

くびき地区公民館だより



頸城地区公民館 (頸城区総合事務所 教育・文化グループ内) 上越市立公民館
〒942-0192 上越市頸城区百間町636 ☎025-530-2311

令和5年度
第3号

今年度実施した地区館事業と分館事業の一部をご紹介します。

1. はじめてのカヌー・SUP体験教室

とき 12/26(火)9:30~11:30
ところ 頸城B&G海洋センター
温水プール

安全教室、カヌー・SUP体験
グループ対抗SUPレース

講師 滝本 篤透さん

子ども達の楽しい笑い声
がプールに響き渡り、
最後に行ったSUPレース
も大いに盛り上がりました！



ばしゃばしゃばしゃ

(参加者の声)

・はじめてだったけど
うまくできてうれし
かった。
・分かりやすく教えて
くれて面白かった。

カヌーは
ちょっと難しいけど
スーツと水の上を
進んでいって
楽しい！！

安全教室

ライフジャケットや身の回りに
あるものを使って水に浮いたよ

2. おやこでいっしょにアートたいけん

とき 1/20(土)9:30~11:30

ボタニーペインティング体験

講師 吉田 法子さん



絵の具で、葉っぱに色を塗るのが楽しかった！

完成した作品をもって
みんなで記念撮影♪

3. 寿大学(全4回)

とき 9/6(水)9:30~11:30
ところ ユートピアくびき 希望館
2F 第2会議室

免疫力アップ&心身リラックス
睡眠の質を高める
ちょっとしたコツ！

講師 明治安田生命保険相互会社
柳 真弓さん



(参加者の声)

・初めての参加でしたが、各回有意義な講座でした。
・睡眠というテーマが今の自分にとって、大変勉強になった。
生活改善を心掛けたい。

4. 頸北カレッジ(全4回)

「地域の宝」パート2~いいもの探訪講座~
とき 9/15(金)9:00~15:00

第3回 頸城編

「大瀧用水と保倉川」
坂口記念館
地域の宝「雁金城」

講師 ・新潟工科大学
秋山 正道さん
・坂口記念館
笠原 昇治さん
・雁金城跡保存会
峯村 正文さん

(参加者の声)

・見慣れた地域でも視点
を変えると、また新鮮な
発見があります。
・普段通っている道に沢
山の水路があり、先人
の苦勞が感じられた。



とき 10/13(金)9:00~15:00

第4回 柿崎編

柿崎川ダム・柿崎川浄水場
地域の宝「岩手城」

講師 ・公文書センター
福原 圭一さん
・柿崎町町史編纂員
佐藤 春雄さん
金井 薫さん
・各施設職員

(参加者の声)

・岩手城頂上からの
景色は最高でした。
・上越市のお宝を
色々知ることがで
きて良かった。
・発見が多くあった。



5. ハンドメイド教室(全3回)

悩むけど
たのしい

とき 12/15(金)9:30~11:30

第1回 華やかしめ飾り

講師 handmade N's garden
大島 奈美子さん



とき 1/19(金)9:30~11:30

第2回 ポーセラーツ

講師 Kuryue 布施 一恵さん

ワイワイおしゃべりしながら
素敵な作品が完成しました!

6. くびき子ども教室(全3回)

とき 10/22(日)9:30~11:30

ハロウィーン クッキング
第2回 Halloween Cooking

- ① ほうれん草とカボチャで
カラフルホットケーキ
- ② おばけチーズをのせた野菜スープ

講師 ・金子保健師
・食生活改善推進員
石黒さん、小山さん



(参加者の声)

- ・きれいに焼けてうれしかった。おいしかった!
- ・ドキドキしたけどたのしかった♪

(参加者の声)

- ・おしるこがおいしかった。
- ・まゆ玉をはじめて知った。
- ・先生がやさしかった。

鍋のお湯を沸かして
ほうれん草を根っこの方から
お湯に入れたよ。

とき 12/23(土)9:30~11:30

だま
第3回 まゆ玉づくり

ミズキの枝に紅白のお餅と飾りをつけてまゆ玉をつくりました!

講師 ・坂口記念館 笠原館長
・NPO法人来夢ネット
秋山さん、吉田さん

つきたてのお餅、
くっつけるのがむずかしい!



大湊分館「切り絵講習会」



(とき)12/10(日)9:30~12:00
(講師)梅澤 龍子さん

今年も切り絵講習会を開催! 優しく丁寧に教えていただき、終始和やかな雰囲気の中で各々素敵な作品が出来上がりました。



西部分館「ヨガ体験教室」



(とき)
10/22(日)
14:00~15:30
(講師)
永井 将也さん

深い呼吸をしながらヨガを行うことで心の安定と身体の健康推進を学ぶことを目的に開催しました。



参加してみてヨガは誰でも取り入れられるということ、1日の生活リズムや四季に応じた健康法があることを学びました。

明治南分館「習い事教室」



(とき)12/12(火)9:30~12:00
(講師)梅澤 龍子さん

皆さん集中力が高く、あっという間に時間が過ぎました。初開催でしたが、器用な方が多く1人2作品のはかま紙が完成しました!



南川分館
「クラフトバンド教室」



(とき)
8/20(日)
9:00~12:00
(講師)
小池 市子さん

和やかな雰囲気の中で、参加者全員が時間内に楽しく制作することができました。



今回は、参加者それぞれに好きな色を選び丸い形がかわいい小物入れを制作しました♪

