

◆回や園などの略字の見方は15ページ
 ◆※などでも、◎特になし、▽無料、□不要(直接会場へ)の場合は、記載なし
 ◆□に電話、ファクス、Eメール、□(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

科学博物館(さい) ☎32・0546

●市民探鳥会

☎4月12日(土)午前8時～11時(雨天中止) 集合11ふれあい農業公園駐車場(栖吉町) 双眼鏡(ある人)

スポーツ

スポーツ振興課(さい) ☎32・6117

1 公共施設予約システムで中学校グラウンドのナイター利用の申し込みがスタートします

2 東山市民登山とウォーキング
 ☎5月17日(土)午前8時30分から(小雨決行) ①登山(見晴尾根コースまたは森立コース) ②ノルディックウォーキング 解散時間11時午後3時②正午 定250人(先着) ③各500円 ④雨具、雨具敷物など ⑤4月30日(水)までに□で ※天候などにより内容を変更・中止する場合あり

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



1 運動会走り方教室
 対・回小学1～3年生：4月

陸上競技場 ☎27・6300

1 ニュータウン運動公園 ☎86・7386



14日(月)・21日(月)・28日(月)、5月12日(月)、小学4～6年生：4月18日(金)・25日(金)、5月9日(金)・16日(金)(各計4回) ②午後6時～7時 定各20人(先着) ③各1,000円 ④電話、陸上競技場公式LINE、窓口に

2 ゼロから始める初心者ランニング教室

☎4月29日(祝)午前10時～11時30分 対中学生以上 定10人(先着) ③各500円 ④電話、陸上競技場公式LINE、窓口に

1 運動会走り方教室

☎4月16日(水)・23日(水)・30日(水)、5月7日(水)・14日(水)午後6時～7時 対小学1～3年生 定各12人(先着) ③各1,000円(5回参加の場合は4,000円) ④先各前日まで

2 ZUMBA®kids

☎4月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後5時45分～6時30分 対小学1～3年生 定各10人(先着) ③各500円 ④先各前日まで

7 ジュニアテニス教室

①ちびっ子
 ☎4月19日～7月19日、9月20日～12月27日、来年1月10日～3月14日の毎週土曜日午後4時～5時(期間中に各計10回) ②場南部体育館 ③対年中児～小学2年生の未経験者 ④定各20人(抽選) ⑤各5,000円 ⑥甲長岡市テニス協会ホームページで

2 小学生

☎4月14日～7月31日、8月18日～11月13日の月・木曜日、12月3日～来年3月25日の水曜日午後5時～7時(期間中に各計15回) 対小学2～6

8 市民テニス教室

☎5月2日～20日、6月3日～17日、7月1日～15日、8月5日～22日、9月2日～16日、10月3日～17日、11月4

2 中学生

☎4月15日～7月31日、8月12日～11月13日の火・木曜日、12月3日～来年3月18日の水曜日午後7時～9時(期間中に各計14回) 定32人(抽選)

3 長岡菅葉スポーツクラブ 会員募集

詳しくは、同クラブのホームページで。 コース11親子体操、柔道、テニス、陸上競技、サッカー、



1 親子体操教室ひよこ土曜
 ☎4月26日～7月19日の土曜日午前9時15分～10時15分、10時45分～11時45分(期間中に各計8回) ②場市民体育館 ③対3歳～小学1年生と保護者 ④定各35組(抽選) ⑤1組4,800円 ⑥甲4月17日(木)までにスポ協ホームページで

3 長岡菅葉スポーツクラブ 会員募集

詳しくは、同クラブのホームページで。 コース11親子体操、柔道、テニス、陸上競技、サッカー、

5 長岡ジュニアハンドボール 教室

☎4月14日～来年3月の月曜日午後7時～9時(月3回) ②場北部体育館など ③対小・中

4 長岡T&F小学生陸上教室
 ☎4月12日～来年3月7日の土曜日午後1時30分～3時(月2回) ②場陸上競技場など ③対小学2～6年生 ④年9,000円 ⑤甲4月10日(木)から陸上競技場、市民体育館にある申込書で ⑥長岡市陸上競技協会・近藤さん ☎090・1372・0619

親子でコミュニケーションをとりながら、体の動かし方を覚えよう



親子体操教室

☎長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

☎来年3月まで(1期4月～7月、2期9月～12月、3期来年1月～3月 ※一部、例外の教室あり。詳しい日程はお問い合わせください) ②めばえ…1歳6カ月～3歳児と保護者、ひよこ…3歳～小学1年生と保護者 ③4月10日(木)から

教室名	めばえ	ひよこ
会場	市民体育館	和島トゥール・モンド体育館
定員	各20組(先着)	
期間	4月23日から毎週水曜日	4月17日から毎週水曜日
時間	10:30～11:30	16:30～17:30
料金	1期:7,200円 2期:9,000円 3期:6,000円	1期:3,000円 2期:4,000円 3期:3,000円



健康

保健医療課(さい) ☎39・2383
 1 風しん予防接種費用を助成します
 予防接種を受けたら、早めに



日、18日、来年1月9日～23日、2月3日～17日、3月3日～17日の毎週火・金曜日午後7時～9時(期間中に各計5回) ②場希望が丘テニス場、南部体育館 ③対高校生以上 ④定各40人(抽選) ⑤各月4,000円 ⑥甲長岡市テニス協会ホームページで

2 高齢者肺炎球菌感染症 予防接種

☎市内の医療機関など ②対市内に住民登録があり、過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受けておらず、次のいずれかに該当する人 ①65歳(対象者には予診票を送付) ②60歳～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器などに障害がある(各1級障害者手帳を持参) ③4,720円(生活保護世帯の人は無料) ④持マイナンバーカードなど生年月日と住所がわかる書類、予診票(①の人)

高齢者向け 带状疱疹の 定期予防接種が始まります

☎保健医療課(さい) ☎39・2383

生ワクチン(1回)か組み換えワクチン(2回)のいずれか一方を選んで接種してください。

☎市内の医療機関など ②対市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人 ①令和7年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる(対象者には予診票を送付) ②60歳～64歳で、免疫機能に障害がある(1級相当。医療機関に障害者手帳を持参) ③内・¥生ワクチン…4,950円、組み換えワクチン…1回18,150円(生活保護世帯の人はいずれも無料) ④持マイナンバーカードなど生年月日と住所がわかる書類、予診票(①の人)

