春です！体を動かそう

テニスコート・野球場など 申し込みは明日(3/1)から

冬期間閉鎖していた屋外体育施設を開放します。今年は開放日が早まったため、明日三月一日から申し込みを受け付けます。

青空の下で、思いっきり体を動かして、いい汗をかきましょう。

申し込み 三月一日から、体育施設管理センター（一番堀通三の一、市陸上競技場内、☎66—八一一一）へ

施設名	開放予定日	申し込み方法	使用料	備考
陸上競技場	4月18日(日)	●団体 1カ月前から ●個人 利用当日 ただし、大会がある場合は使用できません	団体 ●陸上競技場 1時間 850円 ●補助競技場 1時間 150円 個人 ●一般 2時間20円 ●高校生以下 2時間10円	競技大会および会同練習会専用のため、原則として運動会はできません 運動会等の計画については実施計画書（内容のわかるもの）を持参して下さい
補助競技場	4月1日(木)			
雨天練習場	いつでも利用可			
庭球場	4月18日(日)	●平日の昼間 1カ月前から ●休日、土曜の午後および ナイター利用は、団体登録し、調整会で決定します	●昼間 1面1時間 100円 ●ナイター 1面1時間 400円 （前半：午後5時～7時 後半：午後7時～9時	●団体登録の用紙は、体育施設管理センターにあります。なお、団体は勤労者10名以上を対象とします 〈団体登録の受け付け期間〉 （・1回目 3月23日～4月3日 （・2回目 6月21日～6月30日 〈受け付け時間〉 （・平日 午前8時半～午後5時 （・土曜 午前8時半～正午 ◎上記期間以外は受け付けいたしません
鳥屋野野球場 小針野球場	4月18日(日)	親善試合・練習などは1カ月前から電話で	●鳥屋野 1時間 650円 ●小針 1時間 600円	各種大会を計画している団体は、調整会を行います。実施計画書（内容のわかるもの）を持参し、3月12日(金)午後2時陸上競技場会議室へおいで下さい。
西海岸少年野球広場	4月1日(木) ただし、ナイターは4月18日(日)	●昼間 1カ月前から電話で。ただし大人の利用時間は平日の午前中と休日の午前9時まで ●ナイター 団体登録をし、抽選によって決定します	●昼間 無料 ●ナイター 実費 （前半：午後6時～7時 後半：午後7時半～9時	●団体登録の用紙は、体育施設管理センターにあります。なお、団体は、勤労者を対象とし、1事業所1チームとします 〈団体登録の受け付け期間〉 （・1回目 3月23日～4月3日 （・2回目 4月26日～5月1日 （・3回目 6月21日～6月30日 〈受け付け時間〉 （・平日 午前8時半～午後5時 （・土曜 午前8時半～正午 ◎上記期間以外は受け付けいたしません ●鳥屋野球技場は、ラグビー・サッカーが最優先となります
鳥屋野球技場	4月18日(日)	●昼間 1カ月前から ●ナイター 登録団体により抽選	●昼間 1時間 370円 ●ナイター 実費	
東新潟中学校運動場（ナイター野球のみ）	4月18日(日)	登録団体により抽選	●ナイター 実費 平日 午後7時～9時 休日（午後6時～7時半 （午後7時半～9時	
山二ツソフトボール場	4月1日(木) ただし、ナイターは4月18日(日)	1カ月前から電話で	●昼間 無料 ●ナイター 実費 （前半 午後6時～7時半 後半 午後7時半～9時	ソフトボール専用
長潟野球広場	4月1日(木)	1カ月前から電話で	無料	
阿賀野川運動広場 津島屋運動広場	4月1日(木)	1カ月前から電話で	無料	阿賀野川運動広場 ・野球場……3面 ・サッカー場……1面 ・競技場……1周250m ・テニスコート……5面
山の下運動広場	4月1日(木)		無料	●平日（土曜日も含む）は藤見中学校の授業およびクラブ活動のため利用できません ●毎月第1日曜日は自由広場、ただし野球は禁止 ●リトルリーグおよび大会専用

春の市民音楽芸能発表会

日ごろの成果を披露

「春の市民音楽芸能発表会」が、三月六日から市音楽文化会館で開催されます。

これは、昨年まで「音楽芸能フェスティバル」として開かれてきたもの。今年からは名称も「市民音楽芸能発表会」に変わりました。

日常生活の中で音楽との触れ合いを楽しんでいる皆さんの熱演です。

会場 いずれも音楽文化会館

入場料 無料

なお、邦楽演奏会は四月二十五日、リコーダー内野少年楽ばやし会▼濁川大和神楽保存会

各部門ごとに独立した連盟を作り、自主的に各発表会の企画、運営を進めてきており、一演奏会は五月八日に合唱祭は五月二十三日に開催します。

伝承芸能

▼越後追分保存会▼新潟松坂保存会▼鳥屋野六階節保存会▼酒屋御神楽保存会▼山ノ下木遣保存会▼新潟樽砧保存会▼新崎伊佐弥神楽保存会▼新崎甚句保存会▼松浜太鼓保存会▼新潟万代太鼓飛龍会▼新潟剣友会▼礎朗詠会▼北水流雷鬼会▼新潟時詠同好会▼天明流天明会

フルート

▼新潟フルートクラブ▼ぐるうぷ〝奏〟▼銀の笛▼プリアンサンブル▼南万代町フルーム会▼新潟交響楽団フルートアンサンブル

能楽

▼新潟観水会▼新潟宝生会

詩吟剣舞

▼船江吟詠会▼神光流胆心会▼藤田剣舞道場▼桂月流一桂会▼桂月流桂吟会▼桜吟詠会▼宝舟会▼詩吟清風会▼睦月吟詠会▼東万代吟詠会▼寺尾吟友会▼神刀無念流誠道館▼新潟剣友会▼礎朗詠会▼北

発表会の日程

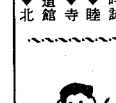
発表会名	日時
伝承芸能	三月六日午後六時～
フルート	三月二十日午後六時半～
能楽	三月二十一日午後六時～
詩吟剣舞	三月二十二日午後六時～

※開場はいずれも二十分前です

家庭でできる 3分間体操

目さましと朝の体操 ⑱

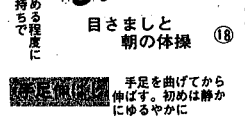
目がさめる程度に軽い気持ちで



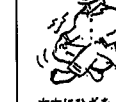
肩の上げ下げ、前後回し

手足伸ばし

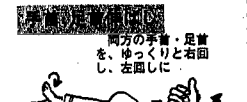
手足を曲げてから伸ばす。初めは静かにゆるやかに



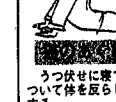
両方の手首・足首を、ゆっくりと右回し、左回しに



左右にひざを上げながら、体をゆする



両手を握った親指を外に入れたり、開いたり。入れた指を内に折り、り



うつ伏せに寝て、両手をついて体を反らしあごびをする

市青年サークル交歓会

―魅力ある青年の活動を目指して―

日時 三月十三日午後六時半～十四日午後三時（一泊二日）

会場 市青年の家（弁天三）

対象 市内の青年サークル会員および一般青年四十人

参加費 千円（一泊二食付）

内容 ●パネルディスカッションと分科会（上表）●記念講演会「私の人生論ノート」―池政栄（市郷土資料館長）

申し込み 三月十日までに電話で、市社会教育課（☎25—一〇〇）または市青年の家（☎44—四八二八）へ

※記念講演会のみの参加もできます。

パネルディスカッションと分科会

Ⅰ．グループ・サークルの連携への道
青年の家サークル協議会会長 五十嵐信

Ⅱ．より多くの仲間を集め、活動を盛り上げていくために
栄ダンスクラブリーダー 曽我直秀

Ⅲ．これからの時代にマッチした青年の活動を求めて
オットルーム代表 乙川哲夫

家庭菜園―相談コーナー

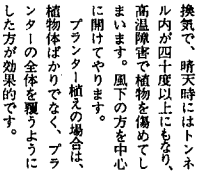
ご相談は 園芸センター（☎86—1034）へ。月曜日は休園です。（月曜が祝日のときは火曜日休園）

ビニールの利用方法は？

問 イチゴ、トウナを作っていますが、早く採るためのビニール利用を考えています。方法、注意点を教えて下さい。

答 新鮮な野菜を一日も早く――というのは、だれもが望むところですが、ビニールなどの利用により、大変楽になりました。

ビニールトンネルは、早く被覆すればするほど、野菜の生育も、収穫も早くなりますが、積雪や管理の上で、やはり限界があり、家庭菜園では、三月に入ってからが無難です。



ビニールトンネルの被覆方法

まず、注意することは、①トンネルは大きいほど保温が良く、管理もしやすい②晴天の場合は、温度が上がるから、必ず換気する③風などに飛ばされないよう十分押さえをしておく④できれば、夕方から朝方まで保温（コモがけなど）する――などです。

持に大切なことは、日中の換気で、晴天時にはトンネル内が四十度以上にもなり、高温障害で植物を傷めてしまいます。風下の方を中心に開けてやります。

プランター植えの場合は、植物体ばかりでなく、プランターの全体を覆うようにした方が効果的です。

会員募集

中央ハイキングクラブ

写生を中心としたハイキング同好会です

日時 随時開催

会場 中央公民館

会費 年二千円

申し込み 三月十日までに、住所、氏名、年齢、職業を明記し、返信用封筒（六十円切手貼付）を同封して、早川久一（〒950―21 小針二―七―二十、☎67―〇四五四※夜間のみ）へ

おしらせ

三月七日、音楽文化会館で行われる「社会教育を進める市民のつどい」では、保育室を準備してありますので、希望される方は、市社会教育課（☎25―一〇〇〇）へご連絡下さい。

くらしの1日教室

日時 3月10日午前10時～正午

会場 中央公民館

テーマ 知っておきたいクリーニングの話

講師 新潟県環境衛生同業組合

定員 40人（先着順）

申し込み 電話で消費生活センター（☎28—8100）へ

くらしに役立つ塗装技能教室

簡単にできる家庭の美化塗装について市職業訓練指導員が親切に教えます

日時 3月6日午後1時半～4時半

会場 中央公民館5階ホール

定員 50人（先着順）

申し込み 電話で市労政課（☎28—1000、内線337）へ

手づくり広場（1日講習会）

日時 3月5日午前10時～午後3時

会場 鳥屋野地区公民館（新和）

申し込み 電話か直接鳥屋野地区公民館（☎85—2371）へ、先着順

コース	定員	材料費	持参品
ミニ合格だるま（5組）	30人	1,000円	はさみ、目打ち、物差し
ふろしき人形	30人	1,000円	空ビールびん、物差し、はさみ、ようじ、針、糸（トイレットぼうし）、針
フェルト人形	30人	350円	はさみ、木綿糸、針
小物入れ小箱（2個）	25人	800円	はさみ、エプロン、菓子箱のふた
おしゃれ手ふき	30人	100円	カラータオル、はさみ
お菓子づくり（クッキー）	25人	500円	エプロン
ねんどクラシックドール	25人	450円	ビニール袋(大)、マチ針、めん棒

※作品見本は鳥屋野地区公民館に展示してあります。

老人福祉センター「ことぶき荘」57年度教養講座

会場 老人福祉センター「ことぶき荘」

対象 60歳以上の市民

申し込み 3月10日（当日消印有効）までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、ことぶき荘（〒951 西大畑町617）へ。3月27日に採否を通知します。申し込み者多数の場合は、新人優先、期間はいずれも4月から1年間

講座名	開催日程	定員	教材費等月額
手芸教室	第1・3金曜日 午後1時～3時	25人	1,000～2,000円程度
フラワー教室	第2金曜日 午後1時～3時	25人	500～1,000円
手品教室	第2木曜日 午後1時～3時	15人	500円
民謡踊教室	第1・3土曜日 午後1時～3時	50人	300円
民謡唄教室	第1・3木曜日 午後1時～3時	50人	300円

八海山麓スキーの集い

日時 3月7日、午前6時50分に集合（市内3カ所で）※小雨決行

行先 八海山麓スキー場（大和町）

対象 市内の中小企業に働く青少年40人

参加費 2,000円(始めての方は150円加算)

申し込み 3月4日までに、参加費を添え直接市勤労青少年ホーム（古町13、☎22—2728）へ※先着順

松浜団地入居者募集中

団地名 松浜団地（松浜中学校隣）

募集戸数 第1種40戸、第2種40戸

面積 第1種…70.93㎡、第2種…65.50㎡

家賃 第1種…3万円、第2種…2万6千円（1・2年目は減額の予定です。）

申し込み・問い合わせ 市住宅課（☎28—1000）へ。申し込み用紙は各地区事務所にもあります。