

オリンピック金メダリスト 萩原健司さんと登ろう ~東山市民登山とウォーキング~

時 5月10日(日)午前8時30分から(小雨決行)
 集合=市営スキー場駐車場 コース=④市営スキー場周辺【ノルディックウォーク】⑤
 森立旧道【初心者向け】
 ◎見晴尾根【やや急なコース】 解散時間=④午後1時⑤午後4時予定 ※⑤=開会式後、臨時バス(無料)で成願寺温泉跡地まで移動してスタート。下山は城山コースを下って市営スキー場でゴール 対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ¥300円 持 昼食、敷物、登山がで



る靴 ※天候などにより、内容を変更・中止する場合があります。中止の場合は、ノルディックウォーク体験会をふそき公園屋根付き広場で行います(午前9時~正午) 申 4月28日(火)までにスポーツ振興課 さい ☎32・6117へ ※当日の開催有無は専用番号(当日のみ有効) ☎090・9675・3965、☎090・4613・0262、☎090・2215・9817へ

▲昨年は159人が参加。参加者は萩原さんと新緑の東山を歩きました



書館前 ¥年3,000円、入金1,000円 申 今井さん ☎090・1883・2554

◆長岡勤労者山岳会
 時 毎月第1・3水曜日午後7時~9時(月1回登山) 場 さいわいプラザ ¥年6,000円 申 横山さん ☎080・1042・1850

◆長岡ソフトテニススポーツ少年団
 時 毎週月・木曜日午後7時~9時、毎週土曜日午前9時~正午 場 市民体育館など ¥月2,000円 申 五十嵐さん ☎090・3403・5372

◆長岡ラウンドダンス2000初心者講習会
 時 毎週木曜日午前10時~正午 場 新町コミュニティセンター ¥月1,000円、入金1,000円 申 若月さん ☎36・6900

◆朗泳スイミング
 時 毎週木曜日午後2時30分~3時30分 場 ダイエープロピスフェニックスプール 対 60歳以上 ¥年1,000円、入金500円、入場料220円 申 吉田さん ☎090・4544・9349

◆空手道クラブ空美会
 時 毎日午後5時30分~6時30分(日曜日は午後5時~6時) 場 市民体育館 対 年長児・小学生 ¥月1,000円 申 高山さん ☎090・5807・8174

◆ズンバゴールド体験会
 時 4月20日(月)・27日(月)午前10時~11時 場 アオーレ長岡 ¥5

00円 閏ズンバサークルGOD・和田さん ☎36・0305

◆ワンバウンドバレーボール春季市内大会
 時 4月23日(木)午前9時~午後4時 場 北部体育館 閏 長岡市ワンバウンドバレーボール協会・土田さん ☎090・5432・5849

◆フォークダンス初心者講習会
 時 ①5月12日(火)②19日(火)③26日(火)午前10時~11時30分(計3回) 場 ①市民体育館③アオーレ長岡 対 女性 ¥600円 閏 アンティーズ・遠藤さん ☎34・461

◆フォークダンス初心者講習会
 時 5月15日(金)・22日(金)・29日(金)午前10時~11時30分(計3回) 場 まちなかキャンパス長岡 対 女性 ¥600円 閏 ファンシー・中村さん ☎32・4712

◆顔ヨガ「ほうれい線がなく、美しい笑顔で自分も周りの人にも幸せを！」
 時 4月20日(月)・27日(月)午後2時~3時(計2回) 場 まちなかキャンパス長岡 定 20人 先着 ¥1,000円 申 マリー・顔ヨガ教室・高橋さん ☎080・3703・8710

◆精神に障害を持つ人の家族への相談
 時 4月8日~6月24日の第2・4水曜日午前10時~正午 場 社会福祉センター(表町2) 閏

NP法人希望の会福祉会・森田さん ☎32・9275

◆無料法律相談会(要予約)
 時 4月16日(木)・23日(木)・27日(月)・5月13日(水)・20日(水)・26日(火)・6月17日(水)・26日(金)午前10時~正午 場 新潟県商工会連合会長岡支所 ☎21・0688

◆ひきこもり当事者の居場所「すだちの杜」
 時 毎月第1・3火曜日午後1時~3時 場 市民センター 閏 安達さん ☎33・2296

◆精神障害者「家族のつらい」
 時 4月17日(金)・6月19日(金)・7月17日(金)・8月21日(金)・9月19日(土)午前10時~正午 場 社会福祉センター 閏 精神障害者家族会長岡希望の会 ☎94・5552

◆旧主要戦域における慰霊巡拝事業(厚生労働省主催)
 時 8月下旬~来年2月中旬 場 カザフスタン共和国、旧ソ連地域(イルクーツク州、ハバロフスク地方、沿海地方)、インドネシア、中国東北地方、東部ユーギニア、ビスマーク諸島、ミャンマー、トラック諸島、フィリピン、硫黄島 閏 遺族 閏 県福祉保健課 授室 ☎025・280・5180

◆認知症のお悩みは、新潟県認知症コールセンター ☎025・281・2783へ

時 平日午前9時~午後5時(土日・祝日を除く)

◆募集
 時 話し方教室「話の泉」会員 4月8日~来年3月の毎月第

◆60歳以上 定 各15人 先着 ①1時間約1,000円 ②1時間約734円 申 NPO法人住民安全ネットワークジャパ ン・関さん ☎39・1656

◆生活習慣改善のための生体エネルギー療法とお茶お花の体験
 時 4月25日(土)午後1時30分~4時 場 さいわいプラザ 定 10人 先着 ¥500円 申 MOA健康スマイルくらぶ・橋本さん ☎090・8923・9867

◆蓬平猿倉岳天空のブナ林春のトレッキング
 時 4月25日(土)午前8時~午後2時 定 30人 先着 ¥1,500円 申 倉緑の森の会・中村さん ☎090・8813・7064

◆山古志地域をきむ旧名越後二村郷の春をきむ山菜採り
 時 4月18日(土)・22日(水)・29日(祝) 午前9時~午後4時 集合 長岡市市民体育館 ¥年1,500円 申 川上さん ☎34・7844

◆子ども絵手紙竹の子クラブ会員
 時 4月11日からの毎月第1土曜日午前10時~11時30分 ¥半年3,000円 閏 芳賀さん ☎34・1818

◆麻雀クラブ「ジョイ」会員
 時 毎月第1・3金曜日午前9時~午後0時30分 場 高齢者センター 対 10人 先着 ¥年3,000円 申 4月11日(土)までに渡邊さん ☎090・1700・4944

◆長岡ムービーサークル会員
 時 毎月第1土曜日午後7時~9時 場 マンション南(南町2) 内 ビデオ作品制作・発表 ¥年6,000円 申 萩原さん ☎34・1360

◆書道サークル 換鷹の会 会員
 時 毎月2回水曜日午後6時30分~8時30分 場 さいわいプラザ ¥月1,500円程度 申 細貝さん ☎090・7196・6986

◆水墨画水月会 会員
 時 毎月第2水曜日午後1時~5時 場 さいわいプラザ ¥年2,000円 申 上坂さん ☎35・0707

◆健康麻雀を楽しむ会 会員
 時 毎週月・火・金曜日午後1時~5時 場 日越コミュニティセンター 定 10人 先着 ¥月500円 申 斎藤さん ☎080・1024・3565

◆今月の紙
 今月は、春の代表的な風景、満開の桜をお届けします。撮影したのは昨年4月13日。約380本が咲き誇る与板河川緑地たちばな公園の様子です。今年もいよいよ桜の季節を迎えます。新型コロナウイルス感染症の影響で市内の桜の名所での観桜会は中止となりますが、身近な公園で花を眺めたり、家で桜茶を味わったり、いつもとは違う桜の楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか。

◆武者のぼりinすずらん通り
 長岡開府400年記念事業で使った武者のぼりを展示します。時 5月31日(日)まで 閏 すずらん通り商店街 ☎32・2480

◆日本の美・ニイガタの技 村山雨景展
 時 4月4日(土)~12日(日)午前10時~午後5時(月曜休館。12日は午後3時まで) 場 中央図書館 閏 後友禅会 ☎29・6391

◆スマホ・パソコン教室
 時 ①初心者向けスマホ：4月20日~6月15日の毎週月曜日(期間中に計8回) ②ワード基礎：4月21日~6月30日の毎週火曜日(期間中に計10回) ③エクセル基礎：4月22日~7月15日(期間中に計10回) 時 ②③ 午後1時30分~4時 場 市民防災センター 1

◆ど ①1時間約1,000円 ②1時間約734円 申 NPO法人住民安全ネットワークジャパ ン・関さん ☎39・1656

◆生活習慣改善のための生体エネルギー療法とお茶お花の体験
 時 4月25日(土)午後1時30分~4時 場 さいわいプラザ 定 10人 先着 ¥500円 申 MOA健康スマイルくらぶ・橋本さん ☎090・8923・9867

◆蓬平猿倉岳天空のブナ林春のトレッキング
 時 4月25日(土)午前8時~午後2時 定 30人 先着 ¥1,500円 申 倉緑の森の会・中村さん ☎090・8813・7064

◆山古志地域をきむ旧名越後二村郷の春をきむ山菜採り
 時 4月18日(土)・22日(水)・29日(祝) 午前9時~午後4時 集合 長岡市市民体育館 ¥年1,500円 申 川上さん ☎34・7844

◆子ども絵手紙竹の子クラブ会員
 時 4月11日からの毎月第1土曜日午前10時~11時30分 ¥半年3,000円 閏 芳賀さん ☎34・1818

◆麻雀クラブ「ジョイ」会員
 時 毎月第1・3金曜日午前9時~午後0時30分 場 高齢者センター 対 10人 先着 ¥年3,000円 申 4月11日(土)までに渡邊さん ☎090・1700・4944

◆長岡ムービーサークル会員
 時 毎月第1土曜日午後7時~9時 場 マンション南(南町2) 内 ビデオ作品制作・発表 ¥年6,000円 申 萩原さん ☎34・1360

◆書道サークル 換鷹の会 会員
 時 毎月2回水曜日午後6時30分~8時30分 場 さいわいプラザ ¥月1,500円程度 申 細貝さん ☎090・7196・6986

◆水墨画水月会 会員
 時 毎月第2水曜日午後1時~5時 場 さいわいプラザ ¥年2,000円 申 上坂さん ☎35・0707

◆健康麻雀を楽しむ会 会員
 時 毎週月・火・金曜日午後1時~5時 場 日越コミュニティセンター 定 10人 先着 ¥月500円 申 斎藤さん ☎080・1024・3565

◆スポーツ
 ◆サン・スポーツクラブ(シニアソフトバレー)
 時 毎週火・金曜日午後2時~4時 場 市民体育館 ¥年1,200円 閏 丸山さん ☎36・3618

◆長岡市ウォーキングクラブ
 時 4月~11月の毎週日曜日午前6時~7時30分 集合 中央図

みんなのひろば

市民の各種サークル、国・県などの催し情報、会員募集などを掲載しています。

◆原稿締め切り…6月号は4月30日(木)(必着)、7月号は5月29日(金)(必着)。開催日や申し込み締め切りが、【6月号】6月10日(水)、【7月号】7月10日(金)以降のものに限りません。

◆提出先…〒940-8501広報課へ郵送、持参、FAX39-2272、Eメールinf-prd@city.nagaoka.lg.jp ※応募多数の場合、掲載できないことがあります

次に該当するものは原則掲載できません。
 ①広く市民が参加・募集できない
 ②活動が主に市外で行われている
 ③独自のPR手段を持っている(新聞など)
 ④政治・宗教・営利が目的(準ずるものを含む)

●原則として会員募集は年1回、同一団体の掲載は年4回までです。

閏 広報課 ☎39・2202