

人権・男女共同参画課 ☎ 39・2746

①働く女性をゆるやかにつなぐ 「Friday Night CAFE」

日時：①10月30日(金)②11月20日(金)
③12月25日(金)18:00～21:00

場所：①②新町コミュニティセンター
③社会福祉センタートモシア

内容：①②瞑想と自力整体③お話し会
対象：市内に在住・通勤する女性
定員：各8人(先着)

持ち物：①②バスタオル、スポーツタオル

申込：各開催日の2日前までにHPで

②ゆる～くつながるながおか女子部

気軽に立ち寄り自由に過ごせる居場所を提供します。

日時：①11月6日(金)②20日(金)③12月4日(金)④25日(金)16:00～19:00
(①③は18:00～19:00におしゃべり会あり。申し込みは専用フォーム(下)で)

場所：①②社会福祉センタートモシア
③④フェニックス大手イースト

内容：プチ相談、麻雀体験など

対象：女性
☎NPO法人女のスペース
・ながおか☎38・0457



観光課 ☎ 39・2221

●今年も快速「摂田屋Shu*Kura」が 越後湯沢駅～長岡駅を運転します！

摂田屋の2酒蔵の日本酒の試飲や、長岡ならではの文化体験を楽しめる特別列車です。詳細は専用ページ(右)で。

日付：11月7日(土)・8日(日)
定員：各70人(先着)



緑花センター(花テラス) ☎ 39・8718

①市民花壇の花植え (ダイアンサス、ビオラ)

日時：10月26日(月)・31日(土)9:30～11:00

定員：各20人(先着)

持ち物：軍手

申込：各前日までに電話で

②花と緑の教室

①チューリップのプランターづくり

日時：11月8日(日)13:30～14:30

定員：10人(先着)

料金：1,700円

申込：10月12日(祝)～26日(月)に電話、HPで

②ダイヤモンドリリーの楽しみ方と栽培方法

日時：11月14日(土)13:30～15:00

講師：宮内ガーデン代表・宮内博英さん

定員：12人(先着)

料金：1,800円

申込：10月16日(金)～30日(金)に電話、HPで

③ハボタンの寄せ植えと育て方

日時：11月28日(土)13:30～15:00

定員：12人(先着)

料金：2,500円

申込：10月30日(金)～11月13日(金)に電話、HPで

④冬の寄せ植え

日時：12月6日(日)13:30～15:00

定員：12人(先着)

料金：3,300円

申込：11月6日(金)～20日(金)に電話、HPで

③親子園芸教室

チューリップのプランターづくり

日時：11月8日(日)10:30～11:30

定員：10組(先着)

料金：1,700円

申込：10月12日(祝)～26日(月)に電話、HPで

④ぶち講座 モイストポプリづくり

日時：12月5日(土)10:30～11:30、
13:30～15:00

定員：各12人(先着)

料金：各300円

申込：11月9日(月)～23日(祝)に電話、窓口で

国営越後丘陵公園 ☎ 47・8001

時間：9:30～17:00

料金：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：10月4日(日)(駐車料は有料)

休園日：11月4日(水)

①秋バラとハロウィン・ハーベスト

期間：10月3日(土)～11月3日(祝)

場所：健康ゾーン

★関連イベント

ハロウィン・マジック

ハロウィン仕様のばら園をライトアップします。

日時：10月10日(土)～11月3日(祝)の土・日・祝日17:00～20:00

世界バラ会連合「優秀庭園賞」を受賞した「ながおか香りのバラ園」がハロウィンムードに変身します。



②収穫祭

日時：10月31日(土)、11月1日(日)10:30～15:00

場所：里山フィールドミュージアム

長岡戦災資料館 ☎ 36・3269

①長岡空襲体験画展

日時：10月10日(土)～11月8日(日)9:00～16:30(10月13日(火)・19日(月)・26日(月)、11月2日(月)は休館)

②長岡空襲の体験を聞く会

日時：10月17日(土)10:00～12:00
定員：50人(先着)

ウィルながおか フォーラム

岡男女平等推進センターウィルながおか☎39・2746

ウィルながおか
25th
Anniversary

「ウィルながおか」は、男女共同参画の実現を目指す学びと活動の拠点です。平成13年10月のオープンから今年で25周年を迎えました。



①メインイベント

なぜ、自分は存在するのか ～宇宙から考える、自分らしく生きるということ～

天文物理学者のBossBさん(写真)から、宇宙の視点で人や社会を考える「宇宙思考」を学び、自分らしい生き方や未来を考えます。

日時：11月7日(土)14:00～16:00 場所：アオーレ長岡

定員：100人(先着) 申込：11月4日(水)までにHPで

②分科会 ドキュメンタリー映画 「女性の休日」上映会

日時：11月14日(土)10:30～12:00

場所：アオーレ長岡

定員：100人(先着)

申込：11月11日(水)までにHPで

③登録団体主催イベント

①お墓の終活～後悔しない「墓じまい」と供養の選び方～

日時：11月7日(土)10:00～11:30

場所：ミライエ長岡

講師：(株)トップライズ・大島宣行さん

定員：40人(先着)

申込：長岡市消費者協会事務局(消費生活センター内)☎32・0082

②私らしい未来の見つけ方～Will・Can・Mustで考える、自分らしい働き方と生き方～

日時：11月7日(土)10:00～11:30

★関連企画 自己分析ワークショップ

日付・内容：11月9日(月)…HRパーソナル診断、10日(火)…エゴグラム、11日(水)…性格タイプ診断

時間：10:00～11:30

場所：ミライエ長岡

講師：キャリアコンサルタント・白井一美さん、若木和子さん

定員：各15人(先着)

申込：Nキャリアサポート白井さん
Eメールn.career.support@gmail.com

③講座 ひとりで背負わない暮らしを支える障害年金～知ることが、安心への第一歩～

日時：11月8日(日)10:00～11:30

場所：ミライエ長岡

講師：特定社会保険労務士・五十嵐誠さん

定員：30人(先着)

申込：長岡キャリアコンサルタント・ネットワーク今泉さん☎090・5572・9861

④講座 包括的性教育の実践から～同意と自己決定権～

日時：11月8日(日)10:00～12:00

場所：アオーレ長岡

講師：NPO法人MCサポートセンターみつみえ代表・松岡典子さん

定員：30人(先着)

申込：NPO法人子どもの虐待防止ネット・にいがた・草間さん☎090・3241・6239、Eメールcapni@mac.com

⑤映画「お終活 熟者！人生、百年時代の過ごし方」上映会

日時：11月8日(日)13:30～15:30

場所：アオーレ長岡

定員：150人(先着)

料金：500円

☎新日本婦人の会長岡支部☎34・7635

⑥性的搾取の現実とは・・・～現場から見えてくる現実とこれからのに向けて～

日時：11月8日(日)13:30～15:30

場所：アオーレ長岡

講師：NPO法人ばつぷす(ポルノ被害と性暴力を考える会)理事長・金尻カズナさん

定員：50人(先着)

申込：NPO法人女のスペース・ながおか☎・FAX38・0457、Eメールspace.nagaoka@nct9.ne.jp

⑦講座 最期まで自分らしく安心して過ごしたい

日時：11月8日(日)13:30～15:00

場所：アオーレ長岡

講師：ほんだファミリークリニック院長・本田雅浩さん

定員：50人(先着)

☎長岡老いを考える会・神保さん☎090・7277・9794

⑧映画「Black Box Diaries」上映会

日時：11月14日(土)14:00～15:40、
17:00～18:40

場所：アオーレ長岡

定員：各100人(先着)

料金：1,000円(当日300円増)、障害者手帳・療育手帳を持つ人・学生500円

販売場所：ながおか市民協働センター(アオーレ長岡内)ほか

☎長岡アジア映画祭実行委員会！・菅野さん☎090・4520・4222

⑨講座・実習 もう一度チェック!! あなたの備えは大丈夫?

日時：11月15日(日)13:30～15:30

場所：アオーレ長岡

講師：NPO法人ふるさと未来創造堂事務局長・中野雅嗣さんほか

定員：30人(先着)

☎新潟県中越地震「女たちの震災復興」を推進する会・樋熊さん☎090・4024・1578

⑩講座 子どもに聞かれたら、どう返す?～正しく教えるより、安心して話せる大人になるために～

日時：11月15日(日)13:30～15:00

場所：アオーレ長岡

講師：公認心理師・河井恵美さん

定員：15人(先着)

申込：みらいラボながおか・河井さん
Eメールazakuzakup@gmail.com



申し込みなど
詳しくはこちら