコンの即売会を行います。ぜひお越しください！	問/ ㈱アイセイPC ☎(38)6922
落語を楽しむ会 11/28(月) 13:30～15:15(受付13:10) 【ホールA】	長岡出身落語家“瀧川鯉津さん”の落語を楽しみ、応援しましょう。 ※事前申込要、参加費1,000円	問/ さわかや悠久大学 ☎(36)6908
女性のエンパワーメントセミナー 11/29(火) 10:00～12:00(受付9:30) 【協働ルーム】	テーマ「私らしいリーダーシップ・メンバーシップスタイルを見つけよう！～わたしに発揮できる力、たくさんあった！～」 ※事前申込要	問/ 人権・男女共同参画課 ☎(39)2746
過労死等防止対策推進シンポジウム 11/30(水) 14:00～16:30(受付13:00) 【ホールA】	全国で開催している「過労死等防止対策推進シンポジウム」を初めて長岡市で開催します。※事前申込要	問/ 厚生労働省(運営事務局プロセスユニーク) ☎0570(070)072
第36回ウィルながおokaフォーラム メインイベント 「君が自分らしくいられるために～子どもたちに伝えたいこと～」 12/3(土) 13:30～15:30(開場13:00) 【ホールA】	次世代により良い社会を残すためにできることって何だろう？家族関係やハラスメント等の問題に取り組む弁護士太田啓子氏と、一緒に考えてみませんか。※事前申込要	問/ 第36回ウィルながおokaフォーラム実行委員会 ☎(39)2746
映画「めぐみへの誓い」上映会とミニトーク 12/3(土) 13:30～16:00(開場13:00) 【ホールBC】	映画「めぐみへの誓い」の上映と、特定失踪者問題調査会代表：荒木和博氏と特定失踪者ご家族とのミニトークを行います。※事前申込要	問/ 中村三奈子さんをさがす会(中村) ☎090-4279-4724
兵頭峰講演会 アオーレ長岡 12/4(日) 14:00～16:00(開場 13:00) 【ホールA】	パリコレで発表された日本のファッションブランドAdel Mamishの創始者兵頭峰が語る。～パリコレまでの道のり～ ※前売2,000円、当日2,500円、学生・障がい者1,500円	問/ (同)次世エンターテイメント ☎080-1472-9492
Xmasフェスティバル2022 12/4(日) 18:30～20:00(開場18:00) 【ホールA】	ゲストに小林礼奈さん(元太田プロ)を迎えたクリスマスイベント。ミセス達のドレスウォーキングショー、フラダンス、ベリーダンス、マジックやトークショー。※入場料500円	問/ Xmasフェスティバル実行委員会 ☎080-7456-6610
長岡金春会 秋季大会 12/6(火) 9:30～16:00 【ホールA】	伝統芸能の能楽、謡と仕舞の発表会	問/ 長岡金春会(今井) ☎(34)3870
薔薇美子と仲間たち ハートフルシャンソン・コンサート 12/7(水) 14:00～16:00(開場13:30) 【ホールA】	愛、絶望、歓喜。心の翳をふるわせる 魂の歌の数々 ※事前申込要、入場料大人2,500円(中学生以下無料)	問/ 長岡シャンソン愛好会(安田) ☎(35)3237
はなはす・れんこん・かみどおりプロジェクト2022 大口れんこんPRエコバッグ販売 12/8(木) 10:00～なくなり次第終了 【ナカトマ】	学校田で育てた、中之島地域の特産物「大口れんこん」で版を押した「れんこんエコバッグ」を販売。子どもたちががまとめたれんこんパンフレット付き。※1袋100円	問/ 上通小学校 ☎(66)2781
冬のお取り寄せケーキ＆ご当地おみやげフェア 12/8(木)～10(土) 10:00～17:30 【ホワイエ】	横浜ガトー・ド・ポワイヤー・ジュの季節のお取り寄せケーキや、毎回好評の限定もみじ饅頭10種以上など、人気おみやげを販売！	問/ 世界のお茶と日本のおみやげ発信プロジェクト ☎090-3670-8194
業界研究・インターンシップフェス 12/8(木) 13:30～16:00(開場12:30) 【アリーナ】	学生が企業の担当者から直接インターンシップ情報を聞くことができます！ ※事前申込要	問/ 産業立地課 ☎(39)2228