

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 7年 10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
2日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	和紙アート教室(3)	和紙を使い一閑張りザルを作成します。(全4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)
3日(金曜日) 午前9時10分～午後3時20分	大人の社会科見学会	陸上自衛隊高田駐屯地の歴史や郷土記念館で自衛隊の活動等を学ぶとともに、隊員と同じ献立の食事を食べることで、地域住民同士の交流を図ります。	成人	陸上自衛隊高田駐屯地	15人	大島地区公民館 (025-594-3101)
3日(金曜日) 午前9時30分～午後3時	大人の平和学習会(2)	市内の戦跡地を巡り、戦争の悲惨さや平和の大切さ、尊さを学びます。(全2回)	成人	黒井公園 ほか	15人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
5日(日曜日) 午前9時～正午	高田城址公園ウォーキング	ウォーキングを行うことで、健康の大切さを実感して、歩くことの大切さを知るきっかけとするとともに講座の参加者同士の交流を図ります。	成人	高田城址公園	15人	高土地区公民館 (025-528-4033)
5日(日曜日) 午前9時～午後2時30分	平和をつなぐ歴史めぐり(2)	戦後80年、直江津空襲や捕虜収容所、名立機雷爆発事件などについて学び、戦争の悲惨さを認識し、平和の尊さを学びます。(全2回)	成人	平和記念公園 ほか	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
5日(日曜日) 午前10時～正午	めざせ美文字教室(3)	日常で使える、美しい文字の書き方を学びます。(全5回)	成人	大潟コミュニティプラザ	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
5日(日曜日) 午前10時～正午	旬を食べよう!「料理教室」(2)	秋を感じる食材を使った簡単な和食料理を学びます。(全4回)	成人	吉川保健センター	16人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
6日(月曜日) 午前8時30分～午後2時	わくわくふれあい倶楽部(2)	新しい仲間と毎回新しいわくわくすることにチャレンジし、世代間交流を行います。2回目は玉ねぎの皮で草木染を行います。(全5回)	成人	名立地区公民館 上名立分館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
7日(火曜日) 午前9時～午後1時	自分磨き講座(2)	地元の山野草等を使って作品を作り、参加者同士の交流を深めます。(全2回)	成人	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	10人	牧地区公民館 (025-533-5130)
7日(火曜日) 午前9時～午後2時	世代を超えて!ワイワイかなや(4)	牧地区公民館へ出向き、壁掛けリース作りを体験し、牧地区の皆さんとの交流を図ります。(全6回)	成人	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
8日(水曜日) 午前9時～午後0時20分	上越ふるさと探検 第二弾	上越地域における由緒ある神社や歴史施設を巡り、郷土の誇りとして新たな発見とともに、地域の歴史について学びます。	成人	風巻神社 ほか	15人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
8日(水曜日) 午前9時30分～午後4時	ふるさと散歩道(6)	滝寺毘沙門堂や会津墓地、日本スキー発祥記念館などの見学を通し、金谷地区について学びます。(全9回)	成人	滝寺毘沙門堂 ほか	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
8日(水曜日) 午前10時～正午	オーレン花いっぱいプロジェクト(6)	秋の植えつけ・宿根草(しゅっこんそう)などについて学びます。その後次年度に向けての意見交換をします。(全6回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)

9日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	初めての絵手紙教室(4)	個性の光る手書きの絵手紙を学び、表現の自由さ、面白さを実感し楽しめます。出来上がった作品は新道交流発表会に展示します。(全4回)	成人	新道地区公民館	12人	新道地区公民館 (025-524-8951)
9日(木曜日) 午後1時30分～3時30分	歌謡教室(5)	発声練習を行いながら、課題曲を練習します。(全5回)	成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	8人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
10日(金曜日) 午前8時45分～午後3時	楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(4)	自然の中でノルディックウォーキングを楽しみながら、健康の増進を図るとともに、参加者同士の交流を深めます。(全5回)	成人	笹ヶ峰周辺	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
10日(金曜日) 午前9時～午後3時	大人の楽習塾(2)	糸魚川ユネスコ世界ジオパークの弁天岩、日本の主要な地溝帯であるフォッサマグナパークを巡り、地質遺産や自然とその地域に暮らす人々の歴史や文化などを学びます。(全2回)	成人	弁天岩 ほか	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)
10日(金曜日) 午後2時25分～3時10分	家庭教育支援講座(1)	子供の健やかな成長に欠かせない、適切な食生活や生活習慣について学びます。また、グループワークを実施し情報交換を行うとともに、保護者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	稲田小学校	—	新道地区公民館 (025-524-8951)
11日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	次世代に伝えよう！故郷の味(2)	のっぺい汁・ニンジン白和えづくりを学びます。(全2回)	成人	金谷地区公民館	20人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
11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)	世界三大ピアノと呼ばれるベーゼンドルファーのピアノを使い、課題曲を学びます。(全6回)	青少年 成人	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	青少年 5人 成人5人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
11日(土曜日) 午前10時～11時30分	よしかわ楽習塾(4)	吉川区(旧大出口村)の歴史や地名の由来などを学びます。(全4回)	成人	吉川地区公民館	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
11日(土曜日) 午前10時～11時30分	暮らしに役立つ防犯講座(2)	不安のない日常生活を送るために知っておいた方が良い知識、特殊詐欺や悪質商法の撃退法などについて学びます。(全2回)	成人	三郷地区公民館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
11日(土曜日) 午後1時30分～3時	家庭教育支援講座	「心がときめく親子のコミュニケーションについて」というテーマの講演を聞きます。	成人	柿崎コミュニティプラザ	—	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
12日(日曜日) 午前10時～正午	めざせ美文字教室(4)	日常で使える、美しい文字の書き方を学びます。(全5回)	成人	大潟コミュニティプラザ	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
15日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(5)	呼吸法を取り入れた体にやさしい体操を行い、心と体の健康を学びます(全8回)	成人	中郷コミュニティプラザ	15人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
17日(金曜日) 午前9時～午後3時	頸北カレッジ(4)	①令和の米騒動が起きた背景と農業の現状&米の価格高騰の原因などを学びます。 ②除湿乾燥方式カントリーエレベーターを視察し、もみから出荷(玄米)までの過程を学びます。 ③本年度の事業の振り返りを行います。(全4回)	成人	ユートピアくびき希望館 ほか	40人	柿崎地区公民館 (025-536-3823) 大潟地区公民館 (025-534-4367) 吉川地区公民館 (025-548-2311) 頸城地区公民館 (025-530-2311)

17日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	自由に表現しよう！ 「己書講座」(1)	己書の基礎を学びます。 ①己書について知ろう ②簡単に描けるコツ、筆の使い方を学ぼう ③ひらがなを描いてみよう (全2回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
17日(金曜日) 午前9時30分～午後3時	ぽかぽか春日(4)	陸上自衛隊高田駐屯地を見学し、その歴史と役割について学びます。(全5回)	成人	陸上自衛隊高田駐屯地	30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
18日(土曜日) 午前7時30分～午後3時	いきいき健康づくりウォーキング教室(5)	越後丘陵公園内で体力に合わせてウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	長岡市 丘陵公園内	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
19日(日曜日) 午前10時～正午	めざせ美文字教室(5)	学んだことを活かしてハガキに好きな文字を書き、作品を作ります。(全5回)	成人	大潟コミュニティプラザ	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
20日(月曜日) 午前9時～午後2時10分	ノルディックウォーキング教室(4)	四季折々の変化に富んだ大自然の中で身体を動かすことにより、日頃の運動不足の解消及び参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	斐太歴史の里 (鮫ヶ尾城跡コース)	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
20日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	いきいきカレッジ(4)	人生100年時代を、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けるために、クラフトバンド作品を作ります。完成作品は、10月26日に開催の「第10回記念 手作りの小さな文化祭」へ出品します。(全5回)	成人	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
22日(水曜日) 午前10時～午後2時	直江津再発見カレッジ(3)	高田地区公民館「オーレン教養カレッジ今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土」の参加者とともに講師の説明を聴きながら直江津の町巡りをします。(全3回)	成人	直江津地区公民館 ほか (直江津学びの交流館)	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
22日(水曜日) 午前10時～午後2時	オーレン教養カレッジ 今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(5)	直江津地区のあれこれを学びます。直江津地区公民館「直江津再発見カレッジ」の参加者とともに講師の説明を聴きながら直江津の町巡りをします。(全5回)	成人	直江津地区公民館 ほか (直江津学びの交流館)	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
22日(水曜日) 午前10時～午後3時	寿大学(6)	火焰型土器が出土した頸城区塔ヶ崎遺跡等を巡りながら地域の歴史について学びます。(全7回)	成人	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館) ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
22日(水曜日) 午後2時～3時	家庭教育支援講座(2)	子供の健やかな成長に欠かせない、適切な食生活や生活習慣について学びます。また、グループワークを実施し情報交換を行うとともに、保護者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	富岡小学校	—	新道地区公民館 (025-524-8951)
23日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	地域防災力アップ講座(1)	自然災害のメカニズムや災害から命を守るための方法を学び、防災意識を高めます。(全2回)	成人	地すべり資料館	20人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
23日(木曜日) 午前9時30分～午後3時30分	大人の楽習塾(5)	米山の石仏について、そこに在る意味や想いなど、現地を周りながら学びます。(全6回)	成人	柿崎地区公民館	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
23日(木曜日) 午前10時～正午	学びのあれこれ塾(1)	これだけは知っておきたい事として、社会保障制度とそのリスクや年金のことについて学びます。(全3回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1312)

25日(土曜日) 午前9時～正午	公民館作品展	潮陵中学校と谷浜小学校の合同文化祭に合わせ、谷浜小学校に公民館利用者の作品を展示します。	成人	谷浜小学校	—	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
25日(土曜日) 午前9時25分～正午	エネルギー再発見の旅(3)	普段使っている電気がどうやって作られているかについて現地学習を通じて学び、2050年脱炭素社会に向けた日本のエネルギー事情について理解を深めます。(全3回)	青少年 成人 (小学生以上)	正善寺ダム	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
25日(土曜日) 午前9時30分～11時	ほくら防犯対策講座	交通事故や盗難、詐欺など、市内や地区で起こっている犯罪を知り、安全な生活を送るための防犯対策方法を学びます。	成人	保倉地区公民館	30人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
28日(火曜日) 午前9時～午後2時	故郷上越市を訪ねる 第2弾	東北電力上越火力発電所と上越教育大学を見学します。自分たちの住んでいる上越市の良さを見つめ直しながら、参加者同士の交流を深めます。	成人	東北電力(株)上越火力発電所 ほか	30人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
29日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(7)	九戸浜町内会が作成した冊子「鵜の浜温泉物語」や鵜の浜温泉について学びます。(全9回)	成人	大潟コミュニティプラザ	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
30日(木曜日) 午前9時～午後2時10分	のんびりノルディックウォーキング 秋の教室(1)	季節の自然や景色を楽しみながら、ノルディックウォーキングを行います。(全3回)	成人	松之山温泉周辺	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
30日(木曜日) 午前10時～正午	学びのあれこれ塾(2)	シニア世代を中心に予防歯科について歯科医師から話を聞きます。(全3回)	成人	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	15人	高田地区公民館 (025-525-1312)
30日(木曜日) 午後0時30分～3時30分	新道交流発表会(1)	公民館で活動するサークルの皆さんが日頃の成果を発表します。また、実演や展示を通して団体同士の交流を深めます。各団体・各サークルがどのような活動をしているのか、実演や展示を通して各団体の理解を深め、より一層の技術の向上に役立てます。(全2回)	成人	新道地区公民館	—	新道地区公民館 (025-524-8951)
31日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	自由に表現しよう！ 「己書講座」(2)	己書の基礎を学びます。 ①お地藏様の絵を練習をしてみよう ②「ありがとう」を描いてみよう(全2回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
31日(金曜日) 午前9時30分～午後2時	上越探訪！～大人の社会科見学～	市内の事業所等を見学し、見聞を広めます。	成人	新和メッキ工業 ほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
31日(金曜日) 午前9時30分～午後4時	新道交流発表会(2)	公民館で活動するサークルの皆さんが日頃の成果を発表します。また、実演や展示を通して団体同士の交流を深めます。各団体・各サークルはどのような活動をしているのか、実演や展示を通して各団体の理解を深め、より一層の技術の向上に役立てます。(全2回)	成人	新道地区公民館	—	新道地区公民館 (025-524-8951)