

上越市生涯学習情報

【団体・サークル一覧】

団体・サークル活動分野(内容)掲載順

○教養・文化・歴史・文芸……………	3
○音楽・芸能……………	6
○美術・工芸・手芸……………	11
○自然科学・園芸・環境……………	13
○子ども・子育て……………	14
○スポーツ・レクリエーション……………	15
○健康・福祉・生活・人権・ボランティア……………	21
○その他……………	22



上越市教育委員会社会教育課

〒942-8563 上越市下門前1770
TEL:025-545-9245 FAX:025-545-9272

生涯学習情報利用の流れ

団体・サークルを選ぶ

- ・一覧表の中から、希望する団体・サークルを選びます。
- ・冊子やホームページ等への掲載を希望していない団体・サークルもあります。
- ・希望に合った団体・サークルが見つからない場合は、社会教育課までお問い合わせください。

団体・サークルに連絡する

- ・一覧表に記載されている連絡先に直接連絡してください。
- ・年会費や会員数などを事前に知りたい場合は、社会教育課までお問い合わせください。（団体・サークルから提供された情報のみお伝えすることが可能です。）

団体・サークルに入会する

- ・団体・サークルの代表者に活動内容や経費等について確認の上、入会等の手続きをしてください。
- ・入会にあたり、社会教育課への報告等は必要ありません。

※ 団体等によっては、材料費、交通費等の負担が必要になることがあります。
※ 営業活動を行うなどの行為があった場合は、社会教育課までご連絡ください。

教養・文化・歴史

＜歴史＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
春日山一義会	武禘式保存、春日山城址環境整備	金本 龍泰	090-1543-1950	40代	春日山城跡ほか	祖先を尊び、歴史を知る。史跡を守りつつ、汗を流す。それが私たちの集まりです。
上越郷土研究会	郷土史	花ヶ前 盛明	025-543-4354	60代	不定期	上越地方の自然・地理・歴史・民俗などを知りたい方、調べたい方など、お待ちしております。
新潟県石仏の会	石仏探訪	星野 紀子	0258-52-4356	70代	県内各地	寡黙に見える石仏も私たちの間いかけに、庶民の歴史や文化を語ってくれます。石仏とのそんなふれあいを楽しみませんか。
みゆき会	古文書	竹尾 公夫	025-524-3341	-	市民プラザ	古文書という生の資料を読む楽しさを求めて集まった仲間、大変気楽で賑やかな楽しい会です。入会歓迎。
レルヒの会	一本杖スキー研究、伝承	大西 旬	025-523-3766	60代	金谷山周辺	スキー発祥周年事業の実施、一本杖スキーの研究と伝承、スキーの発祥と発展の歴史の研究をしています。
浦川原古文書同好会	古文書、古書物写真	石田 良	025-599-2740	60代～80代	浦川原地区公民館、浦川原コミュニティプラザ	毎週月曜日に古文書等勉強会、毎週火曜日の午後1時～4時に古文書整理をしています。仲間を募集中。ぜひご参加ください。
吹上・釜蓋遺跡応援団	吹上・釜蓋遺跡の魅力発信	大野 敏夫	025-520-7166 (釜蓋遺跡ガイド)	60代～70代	釜蓋遺跡ガイド	和田区の吹上・釜蓋遺跡の魅力を発信しよう！と結成、遺跡まつりや子供達の歴史学習のお手伝いをしています。
NPO法人高田瞽女の文化を保存・発信する会	高田瞽女の文化を保存・発信	濁川 清夏	025-522-3400	どなたでも	瞽女ミュージアム（東本町1-2-33）	高田雁木町家の歴史ある「瞽女ミュージアム高田」を拠点にして、高田瞽女（ごぜ）の文化を全国に発信しています。

＜文芸＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
えんぴつの会	作文	杉 みき子	025-523-2487	60代	高田城址公園オーレンプラザ	正確で分かりやすい文章を書けるようになるための勉強会。例会は毎月で、1年に3回程度、発表の機会があります。
かよう句会	俳句	矢野 宣英	025-544-6021	60代～80代	高田図書館	俳句大好き人間の集まりで句会、各種大会を通じ、実力の向上を目指しています。
高田子どもの本の会	各種学習	杉 みき子	025-523-2487	40代	高田城址公園オーレンプラザ	子どもの本の好きな人たちが、楽しみながら学び、子育てにも役立てているグループです。
みきの会	読書	松倉 正博	025-524-4768	50代	福祉交流プラザ	杉みき子さんの文学を愛する仲間たちが作者を囲んで作品を語り、時に地方文化の話題も広がる楽しい集まりです。
上越百人一首かるた育成会	百人一首	涌井 明人	社会教育課にご連絡ください	10代	レインボーセンター	日本の伝統文化を子どもたちに伝えることによって、日本語の美しさを認識して、古文入門の支えになります。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
短歌誌「北潮」	短歌	草間 馨子	025-525-0363 (吉越さん)	70代	高陽荘	初心者からベテランまでそれぞれの持ち味で詠う短歌の発表の場・学びの場です。ご一緒にしませんか。
桜桃の会	読書	加藤 謙治	090-1883-2732	60代	市民プラザ	日本の近代文学の短編名作を読んで、批評し合って楽しんでいます。毎月1回、1作品ずつ取り上げています。
上越読書普及会	読書	真部 裕充	080-5284-2871	高校生、成人	上越市全域	読書を通じて、人間性や業務改善力をたかめていくこと
手帳の学び場	カウンセリング	真部 裕充	080-5284-2871	高校生、成人	上越市全域	手帳を使ったカウンセリング、コーチング

<言語>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越日豪協会英語学習会	英語、国際交流	矢頭 治	025-526-7747	20代～60代	市民プラザ	外国からのお客様をお迎えする歓迎会等に優先的に出席できるよう手配し、学習会で学んだことを実際に試す場面を提供します。
公益社団法人上越国際交流協会 生活日本語	日本語ボランティア	寺島 きよみ	025-527-3615	40代	市民プラザほか	公的施設を利用して春から秋にかけて年間20回ほど日本語教室を開いています(入門・初級・中級クラスあり)。

<書道>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
久比岐野書道会板倉支部	書道	小林 正之	0255-78-2292	70代	板倉コミュニティプラザ	毎月第1・3水曜日の午後1時30分から3時30分まで活動しています。年齢に関係なく、随時入会大歓迎です。秋の「板倉ふれあいまつり」などに出品・展示を行います。
墨林書道会	書道	鈴木 翫恵	025-534-2324	10代～60代	自宅	書を愛好する仲間週一度研修しています。
浜っ子書道教室	書道	森田 素子	025-522-1019 090-3249-6127	10代	直江津学びの交流館	書道に興味のある方なら初心者でも大歓迎です。硬筆・毛筆、実用書、段級取得、内容はお好みで取り組みます。

<華道>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
フラワーアートの会	生け花	渡辺 美穂	025-544-6905	50代	直江津学びの交流館	いけばなに興味があるメンバーが集まり、様々な空間を花で彩るスキルをみがきます。新会員募集中です。

<着付・作法>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
装道認定校 長崎礼法きもの学院	着装、礼法	長崎 幸江	090-5537-8224	40代	公民館、自宅、学校	学んで自分のものにしたいと思う方がとても好きです。

<囲碁・将棋>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
日本棋院上越支部	囲碁	加藤 三郎	025-543-3545 (大島さん)	50代	県内(特に上越地区)	気楽に入会してください。囲碁を通して多くの友人ができます。
日本将棋連盟上越支部	将棋	利根川 鮎夫	090-4822-2195	40代～80代	福祉交流プラザ	県下最強のチームになりつつあります。特に強くなりたい人には最高の教室かと思います。初心者も大歓迎です。共に勉強・研究して参りましょう。
板倉囲碁クラブ	囲碁	今井 系示	0255-78-2146 (宮越さん)	60代	板倉コミュニティプラザ	年代に関係なく、囲碁を通じて楽しく活動するクラブです。毎月第1・3土曜日に例会を開催しています。
三和区文化協会(三和囲碁クラブ)	囲碁	古市 紀男	025-532-2592	70代	三和コミュニティプラザ	月2回、例会日を設け、囲碁を楽しむとともに、会員相互の交流も深めています。
牧区囲碁クラブ	囲碁	小林 哲夫	025-533-6912 (梶嶋さん)	70代	牧地区公民館	気さくなクラブです。

<朗読・演劇・表現>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越おやこ劇場	芸術鑑賞、親子活動	久保田 佑樹	025-522-4384	30代	事務所、公共施設	「私の子」から「私たちの子どもたち」へ。お互いを思いやれる関係の中で心豊かな子育てを目指します。
上越未明童話の会	朗読、読書会	松枝 光枝	0255-72-4832	60代～70代	小川未明文学館、福祉交流プラザ	未明が残した文学精神は、私たちにとって貴重な財産です。この童話を子どもたちとともに和やかに読み合っていきます。
パネルシアター「雪ん子」	パネルシアター	宮下 礼子	025-524-7054	50代	高田城址公園オーレンプラザ	子どもたちに夢を与え、喜んで見てもらえるようなパネルシアターの製作に取り組んでいる12人のグループです。
読み聞かせサークルワンダーランド	読み聞かせ	大越 さとみ	025-530-3448	-	ユートピアくびき希望館	子どもたちは本当は本が大好き。個性豊かなメンバーによる絵本の時間は、まさにワンダーランド！楽しいよ。
小川未明の世界	朗読と音楽、映像	渡辺 光子	025-544-3557	50代	上越市(依頼があればどこへでも出向きます)	プロの作曲家による素晴らしいオリジナル音楽を、プロの演奏家の生演奏をバックに語られる未明童話の朗読会です。地元の画家によるオリジナル絵画の映像とのコラボです。
読み語りジャックの会	絵本、紙芝居	高野 省子	025-522-1946	60代	図書館、幼稚園、保育園、小学校、特別支援学校、高校、町内子ども会ほか	読み語りを通して、子どもが表わす表情・反応に喜びと希望を与えられつつ励んでいます。
えほんのひろば	絵本	柳沢 由美子	090-7258-8216	60代	大潟地区公民館	月1回のおはなし会を行なっています。今日はどの絵本を読もうかな？子どもたちと一緒に楽しんでいます。仲間募集中！
おはなし会 そらとぶじゅうたん	絵本、わらべうた	百沢 ちかい	080-1295-9963	30代～60代	高田図書館	「おはなし」を心ごと、からだごと楽しみます。「わらべうた」のひびき、あたたかさを楽しみます。

＜その他＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
香道 御家流 煌瑤会	香道	伊藤 容子	025-526-3808	どなたでも	真宗大谷派 高田別院	御家流香道について学び、聞香の会を実践しているサークルです。深遠な香の世界に触れてみませんか？

音楽・芸能

＜楽団＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越交響楽団	交響楽	古海 法雲	025-543-2726	-	上越文化会館、高田城址公園オーレンプラザほか	大編成のオーケストラで、本格的な曲を目いっぱい演奏しています。

＜声楽・合唱＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
高田木曜会合唱団	合唱	山田 弘	025-524-3742	-	城北中学校音楽室	昭和28年に発足した老舗の混声合唱団です。城北中学校音楽室で毎週火曜日の夜7時15分から練習中。楽しく歌いましょう。
コーラス ゆりかご	合唱	村松 直子	025-547-2120	60代	吉川コミュニティプラザ	歌の好きな人たちの集まりです。週1回、吉川コミュニティプラザで練習中。一緒に歌ってみませんか。会員募集中。
コーラスおおがた	合唱	土屋 美枝	025-534-3749	-	大潟区内及び近隣	結成されて38年になります。歌うことの大好きなメンバーの集まりです。和気あいあいのホットな団体です。
合唱団「雪ん子」	合唱	丸山 節子	025-524-3271	60代	高田城址公園オーレンプラザ	指導者に恵まれ、歌の好きな人たちが歌う喜びを分かち合い、楽しく歌っています。上越市民芸能祭、独自のコンサートは励みです。
コーラス倶楽部「カフェテラス」	合唱	片所 真理子	025-522-3770	60代	高田城址公園オーレンプラザ	生涯学習として健康でいきいきと過ごせる雰囲気づくりと、一人一人の気持ちを考える心温まる合唱団です。
コーラスおおるり	合唱	小池 和美	025-533-5130 (牧コミュニティプラザ)	40代～70代	牧コミュニティプラザ	歌うことが大好きな仲間が集まって結成しました。最近、女声3部合唱にチャレンジしています。
ポップ・S・J	合唱	荻原 千里	090-7905-2408	30代～50代	リージョンプラザ 上越	中学生以下の子どもを持つママが集まって、楽しく歌っています。毎週木曜日、子連れOK！メンバー募集中。
男声合唱団ひこばえ	男声合唱	秋山 俊一郎	090-2470-7026	50代	津有地区公民館	男声の重厚なハモリを楽しみながら、多田武彦や高田三郎の曲をはじめ幅広く挑戦しています。会員募集中です。
アンサンブル「夕風」	女声合唱	熊倉 洋子	025-543-1846	70代	カルチャーセンター、大潟コミュニティプラザ	人が寄り添い温かなアンサンブルをとつけられた「夕風」。月2回水曜日に団員だけで楽しむ会。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
トライアングル	コーラス	町屋 操	025-543-2709	60代	直江津学びの交流館	歌の好きなメンバー14人が楽しくハモっています。
シニアコーラスささゆり	コーラス	富永 麻子	080-5492-4429 (山崎さん)	70代	直江津学びの交流館	みんなで楽しく、なつかしい歌を歌います。コーラスです。
メルクワイア 3 1/2	アカペラ男声 四部合唱	秋山 俊一郎	090-2470-7026	70代	高田城址公園 オーレンプラザ	爺さんだけのアカペラ(無伴奏)合唱団。初めての方や既存合唱団で、「最近ちよっとしんどくなってきた」と感じているそのおじいちゃん！お気軽にどうぞ。楽しいこと間違いなし。健康にも最高。

＜カラオケ＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
杉田歌謡音楽歌唱研究会	歌唱	杉田 喜久夫	025-544-2471	60代	プログレス(春日新田5)	カラオケや演歌を楽しい仲間で、正しく勉強して趣味を向上させましょう。
ベストフレンズ歌夢団	音楽、芸能	岡田 晃	0255-74-4186 0255-74-4345	50代	中郷区内、妙高市、上越市	仲間を募集中です。イベントのスタッフでもよいです。
市民カラオケサークル	カラオケ	福神 実 (深見眞六)	025-525-7004 090-2973-7088	70代	市民プラザ	高齢者ばかりではなく、幅広い年代の皆さんと仲間づくり、健康づくりをしながら明るく楽しく人生をすごせるよう活動しています。
よつ葉カラオケ・サークル	カラオケ	佐藤 克之	025-543-8042	60代	高田まちかど交流館	華かおり先生を迎えて「元気で、明るく、楽しく」をモットーに高田まちかど交流館で月2回楽しんでいます。

＜民謡＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
越後民謡同好会	民謡	利根川 鮎夫 (利根川 声楽)	090-4822-2195	50代～ 80代	春日謙信交流館、市内公民館	越後の民謡を後世に伝えることを目的とし、その技を磨き、高齢化社会に合った楽しい会に入会をお待ちしています。
公益財団法人日本民謡協会声健会	民謡	山岸 良雄	025-543-7757	70代	谷浜・桑取地区公民館、カルチャーセンター、西吉尾公民館	古くから唄われているよいものを唄い続けたい。
民謡友系会	民謡(唄)、津軽三味線	堀川 建夫	0255-72-1247	40代～ 60代 (年齢不問)	ワークパル上越、金谷地区公民館	友系会として友をつくり、糸を通して声を出し唄い、三味線で奏でる楽しい仲間の会です。月4回ワークパル上越で活動しています。
民謡木田友の会	民謡	柳沢 百合子	025-524-8219	70代	木田公民館	現在、会員数14名で、月2回民謡に取り組んでいます。お腹から声を出す健康にもよいですよ。入会希望がありましたら連絡ください。
直江津民謡保存波路会	郷土芸能、民謡	岩嶋 勇治	025-543-2626 (ロッキーオート)	50代	レインボーセンター	直江津地区の民謡を後世に伝えるため活動に励んでいます。舞台で芸を披露することにより頭も体も使うので、リフレッシュできます。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
大輪の会	民謡	横尾 篤子	025-533-6276	70代	牧地区公民館	簡単な民謡をみんなで楽しく踊ります。高齢者が多いので、気づかいなく参加できます。
上越民踊民舞 美乃留会	民謡、民舞	山岸 悦子	025-536-3748	60代～80代	高田城址公園 オーレンプラザ、 柿崎地区公民館	介護老人保健施設、老人福祉施設へ踊りや唄の慰問のボランティアをいたします。

<謡曲・詩吟>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
高田宝生会	謡曲	長谷川 禎治	025-525-5305	70代	町屋交流館高田小町	上越市内及び近郊に居住の同好の人たちの集りです。平均年齢が高くなりつつありますが、楽しんで腹の底から声を出しています。
久比岐吟詩会	詩吟	望月 博	025-530-2398 (望月さん)	60代	ユートピアくびき希望館、頸城区公民館南川分館	仲良く、楽しく、隔週(月2回)で練習しています。ご年配の方や、子どもさんの参加も大歓迎です。
柿崎明吟会	詩吟	飯村 雅洋	025-536-2629	70代	公民館ほか	詩吟を通して様々な人との出会いの機会を得、親睦を図ること。腹の底から声を出すことで健康にもよいです。
阜声会(観世流)	謡曲、仕舞	高橋 康子	025-524-9602	60代	津有地区公民館、金谷地区公民館、頸城区総合事務所、妙高市いきいきプラザ	観世流謡曲の正しい謡い方を勉強します。初心者大歓迎！経験者の方も改めてお仲間になりませんか！
詩吟・剣詩舞・結什会	詩吟、剣舞	荒川 千枝子	025-525-2439	60代	昭和町2丁目町内会館	詩吟は、大変健康に良いです。また剣詩舞道は、日本古来の伝統芸能である剣の精神の気迫など人々を魅了します。
直江津浪鼓会	謡曲、仕舞	小山 周二	025-543-0798 090-2957-5356 (大島さん)	60代	ホテルセンチュリーイカヤ、レインボーセンター、市民いこいの家	古典芸能である能の謡曲をお腹から声を出し謡い、また仕舞を楽しみます。
詩吟神風流 春日六華吟詠会	詩吟、吟詠	橋本 勲	025-525-4621、 090-2951-7235	60～70代	代表者自宅、 オーレンプラザ、 和田地区公民館	おなかから声を出す吟詠は健康維持に最適です。初心者・経験者問わず月2～3回親睦も兼ね練習中。併せて、漢詩の世界も覗いてみませんか。上越市古典芸能祭には毎年参加・出演しています。
詩吟神風流 末広会	詩吟	牛木 幸一	025-543-9257	70代	直江津学びの交流館	人生を楽しく豊かに過ごすことを目的としています。週1回腹から大きな声を出しストレス解消いたしましょう。

<楽器>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
琴玲会	三曲	細井 真理	025-534-5509	-	市内	日本の伝統的な楽器である箏、三絃、十七絃、胡弓などで、生田流宮城派の箏曲をはじめ、古典曲、現代曲など、楽しく勉強しています。
久比岐野邦楽アンサンブル	邦楽アンサンブル	明間 原山	025-525-5520	-	代表者自宅ほか	邦楽の伝統的な音楽を演奏すると同時に、邦楽器を使用していろいろなジャンルの音楽を楽しんでいます。乞入会。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
名立太鼓連中	太鼓	久保埜 浩一	025-523-8148	20代～30代	市(区)内外	リズムとパワーとチームワークが売り物。原則、毎週金曜日の練習です。名立区の宝田小学校で行っています。見学に来てください。会員募集中です。
少年名立太鼓	太鼓	久保埜 浩一	025-523-8148	10代	市(区)内外	練習は毎週金曜日の午後7～8時に名立区の宝田小学校体育館で行っています。見学に来てください。新年会・お楽しみ会も行っています。
名立太鼓 紅	太鼓	穂苅 千鶴子	025-538-2497	50代	上越市、糸魚川市ほか	パワフルな太鼓に心を奪われ、自分たちもと集った女性メンバーだけのサークルです。ストレスを発散できます。
大島ギター合奏団	ギター	高橋 芳夫	025-594-3158	60代～80代	大島区とその近隣	ギター愛好者の仲間です。月2回、大島若者交流会館で練習をしています。あなたも仲間になりませんか。
保倉川太鼓	太鼓	五井野 利一	090-1509-2578 (杉田さん)	30代	保倉川太鼓道場	粋な和太鼓を追求し、演奏を通じて観衆に笑顔と元気を届けられるよう熱い思いを胸に研鑽を積んでいます。
ハーモニカ アンサンブル アコール	ハーモニカ	野崎 幸男	025-545-5455	60代	市民プラザ	ハーモニカが大好きな仲間です。村越講師のもと、童謡唱歌、歌謡曲、外国の曲をアンサンブルで楽しんでいます。
ザ・シャープス ※入会はできません	ギター	市川 昭雄	025-524-5601	60代	春日謙信交流館	気のあった仲間同士で結成したギターアンサンブルです。訪問演奏をしたり、手遊びを入れて楽しく活動しています。
きよさと龍神太鼓	太鼓	丸山 道隆	025-528-4574	10代、30代、40代	清里活性化センター	太鼓好きが集まり、子どもから大人まで一緒に練習しています。やるからには楽しく演奏し、練習しています。
ケーナ同好会(マリキータ)	ケーナ	西脇 美智子	080-5696-2709	60代	ワークパル上越、高田城址公園オーレンプラザ	「コンドルは飛んで行く」を格好よく吹くのが夢です。ケーナの高音がきれいに出来るには練習あるのみです。楽しんで練習しています。
二胡勉強会	二胡	岩片 一美	025-522-3897	50～60代	ワークパル上越	二胡愛好者のサークルです。月1回の講師指導もあり、初めてでも大丈夫。年齢性別問わず。いつからでもOK
さくらんぼ	オカリナ	久木崎 和美	090-3092-5431	60代	津有地区公民館	童謡、唱歌、昭和の懐かしい歌、月2回のレッスンですが、みんなで綺麗な音色が吹けるように頑張っています。
くびき野トルバドゥール	演奏	大越 吉明	090-8859-0193 ohkoshi@tc4.sonet.ne.jp	-	上越市内	唱歌や叙情歌、クラシック曲などの演奏を楽しんでいます。介護施設など慰問コンサートなどを通じボランティア活動も行っています。

＜舞踊・民踊＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
舟踊会	郷土芸能	大島 悦夫	025-543-1188	50代	夷浜町内会館	町内の親睦を図るとともに、上越市指定無形民俗文化財の伝統芸能の伝承に努めています。
春日・泉翔舞	よさこい	竹内 伊澄	025-523-7807	50代	春日小学校	踊りの大好きな人！楽しいことの大好きな人！もう一人の自分を探しに来ませんか？待ってま～す。
高田民謡保存会	民謡、舞踊	諸橋 ヤチ子	025-525-2900 080-3143-3109	70代	高田城址公園 オーレンプラザ	高田の民謡保存と普及を一番の目的とし、踊り全般を楽しむ会です。50代の方、ぜひ次世代に受け継ぐ仲間になってください。
直江津声踊会	舞踊・民踊	竹内 きみよ	025-544-2641	70代～ 80代	新光町3丁目町内会館	老若男女ともに和を持って日本民踊を楽しんでいます。毎週水曜日の午前にレインボーセーターで練習中。どなたでも歓迎です。
民謡米山会	民謡	小池 喜信	025-534-6920	70代	柿崎地区公民館	唄の大好きな人の集りです。月2回、三味線・尺八の伴奏のもとで、各々好きな曲を選び楽しく練習しています。
花柳流毬乃会	日本舞踊	小林 英子	025-543-3887	10代～ 50代	代表者宅ほか	基本を大切に学んでいる会です。子どもたちへ伝統芸能を伝える活動に力を入れています。
藤尾流 舞踊会	剣舞、舞踊	藤尾 志寿輝	090-9834-9439	10代～ 50代	春日謙信交流館 ほか	かつこよくて華麗な剣舞や創作舞をみんなと一緒に楽しんで舞いましょう。ぜひ気軽に見学しに来てください。

＜バレエ・ダンス＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
いずみジャズダンススクール	ジャズダンス	竹内 伊澄	025-523-7807	20代、 50代	春日小学校	今までの自分とは違うもう一人の自分探しのグループです。もう一人の自分を探してみませんか？
ハーラウ フラ オ リハウ	フラダンス	星野 美千子	090-3497-0230	20代～ 70代	リハウ・フラ・スタジオ(藤野新田アルカディア)	ハワイの自然とフラを愛するメンバーです。月2回、美しく、優雅に気品のある伝統フラや現代フラ、タヒチアンなどを楽しく練習しています。
ボルックス柿崎	ラウンドダンス	木下 公子	025-536-2551	70代、 80代	柿崎地区公民館	仲間と一緒に趣味を広げて健康づくり。素敵なリズムで楽しみながら踊っています。ワルツ、チャチャチャ、ツーステップ、タンゴ等
J-Tappers	タップダンス	高沢 和也	080-1205-4178	30代	リージョンプラザ 上越	みんなで楽しくタップダンスを学び、色々なイベントに参加したいと思っています。
山百合ダンスサークル	ダンス	梨本 ナカ	025-533-6725	70代～ 80代	牧地区公民館	健康と認知症防止のために、楽しくダンスをしています。
子供ダンス	ボールルームダンス	斉藤 亮	025-523-2113	10代	ダンススタジオクニール(ディセントハウス内)	毎週1時間、月4回の練習を行っています。思いのほか、ダンスに対する興味が有り、楽しんでいきます。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
新道オハイ・マイレ	フラダンス	小林 たか子	025-524-0567	70代	新道地区公民館	40代から70代のメンバーで、楽しく活動しています。
新道オハイ・マヒナ	フラダンス	高橋 由美子	025-526-3516	50代	新道地区公民館	楽しくをモットーに活動しています。
フラ春日ハラウ	フラダンス	鈴木 伊都子	025-544-2527	70代	木田町内会館	ハワイアンにのって月2回楽しくレッスンするほか自主練習を行っています。一緒にフラを楽しむ仲間を随時募集中です。

＜手品・マジック＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越マジシャンクラブ	マジック、曲芸	高峰 敏雄	025-525-0174 090-4932-8154	どなたでも	県内どこでも訪問・毎月の講習は大日スローライフビレッジ	毎月第3土曜日の午前中に講習会と情報交換会をしています。小中学校等のマジック教室や地域の行事やイベントにマジックをします。

美術・工芸・手芸

＜絵画＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
あるぶる絵画クラブ	油絵	大澤 幸子	025-543-5802	60代	高田城址公園 オーレンプラザ	絵の好きな仲間が集まって一緒に絵を描き、ときどき美術館巡りの小旅行、食事会等を楽しんでいます。
黄嘴会	絵画	江川 恵	025-524-5614	60代～70代	上越地域各地 (海・山・川・棚田・公園他)	アマチュアで絵画を描くことが好きな人たちのグループで、職業、年代はさまざまな気楽で自由放任の会です。
松墨会	墨画	八木 文夫	025-536-9407	60代	直江津学びの交流館	墨絵の持つ、あの独特な墨の濃淡だけで絵を表現する美の世界。毎日が充実して楽しく、感銘を受けます。
新日本婦人の会上越支部「絵手紙サークル」	絵手紙	吉田 洋子	025-522-2541	50代～80代	頸城地区公民館 南川分館、レインボーセンター、福祉交流プラザ、南三世代交流プラザ、板倉コミュニティプラザ	ヘタがいい、ヘタでいい。心のこもった心と心をつなぐ絵手紙を、あなたも一緒に描いてみませんか。
水彩画サークルいろどり(彩)	水彩画	鈴木 けさみ	0255-74-3334	60代	ユートピアくびき希望館	「楽しく描こう」をモットーに、月2回和やかな雰囲気の中で鉛筆を進めております。ご参加をお待ちしてます。
松彩会	油彩、水彩、パステルほか	野村 直子	025-534-4501	70代	大潟コミュニティプラザ	油彩画の初心者大歓迎。年間指導料無料。画材費自己負担。申し込みは代表者へ。
絵画教室 アトリエ・J	絵画	五十嵐 正	025-543-4109	50代	イトーヨーカドー内エルマールホール	初・中級の絵画(油彩、水彩、アクリル等)の制作を、講師を囲みながら楽しく学びます。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
まなびえ倶楽部	絵画	江口 義明	090-5804-6888	50代	直江津学びの交流館	自分で絵を描くことにより、美術に対する興味をふくらませます。
デッサン講座	絵画	田中 雅雄	025-526-7446	-	直江津学びの交流館	初心者の方にも基礎から指導いたします。毎週約4時間の練習で、しっかりとした実力が身に付きます。
Atelierわいわい	絵画、造形	松尾 ゆみ	090-3902-4168	10代～80代	代表自宅	造形することの喜びを共に分かち合い、心豊かな人生にしてゆきたいと願っています。

＜絵手紙＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
あざみクラブ	絵手紙	村松 千恵子	025-599-2940	60代～70代	浦川原地区公民館	ふるさとの香りのする題材を描き、そこに一文を添えて絵手紙とし、友達や兄弟姉妹に便りを送っています。

＜工芸＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
越後押花文化協会上越支部&和紙ちぎり絵教室 ※入会はできません	押し花	一柳 泰子	025-525-1362	80代	会員宅ほか	インストラクターの資格を持つ会員です。押し花の楽しさを多くの方に知っていただきたいと思います。高齢者西趣味の家でちぎり絵講師をしています。
ブルームN上越	粘土工芸	丸山 一子	025-522-0061	50代	町内会館、春日謙信交流館、直江津学びの交流館ほか	焼かないのでできる粘土工芸を楽しんでいます。手や指の運動にもなっていると思います。季節のお花、人形ができます。
粘土フラワー工芸	粘土工芸	丸山 一子	025-522-0061	50代～70代	直江津学びの交流館	指先を使い季節の花や人形をつくります。少人数で和気あいあいと楽しんでいます。第2・4水曜日に活動しています。見学歓迎。

＜手芸＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
キルト・ドリーム	キルト	松縄 和子	025-530-3239	70代	ユートピアくびき希望館	年齢を問わず、気の合った仲間と月2回布と遊び、いろいろなオリジナル作品をつくり、楽しんでいます。
くびきバテンレースの会	バテンレース	宮森 悦子	025-530-3357	60代	ユートピアくびき希望館	昔から内職等で上越地域に伝わるバテンレースを、今は趣味として会員が製作し、会員相互で技術の交換をし、交流を深めています。
幸の会	山の幸染め	南雲 八重子	025-543-4090	60代	金谷地区公民館	山の幸染めを通し、月1回、仲良く交流しています。
秋桜	手芸	水野 美恵子	090-4592-9717	70代	新道地区公民館	おしゃべりをしながら楽しく手芸をして、いろんな編み物の作品を作っています。初心者でもOKです。
バテンレース教室 ※入会はできません	バテンレース	金子 英子	025-525-2774	60代	津有地区公民館	月1回、バテンとお茶会、気の合った仲間との時間を楽しんでいます。

＜陶芸＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
大手陶友会	陶芸	佐藤 昭子	025-522-5752	60代～70代	高田城址公園 オーレンブラザ 陶芸室	焼物に興味を持った仲間で結成したチームです。月4回活動しています。
輝彩の会	七宝焼	太田 敏子	025-524-9339	60代～80代	高田城址公園 オーレンブラザ 陶芸室	気の合った仲間と月2回家事も忘れ、七宝焼きの魅力に一喜一憂し、楽しんでいるグループです。
彩窯会	陶芸	柴山 孝一	025-522-4977	50代～80代	カルチャーセンター	普段使いの皿、カップや花器等を作陶しながら季節の移ろいや日常を語らい、お茶飲みも楽しんでいます。

＜写真＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
写楽上越	写真	横尾 進	090-1883-0425	-	市民プラザほか	写真教室で知り合った仲間で立ち上げた会です。毎月の定例会、撮影行事、年1回の写真展を行っています。
上越写真愛好会	写真	今井 悠一	025-524-2641	60代～70代	市内ほか	映像文化、技術向上を目指して親睦を大切に交流をしています。月2回の勉強会は、初心者からベテランまでそれぞれに役立つ内容です。
フォト米山	写真	佐藤 昭平	025-536-2807	60代	かきざき福祉センター	気の合った写真愛好家の集まりで、例会には写真を持ち寄り批評し合い、写真技術の向上を図っています。
写真倶楽部 F6	写真	大坪 芳彦	025-526-4231	60代	福祉交流プラザ	写真展示会を開催することで技術が上がります。自分をアピールし、写真を撮ることを趣味とする仲間です。

自然科学・園芸・環境

＜自然＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越天文教育研究会	天文	稲葉 浩一	025-545-9248	どなたでも	上越清里星のふるさと館、妙高青少年自然の家	星好きなメンバーの集まりです。ご依頼があれば、望遠鏡を持参して観望会のお手伝いをします。一緒に星を観ませんか！

＜園芸＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越春蘭愛好会	園芸	齋藤 隆	090-7736-4781 (神田さん)	60代	市民プラザ	日本の古典園芸「春蘭」の美しさに魅せられた仲間の集いです。栽培技術の交流等に参加する人を募集中です。

＜環境学習＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
エコ・グリーン	環境	鈴木 敏男	090-3314-6749	どなたでも (小学生以下は保護者と)	高田城址公園ほか	住んでいるまちを愛し、環境を守っていく心を持っている人ならどなたでも大歓迎です。仲間になって活動しましょう。
上越プラネット	環境	栗田 朝子	025-544-2018	70代	上越圏内	循環型社会を目指し、環境問題について研修を深めるとともに、地域の環境保全や環境学習を推進し、広く社会に貢献します。
NPO法人くびき里やま学校	環境	大嶋 清一	025-530-3851	10代～60代	大池・小池周辺	環境学習などの実施により、自然環境の保全活動をすることで、持続可能な社会の利益に寄与しています。

＜自然保護＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
谷内学 カキツバタの会	動植物保護	金谷 俊一	025-532-3030	-	よしだの谷内池、こんやの谷内池	今に生き続ける、珍しい植物、珍しい水生動植物の保護と谷内池の保存するために活動を続けています。
上越ネイチャーゲームの会	ネイチャーゲーム	渡辺 径子	025-542-0288	50代	森林、公園、幼稚園、学校、高齢者施設室内等	子ども、高齢者等と自然に関して活動します。自分の様々な感覚を最大限に使って、自然の深さを楽しみます。
上越ホテルの会	環境保全	村山 利男	025-523-5230	50代	金谷山公園ほか	里山の環境保全とホテルの里づくり、はかなく光るホテルの美しさとは、故郷、癒、愛着、想い馳せる哀愁を感じる光です。活動に参加願う。

子ども・子育て

＜子育て支援＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
ととろの森	読み聞かせ	江口 理恵子	025-533-6673	50代	牧地区公民館	本の好きなお母さん、おばあちゃんたちが集まった会です。無理せずマイペースで活躍中。新会員さんも募集中！
NPO法人キッズスマイル ※入会はできません	学習	関根 直樹	090-4366-0175	20代	市民プラザ	毎週土曜日に市民プラザで母子家庭や経済的に厳しい家庭の子どもに無料で学習塾を行っています。
mamma (マンマ)	離乳食、幼児食	保倉 知穂	090-4592-7652	30代～40代	春日謙信交流館	食をテーマに活動。離乳食、幼児食の悩みを聞き実践。赤ちゃんでも食べられるパン作りなどをします。
counter part	カウンセリング (セミナー・個別相談)	伊澤 倫夫	090-9722-5854	どなたでも	上越市全域	心理カウンセラーとして、親子、家族、職場の同僚、先輩などと、よりよい関わり方をテーマにしたセミナーや個別相談をしています。

スポーツ・レクリエーション

＜野球・ソフトボール＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
大潟フェニックス	少年野球	山川 敏雄	025-534-5697	10代	大潟運動場	楽しい少年野球を通して、体力づくりと技術の向上、そして元気よく挨拶ができるように活動しています。

＜サッカー・フットサル＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
柿崎サッカー協会	サッカー	鈴木 昇	025-536-3119 090-2248-1322	20代	柿崎人工芝グラウンドほか	県リーグに参戦しているチームやシニア世代チームもあります。当協会登録チームは5チームです。フットサル大会も行っています。
頸北FCリベルタ	サッカー	滝澤 清幸	025-536-3816	10代	大潟区・柿崎区の体育施設	仲間づくりと体力、技術向上のため、サッカー競技を通じて楽しく活動しています。小学生なら誰でも入会できます。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越セパタクロークラブ	セパタクロー	川上 順一	090-2251-9070	30代	高士小学校体育館、諏訪小学校体育館(年度により変更になるため、お問い合わせください)	小学生から大人まで、幅広く楽しめるスポーツです。学校・PTA・文化祭での体験会も行います。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
FC FORTEZZA	サッカー	関川 渉利	025-545-0878	10代	ユートピアくびきふれあいグラウンド、南川小学校	新たな思いで結成されたチームです。各カテゴリーで週2回、南川小学校で練習しています。
諏訪セパタクロークラブ	セパタクロー	川上 順一	090-2251-9070	10代	高士小学校体育館、諏訪小学校体育館(年度により変更になるため、お問い合わせください)	小・中学生で構成されています。小学生から楽しめるセパタクローと一緒に楽しみましょう。

＜バスケットボール＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
春日山モルツ ミニバスケットボールクラブ	ミニバスケットボール	松風 雅男	025-523-7755	10代	春日小学校	ミニバスケットボールを通じて青少年の育成を行っています。皆さん参加してください。

＜バレーボール・ソフトバレーボール＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
セブンエンジェルス	バレーボール	佐藤 衛	080-1121-5815	10代	城東中学校、富岡小学校	1年生から6年生までみんな一緒になって元気に楽しく笑顔で勝利を目指します。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
三和ソレイユ	バレーボール	丸山 正枝	025-532-2581	40代	三和体育館	バレーボールの好きな仲間が集まって、週1回、三和体育館で楽しく汗を流しています。
牧フレッシュガールズ	バレーボール	清水 薫	025-533-6691	10代	牧区体育館	元気な女の子たち(小学生)が集まってバレーボールの練習や試合をしたり、夏には焼肉大会などの楽しみもあります。
上越ひまわり	ソフトバレーボール	伊藤 正文	080-1023-3045 (12:00～13:00不可)	10代～70代	高志小学校	毎週土曜日の午後7時より高志小で試合に向けて練習している10代～70代の男女です。40代の男女大歓迎です。見に来てください。
シャイニンズJVC	バレーボール	保坂 良智	025-528-3535	10代	清里スポーツセンター、清里小学校体育館、清里中学校体育館	週3回、地域の小学生が集まって、楽しく一生懸命バレーボールの練習を頑張っています。

＜テニス・ソフトテニス＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
スプラッシュテニスクラブ	テニス	保倉 政博	025-526-1789	30代～60代	市内テニスコート	テニスの好きな仲間が集まったクラブです。月2～3回、市内テニスコートにて楽しく練習しています。新規会員募集中！
上越市テニス協会	テニス	仲田 紀夫	090-2309-3691 (徳山さん)	10代～70代	市内テニスコート、体育館	初心者から全国大会選手まで、テニスが好きでたまらない人の集まりです。あなたもどうぞご参加ください。ご連絡をいただいた場合は、加盟クラブを紹介いたします。

＜バドミントン＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越市ジュニアバドミントンクラブ(上越ウイング)	バドミントン	杉田 章二	090-2567-1762	10代	大手町小学校体育館	子どもさんと指導者が楽しみながら、バドミントンの基礎技術の練習をしています。
やすづかバドミントクラブ	バドミントン	秋山 元徳	090-2248-7090	小学生～70代	県立高田高等学校安塚分校体育館	小学生から大人まで楽しく練習し、そして腕を磨き、大会でのプレーをモットーに毎週2回練習中です。年度途中からも仲間になれます。
南川バドミントン	バドミントン	大堀 厚	090-6135-9043	10代～60代	南川小学校	年齢、技術等は問いません。とにかく楽しく体を動かして、日ごろの運動不足を解消しましょう。
直江津IBC	バドミントン	太田 好光	025-545-4092	10代	国府小学校、直江津中学校	小学生から中学生までバドミントンを通じてスポーツの楽しさ・友だちづくり・社会性を一緒に学び合います。

＜卓球＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
謙信上越 ※入会は中級程度以上の人に 限ります	卓球	斉藤 博	025-544-4603	40代	カルチャーセンター、教育プラザ 体育館、総合体育館、八千浦交流館はまぐみ	卓球を通じ親睦を深め、技術の向上と県大会・全国大会上位進出を図っています。会の活動目的に賛同される方の入会をお待ちしています。また、一般・中高校生の意欲のある方の練習参加もお待ちしています。
ブルースカイ ジュニア	卓球	佐藤 吉則	090-9685-2805	10代	大潟町中学校武道館	毎週2回、ジュニアを中心に練習しています。小学生から高校生まで、初心者も全国大会に出る選手も一緒に楽しんでいます。必ず上達するほか、考えて練習ができるようになります。

＜アイスホッケー・スキー＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越アイスホッケー スポーツ少年団	アイスホッケー	郷堀 ヨゼフ	090-2160-2973	10代	リージョンプラザ 上越	強い心と体、冬の体力づくりには最高です。いつでも体験可能です。ぜひ遊びにきてください。お待ちしております！
牧クロスカントリー スキークラブ	クロスカントリー スキー	近藤 洋介	025-533-5163	10代	上越市、妙高市、十日町市	全国大会に出場した先輩に続けと、一生懸命かつ楽しく練習しています。活動を通して親子の絆も深まります。
安塚ジュニアスキー クラブ	アルペンスキー	丸山 勝巳	025-593-2046	10代	キュービットパ レスキー場ほか 県内スキー場等	小学1年生から中学生まで技術レベルに合わせて練習に取り組み、全国大会での上位入賞者も輩出しています。

＜ゲートボール＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越ゲートボール連盟	ゲートボール	浅野 潔	025-543-4483	60代～ 90代	春日山ゲート ボール場、ゲ ートボールハウス	ゲートボールを楽しむ中で、健康の増進と、お互いの親善と交流を図ります。
三和ゲートボール協会	ゲートボール	金谷 武紀	025-532-2278	70代	三和グラウンド、 ふれあいホール	競技技術の向上と健康増進と認知症予防につなげます。活動は通年、特に冬季の運動不足解消にいかげですか。
牧区ゲートボール愛好 会	ゲートボール	西山 金作	025-533-6363	80代	牧区内ゲート ボール場	チームごとに練習を積み、大会競技に参加し、上位を目標に努力し、また仲間を増やし、親睦を深めています。

＜ニュースポーツ＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越市レクリエーション 協会	レクリエーシ ョン、ニュー スポーツ	春日 清美	025-599-3900	60代	市内ほか	「いつでも・だれでも・どこでも」楽しいレクリエーションを届けます。楽しいまちづくりができます。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越ディスクゴルフクラブ	ディスクゴルフ	渡部 文夫	025-544-8334 (高橋さん)	10代以上	かなやの里、高田城址公園内芝広場	障がいのある仲間同士が結成したディスクゴルフクラブです。休日にゴルフをして楽しみませんか。お待ちしております。
ペタンク愛好会「直江津東」クラブ	ペタンク	牛木 雄一	025-543-4777	70代	カルチャーセンター	会員相互の親睦をはかるとともに、個々の健康維持を目的とし、ラジオ体操等もやりながら活動しています。

<陸上>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
頸城走遊会	マラソン	藤田 健男	080-5090-4899	30代	全国各地	仲のよさは抜群。やるときは、全部楽しく、全部遊び、だけど真剣。おもしろそうなことだけやっています。
高田走ろう会	マラソン、ウォーキング	楠 剛	025-524-2881	30代～60代	高田城址公園(博物館前に集合)	健康増進、ストレス発散に。仲間と一緒に楽しく走ったり歩いたりすると長続きします。これから始める方も大歓迎。お気楽にどうぞ！

<武道>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越市太極拳協会	太極拳	笠原 博	090-2646-5584	小1～80代	新潟県立武道館(謙信公武道館)ほか	太極拳を永く続け、自らの健康増進や仲間との交流に努めています。皆さんも一緒に太極拳を楽しみませんか。
三和太極拳協会	太極拳	渡辺 博文	025-532-2871 (松井さん)	60代	三和スポーツセンター	太極拳を通じ仲間づくりを図り、健康で幸せになること。哈爾濱市太極拳協会との国際交流もしています。
くびき太極拳サークル	太極拳	福田 由美	025-530-2260	60代	頸城地区公民館南川分館	会員同士、仲良く活動しています。太極拳は地味な運動ですが、生涯の健康づくりに最適です。ぜひ一緒に。
久比岐野空手道場	空手	折原 信仁	025-532-2076	10代～70代	三和区内道場	近年の学校教育や、社会教育に足りないものを武道空手を通して教える道場です。
上越弓道連盟	弓道	阿部 守	025-523-5777	10代～80代	高田城址公園弓道場	伝統文化である弓道に挑戦してみませんか。1人でもできるし、健康づくりに最適です。
国際空手道連盟 極真会館本部直轄 新潟南道場(上越分道場)	空手	伊藤 整	090-9744-9836	10代	三和区沖柳	武道空手を基本に競技から健康維持まで、また年長児から大人まで幅広く参加でき、生涯続けることができます。2020年の東京オリンピックに参加することができる団体です。
中央剣道スポーツ少年団	剣道	浅野 則夫	090-3093-2275	10代	春日小学校	その場で勝てる強さを磨くのではなく、一生使える強さを磨ききを鍛える。
直江津剣道スポーツ少年団(天真館道場)	剣道	小川 清廣	025-543-9575	10代	直江津南小学校	大きな声で挨拶し、礼をすることにより自主性と積極性を養い、心身ともに強い選手になることを目指しています。
高田修道館(高田剣道スポーツ少年団)	剣道	直原 幹	025-525-2077 090-2842-9836 (高嶋さん)	10代	高田スポーツセンター、新潟県立武道館(謙信公武道館)	高田藩の藩校名をいただき、文武雙輪を掲げ、義の心を持ちながら剣は心なりを道場訓に稽古に励んでいます。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
春香会	太極拳	村松 幸子	025-522-0018	60代	金谷地区公民館	月3回、金曜日の午前10時～11時30分、初心者の方にも分かりやすく指導いたします。運動しやすい服装で。
上越市相撲連盟	相撲	永島 義雄	090-2324-2781 (高原さん)	10代	高田スポーツセンター	相撲の底辺拡大及び普及、競技力向上を目的に活動しています。
上越市柔道連盟	柔道	加藤 國治	025-526-1054	40代	高田スポーツセンター	柔練習を通して体力と運動能力の向上に努め、老若男女相互の信頼関係を深め、柔道精神を身に付けます。
牧剣友会	剣道	小黒 誠	025-533-5775	10代	牧体育館	道場訓「一、礼儀正しくします。一、大きな声を出します。一、元氣よく行動します。」をモットーに稽古し、親子活動もします。
頸城大養剣道教室	剣道	堀内 良孝	090-1403-1315 (廣田さん)	10代	頸城B&G海洋センター	子どもから大人まで、幅広い世代が週2回、頸城B&Gに集結し、それぞれの目標に向かって稽古中です。
吉川剣友会	剣道	山岸 晃一	025-548-3385 080-5187-6260	40代	吉川体育館	50年近い活動の中で、全国大会で活躍する剣士を多数輩出しています。練習と運営は目標を掲げ、楽しくしています。
清徳館(稲田剣道スポーツ少年団)	剣道	國弘 泰昌	025-523-4662	10代～20代	稲田小学校体育館	創立25年、毎週火・土曜日の午後7時から稽古をしています。剣道の理念に基づき心身共に健康な剣道人育成を行う。
浦川原修錬館	剣道	西山 知太郎	025-599-3553	10代	浦川原体育館	子どもたちの成長を見守りながら地域の指導者が基本に忠実に指導をしています。気軽に練習にお越しください。
越後くびき野剣士会	剣道	宮田 大資	025-523-2536	10代	小学校体育館、板倉北部スポーツセンター	明るく仲良く元気に稽古する剣道クラブです。若く経験豊富な指導者のもと、週4回稽古に励んでいます。

＜体操＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
Kids 体育クラブ	体操	小林 大作	025-526-6387	10代	ラーバンセンターほか	運動を通して自分を信じる心や最後までやり抜く心を育むクラブです。みんなで楽しく運動しませんか。
春日山節 棒体操保存会	棒体操	清水 忠雄	025-543-6666 (杉原さん)	60代	直江津学びの交流館	棒を使う効果で体の関節の可動範囲が広がります。第2・4木曜日の午後7時から学びの交流館で練習しています。
ストレッチ体操	体操	佐藤 久雄	025-543-8314	60代	直江津学びの交流館、ワークパル上越	体の歪みを取り、慢性痛が軽くなるような体操をし、筋力アップと有酸素運動を楽しい曲に合わせて行います。

<フィットネス・ダンス>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
ドリームメイト	エアロビクス	與川 晴子	025-543-5562	50代	八千浦交流館はまぐみ	いつまでも元気で美しく(?)をモットーに、パワフルなインストラクターのもとで月3回いい汗をかいています。
直江津トランポビクスクラブ	トランポビクス	秋山 典子	025-526-6089	60代	直江津学びの交流館	トランポビクスのバネを活かし、膝や腰に負担をかけず体に優しい有酸素運動で健康づくりをしています。
レッツトランポビクスクラブ	トランポビクス	秋山 典子	025-526-6089	60代	総合体育館	トランポビクスのバネを活かし、膝や腰に負担をかけず体に優しい有酸素運動で健康づくりをしています。
NPO法人ワセダクラブ 北信越支部チアリーディング上越	チアリーディング	清水 美重子	025-521-7213	3歳～18歳	ジョイフィットBスタジオ、東本町小学校、カルチャーセンター	勇気・元気・笑顔をモットーに楽しく活動しています。詳しくは「ワセダクラブ北信越支部」で検索～!!
上越市スポーツ推進委員 ドリーム、ザ、タイシ ※入会はできません	トランポビクス	金子 英子	025-525-2774	60代	津有地区公民館	週1回、スポーツ推進委員の仲間とトランポビクスで楽しみながら演技練習をしています。

<アウトドア>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
高田ハイキングクラブ	ハイキング、登山	立入 清	025-528-3618	60代～70代	金谷地区公民館	「ハイキングから冬山まで」をスローガンに、日帰り登山、縦走、沢登り、冬山など四季を通して活動しています。
頸城海洋クラブ	カヌー、ヨット、水遊び	田村 雅彦	090-5589-9923	40代	大池	池や川で水辺の活動を楽しんでみませんか。

<その他>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越アーチェリークラブ	アーチェリー	室岡 耕次	090-2153-5606	40代	上越勤労身体障害者体育館ほか	生涯スポーツとして、体力に応じてできるスポーツです。
NPO法人ユートピアくびきスポーツクラブ	スポーツ全般	今井 多吉	025-530-2381	-	頸城B&G海洋センター	いつでも、どこでも、誰でも継続的にスポーツに親しめる環境づくりを目指す、地域に根ざした自主運営・総合型スポーツクラブです。
潟町日の出クラブ	グラウンドゴルフ	塚田 勇	025-534-3501	70代	潟町帝石ヘリポート跡広場	仲間とスポーツを楽しみながら、体力の維持と親睦を図ります。
上越クラシック、モーターサイクルクラブ	モーターサイクル	檜野 和弘	025-526-0147	50代	上越地方及び県内外	90年代までのモーターサイクルを愛する人なら、だれでも交流を深めましょう。会費も会則もありません。

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
新潟県ダーツ支部	ダーツの普及	細谷 信夫	025-524-7643 090-8597-0648	70代	春日謙信交流館	ダーツは年齢、性別に関係なくプレーできます。毎週水曜日の午後、春日謙信交流館でダーツを楽しんでいます。
NPO法人さんわスポーツクラブ	スポーツ全般	高橋 守夫	025-529- 2711	30代	三和スポーツセンター、三和西 部スポーツハウス、三和体育館	子どもから高齢者を対象に健康と楽しさがつまったスポーツ教室、イベントを手頃な価格で提供するスポーツクラブです。
機知の閃き	身体操作	齋藤 隆雄	025-525-1525 080-5221-8725	30代～ 70代	桜町 直心道場	誰にでも出来る身体の使い方と護身術を仲間同士で考えながら日常生活に生かします。
笑いヨガ 高田ひるわら クラブ	笑いヨガ	渡辺 恭子	090-2428-4570	50代	高田城址公園 オーレンブラザ	話題の健康法「笑いヨガ」を気軽に体験できる、地域の交流のためのクラブです。
名立ヨガ・サークル	ヨーガ	井上 サエ	090-5314-0532	50代	名立地区公民館	WHO公認の安全性を配慮された安全な有酸素運動で心肺機能を、やさしく筋力を使うヨガで筋力と柔軟性を、個別に合ったメニューで行います。
上越妙高eスポーツクラブ	eスポーツ	植木 直樹	090-1124-2482	どなた でも	上越市全域	eスポーツは老若男女、障がいや病気の有無、国籍、地域などあらゆる枠を超えて、みんな楽しく交流できます。

健康・福祉・生活・人権

<福祉>

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
上越地区手をつなぐ育成会	障害者福祉	松原 義一	025-530-7788	50代	育成会事務所 (中央2)	障害があっても地域で暮らせるよう福祉向上を目指し、学童児には情報提供、社会人には余暇支援、高齢期の親亡き後の問題などに取り組んでいます。
上越市連合婦人会	福祉	吉村 久子	025-523-7561	-	市内・県内・県外 各地	年齢に関係なく、人と人の絆を結んで社会に参加したいと思う人の集まりです。心の財産貯蓄、楽しい会です。
上越市老人クラブ連合会	福祉	山口 衛行	025-522-3751	70代	市民プラザ、福祉交流プラザ体育館、リージョン プラザなど	高齢者の健康・自立を目指す地域老人クラブの育成とその活動を支援し、広く老人福祉の推進に努めています。
高田地区更生保護女性会	ボランティア	脇嶋 孝子	025-528-4341	70代	市内各地	青少年の健全な成長を見守り、非行や犯罪のない心豊かな明るい社会づくりに寄与するボランティア団体です。
直江津更生保護女性会	ボランティア	安達 ユミ子	025-546-2446	-	県内各地	更生保護の心を広め、関係機関と提携しつつ、青少年の健全育成に向かって努力しているボランティア団体です。
上越市手話指導教室 (上越市手話養成教室)	手話	二本柳 功	025-524-1471	20代～ 70代	高田カトリックセンター、オーレン ブラザ	毎週金曜日の午後2時30分～4時に定期的に活動しています。初心者でも分かりやすく指導します。
上越市高士地区婦人会	福祉	加藤 ミサ子	025-528-4441	50代	高士区内	年齢に関係なく、人と人との絆を結んで社会に参加したいと思う人の集まりです。心の財産貯蓄ができる楽しい会です。
一般財団法人 新潟県 上越婦人会館	福祉	金津 光雄	025-523-4067	60代	上越婦人会館	一般社会人の教養を高めるとともに、相互の親睦を図り、社会文化の向上発展に寄与することを目的としています。

＜人権＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
CAP・じょうえつ	子どもの人権	江村 奈緒美	025-526-1282	-	市民プラザ	子どもに自分自身や友だちの大切さを伝え、大人には親子のコミュニケーションを大切にする講演を提供します。

＜ボランティア＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
音訳ボランティア あしびの会	ボランティア	能登 幸恵	090-8643-2992	60代	福祉交流プラザ(4月～9月) 高田図書館(10月～3月)	会員は、40代から70代の年齢層。和気あいあいと、しかしなれ合いに流されず、生き生きと活動しています。
上越市赤十字奉仕団上越分団	ボランティア	吉村 久子	025-523-7561	-	現地ボランティア活動	婦人会を母体に災害時福祉ボランティア活動、環境活動等を行っている日赤奉仕団です。男女どなたでも入会できます。
上越音声訳マザーテープの会	ボランティア	田中 啓子	025-525-1317	-	会員宅、高田図書館ほか	結成45年目。活字図書をCDに録音する家庭内作業です。平成18年度ボランティア功労者厚生労働大臣表彰受賞。随時入会可・歓迎。
新潟県赤十字安全奉仕団上越市分団	ボランティア	五味川 園子	025-526-5111 (上越市福祉課)	30代～60代	市民プラザ	ケガ人や病人のそばに居合わせたとき、適切な応急手当ができるよう、みんなで学び、その輪を広げましょう。
ボランティアすずらん	ボランティア	梨本 典恵	025-533-6723	60代	特別養護老人ホーム沖見の里、デイサービスセンターやまゆりの家	特別養護老人ホーム「沖見の里」で居室の清掃をしています。明るく楽しい仲間がそろっています。
上越市日赤点訳友の会	点訳活動	小林 靖夫	025-544-3459	60代	上越総合福祉センターほか	みなさん、一緒にパソコンで点訳をやってみませんか。根気のいる作業ですが、楽しいですよ。

その他

＜その他＞

団 体 名	活動内容	代表者名	連絡先	年代	活動場所	セールスポイント
ガールスカウト新潟県第17団	ガールスカウト	幸村 幸美	025-543-5385	6歳～成人の女性	直江津学びの交流館	年長児から高3年代のスカウトたちは、月2～3回の集会、募金、野外活動等に取り組み、様々な経験をし、成長します。
上越カウンセリング楽習会「語らい」	カウンセリング	荒木 幸子	025-230-5320 (FAX兼用)	-	県内外 市民プラザ(月1回)	つまづけた人は学べる人。語ることであなたに希望が見えてくる。まず声に！カウンセラーが誠意を持って対応。
上越日豪協会	世界平和、日豪交流	関 勝	025-522-1427	50代	平和記念公園	世界の平和と友好に役立つ活動と自負しています。活動にはいつも何らかの感動があるのがうれしいです。
日本アマチュア無線連盟上越クラブ	無線	坂本 廣一朗	025-526-4618	-	市内ほか	アマチュア無線を通じ、年齢に関係なく、会員同士のふれあいを大切にしています。興味ある方はお問い合わせください。免許は持っていないでも大歓迎です。(JARL上越クラブHPあり)
そろばん あんざん クラブ	珠算、暗算	宮澤 麻美	050-3390-6498	全年代	市の公共施設ほか	そろばん、あんざん、フラッシュ暗算のトレーニングにより、脳が鍛えられ、基礎頭づくりになります。



上越市生涯学習情報【団体・サークル一覧】

.....

上越市生涯学習情報は市のホームページでもご覧いただけます。
また、生涯学習情報（団体・サークル、学習指導者情報）を
随時募集しています。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/shakaikyouiku/>

.....