

◆図や表などの略字の見方は12ページ  
 ◆図どなたでも、図特になし、◆無料、◆不要(直接会場へ)の場合は、記載なし  
 ◆図に電話、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

文化振興課(さい) ☎32・5110

●市民写生会

時5月20日(日)午前9時～午後3時 集合 悠久山公園自由広場 悠久山公園 対中学生以上 ¥高校生以上500円、中学生300円 申5月16日(水)までにアオーレ長岡、さいわいプラザ、市民センター、中央図書館、各支所、市内画材店などにある申込書で 同実行委員会事務局(文化振興課内)



▲身近な風景を楽しむ写生会。作品展も行います

●緑花センター(花テラス) ☎39・8718

①花と緑の教室  
 ①春のタネまき講座  
 時6月10日(日)午前10時～11時30分 講師 紺美雪 緑花推進指導員 内 マリーゴールド、マツバボタン 定10人(先着) ¥1,500円  
 ②ミニ盆栽づくり  
 時6月16日(土)午前10時～11時

30分 講師 中央公民館趣味の教室 講師 坂井政次さん 定20人(先着) ¥1,800円  
 ③落ち葉で腐葉土を作ろう  
 時6月24日(日)午後1時30分～3時 講師 長谷川吉仁 緑花推進主任指導員 定10人(先着) ¥300円 持ビニール手袋  
 ①く③いずれも 申5月10日(木)から①6月2日(土)②8日(金)③16日(土)まで (HPからも可)  
 ②フラワースタンプラリー  
 スタンプを集めて応募すると、抽選ですてきな賞品ももらえます。  
 時6月17日(日)まで 参加施設 緑花センター、国営越後丘陵公園、県立植物園、みつけ

海中のウツチオウチ



45 呼び名が変わる ホッケ

成長過程に応じて呼び名が変わる魚です。ふ化後、緑青色をしている時は「アオボッケ」、1歳になり海面近くから海底近くで生息始めると「ローソクボッケ」、さらに成長し沿岸に集まる春頃には「ハルボッケ」と呼ばれます。そして、岩場に棲みつく「ネボッケ」と呼ばれ、この頃には全長30cm以上にまで成長します。

いこうよ、海の大冒険! 岡寺泊水族博物館 ☎75・4936

新しい趣味、見つけませんか まちなかキャンパス長岡

☎5月10日(木)から ☎39・3300 (HPからも可) 保育=各開催日の10日前まで

①まちキャンボランティア企画講座 知って楽しい長岡 - 寺泊を知る -

内・時①座学…6月23日(土)午後1時30分～3時30分②現地学習…7月7日(土)午前9時～午後4時(計2回) 場①まちなかキャンパス長岡②寺泊地域 講師 県文化財保護指導委員・鳴海忠夫さん 定30人(先着) ¥2,500円



泊の風景 ▶白山姫神社から望む寺

④人生を流されないための そうめん道

時6月21日(木)午後6時30分～8時 講師 そうめん研究家・ソーメン二郎さん 定20人(先着) ¥700円(試食あり)

⑤スーパーマーケットのバイヤーのお仕事

時6月28日(木)午後7時～8時30分 講師 アクシアルリテイリング(株)シニアアドバイザー 定20人(先着) ¥500円

②Let's! ラジヨガ体操 - 4分間で13ポーズ -

時6月18日(月)・25日(月)、7月2日(月)午後7時～午後8時30分(計3回) 定20人(先着) ¥600円 持ヨガマット



▲小太郎

ラジオ体操のように毎日の健康習慣として続けられるヨガで「ラジヨガ」。簡単に続けられると人気です!

④まちなか大学 もっと知りたい落語の世界

時6月27日～7月25日の毎週水曜日(計5回) 時間=午後7時～8時30分 講師 落語研究会新潟県支部・世久利亭広楽さんほか 定30人(先着) ¥3,000円

特技を活かしたい人 募集! まちキャンの講座を企画しませんか

自分の技術や知識を活かした講座の企画をお寄せください(選考あり)。詳しくはホームページをご覧ください。  
 企画の条件=①新規性、独創性に富んだ内容②チャレンジ性があり、企画者の成長が見込める内容③1講座3回以内④10月～来年3月まで実施 申5月16日(水)まで  
 ▶指導員の資格を活かして、健康の輪を広げようと企画した太極拳講座



うまみち森林公園 ☎74・3010

①うまみち森林公園 木工体験&BBQ  
 時6月9日(土)午前10時～午後2時(雨天決行) 定20人(先着) ¥小学生以上1,000円、小学生未満500円 持飲み物 申5月7日(月)～6月7日(木)

科学博物館(さい) ☎32・0546

①市民探鳥会  
 時5月12日(土)、6月9日(土)午前6時～9時(雨天決行) 集合 越路河川公園内池北側 駐車場 両眼鏡(ある人) 申各2日前まで

郷土史料館 ☎35・0185

①春の悠久山歴史散策と石碑めぐりと郷土史料館見学  
 時5月23日(水)午後1時～3時30分(小雨決行) 集合 悠久山公園第5駐車場 岡山本帯刀や小林虎三郎の碑など 定15人(先着) 申5月8日(火)から

良寛の里美術館 ☎74・3700

①企画展「良寛とゆかりの女性たち展」  
 時5月23日(水)～7月8日(日)午前9時～午後5時 ¥小・中

②企画展「ホワイトモデルの恐竜たち」

時5月22日(火)～7月16日(祝)午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで。6月4日(月)・18日(月)、7月2日(月)は休館)

寺泊支所産業建設課 ☎75・3105

①目指せ1,000人! 寺泊の海岸をきれいにしよう  
 観光シーズンを前に、一斉清掃にご協力ください。  
 時5月13日(日)午前8時～9時(雨天決行) 場 中央海水浴



昨年、ボランティア950人で4トン車18台分のごみを回収しました。

場など 持軍手、トンク

長岡市芸術文化振興財団 ☎29・7715

チケットの購入はお問い合わせください(公演により年齢制限あり)。

①リリック子ども音楽館 0歳からの東京フィルわくわくコンサート

赤ちゃんから大人まで楽しめる東京フィルハーモニー交響楽団による演奏会です。  
 時8月19日(日)午前11時から 場リリックホール ¥全席指定1,000円(4歳未満は膝乗せ無料) チケット発売日=5月18日(金)

②市立劇場リニューアルオープン記念 西本智実指揮 ロシア国立交響楽団「スヴェトラノフ・オーケストラ」

時9月9日(日)午後2時30分から 場市立劇場 曲目=チャイコフスキー/交響曲第5番、第6番「悲愴」 ¥全席指定S席/10,000円 A席/8,000円 チケット発売日=5月25日(金) ▶西本智実



©塩澤秀樹

リリック友の会 会員募集

会員特典=チケットの電話優先予約、公演情報などの提供 ¥個人…年2,000円、ペア(家族、友人など)…年3,000円

寺水がお薦めする今月のいきもの。詳しい解説は寺水へGO!

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば

催し

スポーツ

健康

くらし

手続き・制度

募集

みんなのひろば