

# ながおか 市政だより

■編集・発行／長岡市広報課 〒940 新潟県長岡市幸町2の1の1 長岡市役所 ☎0258・35・1122 ■平成9年3月1日発行



## 地域の「先生」と草履づくり

下川西小学校では昨年4月、近くの農家に田んぼを借りて米づくりをスタート。子どもたちは老人会をはじめとする地域の人たちに教えてもらいながら、一連の米づくりを体験しました。2月5日には4・5年生が、稻わらを使って草履づくりを行いました。先生として迎えたおじいさん、おばあさんの手つきをお手本に、まずは「縄ない」作業に挑戦です。子どもたちは出来た縄を「のめし」という道具に巻き付けると、一年の思いを込めるようにわらを編み込み、夢中になって草履を仕上げていきました。

### 主な内容

- 西部丘陵地利用計画検討委員会が発足 (P2)
- 震災ボランティア募集 (P3)
- 3つの福祉コミュニティセンターオープン (P3)
- 平成9年度予算案 (P4~13)
- 長岡市非常勤嘱託員募集 (P18)
- 臨時福祉特別給付金を支給 (P20)

1997  
3  
No.511



菜の花畑のモンシロチョウ、と唱歌としても親しまれてきた。長岡では春一番に姿を見せる。暖冬の年だと3月の初旬には、市街地を弱々しく飛ぶのが観察される。わたしたちに最も身近なチョウと言えるが、最近の研究によると意外にも、古く大陸から人の移動とともに持ち込まれ、定着した帰化昆虫と推定される。

**NAGAOKA**  
ナガオカ ネイチャー スコープ  
3月自然観察 (19)



4月ころ、オーストラリアから渡ってくる。繁殖期にスピヤーク・スピヤーク、と鳴きながら上空を飛び回り、やがて尾羽をザザザザ……、と鳴らして急降下する。そこからカミナリシギとも呼ばれる。長岡では信濃川の旧河川敷で、オオジシギの豪快な求愛の飛翔が見られる。建造物の多くなったこの場所に、はたして今年もオオジシギはやってくるだろうか。



### 便秘

子どもの排便回数は、何回までが正常というまりはありません。

便が長い間腸の中にあって固くなり、出すのが苦しい状態を便秘といっています。排便回数は週2回以下という人もいますが、1日何回も固い便が少しづつ出るときも便秘です。

2~3日に1回でも固くなく、腹痛や排便痛がなければ心配りません。母乳栄養の赤ちゃんでは時には4~5日に1回のこともありますが、元気がよく、よく飲んでいれば心配りません。

しかし3日くらい便が出ずに腹痛を訴えたり、便が固くて苦しそうなら、便を出さなければなりません。お腹のマッサージやお尻の刺激で出なければ浣腸や坐薬を使います。く

せになるといって浣腸を敬遠して排便させないと、ますます便が固くなり、排便をこわがるようになり、腸も刺激に鈍感になり、便秘ぐせがつくことになります。

ふだんから便秘がちなことでは、我慢せないこと、排便の習慣をつけること、食事に気をつけることが大事です。マメ、イモ、海草、野菜など、便の量を増やすもの、腸に刺激を与えるものを食べさせ、毎日決まった時間にトイレに行かせましょう。朝食後か夕食後がいいでしょう。こわがらせないようにして、出なくともいいから毎日やっていると、排便の習慣がついてくるものです。

便秘の原因には、①ミルクや食事の量が少ない、②肉など食物残さの少ない食事、③毎日の排便習慣がない、または我慢してたまってしまった、などが大部分ですが、④便秘をおこす病気もあります。頑固な便秘は診察を受けた方がいいでしょう。

赤ちゃんの場合は体重の増え方もチェックしましょう。

(長岡市医師会)



あなたは  
該当しませんか  
**臨時福祉特別給付金  
が支給されます**

今年4月からの消費税の引き上げにともない、下表の3つの臨時福祉特別給付金が支給されることになりました。

►支給対象者は、平成9年2月1日現在、下表の条件にあてはまる人です。►該当すると思われる人で、3月10日(月)までに給付金を受けるための申請書と案内書が届かない場合は、担当課までご連絡ください。►申請書の提出期限は3月25日(火)ですが、窓口の混雑が予想されますので、案内書にある指定日に手続きしてください。詳しくは担当課までどうぞ。

《①福祉給付金と③特別給付金について》同じ人が重複して申請することはできません。生活保護受給者や社会福祉施設入所者は別途支給されるため、申請の必要はありません。

種類と給付額	①福祉給付金・1万円	②介護福祉金・3万円	③特別給付金・1万円
対象条件	次の(1)~(9)のいずれかの年金や手当を受給できる人。 (1)老齢福祉年金(2)障害基礎年金のうち旧障害福祉年金に相当するもの(3)遺族基礎年金のうち旧母子・準母子福祉年金に相当するもの(4)児童扶養手当(5)原爆被爆者諸手当(6)特別児童扶養手当(対象者は児童)(7)特別障害者手当(8)障害児福祉手当(9)福祉手当	生活保護を受けている人か、8年度分の市民税所得割が課せられなかった人(被扶養者になっている場合は、その扶養者に所得割が課せられなかった人)で次の(1)か(2)に該当する人。 (1)平成8年8月1日以前から寝たきりまたは痴ほうで、常時の介護が必要な65歳以上(昭和7年2月1日以前生まれ)の人(2)2月分の特別障害者手当、障害児福祉手当または福祉手当を受給できる人	65歳以上の人(昭和7年2月1日以前生まれ)で、8年度分の市民税が非課税だった人(被扶養者になっている場合は、その扶養者が非課税だった人)
担当課	(1)~(3)保険年金課(市役所1階)☎39-2250 (4)と(5)福祉総務課(2階)☎39-2217 (6)~(9)障害福祉課(1階)☎39-2249	(1)は高齢福祉課(2階)☎39-2218 (2)は障害福祉課(1階)☎39-2249	高齢福祉課(2階)☎39-2218

募集します

# 震災医療ボランティア



医療ボランティアの募集を知り、「ぜひ登録したい」という木村由紀子さん（悠久町）は、日赤病院で33年間勤務された看護婦さん。新潟地震の時、救護活動に従事した経験があるとのこと。「ボランティアを対象に医療救護訓練などをしたいですね。ふだんからのコミュニケーションがいざというときに発揮できるのでは」と話しています。

長岡市震災対策計画では、震度五以上の地震の発生後四十八時間を第一局面として、人命の救出・救護を最優先とした対策を実施することにしています。このため、市内三十カ所に

看護婦（士）、保健婦、助産婦の資格を持つみなさんは、ぜひご応募してください。

ただいま、長岡市と長岡市医師会では、震災時に地区防災センターで医療活動を行う震災医療ボランティアを募集しています。

長岡市震災対策計画では、震度五以上の地震の発生後四十八時間を第一局面として、人命の救出・救護を最優先とした対策を実施することにしています。

◎震災医療ボランティアの動き

```

    graph TD
        A[地震発生  
震度5以上] --> B[家族、家等の被害  
無]
        B --> C[地域防災センター  
医療・救助活動]
        C --> D[市職員等]
        C --> E[医師]
        D --> F[家族と一緒に避難]
        E --> F
        F --> G[有  
無]
        G --> H[自主参集]
        H --> I[医師]
    
```

この時、負傷者に対し医療・救護を迅速、的確に進めるには、医師と一緒に医療行為のできる専門知識を持ったスタッフがどうしても必要となります。看護婦（士）、保健婦、助産婦の資格をお持ちの人は年齢、性別を問いません。ぜひ震災医療ボランティアとして登録してください。

なお、震災対策計画で、救護病院と指定された病院に勤務している人は、登録の対象となりません。

今回の募集の締め切りは四月十日（木）。応募された人を対象として、四月下旬に説明会を開催することにしていま

す。震災医療ボランティアのお申し込み、お問い合わせは 않습니다。

雪・防災課 ☎ 39-2206 または長岡市医師会 ☎ 32-1900 へお気軽にどうぞ。

地域福祉の活動拠点として整備している福祉コミュニティ地区センター。この四月、新たに三地区にオープンします。新町地区では、蔵王一丁目に建築中の高齢者モデル住宅が地区福祉センターとなります。新組地区では児童館がオープンし、地区福祉センターとの複合施設となります。阪之上地区では、改装中のけさじろ荘（今朝白一）の一部を利用して、地区福祉センターを開設します。

三つの地区福祉センターには、地域の高齢者のみなさん、活動を支援する福祉コミュニティ推進コーディネーターを配置し、地域で共に支えあう福祉コミュニティづくりをさらに進めます。

長岡市けさじろ荘は、地区福祉センターとしてだけでなく、阪之上小学校区の集会所として校区のみなさんから利用してもらうほか、女性交流ルームを設け女性団体の活動拠点としても活用されることになります。

新組児童館は新組小学校のすぐ前にあり、遊戯室、図書室、児童室を備えます。館長は、高齢福祉課 ☎ 39-2218 へどうぞ。



日浦市長は「極めて重要な地域であり、再生に向けての土地利用計画は、おおむね1年で策定したい。ハードスケジュールですが、よろしくお願ひします」とあいさつ

一月三十一日、第一回長岡市西部丘陵地利用計画検討委員会が開かれました。この委員会は、長岡市が寄付を受ける十七ヘクタールの土地利用計画を策定するにあたり、広く市民各界各層から意見をお聞きするために設置したものでした。委員会では、意見をお聞きするために設置

# 「西部丘陵地利用計画検討委員会」が発足

今年十一月末までに五回の会合を開いて利用計画案をまとめてることにしています。

第一回委員会では、まず計画策定に当たっての長岡市の基本的な考え方を次のように説明しました。

## 長岡市西部丘陵地利用計画検討委員会

◎田 村 嶽	長岡商工会議所会頭
○松 本 昌 二	長岡技術科学大学教授
○横 山 浩	長岡造形大学教授
伊 藤 純 江	主婦
大 矢 エリ子	主婦
荻 野 茂 子	F&Mながおか市民会議代表
鍛 冶 寿 彦	北海道東北開発公庫新潟支店長
小 嶋 一 弘	長岡青年会議所副理事長
佐々木 俊 夫	連合中越地域協議会議長
鈴 木 重 壱	会社役員
高 田 正 一	(株)北越銀行頭取
高 野 興 一	長岡商工会議所観光サービス部会長
長 谷 川 大 五 郎	川西連合町内会長
原 田 誠 司	長岡短期大学教授
深 見 政 英	会社役員
谷 口 年 史	(株)スペースネオトピア取締役
西 藤 公 司	新潟県企画調整部長
西 津 政 信	長岡市助役

〔順不同、敬称略 ○は委員長、○は副委員長〕

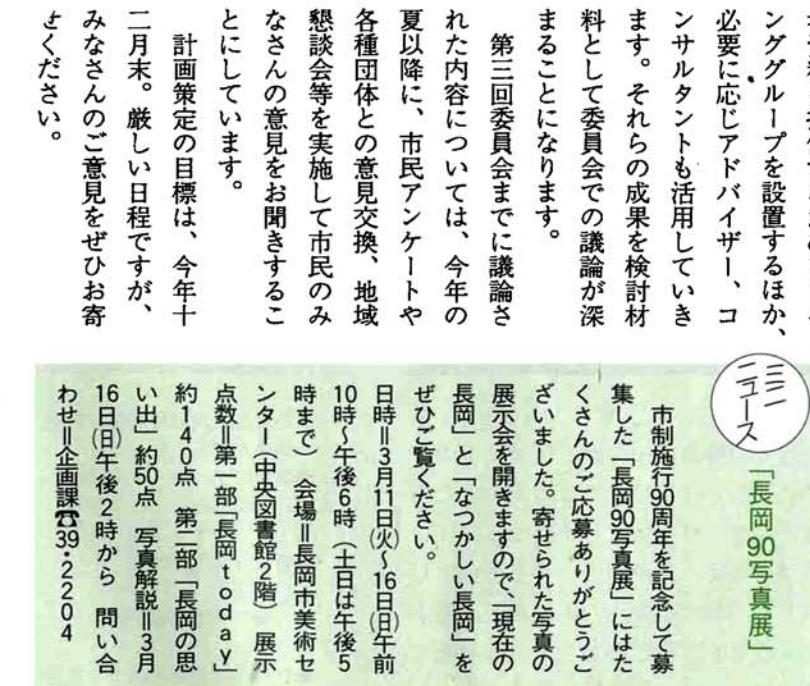
# 四月に開館へ

## 新町地区福祉センター

## 長岡市けさじろ荘



新町地区福祉センター（木造2階建て）階段昇降機、玄関段差解消機などを備えた「高齢者等対応型モデル住宅」として公開します



「長岡90写真展」

三月

展示

長岡と「なつかしい長岡」をぜひご覧ください。

展示会を開きますので「現在の長岡」と「なつかしい長岡」をぜひご覧ください。

寄せられた写真的な意見をお聞きする

第三回委員会までに議論さ

れた内容については、今年の

イメージになる「周辺の土地利

用との競合を避けるには、情

報が必要」「今後の経済環境では、

計画策定を急ぐ必要はないの

ではない」といった意見が出されました。

市では、委員会に議論の参

加者は「市民憩いの場」という

と、ほぼ公共施設というイ

メージになる「周辺の土地利

用との競合を避けるには、情

報が必要」「今後の経済環境では、

計画策定を急ぐ必要はないの

ではない」といった意見が出されました。

市では、委員会に議論の参

加者は「市民憩いの場」という

と、ほぼ公共施設とい

うイメージになる「周辺の土地利

用との競合を避けるには、情

報が必要」「今後の絏済環境では、

計画策定を急ぐ必要はないの

ではない」といった意見が出されました。

市では、委員会に議論の参

加者は「市民憩いの場」という

と、ほぼ公共施設とい

うイメージになる「周辺の土地利

用との競合を避けるには、情

報が必要」「

長岡市の平成九年度予算案がまとまり、

三月定例市議会に提案されることになりました。

予算の総額は一千百四十九億九千二百八十万円で、前年度に比べて一・三%の減（うち一般会計は六百八十八億八千四百万円で同三・四%の減）。国・地方を通じ引き続き厳しい財政状況のなか、長岡市においても一般財源が伸び悩み、借入金残高が増加するなど財政の硬直化が進む一方、地域の活性化、高齢社会に向かっての見通しに立って、優先度と地域バランス等多方面にわたりソフト事業の充実をたいへん難しい予算編成となりました。

このような環境のなか、新年度は長期的な見通しに立って、優先度と地域バランス等多方面にわたりソフト事業の充実をたいへん難しい予算編成となりました。このようないまちづくりをめざして、優先度と地域バランス等多方面にわたりソフト事業の充実を

図ることにしました。また、長岡リツ

クホールなどの大規模プロジェクトが一段落したので、借入金依存度の引き下げに努め、財政の健全化をめざします。

予算案は、次の基本方針により編成しました。

(1)市民が安全に、安心して暮らせるよう、災害対策を充実・強化する。また、まちの緑化に努めるとともに、地球にやさしい環境をつくるため、ごみの効率的処理を行い、リサイクルを推進する。

(2)高齢者や障害者が、安心して暮らせる社会を実現するため、行政と地域住民が一体となった福祉コミュニティづくりを進めます。また市民一人ひとりに応じた健康づくりを推進するとともに、医療施設の整備を進め、地域医療体制

が一体となつた福祉コミュニティづくりを進めます。また市民一人ひとりに応じた健康づくりを推進するとともに、医療施設の整備を進め、地域医療体制

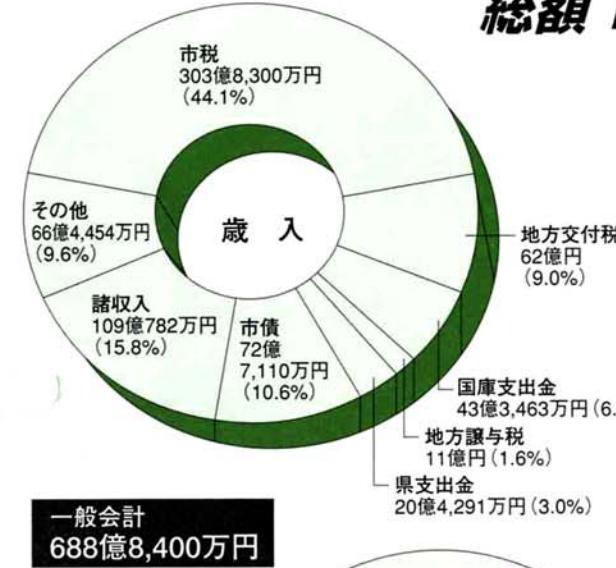
平成3年度に作成した「防災のしおり」を改訂し、各家庭に配布します。

## 個性豊かな国際文化都市の実現に向けて

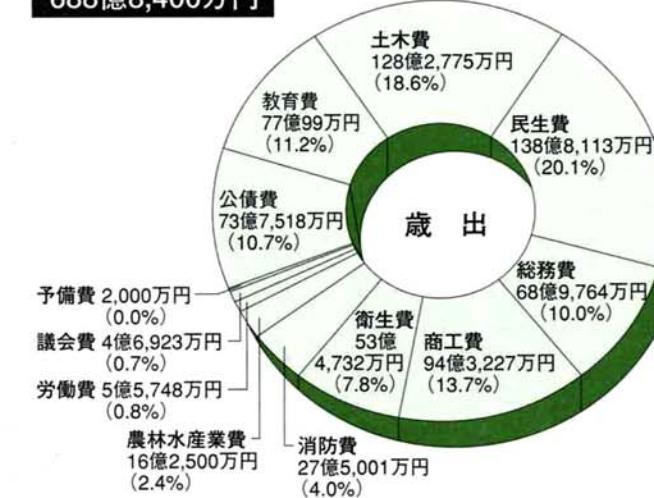
# 平成9年度予算案

総額1,150億円、前年度比1.3%の減

## 3月議会に提案



一般会計 688億8,400万円



### 会計別予算額

□一般会計………688億8,400万円

□特別会計………389億9,220万円

・国民健康保険………92億1,880万円

・畜産場………5億3,630万円

・下水道………118億8,070万円

・簡易水道………1億2,480万円

・卸売市場………1億5,400万円

・八方合休センター………3,890万円

・スキーリング………1億5,260万円

・駐車場………2億7,330万円

・老人保健………159億720万円

・農業集落排水………7億5,420万円

□水道事業会計………71億1,660万円

総計………1,149億9,280万円

以下で、平成9年度予算案のあらましを紹介します。

### 主要事業の概要 (単位：万円)

第二次新長岡発展計画の5つの都市像別にまとめました。

#### 1 災害に強くうるおいのある快適都市

快適な環境が整備されたまち

西部丘陵地整備事業

西部丘陵地利用計画の策定

環境共生モデル都市（エコシティ）の形成

エコシティ推進セミナーの開催ほか

長岡市花いっぽいフェアの開催

長岡越後丘陵公園の建設促進

河川環境の整備

水環境整備、マイクロード長岡の整備、

水道横断施設の建設

道路の新設改良、橋りょう、道路舗装、

交通安全部門の整備、防犯・防犯・防犯

生活道路の整備

二億五八七〇二

太田地区水道建設、長岡ニュータウン

水道建設、西部丘陵水道建設、水道管

路近代化の推進、妙見浄水場淨水システムの整備、配水管路整備、緊急遮断弁の設置

下水道の整備

七億九七五〇

公共下水道・特定環境保全公共下水道、

（3）新しい時代の流れに柔軟に対応し、社会に貢献する人材を育成するため「米百俵」の精神を継承・発展させ、教育の振興を図る。また、市民一人ひとりの個性が生きる文化の振興と、地域に根ざした文化の創造を図る。

の充実を図る。

（4）都市の魅力を引き出しこそ、総合的な都市機能、住環境が整備されたまちづくりを進める。また、増大する交通需要に対応するため、機能的な環状道路の整備と、周辺市町村との交通ネットワークの活性化、農業・農村の活性化を推進することによって、活力と創造性に満ちた産業都市をめざす。

（5）企業誘致の促進、地域産業の技術支援、都市機能と商業機能の融合、商店街の活性化、農業・農村の活性化を推進することによって、活力と創造性に満ちた産業都市をめざす。

（6）周辺環境の整備

五億二〇五〇

公園の建設（河内公園、長峰公園、住吉公園ほか）、管理、街路の緑化ほか

良好な宅地の供給

三億四六七五

新市街地の整備（古正寺、関原東部、駅東地区土地区画整理事業）

- 5 -

- 4 -



# 教育・文化



## 長岡の人材教育をさらに推進

子どもたちの情操を高め、才能を伸ばす目的で始まった「長岡の人材教育」。試行最終年度の平成9年度は、十年度の本格実施に向け、研究開発の成果をまとめています。

ALT（外国语指導助手）を三人増員し、全小学校で英語指導を実施するほか、東北中学校に周辺校を加えたブロックでサッカーの指導を開始します。

## 生涯学習の場を提供

昨年開催したブレフェスティバルに続いて、全国生涯学習フェスティバルが、10月に長岡市など県内六地域で開催されます。作品の発表・展示のほか、体験広場やボランティアシンポジウムが行われます。

また、市民の学習相談に幅広く応じるため、新潟県生涯学習情報提供システムを導入します。長岡市をはじめ、県内百十二市町村の各種学習活動です。

## リリックホールで多彩な催しを開催

昨年十一月にオープンした長岡リリックホールでは、ウイーン・ファイルの「オペラ、ファンタジーの夕べ」、松竹大歌舞伎を中心とするさまざま催しが行なわれます。また、六月には「文化経済学会・長岡大会」が開催されます。今後の長岡市における文化政策の方向を考えています。

## みんながスポーツを楽しむまちに

八月に行われる中日本総合ソフトボール大会の開催にあわせ、信濃川河川公園を整備します。

また、市民体育館の武道場と南部体育館アリーナの空調設備の設計を行います。



動や施設などの情報を、生涯学習課で検索できるようになります。

## 市民の文化活動を支援

長岡地域に伝わる民話をもとにし、市民参加で作り上げた創作オペラ「みるなの座敷」。昨年十一月二十三日に初公演され、大成功を収めました。

新年度は十一月に見附市で上演されます。

中央図書館の長岡市美術センターでは、東西の近代美術の収集家・小野光太郎コレクション展を開催、所蔵資料展示では堀口大学の資料を公開します。

また、広島で開かれる「平和祈念式」に、今年も市内の中学生を派遣します。

長岡リリックホールでは、ウイーン・ファイルの「オペラ、ファンタジーの夕べ」、松竹大歌舞伎を中心とするさまざま催しが行なわれます。また、六月には「文化経済学会・長岡大会」が開催されます。今後の長岡市における文化政策の方向を考えています。



▲平和の森公園で行われた「市民の集い」

## 非核平和都市推進事業

昨年七月に完成した平和の森公園で、「非核平和都市宣言の集い」を八月一日に開催。長岡空襲で亡くなられた人々を慰靈し、世界の恒久和平を祈念します。

また、広島で開かれる「平和祈念式」に、今年も市内の中学生を派遣します。

## 温かい心のかよいあうまち

高齢者施設の整備（一億九千九百六十万円）、福祉コミュニティ基幹センター（北部地区）の建設、同（南部地区）の土地造成（福井コミュニティ地区センター（宮本地区）の建設、老人保健施設「悠遊苑」、特別養護老人ホーム「寺泊（仮称）、在宅複合型施設建設費補助、軽費老人ホーム「ケアハウス西長岡」増築工事費補助）、福祉芸能等の後継者育成（五億〇一六一）、市立劇場および長岡リリックホール自立文化事業の開催、文化経済学会長岡大会記念「文化シンポジウム」の開催、美術センター自主企画展の開催（七九三九）、スポーツ・レクリエーション施設の整備（六四二〇）、造形大学大学院の建設開始（一四五八）、計画的に進む教育施設の整備（一三六〇）が設置される予定です。

## 「米百俵デー」記念事業を開催

国漢学校の新校舎開校の日（明治三二年六月十五日）を記念して、昨年制定された「米百俵デー」。今年も六月十五日に記念式典を開催します。人材育成に著しい功績をあげた個人または団体に贈られる「米百俵賞」を、昨年十月から今年一月にかけて募集しました。その一回目の表彰を米百俵デーに行ないます。

平成十年四月の開設をめざし、基本設計を進めてきた長岡造形大学大学院の建設が始まります。大学院には、より専門的で高度な造形能力を育成するために、総合造形研究科（修士課程）が設置される予定です。

いじめ・不登校に積極的な取り組みを

いじめや不登校に苦しむ子どもたちの、集団への適応や学校への復帰を支援し、社会全体の力で解決していきます。不登校の子どもたちが通う、「長岡フレンドリールーム」の運営のほか、訪問相談などを行なっています。また、専門的な知識・経験を持つスクールカウンセラーを一校に配置し、子どもたちを心理的な側面から援助していきます。

## いじめ・不登校に積極的な取り組みを

となる南地域図書館を、曲新町の南部体育館南側に建設します。十年四月オープンで、蔵書数三万冊、さらに中央図書館とのオンライン化で、情報報を即座に利用できます。

## 造形大学大学院の建設開始

平成十年四月の開設をめざし、基本設計を進めてきた長岡造形大学大学院の建設が始まります。大学院には、より専門的で高度な造形能力を育成するために、総合造形研究科（修士課程）が設置される予定です。

## 文化活動の促進

文化活動の活発化、文化団体の支援者養成と確保

スポーツ・レクリエーション施設の整備

団体の育成（一二九八）、スポーツ振興団体の育成・支援、指導者の養成と確保

少年スポーツクラブの育成、市民体育祭・レクリエーションの開催、学校体育施設開放、成人式記念スポーツ大会・企業対抗運動会の開催ほか

ジニア競技力の向上（一五二六）、全国大会参加選手激励、中日本総合ソフボーラー大会の支援、種目指定強化、競技スボーツの振興（一五二六）、

「みんながスポーツを楽しむまち」

生涯スポーツの推進（九六六）、少年スポーツクラブの育成、市民体育祭・レクリエーションの開催、学校体育施設開放、成人式記念スポーツ大会・企業対抗運動会の開催ほか

ジニア競技力の向上（一五二六）、全国大会参加選手激励、中日本総合ソフボーラー大会の支援、種目指定強化、競技スボーツの振興（一五二六）、

「みんながスポーツを楽しむまち」

生涯スポーツの推進（九六六）、少年スポーツクラブの育成、市民体育祭・レクリエーションの開催、学校体育施設開放、成人式記念スポーツ大会・企業対抗運動会の開催ほか</p





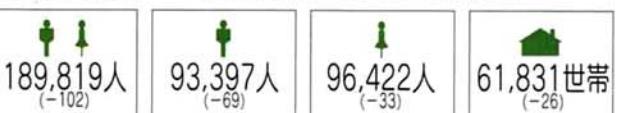


## 未経験者も大歓迎！ 創作オペラ「みるなの座敷」見附公演合唱団員募集

昨年11月23日の市立劇場での公演で、大成功を収めた「みるなの座敷」。今年11月16日(日)に予定される見附での公演で、今度はあなた自身が、長岡での感動を再現してみませんか。  
練習会場=見附市文化ホール・アルカディア(長岡市で行う場合あり) 対象=高校生以上 定員=60人程度 申し込み=3月31日(月)までに、信濃川文化推進実行委員会事務局(生涯学習課内) 039-2240、FAX039-2280へ



人口と世帯数 住民基本台帳登録数 9.2.1(前月比)



## INFORMATION

特に記載のないものは、電話で申し込んでください。先着順で受け付けます。

## (財)長岡市体育協会

39-3600

## 南部体育館感謝デー

無料開放日

初めて利用する人にはバドミントン、卓球、バスケットボールの用具を貸し出します。

期日=3月20日(祝)

施設名	時間
グリーン	17:00~21:00
コート	9:00~21:30
トーナメント	10:00~14:00
Bコート	9:00~21:30
Aコート	9:00~21:30
トレーニング	9:00~21:30
ヨーロピック	9:00~21:30
ボーリング	9:00~21:30
卓球	9:00~21:30
バドミントン	9:00~21:30
バスケット	9:00~21:30
ボルダリング	9:00~21:30
指導	9:00~21:30
アーチェリー	9:00~21:30
ゲートボール	9:00~21:30

※身体計測や血圧・体脂肪率・肺活量の測定のほか、背筋力などの体力も測ります。

●初心者アーチェリー教室

日時=4月2日~23日の毎週水曜日(計4回)午後7時30分~9時30分 会場=南部体育馆グリーンフロア

対象=18歳以上(高校生を除く) 定員=20人 参加料=2,500円(初回に) 持ち物=内ばら

※身体計測や血圧・体脂肪率・肺活量の測定のほか、背筋力などの体力も測ります。

## 体育・レクリエーション課

34-2700

## ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●おはよう市民ウォーキング

日時=4月13日~9月28日の毎週日曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=セントラルパルク 参加料=小・中学生300円、高校生以上1,000円(初回に) 申し込み=4月4日(金)まで。当日も受け付けます。

●ともしびマーク

集合=セントラルパルク 参加料=小・中学生300円、高校生以上1,000円(初回に) 申し込み=4月4日(金)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

月11日(火)まで。当日も受け付けます。

●工アロビック

ダンスクラブ会員募集

市民体育館内

2,000円(4~10月の初回に半額ずつ) 申し込み=3月11日(火)から

月曜日午前6時から(6月~8月は午前5時30分から)

B:午後8時~9時 会場=市民体育館小アリーナ 定員=各コース10人 参加料=1

