◆日や場などの略字の見方は11ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（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　ミラ＝ミライエ長岡
さい＝さいわいプラザ

消防本部総務課 ☎35・2192

●消防出初式

日1月4日(日)午後1時～2時20分　場大手通りなど　内消防団員による一斉放水、分列行進、消防車両の展示など

歴史文書館 ☎36・7832

●刊行物の特別価格販売

歴史文書館の民俗に関連する刊行物を特別価格で販売します。詳しくは同館ホームページで。

日2月27日(金)まで

都市施設整備課大手 ☎39・2230

●花いっぱいコンクール作品展

日1月7日(水)～2月24日(火)　場イオン長岡店

緑花センター（花テラス） ☎39・8718

❶花と緑の教室

①雪割草の育て方
日2月8日(日)午前10時～11時30分　場市民防災センター　講新潟県雪割草連合会顧問・光村利寛さん　申1月9日(金)～23日(金)（HP可）　定30人先着

②クリスマスローズの育て方
日2月21日(土)午後1時30分～3時　講宮内ガーデン代表・宮内博英さん　定12人先着　¥2,500円　申1月23日(金)～2月6日(金)（HP可）

❷ぷち講座「ハートのサシェ（香り袋）づくり」

日2月7日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時　定各12人先着　¥各300円　申1月12日(祝)～26日(月)

市民体育館 ☎34・2700

●まめまきイベント

ギャラリーから個包装のお菓子をまきます。

日2月3日(火)午前9時15分から、午後1時から

寺泊文化センター ☎75・5155

●ホールでフルコンひとり占め

ホールステージでフルコンサートピアノを演奏できます。

各スポーツ施設の教室の情報は市ホームページから
▶こちら

長岡市芸術文化振興財団

☎29・7715

チケット発売日の予約は、インターネットと電話からのみとなります。
※U-25…25歳以下の割引価格。公演当日、年齢確認ができるものをお持ちください

❶仲道郁代プロデュース「三善晃記念　響き合うピアノ」公開レッスン

ピアニストの仲道さんによる受講生への直接指導を一般公開します。

日1月11日(日)午前10時から　場リリックホール　※未就学児入場不可

❷0歳からのうたのコンサート

日2月6日(金)午前10時～10時45分、11時30分～午後0時15分　場リリックホール　出演＝五十嵐郊味（そみ）（ソプラノ）、齋藤淳子（じゅんこ）（ピアノ）　対乳幼児と保護者　定各50人先着（子ども1人につき大人2人まで）　申1月15日(木)から

❸ギドン・クレーメル　トリオ・コンサート

日5月6日(休)午後2時から　場リリックホール
曲目＝ベートーヴェン/ピアノ三重奏曲第7番ほか
出演＝ギドン・クレーメル（ヴァイオリン）、ゲオルギス・オソーキンス（ピアノ）、ギードレ・ディルヴァナウスカイテ（チェロ）　¥全席指定5,000円、U-25 2,000円　チケット発売日＝1月30日(金)

❹春風亭鯉（こい）づむ 真打昇進披露興行

日5月10日(日)午後1時から　場市立劇場　出演＝春風亭一之輔、瀧川鯉昇、入船亭扇辰、春風亭鯉づむほか　¥全席指定4,000円　チケット発売日＝1月23日(金)

▶長岡出身の落語家・春風亭鯉づむさん

❺市民芸術文化活動助成事業（全期）

地域に根ざした芸術文化活動費の一部を助成します（選考あり）。
対4月1日(水)～令和9年3月31日(水)に実施する音楽、演劇、舞踊、伝統芸能、美術など　申1月5日(月)～31日(土)（必着）　※詳しくは同財団ホームページで

長岡リリックホール開館30周年記念 長岡発の新作音楽劇「RATS」出演者オーディション

みんなのホール 長岡リリックホール

日本を代表する劇団・文学座と共に作る新作音楽劇の出演者を募集します。
日4月18日(土)　対新小学5年生～おおむね65歳　場リリックホール　¥1,000円　申3月16日(月)までにリリックホールなどにある申込書で　※詳しくは同財団ホームページで

1/17(土)

話題のスポーツを見て、知って、体験しよう！

長岡アーバンスポーツフェス

時午前10時～午後4時　場アオーレ長岡　内体験、市内団体などのパフォーマンス、ダンスバトル、飲食・物販ブース　持内履き　問同実行委員会（スポーツ振興課さい内）☎32・6117

ダンスやBMXなどさまざまなアーバンスポーツを体験できます！詳細は市ホームページ(右)で。

スポーツ

日1月12日(祝)、2月11日(祝)、3月8日(日)午前9時～午後9時（1枠50分）　¥各500円　定各12枠先着　申随時

長岡市スポーツ協会（以下スポ協）さい ☎34・2130と加盟団体の催し

❶市民スポーツ祭空手道大会

日3月1日(日)午前9時から　場みしま体育館　種目＝個人形・組手　対小学生以上高校生以上1,500円、小・中学生1,300円　申1月31日(土)までにEメールkarate_entry@yahoo.co.jpへ

❷市民山岳スキー講習会

日①2月8日(日)②22日(日)午前9時～午後3時　場市営スキー場など　¥①1,000円②2,000円

❸苗場山市民スキー登山

日3月1日(日)　集合＝午前6時に市営スキー場C駐車場　対シュテムターンができる人または市民山岳スキー講習会の受講者　定20人先着　¥3,000円

◇　◇

❷❸いずれも　申❷①2月1日(日)❷15日(日)❸2月20日(金)までに長岡スキー協会・永井さん☎090・7429・1844へ

❹東山かんじきツアー

日3月15日(日)午前8時30分～午後1時　集合＝市営スキー場　定30人先着　¥1,000円　持昼食（豚汁あり）、かんじき・ストック（貸し出し可）　申1月20日(火)～2月27日(金)に長岡蒼柴スポーツクラブ（スポ協内）☎34・2130へ

スポーツ振興課さい ☎32・6117

●ままのひとやすみサロン

子どものデジタルとの付き合い方を、子育てコンシェルジュと講師から学びます。子育て相談やeスポーツの体験もできます。

日①1月13日(火)②28日(水)午後1時～4時　場ミライエ長岡　対生後6カ月～未就学児の保護者　定各10人先着（保育あり）　申①1月6日(火)②21日(水)まで

お子さんを預けて一休みしながら、子どもの成長に役立つデジタル・eスポーツの知識を身に付けます。

健康

健康増進課さい ☎39・7508

❶こころの相談会

日①2月6日(金)②10日(火)③16日(月)④24日(火)午後2時～4時　相談員＝①②④精神保健福祉士③公認心理士

❷死別の悲しみケア　こころのとまり木相談会

日2月21日(土)午前9時30分～11時30分　相談員＝臨床心理士

◇　◇

❶❷いずれも　場さいわいプラザ　定各2人先着　申❶①1月26日(月)②30日(金)③2月6日(金)④13日(金)❷2月10日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

❸健康UP！講座

日・内①1月14日(水)…健康はバランスのとれた食事から②30日(金)…ゆったり基礎トレ！～春には軽やか？冬のカラダ準備～　時午前10時～11時　場①ミライエ長岡②まちなかキャンパス長岡大手　申1月6日(火)～各前日

❹みんなの食育塾×つきイチ　脳活～学んで作って頭と身体に栄養補給！食事で認知症予防～

日1月27日(火)午前10時～正午　内講座、調理実習　場さいわいプラザ　対65歳以上　定24人先着　¥400円　持エプロン、三角巾、マスク　申1月13日(火)から（HP可）

❺あなたの健康相談会

日①1月26日(月)②27日(火)③2月10日(火)④12日(木)　時①③④午後1時～4時②午前9時30分～午後0時30分　場さいわいプラザ　内健診結果の説明、生活習慣病の予防・改善指導　相談員＝栄養士、保健師　定各6人先着　持健康手帳（ある人）　申①②1月16日(金)③30日(金)④2月2日(月)まで

▶なかのん

作る料理は飾り巻き寿司！切り口が華やかになるように、みんなで考えながら作るのん♪

❻簡易骨密度測定コーナーを設置します

5分程度で測定できます。
日1月14日(水)～3月18日(水)午前9時～午後4時（平日のみ）　場さいわいプラザ

長寿はつらつ課さい ☎39・2268

❶認知症サポーター養成講座

日1月23日(金)午前10時～11時30分　場さいわいプラザ　講認知症キャラバン・メイト定20人先着　申随時

❷認知症と共に歩む市民講座「認知症の早期診断と診断後支援の効果～米百俵プレイス北館事業と認知症疾患医療センターの取り組み～」

日1月24日(土)午前11時～正午　場米百俵プレイス北館　講すとく・おれんじクリニック事務長・新保努さんほか　定25人先着　申1月23日(金)までに崇徳厚生事業団医療・福祉よろず相談☎39・7374へ

くらし

●若手起業家×ながおか市内企業コラボイベント

市内企業の経営課題に若手起業家が新たな視点で解決の糸口を提案する交流会です。
日2月9日(月)午後3時～6時　場ミライエ長岡　申2月8日(日)までにHPで　問産業イノベーション課大手☎39・2402

●起業家必修セミナー「起業資金編（日本政策金融公庫コラボ）」

日2月4日(水)午後6時30分～8時30分　場ミライエ長岡　講税理士・大﨑勝則さんほか　対起業をした人、目指す人　定30人先着　申2月3日(火)までにHPで　問産業イノベーション課☎39・2402