◆時や場などの略字の見方は18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

長岡市国際交流協会（国際交流課市セ内）☎39・2207

●姉妹都市ホノルルで平和と異文化への理解を深めよう！

戦跡の見学や国立墓地での献花、文化体験、現地中学生との交流を行います。

時訪問前後研修…11月～来年2月に8回程度、ホノルル訪問…来年1月5日(土)～12日(土)　対中学1年生　定30人　試験日＝10月13日(土)　選考＝日本語と簡単な英語面接試験　¥14万円（就学援助世帯7万円）　申9月27日(木)までに中学校に配布した応募書で

今年から定員を10人増。長岡の文化の紹介も行います。

国際交流センター「地球広場」市セ　☎39・2714

❶東京五輪・パラリンピックホストタウン事業　モンゴル文化紹介

時9月22日(土)午後2時～3時30分　講モンゴル出身の留学生　定30人先着　申9月17日(祝)まで

❷ながおか映画祭

世界の映画12作品を上映します。羽賀友信国際交流センター長の講座、留学生の母国紹介などもあります。

時9月15日(土)～17日(祝)　場リリックホール　¥1作品1、000円（前売り）　問コミュニティシネマ長岡☎37・3512

教育センター☎32・3792

●長岡地域児童生徒科学研究発表会

時・内①9月27日(木)…小学校の部②28日(金)…中学校の部　時間＝午前9時30分～午後2時　場さいわいプラザ（①は市立劇場、四郎丸小学校（駐車は中央図書館へ））

スポーツ

長岡市スポーツ協会（以下スポ協　さい　☎34・2130と加盟団体の催し

❶市民スポーツ祭

①弓道競技大会

時10月7日(日)午前9時30分から　場市民体育館　種目＝一般、高校生、初心者　¥一般・高校生の部のみ500円　申市民体育館にある申込書で

②空手道大会

時11月4日(日)午前9時から　場北部体育館　種目＝個人形…小学生～一般　¥高校生以上1、500円、小・中学生1、000円　申9月30日(日)までに市民体育館にある申込書で

③太極拳講習会

時9月29日(土)午前9時30分から　場市民体育館　¥1、000円（中学生以下と体験コースは無料）　申9月14日(金)までに市民体育館にある申込書で　問長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551

★観覧者募集

①柔道大会

時9月30日(日)午前9時30分から　場市民体育館

②ゲートボール大会

時9月11日(火)午前9時から　場陸上競技場

❷「テニスの日」市民交流会

時9月23日(祝)　¥各500円

①希望が丘テニス場（申☎29・1082）

時間＝午前9時～午後4時　内有本尚紀プロのエンジョイクリニック、キッズテニスコーナー、全国ボレーボレー大会など

②さくらテニスガーデン（申☎25・9200）

時間＝午前11時～午後3時　内初心者の体験レッスン、屋台など

❸市民マラソン大会

時9月30日(日)午前8時30分スタート　コース＝信濃川河川敷マラソンコース　集合＝陸上競技場　種目＝一般・高校生（5㎞）、中学生（3㎞）、小学5・6年生（2㎞）、小学3・4年生（1・5㎞）、ペア（小学1・2年生と保護者1・5㎞）　¥一般・ペア1、000円、中・高校生500円、小学生300円　申9月21日(金)までにスポ協ホームページにある申込書で

❹長岡市ミックスダブルステニス大会

時10月7日(日)　場希望が丘テニス場　種目＝A・B・C・ベテラン（ペア年齢合計90歳以上）　¥1組4、500円　申9月25日(火)（必着）までに希望が丘テニス場にある申込書で

❺学校開放バドミントン教室

時9月10日～12月10日の毎週月曜日午後7時30分～9時30分（期間中に計11回）　場中島小学校　対18歳以上（高校生は除く）　¥3、000円　問長岡バドミントン協会・村田さん☎35・1169

❻盛年バドミントン親善大会（リーグ戦）

時11月9日(金)午後6時30分から（来年9月までの奇数月に実施。計6回）　場市民体育館　種目＝ペア（45歳以上で合計年齢95歳以上。男女混合可）　¥1組6、000円　申10月5日(金)までに長岡バドミントン協会・笠原さん☎33・6297へ

❼初心者アーチェリー教室

時①10月2日～23日②11月6日～27日③12月4日～25日の毎週火曜日午後7時45分～9時15分（各計4回）　場南部体育館　対小学3年生以上　定各4人先着　¥各3、000円　申①9月25日(火)②10月30日(火)③11月27日(火)までに長岡市アーチェリー協会・大橋さん☎080・5673・0772へ

❽初心者なぎなた教室

時10月4日～11月29日の毎週木曜日午後7時～8時30分（期間中に計8回）　場市民体育館　対小学生以上　¥2、500円（体験は500円）　申9月30日(日)までに長岡市なぎなた協会・高野さん☎33・5915へ

❾秋の初心者太極拳教室

時①9月25日～10月23日の毎週火曜日②9月27日～10月25日の毎週木曜日③10月5日～11月2日の毎週金曜日（各計5回）　時間＝①③午前10時10分～11時40分②午前10時～11時30分　場市民体育館　¥各2、000円　申9月20日(木)までに長岡太極拳協会・泉さん☎37・0551へ

ニュータウン運動公園☎86・7386

❶苦手克服！キッズ鉄棒教室

時9月12日(水)・19日(水)・26日(水)午後4時30分～5時30分　対小学1～3年生　¥各1、000円

❷朝ストレッチ

時9月14日(金)・21日(金)・28日(金)午前9時30分～10時15分　対20歳以上　¥各500円

❸お腹引き締め教室

時9月14日(金)・21日(金)・28日(金)午前10時30分～11時15分　対20歳以上　¥各500円

◇❶～❸いずれも　定各20人先着　申各前日まで◇

みしま体育館☎41・2133

●無料体力測定会

時・場①9月15日(土)午後7時～8時30分…中之島体育館（☎66・1711）②22日(土)午後7時～8時30分…南部体育館（☎39・3600）③25日(火)午後3時～4時30分…北部体育館（☎24・6116）④27日(木)午後7時30分～9時…みしま体育館　内握力、上体起こし、長座体前屈など　対①②④20歳～64歳③16歳～64歳　定①②④20人先着③15人先着　持内履き　申9月10日(月)から各体育館へ

陸上競技場　☎27・6300

❶キッズスポーツ教室

時9月27日(木)、10月1日(月)午後6時～7時　対小学1～3年生　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❷ノルディックウオーキング講習会&体験会

時9月22日(土)・27日(木)午前10時～11時　対20歳以上　定各10人先着　¥各500円　申各前日まで

❸筋力UP教室

時9月20日(木)、10月1日(月)午前11時～11時45分　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❹健康運動教室

時9月25日(火)、10月5日(金)午前10時～10時45分　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❺初心者向け！ウオーキング教室

時9月20日(木)、10月1日(月)午前10時～10時45分　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

❻小学生マラソン教室

時9月12日(水)・18日(火)午後6時～7時（計2回。雨天中止）　対小学1～3年生　定20人先着　¥2、000円　申9月11日(火)まで

❼小学生走り方教室

時9月28日(金)、10月5日(金)午後6時～7時（計2回）　対小学1～3年生　定20人先着　¥2、000円　申9月27日(木)まで

❽親子運動コミュニケーションプログラム・ヘキサスロン教室

時9月22日(土)午後4時～5時　内走る、投げるなどの能力アップ　対幼児～小学2年生と保護者　定10組先着　¥500円　申9月21日(金)まで

❾初めての「夜のランニング教室」

時9月22日(土)、10月6日(土)午後5時30分～6時30分（雨天中止）　対20歳以上　定各20人先着　¥各500円　申各前日まで

寺泊支所地域振興課　☎75・3111

❶寺泊を歩こう☆てらスポ！ウオーキング

里山の原風景が残る山ノ脇地区を歩きます。

時9月23日(祝)午前9時～午後1時　集合＝寺泊いやしの郷（黒坂）　コース＝13㎞（自由歩行）、4・2㎞（団体歩行）　※果物エイド、豚汁付き　講健康運動指導士・岡田拓也さん　対小学生以上　定80人先着　¥一般500円、小・中学生300円　申9月18日(火)までに寺泊総合型スポーツクラブてらスポ！☎86・6719へ

❷寺泊シーサイドマラソン大会のゲストランナーによるランニング教室

ゲストランナーの金哲彦さん、中村優さんが教えます。

時10月20日(土)午後3時～4時30分　場寺泊海浜公園多目的広場　※雨天時は寺泊中学校　対小学生と保護者　定60人先着　申9月10日(月)から

アルビレックス新潟・本間勲コーチのサッカー教室

基本技術を学びます。

時10月7日(日)　対・時間＝小学1～3年生…午後2時～3時10分、小学4～6年生…午後3時30分～4時40分　定各30人先着　持外履き（サッカーシューズ不可）　場・申9月10日(月)から南部体育館☎39・3600へ

本間コーチは新潟県出身。18年間の選手時代のうち、クラブ在籍は15年半で、「ミスターアルビレックス」と称されました。

©アルビレックス新潟