

上越市立公民館 月間事業予定表 令和5年7月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
1日(土曜日) 午前9時～正午	有田を探る 誰も語らない歴史(2)	牧歴史資料館を訪ね、頸城油田の足跡と有田地区との関係を探ります。(全4回)	成人	有田地区公民館 (カルチャーセンター) ほか	15人	有田地区公民館 (025-543-7188)
1日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	大人と子どものピアノ教室(3)	課題曲2曲を選び、練習をします。(全11回)	成人 青少年	中郷地区公民館 (はーとぴあ中郷)	10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
2日(日曜日) 午前9時30分～11時	谷浜・桑取地区の歴史講座(1)	自分の住んでいる谷浜・桑取地区の歴史を学び、教養を高めるきっかけとするとともに、講座を通じて参加者同士の交流をします。(全2回)	成人	谷浜・桑取地区公民館	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
2日(日曜日) 午後1時～5時	上名立ふれあい講座 南部歴史めぐり	郷土愛を深めるために、名立の南部(大菅から東飛山)の歴史スポットを巡り、各地の言われや民話について学びます。	どなたでも	名立区内	15人	名立地区公民館 (025-537-2004)
3日(月曜日) 午前8時40分～10時15分	ふるさと未来づくり講座(1)	牧小学校と連携し、地域の方々よりご教示いただきながら、チマキ作り用の笹の採取体験をします。(全4回)	どなたでも	牧小学校近くの 柳島町内会長所有地	10人	牧地区公民館 (025-533-5130)
3日(月曜日) 午前10時～11時30分	こうみんかんの子育て講座(3)	大玉トマトの収穫体験を行い、土に触れながら親子で野菜や畑について学びます。(全4回)	親子	ほーりーふぁーむ(保倉区) ほか	20人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
5日(水曜日) 午前8時30分～午後4時	近隣地域のお宝探訪	近隣地域で見たい、聞いてみたい施設を訪問し、歴史・文化等を学びながら、故郷の魅力を再発見すると共に、同じ歴史を共有する仲間同士と地域の結束力を育みます。今回は津南町を訪ねます。	成人	津南町	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
5日(水曜日) 午前10時～11時30分	ペン習字講座(1)	筆ペンの使い方の基礎を学びます。(全3回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
5日(水曜日) 午前10時～11時30分	健康体操教室(3)	一生自分の足で歩ける体づくりを目的に、ストレッチ運動や筋肉増強運動を基礎から学び、毎日の生活に無理なく継続できる運動の方法を身につけます。(全6回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
6日(木曜日) 午前9時～正午	かんたんスマホ教室(1)	スマホの基礎を学びます。(全2回)	成人	三和地区公民館	15人	三和区総合事務所 (025-532-2323)
7日(金曜日) 午前9時30分～午後2時	見つけて伝える直江津のステキ(2)	光源寺や国府別院、愛宕神社等を歩いて巡り、五智の歴史について学びます。(全5回)	成人	五智歴史の里会館 ほか	20人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
7日(金曜日) 午後6時20分～9時30分	星空観察会(1)	七夕に上越清里星のふるさと館にて星の観察をします。(全2回)	成人	上越清里星のふるさと館	15人	三和区総合事務所 (025-532-2323)

8日(土曜日) 午前9時10分～午後2時10分	ノルディックウォーキング教室(区外編)	ノルディックウォーキングを通して運動への興味と関心につなげ、気軽な健康づくりのきっかけにするとともに、参加者の交流の輪を広げます。	成人	大淵水と森公園	20人	大島地区公民館 (025-594-3101)
8日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	現代アート絵画教室(3)	ドローイングについて学び、実際に絵を描きます。(全11回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	15人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
8日(土曜日) 午前10時～11時	親子で楽しむやさしいヨガ(3)	親子でヨガを行い、スキンシップや会話を楽しめます。(全8回)	親子	浦川原里山地域活性化センター	16人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
8日(土曜日) 午後1時30分～3時	ジュエリー教室(2)	天然石を使ったアクセサリー作りの基本を学ぶとともに、参加者同士の交流を深めます。(全3回)	成人	安塚地区公民館 (安塚コミュニティプラザ)	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
8日(土曜日) 午後7時～9時	夏の星空かんさつ(2)	夏の星座の観察や、星座にまつわる物語をプラネタリウムで鑑賞します。(全4回)	親子	上越清里星のふるさと館	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)
9日(日曜日) 午前8時～午後2時30分	健康づくりウォーキング教室(2)	漁村の街並みや美しい山々の風景を眺めながら、久比岐自転車道でウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	久比岐自転車道	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
9日(日曜日) 午前9時～11時30分	わくわくふれあい教室(2)	参加者同士の長期的な関係性を築くきっかけづくりとして、第2回目は五智で歴史を学ぶクイズラリーをします。(全4回)	青少年	五智歴史の里会館 ほか	20人	直江津地区公民館 (025-543-2859) 八千浦地区公民館 (025-543-3191) 谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002) 名立地区公民館 (025-537-2004)
9日(日曜日) 午前10時～11時30分	親子キャリア教室(1)	ライフサイクルゲームを通して自分の将来について考えます。(全3回)	親子	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
9日(日曜日) 午前10時～11時30分	防災教室(1)	濃煙体験や消火器の使い方を学んだり、はしご車の搭乗体験をします。(全2回)	青少年 成人	柿崎地区公民館	30人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
10日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	水彩画教室(1)	水彩画の特徴や描くためのポイントを学び、モチーフを決めます。(全5回)	成人	柿崎地区公民館	15人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
11日(火曜日) 午後7時～8時30分	体にやさしいヨーガ体験教室(3)	「ヨーガ療法」により筋力と柔軟性をつけ、自律神経を整える各種呼吸法やストレスに対する認知変容を促す瞑想などを学んで、健康増進に繋がります。(全3回)	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
12日(水曜日) 午前9時30分～午後2時30分	寿大学(3)	「上越清里星のふるさと館」でプラネタリウム鑑賞等を行った後、星ふる清里会による紙芝居公演を鑑賞し、清里区の歴史について学びます。(全4回)	成人	上越清里星のふるさと館 ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)

12日(水曜日) 午前10時～11時30分	ペン習字講座(2)	筆ペンの使い方の基礎を学びます。(全3回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
12日(水曜日) 午前10時～正午	オーレン教養カレッジ 聞いてみませんか お薬や健康の話(1)	薬の正しい飲み方・使い方を学びます。(全2回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	20人	高田地区公民館 (025-525-1311)
13日(木曜日) 午前9時～正午	かんたんスマホ教室(2)	スマホの基礎を学びます。(全2回)	成人	三和地区公民館	15人	三和区総合事務所 (025-532-2323)
13日(木曜日) 午前10時～11時30分	災害の実態と地域づくり	東日本大震災の復興支援活動に参加した体験談を聞き、地域の防災力を高めるため、災害に強い地域づくりについて考えます。	成人	新道地区公民館	20人	新道地区公民館 (025-524-8951)
13日(木曜日) 午前10時30分～午後1時30分	大人の楽習塾(3)	地産地消に取り組む活動を学び、柿崎産の美味しいを味わいます。(前期3回)	成人	柿崎地区公民館	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
13日(木曜日) 午後1時30分～3時	さわやか女性学級(2)	自分の足で歩き続けるために、軽運動で筋力アップを図ります。(全6回)	高齢者	浦川原地区公民館	15人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
13日(木曜日) 午後1時30分～3時30分	SDGsと津有のゴミ問題を考えよう(2)	津有地域で起きているゴミ問題の解決策を考え行動に移します。また、リサイクル工場を見学し、SDGsの基本や、個人で取り組めることを学習します。(全3回)	成人	津有地区公民館	15人	津有地区公民館 (025-524-8948)
13日(木曜日) 午後7時～8時30分	コリをほぐすストレッチ(2)	ボール等を使い優しい筋トレで、免疫向上や脂肪燃焼、並びにコリをほぐすストレッチ方法を学びます。(全8回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	15人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
14日(金曜日) 午前9時～11時40分	上越ふるさと探検(1)	雪を活用した雪室施設や、発酵技術の礎を築いた先駆者施設の見学をはじめ縄文人の暮らしぶりに触れるなど、郷土が誇る歴史や文化について学びます。(全3回)	成人	雪中貯蔵施設「ユキノハコ」 (安塚区) ほか	12人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
14日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ほかほか春日(2)	新しくなった上越消防署の見学や、通報訓練を行うことで、防災への意識を高めます。(全5回)	成人	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
15日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	大人と子どものピアノ教室(4)	課題曲2曲を選び、練習をします。(全11回)	成人 青少年	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
15日(土曜日) 午前10時～正午	たかだちやれんじキッズ(1)	3種類の鉢花の寄せ植えをします。(全3回)	青少年	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	20人	高田地区公民館 (025-525-1311)
17日(月曜日) 午後1時30分～4時	第19回卯の花音楽祭	大潟の偉人「日本音楽教育の母」小山作之助先生を讃える音楽祭を開催します。	どなたでも	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	200人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
19日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	ふるさと散歩道(3)	広域最終処分場の話を聞いた後、汚泥リサイクルパークを見学し、環境について考えます。(全9回)	成人	汚泥リサイクルパーク	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)

19日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(3)	呼吸法を取り入れ、ゆっくりした体操で気持ちをリフレッシュします。(全8回)	成人	中郷コミュニティプラザ	10人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
20日(木曜日) 午前8時45分～午後3時30分	大人の社会科見学	陸上自衛隊高田駐屯地や、中日本農業研究センター上越研究拠点の見学を通して、そこで働く人々と出会い、その仕事がどのように生活に活かされているのかを学びます。	成人	陸上自衛隊高田駐屯地 ほか	15人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
20日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	和紙アート教室(2)	和紙を使い、作品(ランプシェード)を作ります。(全5回)	成人	中郷コミュニティプラザ	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
20日(木曜日) 午前10時～11時	親子でキッズビクス	自宅でできる運動(キッズビクス)を親子で体験します。	親子	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	20人	高田地区公民館 (025-525-1311)
21日(金曜日) 午前9時～午後3時	頸北4地区合同事業「頸北カレッジ」(2)	丸山古墳、町田前方後円墳などを現地見学し、古墳の成り立ちや歴史を学びます。(全4回)	成人	町田前方後円墳 ほか	40人	吉川地区公民館 (025-548-2311) 頸城地区公民館 (025-530-2311) 柿崎地区公民館 (025-536-3823) 大潟地区公民館 (025-534-4367)
21日(金曜日) 午後2時～3時	家庭教育支援学級	名立たちばな保育園の保護者を対象に、乳幼児期に必要な栄養の話聞き、グループワークを行います。	成人	名立たちばな保育園	25人	名立地区公民館 (025-537-2004)
22日(土曜日) 午前8時30分～午後5時	ワクワクたんけん隊	妙高青少年自然の家にて、川の探検や工作をします。	青少年	妙高青少年自然の家	20人	三和区総合事務所 (025-532-2323)
22日(土曜日) 午前9時～午後1時	地球と環境にやさしいSDGsを学ぼう	下水道センターを見学し、私たちが流した生活排水による自然環境への問題や個々にできる環境保全を考え、学び、自分でできる環境活動のきっかけにするとともに、参加者の学びの輪を広げます。	青少年 成人	上越市下水道センター	20人	大島地区公民館 (025-594-3101)
22日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	現代アート絵画教室(4)	ドローイングについて学び、実際に絵を描きます。(全11回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	15人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
22日(土曜日) 午後1時30分～終日	北御牧・名立フレンドシップ 海と山の交流会	長野県北御牧地区の子どもたちが名立に来て、名立区の子どもたちと交流会をします。 (7月22日、23日)	青少年	名立区内	20人	名立地区公民館 (025-537-2004)
23日(日曜日) 午前8時～10時	健康づくりウォーキング教室(3)	季節ごとに変わる鶺鴒池を眺めながら、水上回廊等のウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	大潟水と森公園	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
23日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休みこどもつどいのひろば	宿題のできるスペースを開放し、地域の大人が見守る中で自主学習に取り組みます。(全5回)(7月27日まで)	青少年	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	-	有田地区公民館 (025-543-7188)
23日(日曜日) 午前10時～11時30分	市民活動に関する出前講座との連携事業「おのがたスマイルクラブ」(1)	公民館を会場に、クイズラリーとパルーン作りをします。(全5回)	青少年	大潟地区公民館	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)

24日(月曜日) 午前9時～午後4時	夏休み子どもつどいのひろば	図書館や無料スペースを開放し、地域の子どもが自由に活動する機会を提供することにより、公民館を身近に感じるとともに、子どもたちが健やかに育つ環境づくりに努めます。 (7月24日から8月24日まで) 注:平日のみ、8月3日は除く	青少年	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	-	大島地区公民館 (025-594-3101)
24日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	水彩画教室(2)	水彩画のポイントを聞きながら完成に向けて絵を描きます。(全5回)	成人	柿崎地区公民館	15人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
24日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館を開放し、子どもたちの学習や遊びなど、自由に活動できる場所を提供します。(全3回) (7月24日、29日、8月3日)	青少年	津有地区公民館	-	津有地区公民館 (025-524-8948)
24日(月曜日) 午前10時～10時20分	絵本のじかん	地域の方が絵本の読み聞かせをします。	青少年	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	-	有田地区公民館 (025-543-7188)
25日(火曜日) 午前9時～午後4時	夏休み子どもつどいのひろば	無料スペースや一室を開放し、自由に遊びや学習に取り組みます。 (7月25日から8月31日まで)注:平日のみ	青少年	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	-	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
25日(火曜日) 午後1時30分～3時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館を開放し、子どもたちの学習や遊びなど、自由に活動できる場所を提供します。(全2回) (7月25日、26日)	青少年	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
25日(火曜日) 午後8時～9時	ふるさとのくらし伝承活動(1)	不動産域に伝わる盆踊り「八社五社」「ヨーホイ」を知るために、講習を受けます。 (全3回)	どなたでも	不動産域生涯学習センター	-	名立地区公民館 (025-537-2004)
26日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	子ども体験教室(1)	勾玉づくりを体験します。(全2回)	青少年	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
26日(水曜日) 午前10時～11時30分	ペン習字講座(3)	筆ペンの使い方の基礎を学びます。(全3回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
26日(水曜日) 午前10時～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館の一室を開放し、学習など自由に活動する場を提供します。(全3回) (7月26日、8月2日、9日)	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
26日(水曜日) 午前10時～11時30分	健康体操教室(4)	一生自分の足で歩ける体づくりを目的に、ストレッチ運動や筋肉増強運動を基礎から学び、毎日の生活に無理なく継続できる運動の方法を身につけます。(全6回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
26日(水曜日) 午前10時～正午	オーレン教養カレッジ 聞いてみませんか お薬や健康の話(2)	生活習慣病、運動、食生活と薬について学びます。(全2回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	20人	高田地区公民館 (025-525-1311)
27日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み子どもつどいのひろば	公民館の一室を開放し、学習など自由に活動する場を提供します。(全7回) (7月27日、8月1日、4日、7日、10日、21日、24日)	青少年	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
27日(木曜日) 午前10時～11時	子ども予防歯科	虫歯にならないための歯磨きの仕方を、親子で学びます。	親子	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	20人	高田地区公民館 (025-525-1311)

27日(木曜日) 午前10時～11時	こども手話教室(1)	簡単な自己紹介ができるように手話を基礎から学びます。(全4回)	青少年	直江津学びの交流館 (直江津地区公民館)	16人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
27日(木曜日) 午前10時～午後1時	大浦安ふれあい子ども教室(1)	大浦安3地区の子どもたちが体験交流し、仲間づくりと見聞を広めることを目的として、ジムリーナにあるさまざまな器具を使って楽しく身体を動かします。(全3回)	青少年	上越体操場ジムリーナ	20人	大島地区公民館 (025-594-3101) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 安塚地区公民館 (025-592-2003)
27日(木曜日) 午後1時30分～3時30分	SDGsと津有のゴミ問題を考えよう(3)	津有地域で起きているゴミ問題の解決策を考え行動に移します。また、リサイクル工場を見学し、SDGsの基本や、個人で取り組めることを学習します。(全3回)	成人	津有地区公民館	15人	津有地区公民館 (025-524-8948)
27日(木曜日) 午後2時～3時30分	おとなの手話教室(1)	簡単な自己紹介ができるように手話を基礎から学びます。(全4回)	成人	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	10人	有田地区公民館 (025-543-7188)
27日(木曜日) 午後7時～8時30分	コリをほぐすストレッチ(3)	ボール等を使い優しい筋トレで、免疫向上や脂肪燃焼、並びにコリをほぐすストレッチ方法を学びます。(全8回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	15人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
28日(金曜日) 午前8時30分～午後3時	きよさと自然探検(2)	午前は夏の植物の解説を聞きながら観察して採取し、植物標本を作ります。午後からは川遊びをして水中生物の観察などをします。(全3回)	青少年	坊ヶ池周辺 ほか	15人	清里地区公民館 (025-528-3111)
28日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	夏休み宿題お手伝いルーム	夏休みの宿題をするほか、自由研究の相談に乗ります。(全4回) (7月28日、8月2日、23日、25日)	青少年	名立地区公民館 (名立コミュニティプラザ)	-	名立地区公民館 (025-537-2004)
29日(土曜日) 午前10時～12時	吉川カレッジ(1)	自由民権運動に生涯を捧げた郷土の偉人「鈴木昌司」を学びます。(全4回)	成人	吉川コミュニティプラザ	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
29日(土曜日) 午後1時30分～3時	ジュエリー教室(3)	天然石を使ったアクセサリー作りの基本を学ぶとともに、参加者同士の交流を深めます。(全3回)	成人	安塚地区公民館 (安塚コミュニティプラザ)	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
30日(日曜日) 午前9時～午後0時30分	夏休み体験学習	「上越清里星のふるさと館」でプラネタリウムを視聴し、楽しい工作をします。	青少年	上越清里星のふるさと館	15人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
30日(日曜日) 午前9時30分～午後2時	牧っこ体験広場 わんぱく村(2)	伏兵キャンプ場でディキャンプを体験します。(全4回)	青少年 成人	高尾伏兵キャンプ場	30人	牧地区公民館 (025-533-5130)
31日(月曜日) 午前9時～正午	トールペイント教室	アクリル絵の具を使ってオリジナルバッグを作ります。	青少年	三和地区公民館	15人	三和区総合事務所 (025-532-2323)