

プールで健康づくり 「水中運動教室」(全18回)

膝や腰への負担が少ない「水中運動」で健康づくりを始めましょう。

時 5月14日～10月15日毎週火曜日
日午前10時～11時30分
※8月は休み
場 朝日さきい館プール
対 65歳以上の人
※高血圧や腰痛などの疾病のある人は、主治医の許可を得てください
定 15人(新規優先)
¥無料(別途入館料)
問 4月22日(月)までにウエルネスむらかみ
(☎52・6311)

図書館へ行こう!

〈新着図書情報〉

◆マガツキ(神永学) PHP研究所
○うちのピーマン(柴田ケイコ) アリス館
その他、新着図書や図書館に関する情報は右の二次元コードから

司書のおすすめ
◆日本の最も美しい図書館
(立野井一恵/文、エクスマレッジ)
図書館は本を読むところですが、その建物にも注目!日本各地、美しい建築の図書館を厳選した写真集。
紹介者 図書館司書S

今月の読み聞かせ
朝日図書館(午前10時～) 27日
中央図書館(午前11時～) 27日
2日・6日・9日・13日・荒川図書室(午前10時～) 28日
16日・20日・23日・27日

中央図書館の休館日
1日・8日・12日・15日・22日・30日


4月の認知症カフェに参加しませんか

	かたるんカフェ	リハ大オレンジカフェ
時	24日(水) 午後1時30分～3時30分	16日(火) 午後1時30分～3時
場	マナボーテ村上	新潟リハビリテーション大学
¥	100円	無料
申	事前にご連絡ください	不要
対	認知症の人やその家族、介護している人、家族の介護に備えておきたい人	
問	介護高齢課地域包括支援センター (☎75-8937)	

2024村上・笹川流れ国際トライアスロン大会参加者募集

時 9月29日(日)
競技内容 トライアスロン・スタンダードディスタンス(スイム1.5km バイク40km ラン10km)
参加資格(以下の条件を全て満たす人)
【エイジ部門・グループ対抗部門】
①2024年度トライアスロン都道府県競技団体/学連登録者(JTU登録)会員の人
②2024年12月31日現在で18歳以上の人
【リレー部門】
①2024年度トライアスロン都道府県競技団体/学連登録者(JTU登録)会員の人
②15歳以上の人(未成年者は保護者の同意が必要です。)
参加費 エイジ部門 2万5,000円
リレー部門(3人1組) 3万9,000円
グループ対抗戦(5人1組うち女性1人) 12万5,000円
募集人数 エイジ部門 700人
リレー部門 20組
グループ対抗戦 20組

7月31日(水)までにインターネットホームページ「ローソンエントリー/Mスポエントリー」から申し込んでください。詳しくは大会ホームページをご覧ください。
【大会ボランティアを募集します】
ご協力いただける個人またはグループの方は大会ホームページのボランティア募集ページから7月31日(水)までに申し込んでください。(電話での申し込みも可能です)
問 大会実行委員会事務局
(クリエート村上2階 ☎53-3399)



第14回 桃川峠さわやか街道クリーン作戦

時 4月28日(日)
午前8時30分～10時
場 国道290号チエーン脱着所
内 桃川峠のごみ拾い
他 ごみ袋と軍手は当日配布
問 4月11日(木)までに神林支所地域振興課市民生活室(☎66・6112)

村上地区放課後子ども教室の支援ボランティアを募集します

学校の放課後などに子どもたちと体を動かしたり、遊び・ものづくり・読み聞かせなどをして、一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
期 6月～令和7年1月
実施校 村上地区各小学校
他 活動日や回数、支援内容などは、各実施場所異なりますので、詳しくはお問い合わせください。
問 村上地区公民館
(☎53・2446)

三面川さけ稚魚放流式

県知事をはじめ市内小学生など大勢の方々が参加します。
時 4月11日(木)午前10時30分～
場 三面川鮭産漁業協同組合第3ふ化場前
問 三面川鮭産漁業協同組合
(☎52・3750)

春の企画「宴会する縄文人」

期 4月13日(土)～6月23日(日)
午前9時～午後4時30分
場 縄文の里・朝日
内 市内の遺跡を中心に、縄文時代の宴会で使われた注口土器や台付土器、祭祀関連の道具などを紹介
¥(常設入館料含む)
小人100円、大人400円
問 縄文の里・朝日
(☎72・1577)

情報ひろば「ミニネタリウム」

時 4月13日(土)・28日(日)
午前11時～、午後1時30分～
午後3時～
¥高校生以上200円、中学生以下100円、小学生未満は無料

高坪山自然観察会

時 4月21日(日)
午前8時50分～午後3時
集合 胎内観音駐車場
内 動植物の自然観察
定 20人 ¥500円
問 いわね自然愛好会
(富樫☎73・1348)

「新湯会場」


時 4月18日(木)、8月15日(木)、11月21日(木)、令和7年1月16日(木)
午前10時～正午、午後1時～2時30分
場 県庁行政庁舎または職員会館
対 美術品として価値のある銃砲刀剣類を所有し、登録審査を受けていない人
他 長岡会場もあります。
問 新潟県観光文化スポーツ部文化課(☎025・280・5619)

銃砲刀剣類を所持するための銃砲刀剣登録審査を行います

問 教育情報センター
(☎53・7511)

村上市介護予防事業男前!健康運動教室(全20回)

時 5月10日～10月25日の毎週金曜日 午後1時30分～3時
※8月は休み
場 村上市体育館 他
内 トレーニングマシンでの有酸素運動や筋トレ、栄養指導
対 65歳以上の男性
定 15人(新規優先)
¥無料(トレーニングマシン講習会未受講者は講習料1000円)
持 タオル、飲み物、内履きの運動靴など
問 4月19日(金)までにウエルネスむらかみ
(☎52・6311)



2025年大阪・関西万博公式キャラクター ミヤクミヤク ©Expo 2025

中学生に職場を体験させてください～キャリア・スタート・ウィーク～

将来、社会に羽ばたく中学生への支援として、職場体験活動を受け入れていただける企業や事業所、施設などを募集します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 学校教育課教育総務室(☎72-6882)

学校名	期間
山北中学校	5月15日(水)～17日(金)
村上第一中学校	6月25日(火)～27日(木)
岩船中学校	7月29日(月)～31日(水)
村上東中学校	7月30日(火)～8月1日(木)
朝日中学校	9月3日(火)～5日(木)
荒川中学校	10月7日(月)～9日(水)
神林中学校	10月9日(火)～11日(木)