◆時や場などの略字の見方は22ページ
◆対どなたでも、定特になし、¥無料、申不要（直接会場へ）の場合は、記載なし
◆申に電話、ファクス、Eメール、HP（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　さい＝さいわいプラザ

長年ご利用いただき、ありがとうございました

　東山ファミリーランドのポニー広場・動物ふれあい広場・トリム遊具、市営スキー場のサマースキーゲレンデは平成29年度をもって廃止しました。なお、市営スキー場のウィンタースキーとサマーボブスレーは今後も営業します。
問ポニー広場・動物ふれあい広場…農水産政策課市セ☎39・2223、トリム遊具・市営スキー場…スポーツ振興課さい☎32・6117

雪国植物園 問☎46・0030
季節の花㉞ みいつけた！

シラネアオイ（5月初旬まで）

　花弁のように見える紅紫色の大きな4枚の萼片（がくへん）が美しく、「山野草の女王」と呼ばれます。同園で約1万株が群落をなしています。

●春の探鳥会
時5月6日(日)午前5時～8時　講長岡野鳥の会

国営越後丘陵公園 ☎47・8001

時午前9時30分～午後5時　¥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310円、大型車1,030円、二輪車100円　入園無料日＝5月4日(祝)（駐車料などは有料）　休園日＝4月16日(月)、5月7日(月)

❶チューリップまつり

　139品種18万本のチューリップが咲き誇ります。
時4月21日(土)～5月6日(日)

❷かたくり百万株まつり
時4月22日(日)（積雪のため日程を変更しました）　場里山フィールドミュージアム　内里山汁のふるまい、カタクリガイド、わら細工体験など

❸しいたけのほだ木づくり
時4月22日(日)午後1時から　※雨天時は4月28日(土)　場ふれあいの小屋周辺　定250人先着
¥1人1本200円

❹ハンギングバスケットづくり
時4月29日(祝)午前10時30分～11時30分　場香りのばら園　定15人先着　¥3,000円　申電話で

❺春のバードウォッチング
時4月29日(祝)午前10時30分～午後0時30分
集合＝里山交流館えちごにあん　定30人先着
¥無料（バードコールづくり300円別）　申電話で

農の駅　あぐらって長岡（ふるさと体験農業センター）☎34・5360

❶ソーセージづくり体験
時5月1日(火)午前9時～午後4時　定25人抽選　¥1,000円

❷五目おこわづくり体験
時5月2日(水)午前10時～正午　定24人抽選　¥500円

❸一畝オーナー（10m）
①枝豆と秋野菜コース
時5月6日(日)～11月下旬　内夏…枝豆、秋…白菜、キャベツ、ブロッコリー　定30人抽選　¥3,600円
②長岡野菜コース
時5月13日(日)～11月下旬　内巾着なす、里芋、おもいのほかなど　定20人抽選　¥3,600円
③おこのみコース
時4月29日(祝)～12月上旬　内栽培品目は自由　定20人抽選　¥2,000円

畑を持っていない人も、自然の中で気軽に家庭菜園ができるよ。育て方で分からないことがあっても、あぐらってのスタッフに聞けるから安心♪

◀あぶらげんしん

❹親子食・農まるごと体験教室
田植え、稲刈りなどを通して食と農の大切さを学びます。
時5月19日(土)～来年1月（月1回、計9回）　対年長児～小学生と保護者　定15組抽選　¥1組3,000円（材料費別）

❶～❹いずれも
◇申4月15日(日)（消印有効）までに、往復はがきの往信の裏に希望講座名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信の表に自分の宛先を記入して〒940－0821栖吉町3670農の駅あぐらって長岡へ（1講座につき1枚）

❺牛ふん堆肥「元気君」
　菜園、花壇などにお薦めの堆肥です。
¥5kg260円　※市営牧場での販売は終了しました

スポーツ

サンライフ長岡 ☎36・7200

❶バレトン教室
時4月16日～7月2日の毎週月曜日午後7時～8時（4月30日・5月14日・6月11日を除く計9回）　定18人先着　¥5,400円

❷健康体操教室
時4月17日～7月3日の毎週火曜日午前10時30分～11時30分（5月1日を除く計11回）　定15人先着　¥6,600円

❸ヒップホップダンス教室
時4月17日～7月3日の毎週火曜日午後6時30分～7時30分（5月1日を除く計11回）　講プロダンサー・SUGURUさん　対小学生～高校生　定15人先着　¥6,600円

❹ソフトダンベル教室
時4月18日～7月4日の毎週水曜日午後2時～3時（5月2日を除く計11回）　定20人先着　¥6,600円

❺体幹トレーニング
時4月18日～7月4日の毎週水曜日午後6時～7時（5月2日を除く計11回）　定15人先着　¥6,600円

❻シェイプアップエクササイズ教室
時4月19日～7月5日の毎週木曜日午後6時～7時（5月3日を除く計11回）　定15人先着　¥6,600円

❼ステップ台エクササイズ
時4月19日～7月5日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分、4月21日～7月7日の毎週土曜日午後7時～8時（5月3日・5日を除く各計11回）　定各15人先着　¥各6,600円

❽ゆったりステップ台教室
時4月20日～7月6日の毎週金曜日午前10時30分～11時30分（5月4日を除く計11回）　定15人先着　¥6,600円

❾健康ピクス教室
時4月21日～7月7日の毎週土曜日午前10時～11時（5月5日を除く計11回）　定18人先着　¥6,600円

❶～❾いずれも
◇申4月5日(木)から

ニュータウン運動公園 ☎86・7386

❶お腹引き締め教室
時4月12日(木)・19日(木)・26日(木)午前10時～10時45分　¥各500円

❷骨盤体操教室
時4月13日(金)・20日(金)・27日(金)午前10時～10時45分　¥各500円

❸運動会に向けての走り方教室
時4月16日(月)・23日(月)午後4時30分～5時30分　対小学1・2年生　¥各1,000円　定各20人先着

❶～❸いずれも
◇申各前日まで

ニュータウンいこいの広場 ☎47・0088

●無料体験教室
時①4月17日(火)・24日(火)②③18日(水)・25日(水)④19日(木)・26日(木)⑤20日(金)・27日(金)　内①自然の中でリラックスヨガ②健康体操③全身シェイプエクササイズ④健康ステップ台体操⑤骨盤ゆがみ解消　時間＝①②午前10時30分～11時30分③～⑤午後1時30分～2時30分　定各10人先着　申各前日まで

新産体育館 ☎46・4601

❶ヒップホップダンス教室無料体験会
時4月11日(水)午後7時～8時　定30人先着　持内履き　申4月10日(火)から

❷新産3オン3大会
時6月3日(日)午前9時～午後5時30分　対16歳以上　定1チーム7人以内で20チーム先着（男女混合可）　¥1チーム3,500円　申4月10日(火)～5月23日(水)　抽選会＝5月27日(日)

浦体育館 ☎92・6910

●越路さくらまつり～スポーツフェスティバル～
時4月21日(土)午前10時～午後3時　場越路河川公園（雨天時は浦体育館）　内スポーツアトラクション、ミニライブなど　¥無料（一部有料）

▲バスケットボールやストラックアウトなどが楽しめるさくらまつり

陸上競技場 ☎27・6300

❶運動会必勝かけっこ塾
時①4月16日(月)・19日(木)・23日(月)（計3回）②5月9日(水)　対・時間＝小学1～3年生…午後4時30分～5時30分、小学4～6年生…午後5時30分～6時45分　定各20人先着　¥①3,000円②1,000円　申①4月15日(日)②5月8日(火)まで

❷健康測定会
時4月28日(土)～5月2日(水)午前10時～午後4時（午前10時から～20分ごとに予約。正午～午後1時は休み）　内足型測定、体組成測定、骨密度測定　対高校生以上　定1枠1組先着（1組2人まで）　¥各500円　申各前日まで

市民体育館 ☎34・2700

●タヒチアンダンス無料体験会
　ウエストの引き締めに効果的です。
時4月18日(水)・25日(水)午後7時～8時　講タヒチアンダンスインストラクター・滝沢清佳さん　対女性　定各20人先着　申4月18日(水)まで

南部体育館 ☎39・3600

●俊足！走り方教室
時4月28日(土)、5月12日(土)、6月16日(土)　対・時間＝小学1～3年生…午前9時15分～10時45分、小学4～6年生…午前11時～午後0時30分　講ネクストスポーツクラブ代表・佐藤政志さん　定各30人先着　¥各1,000円　持外履き　申4月10日(火)から

悠久山野球場 ☎33・0322

●運動不足解消！お手軽運動教室
時4月20日(金)午前10時～10時45分　対20歳以上　定20人先着　¥500円　申4月19日(木)まで

オリンピック金メダリスト
荻原健司さんと登ろう
～東山市民ハイキング～

時4月29日(祝)午前9時～午後4時（小雨決行）　集合＝旧成願寺温泉跡地（駐車場なし）　コース＝Ⓐ森立旧道【荻原さんと一緒にポールを使ってハイキング。講習あり】Ⓑ見晴尾根Ⓒ火打沢【通常のハイキング】※下山は城山コースを下って市営スキー場ゴール　対どなたでも（小学生以下は保護者同伴）　¥300円　持昼食、敷物、雪山用登山靴または長靴
※市営スキー場駐車場から集合場所への臨時バスあり
※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）
※当日の開催有無は専用番号（当日のみ有効）☎090・9675・3965、☎090・4662・1181、☎090・2215・9817へ
申4月20日(金)までにスポーツ振興課さい☎32・6117へ