



※イベント内容は変更することがあります。イベントの詳細い内容はお問い合わせ先まで。

見附今町・長岡中之島大凧合戦PR 大凧展示

5/14(木)～6/15(月)
【ナカドマ、ホワイエ】

6/6(土)～8(月)に開催する「見附今町・長岡中之島大凧合戦」で揚げる大凧がナカドマとホワイエに登場！その大きさと迫力を間近で感じることができます。



問/中之島支所地域振興・市民生活課 ☎(61)2013

会場
アオーレ長岡
全館

2026
6/20 (SAT)
21 (SUN)
開催決定!

問/(NPO)ながおか未来創造ネットワーク ☎(39)2500

第11回・12回ワールド忍者吹矢大会

5/10(日) 12:00～15:00
6/ 7(日) 17:00～20:00

【ホールA】

80cmのパイプを使用して5mの距離で吹く面白くて楽しい吹矢大会です。用具不要です。

問/ スポーツ吹矢発祥記念館
☎090-2881-1660

プロセス指向『インナーワーク』in 新潟 ～自分のうちなる声と対話し、世界との対話を深める～

5/10(日) 10:00～16:30(開場9:30)

【ホールD】

プロセス指向心理学に基づく体験型ワークショップです。深い自己探求を通して生きる力をエンパワーし、ひとりひとりの深い気づきが世界の変容をもたらす可能性を体感する貴重な機会です。

問/ なみのわ(三浦)
☎080-1039-6911

※事前申込要、参加費10,000円

越後ながおか語り座ネット5月定期公演

5/10(日) 13:30～15:30(開場13:00)

【シアター】

市内を拠点に音声表現に取り組む5団体が、故郷ながおかへ「語り」の魅力を発信するため、月例公演を開催します。今回の演目は朗読と紙芝居とわらべ唄。

問/ 越後ながおか語り座ネット
☎090-3505-1672

グルメ!パン!スイーツ! 初夏の北海道グルメフェア inアオーレ

5/8(金)～10(日) 11:00～16:00

【ホワイエ】

いかめし!スープカレー!宝永ぎょうざ&じゃがバター!さらに人気店の厳選スイーツや、行列のできるパン屋さんまで、北海道の今食べたいグルメが大集合!

問/ ベルカント
☎090-3670-8194

ダミーナイフ護身格闘術

5/11(月) 18:00～19:30

【ホールD】

優しく楽しく安全に武術が学べます。強くなりたい方、体力は無いけれど少しでも体を動かしたい方、お気軽にご参加ください。

問/ 越後武芸館(小熊)
☎080-1275-2168

※参加費500円

英語で頭の体操

5/12(火) 14:00～15:00(開場13:30)

【第2協働ルーム】

認知症予防の為の、英会話練習。言語を学ぶ事は心と身体に刺激を与える事が出来たり、脳の活性化にも大変役に立ちます。初級者のみの参加ですので、緊張も解れますよ。

問/ 英語で頭の体操(風間)
☎(36)6163

※事前申込要、参加料100円程度

中越地域森林・林業活性化講演会

5/14(木) 10:00～12:00(開場9:30)

【ホールA】

東京大学名誉教授・農学博士の小林洋司氏を講師に迎え、最新データを元に林業・木材産業の現状を整理し、再生に向けた方向性を探る講演会です。どなたでもご参加できます。

問/ 新潟県南魚沼地域振興局農林振興部林業振興課(滝澤)
☎025-772-8262

※事前申込要

障害年金無料相談会

5/14(木) 10:30～12:30
6/ 9(火) 13:30～14:30

【ホールD】

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、不支給決定に納得がいけない方、分かりやすくご説明いたします。

問/ 長岡障害年金サポートセンター
☎(82)6453

※事前申込要

カラダを動かす習慣づくり「つきイチひろば」

5/20(木) 13:30～14:30

【ホールBC】

「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。

問/ 健康増進課
☎(39)7508

『みんなでワイワイ』ポッチャを楽しもう!

5/21(木) 18:30～20:30

【ホールBC】

誰でも楽しくできるスポーツ! 障がいの有無、子供や大人、男女関係なくみんなでポッチャを楽しみましょう! 初めての方も大歓迎!

問/ (一社)Accessible Niigata
☎090-8315-8188

※事前申込要

長岡笑いヨガ研究会 無料体験会

5/21(木) 13:30～14:30(開場13:00)

【ホールD】

誰もが出来る健康体操です。酸素をたくさん取り込んで体を元気にしていきます。笑い終わった爽快感を味わいましょう。

問/ 長岡笑いヨガ研究会
☎090-8629-0615

ひなたぼっこ ランチタイムコンサート

5/21(木) 12:15～12:45

【オーペンテラス】

ランチタイムのひと時をリコーダーの音色とともに過ごしませんか?

問/ エレクトーン&リコーダーひなたぼっこ(中嶋)
☎090-5586-3259

成月流華道作品展「アート長岡の皐月」

5/23(出) 9:30～18:00
5/24(日) 9:30～16:00

【ホールA】

成月流の花型に合わせ、線的美・空間的美・色彩の美を表現します。いけばなの良さを知ってください。

問/ 成月流華道長岡第一支部(関)
☎(33)2044

第31回高校生英語スピーチコンテスト

5/23(出) 13:30～16:30(開場13:00)

【ホールBC】

長岡市高校生の英語スピーチコンテスト、テーマ「私たちが変える未来：気候変動と若者の力」

問/ 国際ソロプチミスト長岡
☎(46)0345

第5回陶心会 陶芸作品展示会

5/23(出) 10:00～17:00
5/24(日) 10:00～16:00

【ホールD】

手づくりで人形、皿、茶碗、花入れ等精進して作りました。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

問/ 陶心会
☎090-2757-5352

Nagaoka WelcomeParty 2026

5/23(出) 13:30～17:00(受付13:00)

【アリーナ】

長岡の4大学1高専15専門学校の学生が新入生を歓迎します！地域とのつながりを育む、長岡ならではのウェルカムパーティー。長岡の学生はぜひご参加ください！※事前申込要

問/ ユニフェス実行委員会
☎070-4803-8645

怪談三人会

5/23(出) 18:30～20:50

【シアター】

県外から不可思議な怪談師の団が集結し、怪談を披露します。※入場料2,000円(小学生以下当日のみ1,000円)

問/ ながおか史遊会
☎080-8428-4049

ひとのわ・ルナの会 脳活性化教室

5/23(出) 13:30～16:00(受付13:00)

【第2協働ルーム】

認知症になっても、そうでない人もお互いに助け合いながら、楽しみながら過ごせる場所づくりを目指します。脳活性化ゲーム、手作りおもちゃの作成、手話、リラックス動作法などを楽しめま。

問/ ひとのわ・ルナの会(松本)
☎090-4926-4882

中古パソコン展示即売会

5/25(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/ 櫛アイセイPC
☎(38)6922

元気よく歌おう！歌声の輪♪

5/29(金) 13:30～14:30(開場13:00)

【ホールA】

季節の歌や懐かしい歌と一緒に歌いましょう！声の出し方ワンポイントアドバイス付きです♪メンバーによる素敵なミニコンサートもあります。※入場料500円(未就学児無料)

問/ (NPO)Music life partner(永井)
☎090-8340-5172

まちなか坐禅会

5/29(金) 17:30～18:30(開場17:15)

【ホールBC】

忙しい日常から少し離れて、心静かに坐ってみませんか。初めての方でも丁寧に坐り方を教えます。椅子での坐禅も可能です。※事前申込要、参加費500円

問/ 曹洞宗長生会(永井)
☎080-7882-4594

アフリカンフェスタ！inながおか2026

5/31(日) 10:00～17:00(開場9:45)

【ホールA・ホワイエ】

あなたの力がアフリカにとどく。アフリカを知ることの大切さやおもしろさを映画や講演、音楽、食、バザールを通して考え、アフリカの子どもたちの支援につなげていくイベントです。※映画1,000円、障害者・療育手帳持参・大学生以下無料

問/ アフリカンフェスタ！inながおか実行委員会(お好み焼き花月)
☎(36)3368(16:00～22:00)

長生橋を愛する会2026総会・講演会・点灯式・交流会

6/2(火) 17:30～20:45(開場17:00)

【ホールBC】

米寿88年を過ぎた「長生橋の現状(真の姿)と今後の補修計画」について管理者の新潟県長岡地域振興局からの講演を基に、長生橋と長岡の今後の街づくりについて考えます。※事前申込要、交流会3,000円

問/ 長生橋を愛する会(小川)
☎090-4672-7681

みんなのやさいマルシェ

6/2(火) 11:00～18:00

【ナカトマ】

長岡産の旬のお野菜を生産者が直接販売！その他、ドリンク・フード・スイーツ・パンなど、市内を中心にバラエティに富んだお店が出張販売します！

問/ みんなのやさいマルシェ(竹内農園)
☎090-2315-3687

日本赤ちゃん学会第26回学術集会-プレコングレス-

6/5(金) 18:00～20:00(開場17:30)

【ホールA】

リズムが支える社会性—赤ちゃんから始まる“同調”プレコングレスセミナーはどなたでも無料でご参加いただけます。※事前申込要

問/ 日本赤ちゃん学会 音楽部会
☎03(3237)5881

良寛・貞心尼 出会い200年記念 全国良寛会 長岡大会

6/6(出) 15:00～17:30(開場14:00)

【アリーナ・ナカトマ】

新潟大学名誉教授富澤信明氏による記念講演。演題「蓮の露の貞心尼」良寛の愛弟子貞心尼についてのお話。そのほか地元芸能会によるアトラクション。

問/ 全国良寛會長岡大会実行委員会事務局
☎(74)3700

特設人権相談所

6/6(出) 13:00～15:30(開場13:00)

【第2・3協働ルーム】

人権擁護委員が家庭内のもめごと、相続、土地、金銭上の問題、いじめ問題などの相談に無料で応じます。

問/ 長岡人権擁護委員協議会
☎(33)6901

第14回JAZZステーション

6/7(日) 11:30～14:30(開場11:00)

【ホールA】

市民を中心とした、アマチュアのJAZZプレイヤーの方々による発表会です。歌あり楽器演奏ありの楽しい内容です。

問/ JAZZステーション実行委員会
☎090-3343-2282

歯と食の健口ひろば

6/7(日) 10:00～15:00

【ホールBC・ナカトマ】

親子で身体づくりに必要な栄養と運動について学べる体験型イベントを開催します。歯や口に関するクイズ、体験イベント等もあります。ぜひお越しください。※親子イベントのみ事前申込要

問/ 健康増進課
☎(39)7508

パラスポーツフェスタ

6/7(日) 10:00～13:00
(受付9:30～12:30)

【アリーナ】

エンジョイ！スポーツ！『障がい者向けスポーツ』の体験会です。障がいの有無に関わらず来場者全員が楽しめるイベントです。

問/ (公財)長岡市スポーツ協会
☎(34)2130