

和島支所 4月1日分

集落配布（全世帯配布）文書

和島支所地域振興・市民生活課

総務班

TEL 0258(74)3112

FAX 0258(74)2791

令和8年度 和島地域健診・検診のお知らせ



和島地域健診・検診日程

すべて予約制

健診・検診項目	特定・後期高齢者健診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 胃がんリスク検診	結核・肺がん 検診	胃がん 検診	大腸がん 検診	子宮頸 がん検診	乳がん 検診
時間	午前中(後日、個別に受付時間をご案内します。)					
日程						
6月30日(火)	○	○	○	○		
7月 1日(水)	○	○	○	○		
7月 2日(木)	○	○	○	○		
7月14日(火)	○	○	○	○	○	○
7月15日(水)	○	○	○	○	○	○

【会 場】 和島保健センター

【対 象】 特定健診19歳以上、がん検診40歳以上、子宮頸がん検診20歳以上(令和9年3月31日時点)

※「○」が記載されている健診・検診項目を実施します。

※胸部エックス線(胸のレントゲン)検査は、特定・後期高齢者健診に含まれておりません。

※健診を申込みされた方には、健診日の1週間前にかん検診の問診票と受付時間を記載したお知らせと検便の容器を送付します。

申込み・問合せ先

北部地域事務所(和島支所内)

☎0258-74-3116

申込み開始日

電話予約(土日祝日除く) **4月14日(火) 8:30~17:15**

初日は混み合いますので、つながりにくくなります。時間をおいておかけ直してください。

インターネット予約 **4月 8日(水) 8:30~**

インターネットでご予約の方は左記の二次元コードをご利用ください。詳細は裏面をご覧ください。



インターネット予約は、早く予約開始&24時間受付できて便利です♪

個人記録票(4月下旬~5月上旬にピンク色の封筒で届く)は受診時まで大切に保管してください!

インターネットで早めの予約をしよう！

<インターネット予約の手順>

- 1** おもてめん 表面の二次元コードまたは市のホームページから受けたい地域の予約画面を開く。

長岡地域(5.6月実施分)		長岡地域(7.8月実施分)	
長岡地域(9.10月実施分)		長岡地域(11月実施分)	
中之島地域	越路地域	三島地域	山古志地域
小国地域	和島地域	寺泊地域	板尾地域
与板地域	川口地域		

- 2** 健診を受ける人について入力する。

氏名 氏名 氏フリガナ 名フリガナ	電話番号 電話番号 メールアドレス メールアドレス メールアドレス(確認)
住所 郵便番号 都道府県 市区町村 番地 マンション・部屋番号	性別 <input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性 生年月日 <input checked="" type="checkbox"/> 生年月日 年齢(令和9年3月31日時点) 歳

- 3** もう一度、健診を受けたい地域の口に✓をつける。

健診を希望する地域を選択してください

和島地域 寺泊地域 与板地域

- 4** 希望する健診日の項目の口に✓をつける。
予約受付後、受診間隔や受診歴等により受診対象外であることが判明した場合、連絡なく予約を取り消させていただく場合があります。予めご了承ください。

希望する日時・会場と健診の種類を選択(和島地域)
※スマートフォンの方は、横にスクロールするとすべての健診が表示されます。
【満員】または【未実施】の項目は選択できません

	特定健診	肺がん検診	胃がん検診	大腸がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	胃がんリスク検診
7月14日(火)午前 和島保健センター	<input checked="" type="checkbox"/> 残 20	<input checked="" type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input checked="" type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input checked="" type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20
7月15日(水)午前 和島保健センター	<input type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20	<input type="checkbox"/> 残 20

特定健診を受診する方は、以下の健診も併せて受診できます。ご希望の健診があれば選択してください。
※希望しない場合は、選択しないでください。

前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診

- 5** 入力内容確認に進み、確認したらメールを送信する。

送信完了
お申込みいただきありがとうございます。送信完了メールをお送りしましたのでご確認ください
<受付番号:WS_01234567>

- 6** 送信完了すると、送信完了メールが届く(迷惑メールに設定されている場合はメールが届きません)。

From: no-reply@logoform.jp
件名: 送信完了 - 令和8年度集団健診予約フォーム
(和島地域) [受付番号:WS_01234567]



長岡市
市制施行
120周年事業

良寛・貞心尼出逢い2000年記念

良寛の里美術館特別企画展

晩年の良寛

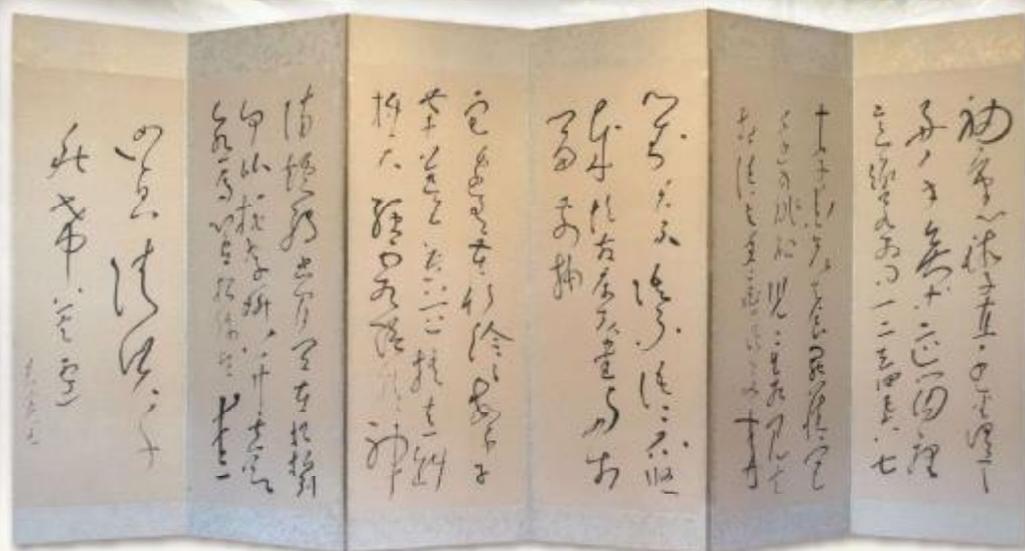
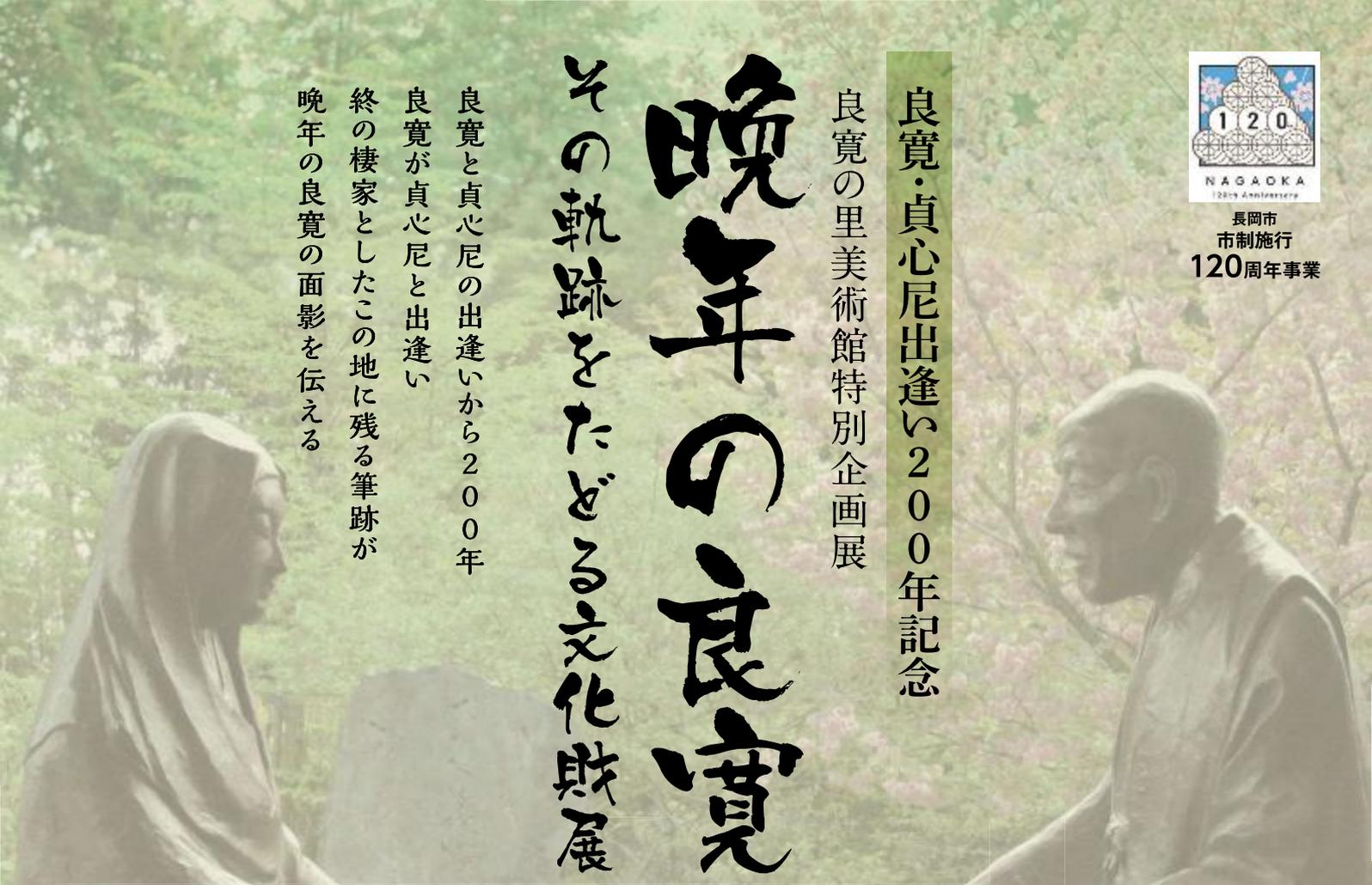
その軌跡をたどる文化財展

良寛と貞心尼の出逢いから2000年

良寛が貞心尼と出逢い

終の棲家としたこの地に残る筆跡が

晩年の良寛の面影を伝える



良寛書 六曲屏風「袖裏毬子直千金」ほか(個人蔵 新潟県指定文化財)



良寛画賛 軸装「きてはうち」
(良寛の里美術館蔵 長岡市指定文化財)

2026[令和8]年

4.25(土)~6.14(日)

オープニングセレモニー 令和8年4月25日(土) 9時~

開館時間 9時~17時(入館は16時30分まで)

休館日 月曜休館(5/4開館、5/7代替休館)

観覧料 大人(高校生以上) 一般500円 団体400円
小人(小・中学生) 一般300円 団体200円

主催 長岡市

・団体は20名様以上です。
・未就学児は無料です
・良寛記念館、燕市分水良寛資料館のチケットのご提示で入館料が100円引きになります。

道の駅良寛の里わしま

良寛の里美術館

〒949-4525 新潟県長岡市島崎3938 ☎0258-74-3700
<https://ryokanartmuseum.jp/>



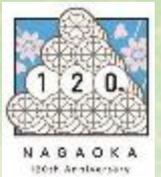
良寛・貞心尼出逢い200年記念

良寛の里美術館特別企画展

晩年の良寛 その軌跡をたどる文化財展

2026[令和8]年

4.25(土)~6.14(日)



長岡市
市制施行
120周年事業

今年良寛と貞心尼が出逢ってから200年を迎えます。

良寛が終の棲家とし、貞心尼と清らかな師弟愛を紡いだ長岡市和島地域とその周辺には、良寛が暮らした息吹、人びととの交流が伺える貴重な資料が数多く残されています。

本展覧会では、良寛と各地域の関わりを紹介しつつ、晩年の良寛が歩んだ軌跡を貴重な文化財やゆかりの品からたどります。

主な展示内容

仮住まいの地 寺泊

円通寺の修業を経て諸国放浪から越後に戻った良寛は、国上山の五合庵に定住するまでの間、居場所を転々とし、その後、寺泊の密藏院などに滞在しました。年老いて国上山を降りた後も度々訪れた寺泊地域の文化財を展示します。



良寛遺墨「過去帳」
(照明寺蔵 長岡市指定文化財)

峠を越えた交流 与板

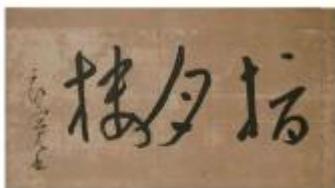
与板は父以南の生家があり親類や友人が多く、弟由之も晩年に移住しました。良寛と由之の兄弟は険しい塩入峠を越えて、互いのもとを訪れ、温かな交流を紡ぎました。良寛と縁の深い与板地域の文化財を展示します。



良寛の「瓢水指」
(蓮正寺蔵 長岡市指定文化財)

終の棲家 木村家へ はちすば通りの人々との交流 和島

文政九年(1826)、年老いた良寛は、終の棲家となる和島地域島崎の木村家へ身を寄せました。良寛ゆかりの史跡が並ぶ「はちすば通り」を中心に、地元の人々との親密な交流を示す文化財を展示します。



良寛書「指月楼」
(個人蔵)

良寛と貞心尼の出逢いと交流 良寛遷化 貞心尼柏崎へ

良寛が木村家へ身を寄せて間もなく、貞心尼は良寛と運命的な出逢いを果たしました。二人の交流は天保二年(1831年)、良寛が示寂するまで続き、その様子は歌集「蓮の露」に綴られています。良寛の遺志を後世に伝えた貞心尼の遺墨を中心に展示します。



照阿画「貞心尼病中図下絵画賛」
(柏崎市立図書館蔵)

良寛を敬愛した人たち

良寛の無欲で慈愛に満ちた人柄やあるがままを受け入れる生き方は、当時の人びとだけでなく、後世の作家たちにも感銘を与え、多くの文学作品や美術作品が生みだされました。良寛を敬慕した作家とその作品を紹介します。



小林古徑「玉島の修行時代」
(出雲崎町良寛記念館蔵)



道の駅良寛の里わしま

良寛の里美術館

〒949-4525 新潟県長岡市島崎3938 ☎0258-74-3700
<https://ryokanartmuseum.jp/>



令和8年度の

コミセン かふえ

出入り自由!!

始まります!

●料金 協力金 100円【飲み物・お菓子付き】

●会場 わしまコミセン 3階 多目的ホール

7月以降のコミセンかふえは

次回コミセンだよりでお知らせします!

4月:でくのぼう'Sさん演奏かふえ

4月24日(金)10:00~12:00

ご夫婦でのハープとギターの演奏会です♪

5月:懐かしの音楽かふえ

5月29日(金)10:00~12:00

50~80年代の、懐かしい昭和歌謡と曲に
まつわるトークもお楽しみください♪

6月:おしゃべりかふえ

6月19日(金)10:00~15:00

コーヒーを飲みながら、お菓子やお弁当を
食べながら、楽しくおしゃべりしませんか?

スマホかふえ

申込不要・出入り自由!

すぐに役立つ「ミニ講座」
も行います。

お茶を飲むだけでもOK!
お気軽にお越しください。



日時: 4/22・5/13・6/10
いずれも 水曜日 13:30~15:30

会場: コミセン3階会議室1・2

協力金: 100円(飲み物・お菓子)

講師: 川堀 龍さん(地域おこし協力隊)

内容: ・ミニ講座(20分程度)

- ・スマホ個別相談
- ・参加者同士の団らん

ポッチャ お貸しします!!



ポッチャは老若男女、誰でも楽
しむことが出来る競技です。

貸し出しご希望の方は、
コミセン事務局まで
お申し出ください。



わしま コミセンだより



2026・4月号 No.21

事務局: わしまコミュニティセンター

発行: わしまコミュニティ協議会

長岡市小島谷 3434-4

TEL 0258-74-3300

FAX 0258-74-2791

たくさんご利用いただきありがとうございました!

今年度も「わしまコミセン」をよろしくお願ひいたします。



わしまコミセンは使い方色々...

わしまコミュニティセンターは、予約が必要な部屋と予約なしで利用できる部屋
(スペース)があります。

★予約が必要な部屋

○多目的ホール ○会議室1・2・3 ○和室1・2

活動例: サークル活動、バンド練習・同級会打合せなど

※上記の部屋は飲酒が可能です。

飲酒される場合は、事前に事務局にご相談ください。



会議室1



多目的ホール

★予約が不要な部屋(スペース)

○交流スペース(2階) ○静かな自習室(3階の空き部屋)

・交流スペースは、読書・自習・打合せ・おしゃべり

※会話は、他の利用者等に配慮してお楽しみください。

・静かな自習室は、静かに自習・読書する方のための部屋です。

会話や食事をご遠慮ください。(利用できる時間: 9:00~17:00)

利用される方は2階事務室にお出でください。



和室1・2



交流スペース

ご不明な点は、わしまコミセンにお問合せください。(Tel 74-3300)

令和7年度わしまコミセン利用状況

令和8年3月15日現在

施設名	利用回数	利用人数
多目的ホール	494回	5,138名
会議室1・2	220回	1,806名
会議室3 (内自習室利用)	121回 —	354名 (99名)
和室1・2	95回	688名
交流スペース	574回	1,806名

○ のべ9,792名の皆さんからご利用いただきました!

○ 登録団体は、昨年より7団体増え、45団体になりました!

コミセン図書最新情報

4月スタートの朝ドラ「風、薫る」
コーナーを
設置しました。
朝ドラと共に
お楽しみ
ください。



旧和島村・長岡市で発行した書籍
コーナーも設置しました。
昔の様子や自分のルーツも探せ
る? かもしれません! ぜひ覗いて
みてください。

令和7年度 図書の貸出数906冊
ご利用ありがとうございました!!

予告

わしま健康スポーツフェスティバル

スポーツや健康チェックを気軽に体験できるフェスティバルです!
詳細は後日お知らせします! お楽しみに!!

★日時: 6月27日(土)10:00~15:00

★会場: 和島体育館

★内容 (予定)

ボルダリング・ミニサッカー・輪投げ
ポッチャ・スカットボール・15mダッシュ
なわとび・逆上がり・とび箱(小学生以下)
体力測定(握力、前屈、上体ぞらし 他)
健康チェック(ロコモ度チェック、体脂肪 他)
ビンゴ大会・スタンプラリー・キッチンカー

スタッフ募集

スポーツフェスティバル運営
ボランティア募集中! 簡単な
受付・案内等の用務です。
午前、午後どちらかでもOK!

※お申込みは、
コミセンまで
(氏名・住所・TEL等)
電話 74-3300 FAX 74-2791
Email: washimacom@city.nagaoka.lg.jp

最新情報が満載!

コミセンだよりで伝えき
れない情報を、インス
タグラム・ホームページに
掲載しています。
ぜひチェックしてくださ
いね♪



ホームページ



Instagram

4・5月

4月22日(火)コミセンかふえ(全体)
5月20日(火)コミセンかふえ(全体)
5月31日(土)赤坂遺跡報告会(全体)



コミセンかふえ



赤坂遺跡報告会

6月20日(金)コミセンかふえ(全体)
6月24日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)
6月28日(土)ジュニアスポーツフェスタ in わしま(スポーツ部会)
6月29日(日)わしま音頭練習会(文化部会)

6月



スマホかふえ



ジュニア
スポーツフェスタ
in わしま

7・8月

7月5日(土) 剣道講習会(スポーツ部会) 7月29日(火)笑いヨガ(健康福祉部会)
7月18日(金)・8月28日(木)コミセンかふえ(全体) 8月8日(金) 夏休み子ども映画会(全体)
7月22日(火)・8月26日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)
7月27日(日)わしま音頭練習会(文化部会)



笑いヨガ



剣道講習会



わしま音頭練習会



わしままつり盆踊り大会

9月

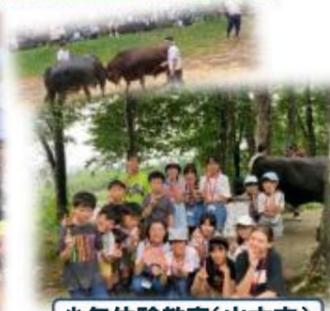
9月2日・9日(火) キャッシュレス決済教室(まちづくり部会)
9月14日(日)少年体験教室(健康福祉部会)
9月24日(水)フィットネス教室(健康福祉部会)
9月27日(土)おこわ団子作り教室(文化部会)
9月30日(火)コミセンかふえ(全体)
9月30日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)



キャッシュレス決済教室



おこわ団子作り教室



少年体験教室(山古志)

10月

10月5日(日) 秋を楽しむウォーキング(健康福祉部会)
10月8日・22日(水)フィットネス教室(健康福祉部会)
10月21日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)
10月24日(金)一斗缶で燻製体験(文化部会)
10月28日(火)コミセンかふえ(全体)

フィットネス教室



コミセンかふえ



一斗缶で燻製体験

1・2月

1月23日(金)・2月16日(月) コミセンかふえ(全体)
1月27日(火)・2月24日(火) スマホかふえ(まちづくり部会)
1月30日(金)ズンバゴールド体験教室(文化部会)

コミセンかふえ



ズンバゴールド体験教室

今年も わしまコミセンを
いっぱい使ってね!!



10/18(土)

コミセン祭



11月

11月3日(月・祝) 和島地域体力測定会(スポーツ部会)
11月5日・19日(水)フィットネス教室(健康福祉部会)
11月7日(金)一斗缶で燻製教室(文化部会)
11月14日(金)心と身体健康講座(健康福祉部会)
11月25日(火)コミセンかふえ(全体)
11月25日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)

フィットネス教室

コミセンかふえ



和島地域体力測定会

心と身体健康講座

12月

12月14日(日)少年体験教室(健康福祉部会)
12月14日(日)八丁紙作り体験教室(文化部会)
12月16日(火)コミセンかふえ(全体)
12月23日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)
12月26日(金)冬休み子ども映画会(全体)

八丁紙作り体験教室

冬休み子ども映画会

少年体験教室(和島・寺泊方面)

3月

3月13日(金)和島の偉人講座(文化部会)
3月15日(日)ウォーキングフットボール教室(スポーツ部会)
3月17日(火)スマホかふえ(まちづくり部会)
3月27日(金)コミセンかふえ(全体)
3月30日(月)春休み子ども映画会(全体)

和島の偉人講座

ウォーキングフットボール教室

春の和島を体感しよう!

トリムハイキング

参加者募集!

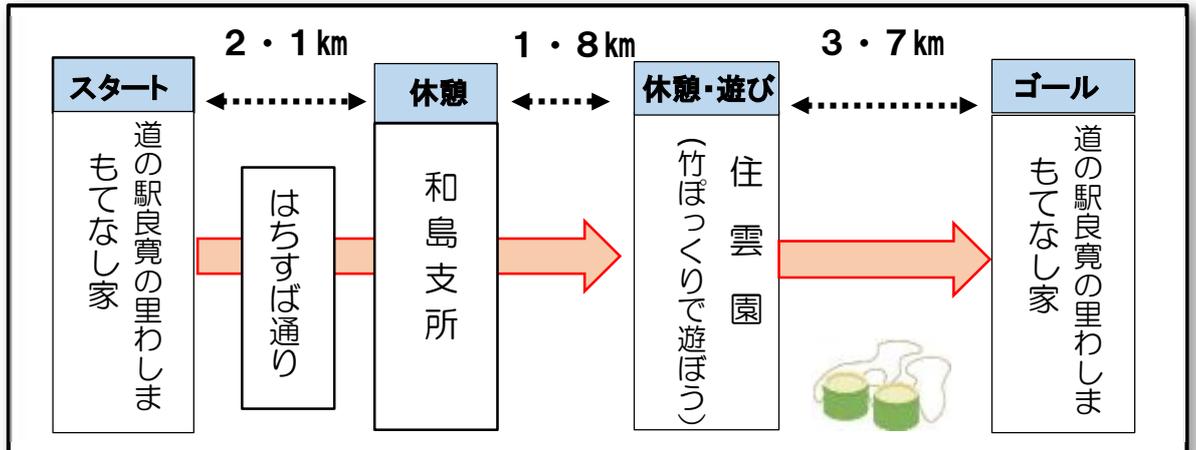
日時 5月10日(日) 8時00分 開始(受付7時30分~) 12時00分 終了

雨天中止 (中止の場合は、朝 6:15 頃に一斉放送で連絡します)

集合場所

道の駅良寛の里わしま もてなし家 ※駐車場は、大型車用をお使いください。

コース



持ち物

飲み物、汗拭きタオル、敷物など

参加費

小学生以上：600円/人 (未就学児：無料) ※当日、受付で徴収します。

申込み

下記「参加申込書」に記入して、①~③いずれかに期限までに申し込んで下さい。

【申込先】 ①わしまコミセン ②和島小学校

【申込期限】 4月20日(月)

今年もゴールの道の駅で「竹の子汁&おにぎり」を用意して待ってるよ!

◆電話 (74-3300)・FAX (74-2791) からの申し込みも可能です。

◆小学4年生以下は保護者同伴で、5年生以上は保護者の同意を得て申込み下さい。

主催・お問合せ：わしまコミュニティ協議会 (電話：74-3300 FAX：74-2791)

協力：和島支所地域振興・市民生活課 NPO 法人和島夢考房

和島の宝地域づくりネットワーク会議 和島地域スポーツ推進委員

キ リ ト リ

R8トリムハイキング参加申込書

申込期限：4月20日(月)

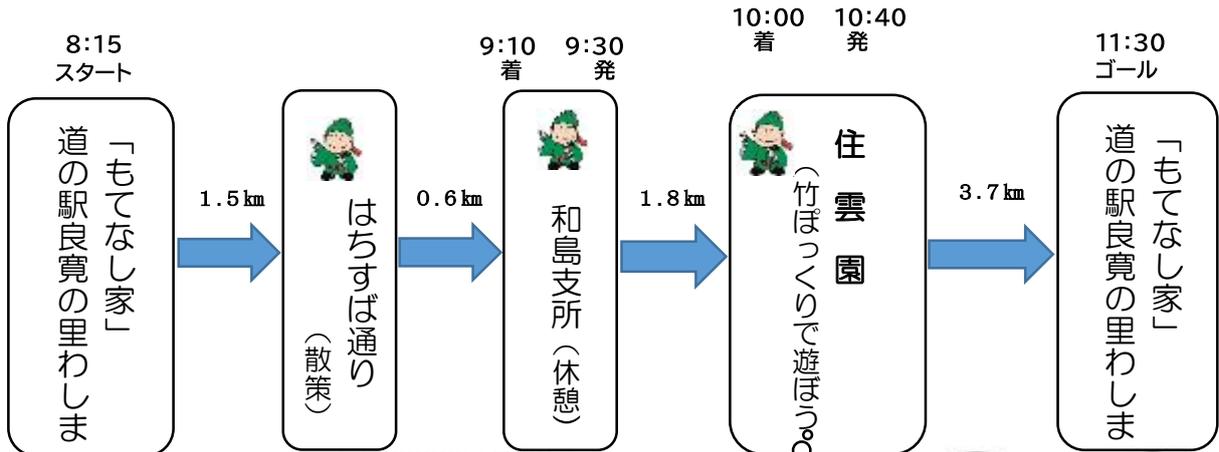
No	氏名	住所	学年/年齢	集落名	電話番号
1		長岡市			
2		長岡市			
3		長岡市			
4		長岡市			
5		長岡市			

トリムハイキングコース MAP

～春の和島を体感しながら
「地域の宝」をめぐる～



タイムスケジュール



※配布するカードに書かれている自然の物、生き物を
歩きながら探そう！
見つけた物に○を付け、タテ・ヨコ・ナメ
そろえばビンゴ！
ビンゴの数により景品ゲット!!



※歩きやすい服装・靴でご参加ください。
※各自で水分補給を十分に行ってください。



春の

ウォーキング教室



4月26日(日)

参加無料

会場 和島体育館

時間 10:00~11:30

正しい姿勢でウォーキングの効果アップ!

負担の少ない歩き方で日々のウォーキングを楽しみましょう♪

講師 健康運動指導士
篠田 浩子さん



歩き方教室第2弾として
「秋のウォーキング教室」

10月4日(日)

開催予定です♪

定員30名

(定員になり次第締め切らせていただきます。)

内容

運動前のストレッチ・靴の履き方からウォーキングの正しい姿勢まで専門の講師が歩き方のノウハウをお教えします♪

持ち物

上履き、タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください。

申し込み

コミセン事務局に電話または窓口にて
お申し込みください。 ☎ 74-3300

ウォーキングは健康への第一歩!!

教室当日、希望者にウォーキングマップ・歩数記録表を差し上げます♪
4月末以降コミセン事務局にも置きますのでぜひ活用ください☆



じっくりと
1年かけて
ウォーキング♪
健康を維持
しましょう♪



主催：わしまコミュニティ協議会 健康福祉部会 共催：(一社)総合型スポーツクラブてらスポ
【問い合わせ】わしまコミュニティセンター 電話：74-3300 (平日9時~17時)

てらスポ

たより No. 1



ご挨拶 会長 三上 徹人



てらスポは地域の元気を持続し続ける
SDGsの実現を目指しています

日頃より当クラブの活動には、皆様からの多方面にわたるお支えをいただき、大変感謝いたしております。
少子高齢化・人口減少が避けようもない現実となっている昨今、中学校の部活動地域展開において運動離れが進む中、子どもたちが運動との関わりを持ち続けるための支援をはじめ、地域の皆様が年齢、性別、身体能力、障がいの有無に関わらず、だれもが「その場で一緒に」楽しめるスポーツ(ユニバーサルスポーツ)にも取り組んでいます。てらスポは様々なニーズにお応えできるよう、元気な地域活動を推進する努力をしています。
人や環境、地域にやさしいエシカル(倫理的)な視点を大切に、令和8年度も頑張っまいります。
たくさんの皆様からのご利用、ご支援をお願い申し上げます。 みんなで元気になりましょう!!

お知らせ



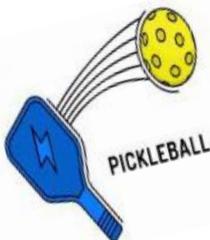
新年度より、ヒップホップ教室の日程を変更いたします。

【日時】毎週月曜日 17:30~20:30まで
ジュニア→キッズ→一般の順になります
時間は裏面スケジュールをご確認ください

一般会員募集中



一般会員のお申込
(新規・継続共)
左記のQRコード
申込フォームから
お願いします



今年度のジュニアスポーツ教室は、寺泊小学校・大河津小学校で行う、こどもスポーツクラブの中でも行います。その他、オープン開催として、ナイター親子野球、カヌー・サップ、スナッグゴルフ、ランニングを計画しました。いろんなスポーツを体験して、運動大好きっこになりましょう

てらスポは今年、ピククルボールの普及をしていきます！テニス、バドミントン、卓球の要素を組み合わせた、アメリカ発祥のラケットスポーツです。
バドミントンコートで穴あきプラスチックボールと専用パドルを使用し、ラリーが続きやすいので多世代で手軽に楽しめます。体験会のご案内をお楽しみに！

☆令和7年度賛助会員一覧☆

※50音順 敬称略、()内は口数

〈法人・団体〉1口 5,000円

アイアイメガネ(有)さのグループ(1) (株)永井工業大きな森住宅事業部(2)
新潟県カヌー協会(4) 法福寺(1) 合計8口

〈個人〉1口 1,000円

阿部 晴久(2) 有木 卷子(1) 遠藤 茂子(1) 加藤 康子(1) 菊地 正明(2) 解良 晴美(1)
小林美枝子(2) 菅沼 曜子(1) 野澤清一郎(4) 星 陽子(2) 星野千代子(3) 丸橋 玲子(2)
三上 徹人(11) 匿名 (6) 合計 39口



ご支援いただきありがとうございました

ホームページ



公式lineアカウント



インスタグラム

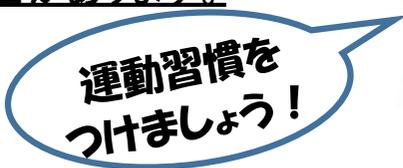


3月22日開催の「健康とスポーツの祭典」には、多くの皆様よりご来場いただき、ユニバーサルスポーツ体験、健康を考えるブース、各種団体の演技発表を楽しんでいただきました。当日の様子は、ホームページにて公開しています。ご覧ください。

教室名	4月		5月	6月		曜日	場所	時間	対象	
	6	20	18	1	15					
笑いヨガ	6	20	/	18	1	15	第1・3月	寺泊文化センター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操in野積	6	20	/	18	1	15	第1・3月	野積センター	13:15～14:30	どなたでも
Go. Go体操くらぶ	7	21	/	19	2	16	第1・3火	青少年研修センター	10:00～11:30	どなたでも
リズム体操	7	21	/	19	2	16	第1・3火	寺泊コミュニティセンター	13:30～15:00	どなたでも
ダンスエクササイズ	1	15	13	20	3	17	第1・3水	寺泊文化センター	19:50～20:50	18歳以上
健康体操(午前)	1	15	/	20	3	17	第1・3水	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	どなたでも
健康体操(午後)	8	22	13	27	10	24	第2・4水		13:30～15:00	
男の体操	9	23	14	28	11	25	第2・4木	寺泊コミュニティセンター	10:00～11:30	男性のみ
ピンポン倶楽部(昼)	2. 9. 16. 23. 30		7. 14. 21. 28		4. 11. 18. 25		毎・木	寺泊スポーツセンター	10:00～11:30	どなたでも
サッカー教室	9. 16. 23		7. 14. 21. 28		4. 11. 18. 25		毎・木	寺泊海浜公園多目的グラウンド 雨天時は寺泊スポーツセンター	19:00～20:30	幼児から (お問い合わせください)
ヒップホップ	6	13	/	11	1	8	毎・月	寺泊文化センター	17:30～18:30(ジュニア)	幼児から(お問い合わせください)
	20	27	18	25	15	22			18:30～19:30(キッズ)	小学4.5.6年生
					29				19:30～20:30(一般)	中学生以上
ステップアップクラス	1. 8. 15. 22. 29		6. 13. 20. 27		3. 10. 17. 24		毎・水	寺泊文化センター	18:45～19:45	小学1年～6年生
寺泊こどもスポーツクラブ	27		11	18	1	8	毎・月	寺泊小学校体育館	15:00～16:00	寺泊小学校 1～6年生
					15. 22. 29					
大河津こどもスポーツクラブ	23	30	7	14	4	11	毎・木	大河津小学校体育館	17:00～18:00	大河津小学校 1～6年生
			21	28	18	25				

☆都合により日程の変更や会場変更、または中止になる場合があります。

☆体験や参加ご希望の方は事務局へお気軽にお問い合わせください。



(一社)総合型スポーツクラブ てらスポ

TEL 0258-86-6719
 FAX 0258-86-6745
 HP <http://teraspo-sc.com/>
 Instagram @teradomari_sc





道の駅 良寛の里 通信

4月 わしま 通信

vol.256号



2026年4月発行

良寛と貞心尼
出逢いの地



道の駅 良寛の里 わしま
NPO法人和島夢楽会

道の駅 スタッフの 推し

地元の素材を使い、無添加にこだわったお菓子

おススメ!

東忠

さかすけ塩サブレ	840円
さかすけマーブル	840円
チョコ花火サブレ(3枚入)	740円
長岡花火サブレ(3枚入)	740円

木宮商店 ひと丸車麩 1袋 220円

長岡名物の車麩です。定番の四回巻に加えて一回巻も人気。

カレー豆 1袋 280円

甘めに仕上げたカレー味とそら豆が相性抜群!新潟ならではの一品です!

甘味処 甘味処ドリンク 全品 10% OFF!

毎日がお買い得! もてなし家のおもてなし

月曜 営業日 甘味処ドリンク 全品 10% OFF!

毎週 火曜 たい焼きの日 たい焼きは4/21(水)をもって終了です! 3個お買い上げの方に 1個サービス!

毎週 水曜 焼きいもの日 10% OFF!

毎週 木曜 ジェラートの日 ジェラートをご注文の方に お好きなミニサイズ 1種類サービス!

毎週 金曜 おにぎりの日 たい焼きソフトの日 50円引き!

土日祝

大好評! 曜日別 サービス!

月曜 営業日 甘味処ドリンク 全品 10% OFF!

毎週 火曜 たい焼きの日 たい焼きは4/21(水)をもって終了です! 3個お買い上げの方に 1個サービス!

毎週 水曜 焼きいもの日 10% OFF!

毎週 木曜 ジェラートの日 ジェラートをご注文の方に お好きなミニサイズ 1種類サービス!

毎週 金曜 おにぎりの日 たい焼きソフトの日 50円引き!

土日祝

イベント情報

懐かしい昭和歌謡を中心に 心に響く名曲をお届けします

坂井進 さいかい すすむ

昭和歌謡ショー

4/26日 13:00~15:00 芝生広場にて 入場無料

※イベント内容、プログラム等、都合により変更になる場合がございます。

スタッフ 募集

美術館受付業務

仕事内容/良寛の里美術館受付業務
勤務地/良寛の里美術館
時間/9:00~17:00(1か月8~14日)
時給/1055円
休日/シフト制
資格/不問※経験者優遇
待遇/制服貸与、交通費支給(会社規定による)
お問合せ/道の駅良寛の里 わしま ☎0258-41-8110 (採用担当/辰田)



良寛の里美術館

入館料/大人500円 小人300円 未就学児無料 開館時間/9:00~17:00(月曜休館)



企画展

書と絵で親しむ良寛のころ

やさしい良寛展

令和8年

期間 1月4日(土)~4月19日(日)

良寛をよく知らない若い世代や、美術館に初めて訪れる方にもやさしく、所蔵作品の中でも良寛さんの親しみやすさに焦点を当て、その人柄や魅力を感じられる展示です。

終了
間近

主な展示作家名/ 良寛、貞心尼、こしの千蓮、他



天上大風(良寛)複製



良寛和尚像(遍澄)複製

入館された方全員に
もてなし家で使える
バニラアイス
無料引換券
差し上げます

入館割引チケットを利用された方には
バニラアイスの引換券プレゼントは
ございません。
ご了承ください。

終了間近

令和8年 2月21日(土) ~ 4月12日(日)
午前9時~午後5時(月曜休館)
協賛/和島観光協会

あじなまつり

良寛の里わしま

ふるし雛の美しさで、心も華やくひとときを。



良寛・貞心尼出逢い200年記念
良寛の里美術館特別企画展

晩年の良寛 その軌跡をたどる文化財展

2026[令和8]年
4.25(土)~6.14(日)

オープニングセレモニー 令和8年4月25日(土) 9時~

良寛書六曲屏風「繪裏種子匣千金」ほか
(個人蔵 新潟県指定文化財)



良寛書六曲屏風「きつてはらうち」
(良寛の里美術館蔵 長岡市指定文化財)

今年良寛と貞心尼が出逢ってから200年を迎えます。良寛が終の棲家とし、貞心尼と清らかな師弟愛を紡いだ長岡市和島地域とその周辺には、良寛が暮らした息吹、人びととの交流が伺える貴重な資料が数多く残されています。本展覧会では、良寛と各地域の関わりを紹介しつつ、晩年の良寛が歩んだ軌跡を貴重な文化財やゆかりの品からたどります。

良寛の里美術館、燕市分水良寛史料館、良寛記念館では、相互の入場券半券の提示で入館料100円引

良寛の里美術館 菊盛記念美術館
和らぎ家 歴史民俗資料館 茶室指月亭

〒949-4525長岡市島崎3938
☎0258-74-3700
開館時間:9:00~17:00

休館日

- もてなし家.....4/6(月)
- 良寛の里美術館.....毎月曜休館(月曜祝日時翌日)
- 菊盛記念美術館.....現在休館中