

■大面城址自然観察会

遺構を歩きながら樹木や草花を観察します。  
 時 4月9日(日) 午前9時〜正午  
**集合場所** しらさぎ森林公園 駐車場 **定**15人 **¥**300円  
**服装** 山歩きのできる服装・靴・雨具、飲み物 **申**にいがた里山研究会 小林 心・ファクス32-5716 メールkoba3sanjo@gmail.com



■サンファーム三条からのお知らせ  
 申 サンファーム三条 ☎38-2556  
**1 果樹のオーナー募集**  
 1世帯・団地で1樹種につ

樹種	品種	オーナー料
リンゴ	ふじ	9,400円
	玉林	9,200円
西洋ナシ	ルレクチエ	18,800円
	佐藤錦	
	正光錦	
サクランボ	紅さやか	年間使用料
	ふれあい農園サイズ	
	21㎡	10,500円
	30㎡	15,000円

き1本、複数樹種を申し込めます。授粉、袋掛け、収穫体験をします。  
**申** 3月1日(水)〜15日(水)に来館し、申込書を記入ください。  
**他** 応募者多数のときは抽選します。  
**2 市民ふれあい農園**  
 野菜、ハーブを栽培できます。個別指導もします。  
**時** 4月1日(土)〜令和6年3月31日(日) **他** 応募者多数のときは抽選します。

**3 サンファーム農業女子募集**  
 野菜作りや果樹収穫を体験し、SNSで発信します。

**時** 4月1日(土)〜令和6年3月31日(日) **定**10人 **申** 3月15日(水)まで **他** 応募者多数のときは面接します。



**4 手作りこんにやく&五目おこわ作り**  
**時** 3月23日(木) 午前9時〜1,800円 **定**先着12人 **持**エプロン、三角巾  
**5 第1回野菜講座**  
 野菜作りの基本と栽培のポイントを学びます。  
**時** 4月7日(金)、8日(土) 午前9時30分〜11時 **定**各回先着25人 **¥**200円  
**6 プリザーブドフラワーでボードリース作り**  
**時** 4月4日(火) 午前10時〜正

午 **定**先着12人 **¥**2,700円 **申** 3月30日(木)まで



**7 第2回三条メーカー直伝お庭と畑の園芸用品フェア**  
 市内の園芸用品のメーカー10社がアウトレット品を販売します。  
**時** 4月1日(土) 午前10時〜午後4時  
**■しらさぎ荘ヨガ教室**  
**時** 3月6日、13日、20日、27日(月) 午前11時〜11時40分 **定**各回先着10人 **¥**無料\*休憩、入浴するときは別途料金がかかります。**申**各開催日の1週間前からしらさぎ荘 ☎45-0888

■三条市スポーツ協会からのお知らせ

**1 楽々ストレッチ・トレーニング教室**  
**時** 3月3日、10日(金) 午前10時〜11時30分 **所**ウエルネス **対**40歳以上で医師から運動制限の指示を受けていない人 **定**各回15人 **¥**500円 **持**タオル、内履き、飲み物、マットかバスタオル  
**2 女性限定！痩せやすいカラダづくり教室**  
 講話を聞き、トレーニングと有酸素運動をします。  
**時** 3月16日、23日、30日(木) 午後7時〜8時 **所**栄体育館 **対**医師から運動制限の指示を受けていない女性 **定**各回8人 **¥**500円 **持**タオル、内履き、飲み物  
**3 幼児親子運動あそび教室**  
**時** 3月25日(土) 午前10時〜正午 **所**栄体育館 **対**2歳〜年長児の親子(その小学1年生の

兄弟も参加可) **定**20組 **¥**子ども1人につき500円 **持**飲み物、内履き、フェイスタオル **申** 3月2日(木)から

■さんじょう健康運動教室

簡単なストレッチ、筋トレ、エアロバイクをします。  
**時** 各会場で異なります。問い合わせください。**所** 体育文化会館、総合福祉センター、下田保健センター、栄体育館  
**対** 40歳以上で医師から運動制限の指示を受けていない人 **定** 各回2〜3人 **¥** 月2千円  
 \*別途保険料が掛かります。  
**持** タオル、内履き、飲み物 **申** さんじょう健康運動教室 ☎32-2156  
**■ 体育文化会館 イベント情報**  
**問** 体育文化会館 ☎36-0700

■ボードゲーム広場

ボードゲームを貸し出しします。  
**時** 3月31日(金)まで 午前9時〜午後7時 **対** 小学生以上

■春季水泳・水中運動教室

**申** 3月14日(火)まで **問** 三条市民プール ☎34-2217 **他** 詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ

■ヘルスコーチが教える不調の根本原因

食と健康の大切さを学び、発酵食ランチを作ります。  
**時** 3月18日(土) 午前10時30分〜午後1時30分 **所** ソレイユ三条 **対** 20歳以上 **定** 10人 **¥** 1,500円 **持** エプロン **申** 3月15日(水)までにソレイユ三条 ☎32-3362

■シルバー人材センター講座情報

**対** 市内在住の60歳以上 **申** 三条市シルバー人材センター事務局 ☎34-2526  
**1 マインドフルネス研修会**  
**時** 3月10日(金) 午後1時30分〜3時30分 **所** 三条東公民館 **定** 20人 **持** 筆記用具  
**2 襖・障子貼り講習会**  
**時** 3月16日(木) 午前9時〜午後4時 **所** 中央公民館 **定** 12人 **持** 筆記用具、昼食、飲み物

年会費 500円 新潟県交通災害共済

交通災害共済は、交通事故の被害にあった方を県内全市町村の会員で助け合う制度です。年会費はひとり500円。万が一に備えて、家族みんなで加入しましょう。(お申し込みは、市役所またはお近くの金融機関へ)  
 お問い合わせ 三条市環境課 ☎0256-34-5574 (直通)

家族葬専門 (株)ハートフルセレモニー

小さな葬儀屋

事前相談・資料請求・お問い合わせ

☎0256-47-3025

三条市帯織8911-3 (帯織駅前通り)

24時間受付