

**上越農業振興地域
整備計画変更案の縦覧**

時 3月18日(金)～4月18日(月)
所 農政課、各総合事務所 申
内容について意見書(任意
様式)を提出する場合は、
縦覧終了日までに農政課(☎
025・520・5749)
他 農業振興地域の整備に関す
る法律に基づき縦覧を行うた
め、パブリックコメントは実
施しません

もよおし・講座

**リージョンプラザ上越
令和4年度第1期水泳教室**

コース名や開催日、定員、
受講料など詳しくはリージョ
ンプラザ上越のホームページ
の募集要項をご覧ください。
申 往復はがきで3月14日(月)
(必着) までにリージョンプ
ラザ上越(☎
025・54
4・2122)
詳しくは 

**牧ふれあい体験交流施設
「雪中保存野菜の料理体験」**

雪中保存した秋野菜を掘り

出し、昔懐かしい冬の料理を
楽しみましょう。

時 3月12日(土)午前10時から正
午 定 15人(抽選) 費 15
00円 申 3月8日(水)まで
にNPO法人よもぎの会(牧
ふれあい体験交流施設内、☎
025・529・3150)

鶴の浜人魚館健康教室

4月から大人向けの水泳・
ヨガなどの健康教室を開講し
ます。

教室名や日程、定員・受講
料など詳しくは人魚館ホーム
ページをご覧ください。

申 3月11日(金)午前10時30分
以降に鶴の浜
人魚館(☎0
25・534・
6211)
詳しくは 

**くるみ家族園
イベント湯**

時 〇梅の湯 3月6日(日) 〇
レモンの湯 3月21日(月)・(火)
いずれも午前10時～午後9時
費 一般420円、小・中学生
210円。(シニアパスポー
ト、障害者手帳などの提示に
よる割引制度有り) 問 くる
み家族園(☎025・544・

7440)

**市民いこいの家の
もよおし**

問 市民いこいの家(☎025・
545・5270)

● イベント湯「ももの湯」

時 3月17日(土)～27
日(日)午前10時～午
後9時(入浴受付
は午後8時45分ま
で) 費 一般36
0円、小・中学生160円(シ
ニアパスポート、障害者手帳
などの提示による割引制度有
り)



● らくらくスマホ体験教室

時 3月10日(土)の①
午前10時～11時30
分②午後1時～2
時30分③午後3時
30分～5時 費 無
料(入浴する場合は、別途入
浴料が必要です) 定 各回8
人(申込順) 申 3月7日(月)
以降に問合せ先



● 親子プログラミング教室

時 3月26日(土)の①午前10時～
11時30分 ②午後1時～2時
30分 ③午後3時30分～5時
費 無料(入浴料別途) 定 各
回6組(申込順) 申 3月7
日(月)以降に問合せ先

**中途失聴・難聴者
生活訓練事業**

耳が不自由な人を対象に、
「知っていますか?緊急時の
連絡方法」をテーマに講演会
を行います。要約筆記がつき
ます。

時 3月13日(日)午後2時～4時

所 上越総合福祉センター 対

市内在住の中途失聴者・難聴
者・聞こえにくくなった人

問 上越地域消防局職員 申 問

3月8日(木)までに上越市社会
福祉協議会(☎025・52

6・1515、FAX025・5

26・1230) 申込書は上

越市社会福祉

協議会ホーム

ページからダ

ウンロードで

きます

詳しくは 

**本町・直江津ふれあい館
作品展示と出品者募集**



60歳以上の
市民の皆さん
の趣味活動の
作品を展示し
ます。また、
展示作品を募
集しています。展示の内容、
日程など詳しくは、各会場へ

**自分らしい生き方講座
『よりよい人生の最終段階を考える』**

自らの意
思で行動す
ることが困
難となる人
生の最終段
階において
も、自分の
望む生活ができるよう、大切
にしたいことや周りの人と共
有すべきことを考える講座で
す。



時 ①3月15日(木)午後6時30分
～8時 ②3月19日(日)午前10
時～11時30分 所 ①オーレン
プラザ ②市民プラザ 定 20
名(申込順) 申 3月7日(月)
～開催日前日の間に、すこや
かなくらし包括支援センター
(☎025・526・5623)

