

**すこやかともしびまつり**  
 福祉と健康、楽しく学ぼう！ すこやか・ともしびまつり  
 9月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時(26日は午後4時まで) 場社会福祉センターなど 困福祉団体の作品展など 困福祉総務課アオ ☎39・2371  
 ★今年は11月までを「すことも月間」として、まちなかの車いす・ベビーカー体験やオンラインでの介護予防体操などを行います  
 ▶詳しくは市ホームページで

**国宮越後丘陵公園**  
 ☎47・8001

コスモスまつり

9月18日(土)～10月31日(日)

午前9時30分～午後5時 ¥65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料 駐車料＝普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円 入園無料日＝9月23日(祝)(駐車料は有料) 65歳以上入園無料日＝9月20日(祝)(駐車料は有料) 休園日＝9月13日(月)

1 コスモスまつり  
 丘一面に30万本のコスモスが咲きます。  
 9月18日(土)～10月31日(日)

2 香りのばらまつり  
 10月2日(土)～24日(日)

3 アルビレックス新潟サッカー教室  
 9月23日(祝)(小雨決行) 対・時①年少児～小学1年生と保護者…午前10時～11時30分 ②小学生…午後1時～2時30分 場緑の千畳敷 定①30組(先着)②50人(先着) ¥①1組1,500円(追加は1人500円)②1,000円 申電話で

**東日本大震災10年 熊本地震5年復興祈念**  
 「来て、見て、学ぼう！ みんなの防災フェア」  
 9月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時 場ハイブ長岡 防災・感染症対策などの製品展示、子ども向け仕事体験など 困同実行委員会(TeNYテレビ新潟内) ☎025・283・8700

同時開催 家族で学ぼう！ 防災ライフハック体験会 防災士でタレントの田中彩

**危機管理防災本部アオ**  
 ☎39・2262

**山荘ヨガ体験**  
 9月21日(火)、10月5日(火)午前10時～11時 困健康運動指導士・小林奈津子さん 対中学生以上 定各10人(先着) ¥各1,000円(抹茶セットは500円増) 持ヨガマットまたはバスタオル 申各前日まで

**ふれあいガイド**  
 普段は一般開放していない国登録有形文化財の巴ヶ丘山荘と庭園をガイド付きで見学

**緑花センター(花テラス)**  
 9月25日(土)午後1時30分から、2時から、2時30分から(各30分) 定各10人(先着) ¥各200円(中学生以下無料) できます。

**花と緑の教室 庭木の冬囲い**  
 10月2日(土)午前10時～11時30分 場千秋が原ふるさとの森 困長岡市緑地協会 定50人(先着) 困軍手、せん定ばさみ 申9月10日(金)～24日(金)(HP可)

**千日紅のブーケづくり**  
 10月3日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

**福祉課アオ**  
 ☎39・2343

**ハンディテニススクール**  
 初めての人も大歓迎です。10月13日～11月17日の毎週水曜日午後7時～9時(11月3日を除く) 場南部体育館 困障害児・者と家族、ボランティア 定30人(うちボラン)

**市民体育館**  
 ☎34・2700

**秋の感謝祭**  
 期間中に市民体育館を利用してアンケートに答えると、景品をプレゼントします。  
 9月24日(金)～30日(木)午前9時～午後9時30分 困中学生以上(大会参加者を除く)

**ニュータウン運動公園**  
 ☎86・7386

**やさしいヨガ教室**  
 9月13日(月)・27日(月)、10月4日(月)・11日(月)午前10時～11時 困ヨガマット(ある人)

**身体引き締め トレーニング教室**  
 9月17日(金)・24日(金)、10月1日(金)・8日(金)午前10時～10時45分

**1 2 いずれも**  
 対20歳以上 定各10人(先着) ¥各500円 申各前日まで

**千日紅のブーケ**

**馬高縄文館**  
 ☎46・0601

**特別展「信濃川流域の縄文草創期・早期の土器文化」**  
 9月25日(土)～11月23日(祝)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 月曜休館、祝日の場合は翌日) ¥一般200円、高校生以下無料

**馬高縄文館**  
 ☎46・0601

**1 特別展「信濃川流域の縄文草創期・早期の土器文化」**  
 9月25日(土)～11月23日(祝)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 月曜休館、祝日の場合は翌日) ¥一般200円、高校生以下無料

**2 縄文土器をつくろう！**  
 ①土器づくり 9月19日(日)：馬高縄文館 ②26日(日)：藤橋歴史の広場 定①10人(先着)②5人(先着) 困汚れてもよいタオル・服装

**3 縄文の森をつくろう！**  
 馬高・三十稲場遺跡で植栽や手入れを行います。  
 10月2日(土)午前10時～正午

**1 対1のパートナー ストレッチ**  
 9月27日(月)・29日(水)、10月4日(月)・5日(火)午後2時～3時5分 定各3人(先着) ¥各800円

**2 体幹トレーニング体験教室**  
 9月27日(月)、10月5日(火)午前10時～10時45分 定各10人(先着) ¥各500円

**1 2 いずれも**  
 対20歳以上 申各前日まで

**1 ニュータウン運動公園**  
 ☎86・7386

**1 やさしいヨガ教室**  
 9月13日(月)・27日(月)、10月4日(月)・11日(月)午前10時～11時 困ヨガマット(ある人)

**2 身体引き締め トレーニング教室**  
 9月17日(金)・24日(金)、10月1日(金)・8日(金)午前10時～10時45分

**1 2 いずれも**  
 対20歳以上 定各10人(先着) ¥各500円 申各前日まで

**小曾根真 © Kazuyoshi Shi-Eoura**

**政策企画課アオ**  
 ☎39・2204

**東山アートビレッジ**  
 9月25日(土)～28日(火)午前11時～午後2時から 場リックホール ¥全席指定5,000円 チケット発売日9月10日(金)(同日の予約はインターネットと電話のみ)

**道院高原**  
 ☎58・2120

**道院いも祭**  
 サツマイモを掘って、取れたてを食べます。  
 10月10日(日)午前10時～午後1時 定40人(先着) ¥1,000円 申9月30日(木)まで

**文化振興課さい**  
 ☎32・5110

**長岡市美術協会展**  
 9月14日(火)～20日(祝)午前10時～午後6時(14日は午後1時から、20日は午後4時まで) 場中央図書館 困日本画、洋画、彫刻、工芸、書道、写真 困同協会事務局(文化振興課内)

**越路支所地域振興課**  
 ☎92・5910

**地学講座**  
 「変動にみちたふるさとの大地―その成長ものがたり―」  
 10月8日(金)午後7時～9時：変化に富んだ長岡地域の地形と地質、22日(金)午後7時～8時30分：栄村・津南町に分布する巨大な地滑り性崩壊堆積物の形成史、29日(金)午後7時～9時：成出の露頭から大地の変動を読み解く(計3回) 場越路総合福祉センター 困大地の会顧問・渡辺秀男さんほか 定各45人(先着) ¥1,000円 申9月30日(木)まで

**馬高縄文館**  
 ☎46・0601

**1 特別展「信濃川流域の縄文草創期・早期の土器文化」**  
 9月25日(土)～11月23日(祝)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで) 月曜休館、祝日の場合は翌日) ¥一般200円、高校生以下無料

**2 縄文土器をつくろう！**  
 ①土器づくり 9月19日(日)：馬高縄文館 ②26日(日)：藤橋歴史の広場 定①10人(先着)②5人(先着) 困汚れてもよいタオル・服装

**3 縄文の森をつくろう！**  
 馬高・三十稲場遺跡で植栽や手入れを行います。  
 10月2日(土)午前10時～正午

**長岡市芸術文化振興財団**  
 ☎29・7715

**道の駅ながおか花火館特別企画 東京フィルコムユニティコンサート弦楽八重奏**  
 演奏と共にフェニックス花火の映像を上映します。  
 10月14日(木)午前11時から、午後2時30分から 場道の駅ながおか花火館 出演東京フィルハーモニー交響楽団弦楽奏者 曲目「大地人」マ曲、組曲「惑星」より木星など 対小学生以上 定各90人(先着) 申9月21日(火)から

**小曾根真 60TH BIRTHDAY SOLO CONCERT CLASSIC X JAZZ**  
 12月4日(土)午後2時から 場リックホール ¥全席指定5,000円 チケット発売日9月10日(金)(同日の予約はインターネットと電話のみ)

**地球広場20周年記念 多文化共生 ワークショップ**  
 ～みんなで描く多文化共生～  
 参加者が話し合った「長岡の多文化共生」をイラストで表現し、後日、プロのアーティストが地球広場の壁に描きます。  
 9月25日(土)午前10時～正午 定20人(先着) 場・困国際交流センター「地球広場」 ☎39・2714

市内には約2,200人の外国人が暮らしているよ。今年でオープン20周年の地球広場は、全国に先駆けて外国人の自立支援や生活相談に取り組んできたんだ。国籍にかかわらず全ての人が活躍できる「長岡の多文化共生」を支えているよ。

みしまる太くん

**日常生活に必要な言葉はここで！ 外国人市民向け日本語講座**  
 10月1日からの毎週火・金曜日(各1時間)、毎週日曜日(2時間) 困平仮名・片仮名の読み書きができる人 ¥月1,600円程度(18歳未満は無料。教科書代別) 場・困国際交流センター「地球広場」

**地球広場20周年記念 多文化共生 ワークショップ**  
 ～みんなで描く多文化共生～

参加者が話し合った「長岡の多文化共生」をイラストで表現し、後日、プロのアーティストが地球広場の壁に描きます。  
 9月25日(土)午前10時～正午 定20人(先着) 場・困国際交流センター「地球広場」 ☎39・2714

市内には約2,200人の外国人が暮らしているよ。今年でオープン20周年の地球広場は、全国に先駆けて外国人の自立支援や生活相談に取り組んできたんだ。国籍にかかわらず全ての人が活躍できる「長岡の多文化共生」を支えているよ。

みしまる太くん

**日常生活に必要な言葉はここで！ 外国人市民向け日本語講座**  
 10月1日からの毎週火・金曜日(各1時間)、毎週日曜日(2時間) 困平仮名・片仮名の読み書きができる人 ¥月1,600円程度(18歳未満は無料。教科書代別) 場・困国際交流センター「地球広場」

◆図や表などの略字の見方は17ページ  
 ◆困どなたでも、困特になし、困無料、困不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆困に電話、ファクス、Eメール、困(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 困宅＝市民センター  
 困手＝大手通庁舎 さい＝さいわいプラザ