

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 7 年 11 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～午後5時 2日(日曜日) 午前9時～午後4時	くびき文化祭	頸城区を中心に活動されている方やサークル、団体の作品展示、演奏発表を行います。	どなたでも	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	—	頸城地区公民館 (025-530-2311)
1日(土曜日)～3日(月曜日) 午前9時～午後5時	牧文化展	公民館講座の作品をはじめ牧区内の保育園、小中学校及び牧文化団体や一般の方々の日頃の成果を発表します。	どなたでも	牧体育館	—	牧地区公民館 (025-533-5130)
1日(土曜日) 午前9時～午後5時 2日(日曜日) 午前9時～午後3時	第30回大潟作品展	大潟区内で絵画、盆栽、書などのサークルを活動されている方々が運営する「手作りの作品展」を開催します。	どなたでも	大潟コミュニティプラザ	—	大潟地区公民館 (025-534-4367)
1日(土曜日) 午前10時～11時	あつまれゲンキッズ(2)	動物やおもちゃなどがデザインされたキャンバスに小さな樹脂のビーズを並べていきながら作品を作ります。(全3回)	青少年	大潟コミュニティプラザ	15人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
1日(土曜日) 午前10時～午後1時	防災講座	災害発生時に役立つ防災工作の体験や、非常持ち出し品の展示と防災についての啓発活動を行います。	どなたでも	牧体育館	—	牧地区公民館 (025-533-5130)
1日(土曜日)～2日(日曜日) 午前10時～午後5時	北諏訪アート展	地域のサークル活動団体の作品や、北諏訪小学校全児童の絵画をはじめ、地域における活動紹介などを展示し、芸術の秋を楽しみながら交流します。	どなたでも	北諏訪地区公民館	—	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
1日(土曜日) 午前10時～午後4時 2日(日曜日) 午前10時～午後3時	令和7年度 生涯学習フェスティバル	吉川区内の保育園・小中高等学校の園児から児童、生徒の作品及び生涯学習団体や一般の方々の日頃の成果を展示します。また、芸能発表会も同時に開催します。	どなたでも	吉川コミュニティプラザほか	—	吉川地区公民館 (025-548-2311)
2日(日曜日) 午前7時～午後1時	第67回板倉駅伝&健康マラソン大会	スポーツを通じて、地域間、世代間の交流を図ります。	小学生以上	板倉区周辺	—	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
4日(火曜日) 午前10時～正午	世代を超えて！ワイワイかなや(5)	プロから教えてもらいながらハンバーグづくりを行います。(全6回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
5日(水曜日) 午前10時～11時30分	みんなで守ろう！私たちの防災講座(1)	防災に関する講話を聴きます。(全2回)	成人	上越市レインボーセンター	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
5日(水曜日) 午前10時～午後2時	楽しく歩こう！ ノルディックウォーキング教室(5)	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	田麦ぶなの森園	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
6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(2)	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	高床山森林公園	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)

6日(木曜日) 午前10時～11時	きよさと保育園人権なかよし集会	人形劇を通して、他人を思いやることの大切さを学びます。	園児 (年中・年長)	きよさと保育園	20人	清里地区公民館 (025-528-3111)
6日(木曜日) 午前10時～正午	学びのあれこれ塾(3)	元気象台予報官から気象情報の見方を学び、防災士から災害時の心構えや準備について話を聴きます。さらにマイタイムラインの作成方法を学びます。(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 (025-525-1311)
7日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	フードドライブでSDGs(1)	フードドライブやフードバンクについて学びます。 また、11月8日の津有地区文化祭で行うフードドライブ活動のブースづくりを行います。(全2回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
7日(金曜日) 午後1時～4時	未来づくり講座(4)	牧小学校5年生と保護者がちまきづくりと細縄ないの体験を行います。(全4回)	どなたでも	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(金曜日) 午後3時～4時	親子教室 ～つくってあそぼう～	身近にある日用品を使って親子でおもちゃを作り、作ったおもちゃを使って体を動かして遊びます。	2歳児親子	うらがわら保育園	9組	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
8日(土曜日) 午前9時～11時	フードドライブでSDGs(2)	津有地区文化祭にてフードドライブ活動を行います。(全2回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
8日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	金谷のいいトコ見つけ隊(1)	陶芸(マグカップ)に挑戦します。(全2回)	青少年	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
8日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	今すぐ備えよう！防災講座	最新の防災に関する情報をはじめ各種避難グッズの紹介など、災害時における迅速な行動と対応について学びます。	成人	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
8日(土曜日) 午前9時～午後5時 9日(日曜日) 午前9時～午後3時	名立区公民館まつり	日頃の芸術・文化活動や伝統芸能継承活動等の成果を展示します。 (上名立フォトコンテスト、上名立区作品展も同時開催。) 子ども対象の工作教室(みんなでアート、BIGランプ、BIGオセロ、BIGカルタ、海のリース作り)を開催します。	青少年 成人	名立地区公民館	—	名立地区公民館 (025-537-2004)
8日(土曜日) 午前9時～午後4時 9日(日曜日) 午前9時～午後3時	生涯学習フェスティバル 中郷区文化祭	公民館講座、自主学級グループ、区内福祉施設の作品展、音楽系団体の発表会、青少年のための「わくわく体験教室」などの各種催し物を開催します。	どなたでも	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	—	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
8日(土曜日)～9日(日曜日) 午前9時～午後3時	生涯学習フェスティバル さんわ文化祭	公民館講座の実施状況の展示、および作品展示を行います。また、公民館講座体験としてオリジナルマグカップ・トートバッグを作成します。	どなたでも	三和体育館	—	三和地区公民館 (025-532-4538)
8日(土曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる！ 新道ふれあい広場(1)	カレーを身近に感じられる新道地区の特色を活かして、参加者同士の交流を図ると共に、今後多世代がつながるための新たな居場所作りのきっかけにします。(全3回)	青少年 成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
9日(日曜日) 午前9時～11時30分	諏訪区まるっと大作戦 森カフェ(2)	二貫寺の森でピザ作りや工作、森の散策などを行ったり、のんびりしたりしながら、参加者同士の交流を深めます。(全2回)	どなたでも	二貫寺の森	—	諏訪地区公民館 (025-520-2203)

9日(日曜日) 午前9時05分～11時50分	子ども体験教室(3)	上越科学館の出前講座を通して、科学に対する興味や関心を高めてもらいます。 空き缶やモーターを使って、「わたあめ」ができるマシンを作ります。(全3回)	青少年	高士地区公民館	20人	高士地区公民館 (025-528-4033) 三郷地区公民館 (025-524-9293) 清里地区公民館 (025-528-3111)
10日(月曜日) 午前9時30分～11時30分	わくわくふれあい倶楽部(3)	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。3回目はほか ほかクッキングに挑戦します。肉まん、あんまんを作ります。(全5回)	成人	和田地区公民館	15人	和田地区公民館 (025-522-3261)
12日(水曜日) 午前8時40分～午後3時	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(1)	近隣地域の魅力を再発見するとともに、安塚・浦川原・大島区の地域間交流を行い、親睦を深 めます。(全3回)	安塚区 浦川原区 大島区 の成人	野尻湖ナウマンゾウ博物館 ほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 大島地区公民館 (025-594-3101)
14日(金曜日) 午前9時～正午	逆転の発想 ～有沢製作所見学会～	工場の熱を利用してどのように活用しているのか、逆転の発想で最大限に工場排熱を利用して いる有沢製作所を見学します。	成人	有沢製作所イノベーションセ ンター	20人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
14日(金曜日) 午後2時～3時30分	スマホ教室(1)	スマホの使い方を勉強します。また、実際に操作してみます。(全2回)	成人	板倉地区公民館 (板倉農村環境改善セン ター)	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
15日(土曜日) 午前9時～11時45分	キッズクラブ(1)	「リズム教室」と「クラフト教室」を行います。「リズム教室」では楽器を使わずに演奏を楽しみま す。「クラフト教室」では押し花でシャカシャカキーホルダーを作ります。(全4回)	青少年	柿崎地区公民館	30人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
15日(土曜日) 午前9時～午後1時	大島の魅力を再発見！十割そば打 ち体験教室	大島区の郷土料理「そば」を、そば打ち体験を通じて大島の魅力を再発見するとともに、参加者 同士の交流の輪を広げます。	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	8人	大島地区公民館 (025-594-3101)
15日(土曜日) 午前9時30分～11時	ベビーマッサージで親子のふれあい	ベビーマッサージで親子のふれあいを深めるとともに子育て中の親同士の交流を図ります。	親子	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	8組	有田地区公民館 (025-543-7188)
15日(土曜日) 午前9時30分～午後0時30分	地域防災力アップ講座(1)	断水時や停電時に役立つバッククッキングを体験します。(全2回)	地域住民	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	20人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
15日(土曜日) 午前10時～午後0時30分	旬を食べよう！「料理教室」(3)	根菜類を中心に旬の野菜を取り入れた料理方法を学びます。(全4回)	成人	吉川保健センター 調理室	16人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
15日(土曜日) 午後2時～4時	キッズフェスタ実行委員会	12月6日のこうみんかんキッズフェスタ本番に向けた最終打合せと準備を行います。	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)
16日(日曜日) 午前9時～11時30分	いきいき健康づくりウォーキング教 室(6)	柿崎川ダム(かきざき湖)周辺の紅葉を観ながらウォーキングを楽しみます。(全6回)	地域住民	柿崎川ダム周辺	30人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
16日(日曜日) 午後1時30分～3時30分	親子でいっしょに体験教室	型で抜いた粘土に色を塗り、土台となる粘土にレイアウトして陶器のクリスマスリースを作りま す。	親子	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	14組	頸城地区公民館 (025-530-2311)

18日(火曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(5)	寒い冬を元気に過ごすための健康管理のポイントを学習します。また、簡単な体力測定を行います。(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)
18日(火曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(1)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
18日(火曜日) 午後2時～3時30分	防災講演会 東日本大震災で九死に一生を経験 「あの日を忘れない」	東日本大震災から15年。自身も津波に飲み込まれ、九死に一生を得た経験談と災害時に生き延びるための考え方や方法をお話いただきます。避難所運営・物資受け入れ・震災後の公民館運営などもお話いただく予定です。	どなたでも	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	—	中央公民館 社会教育課 公民館係 (025-545-9268)
18日(火曜日) 午後2時～4時	はじめての防災講座(1)	災害はいつ起きてもおかしくありません。大災害を経験した人の生の声に耳を傾け、明日からできる備えを学びます。第1回目は講演会です。 上記 防災講演会と共催です。(全2回)	成人	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	30人	有田地区公民館 (025-543-7188)
19日(水曜日) 午前8時40分～午後4時	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(2)	近隣地域の魅力を再発見するとともに、安塚・浦川原・大島区の地域間交流を行い、親睦を深めます。(全3回)	安塚区 浦川原区 大島区 の成人	妙高高原ビジターセンターほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 大島地区公民館 (025-594-3101)
19日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(8)	生誕190年を迎えた「日本近代郵便の父」前島密の生涯や功績について学びます。(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)
19日(水曜日) 午前10時～11時	健康体操教室(6)	呼吸法を取り入れた体にやさしい体操を行い、心と体の健康について学びます(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)
19日(水曜日) 午前10時～11時30分	寿大学(7)	これからも明るく豊かな毎日を元気に過ごすため、骨や血液の健康について学びます。(全7回)	成人	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
20日(木曜日) 午前9時～正午	のんびりノルディックウォーキング 秋の教室(3)	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	関川河川敷	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
20日(木曜日) 午前9時～午後2時	大人の楽習塾(6)	そば打ち体験と今年度の「大人の楽習塾」を振り返り意見交換をします。(全6回)	成人	スカイトピア遊ランド	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
20日(木曜日) 午後1時30分～3時	書初め教室(1)	書初めの「とめ」や「はらい」、「バランス」などについて学びます。(全2回)	青少年	安塚小学校	9人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
21日(金曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(2)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
21日(金曜日) 午前10時～午後0時30分	みんなで守ろう！私たちの防災講座(2)	ポリ袋クッキングを行います。(全2回)	成人	上越市レインボーセンター	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)

21日(金曜日)～ 22日(土曜日) 午前10時～午後4時	生涯学習フェスティバル作品展	高田城址公園オーレンプラザで活動する各種団体の活動成果発表の作品展です。	どなたでも	高田地区公民館 (高田城址公園オーレンプラザ)	—	高田地区公民館 (025-525-1311)
21日(金曜日) 午後2時～3時30分	スマホ教室(2)	スマホの使い方を勉強します。今回は第1回目で学習したことを活かして実際にスマートフォンを操作してみます。(全2回)	成人	板倉地区公民館 (板倉農村環境改善センター)	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
22日(土曜日) 午前9時10分～午後2時	越後の都から学ぶ地域のつながり(2)	高田城が誕生した背景等を学び同時開催されている企画展を見学した後、「三郷地区における遺跡発掘調査の現況」に関する交流会を開催し、高士・三郷・清里の三地区のつながりについて理解を深めます。(全2回)	成人	上越市立歴史博物館ほか	30人	高士地区公民館 (025-528-4033) 三郷地区公民館 (025-524-9293) 清里地区公民館 (025-528-3111)
22日(土曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる！ 新道ふれあい広場(2)	カレーを身近に感じられる新道地区の特色を活かして、参加者同士の交流を図ると共に、今後多世代がつながるための新たな居場所作りのきっかけにします。(全3回)	青少年 成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
23日(日曜日) 午前10時～正午	女性講座(5) 「春まで楽しめる寄せ植え」	花の配置・組み合わせや冬季の管理方法等春まで楽しめる寄せ植え方法を学びます。(全5回)	成人	吉川地区公民館	20人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
24日(月曜日) 午前9時～正午	そば打ち体験教室	そば打ちの全工程を体験し、年末の年越しそばづくりを目指します。また、打ちたてそばを試食します。	成人	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
25日(火曜日) 午前9時30分～11時30分	料理教室(1)	うどん打ち・そば打ちの基本と極意を学びながら、趣味の講座を通じて参加者同士の交流を図ります。(全2回)	成人	谷浜・桑取地区公民館	10人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
25日(火曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(3)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
26日(水曜日) 午前8時45分～午後3時	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(3)	近隣地域の魅力を再発見するとともに、安塚・浦川原・大島区の地域間交流を行い、親睦を深めます。(全3回)	安塚区 浦川原区 大島区 の成人	地すべり資料館ほか	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003) 浦川原地区公民館 (025-599-2104) 大島地区公民館 (025-594-3101)
27日(木曜日) 午後1時30分～3時	書初め教室(2)	書初めの「とめ」や「はらい」、「バランス」などについて学びます。(全2回)	青少年	安塚小学校	14人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
28日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ぽかぽか春日(5)	公民館利用団体の「マリキータ」によるミニコンサートと今年度の反省会を行います。(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)
28日(金曜日) 午前9時30分～午後3時30分	ほくら発表会(1)	公民館や地域で活動しているサークル団体の成果発表や、地域の方が制作した作品の展示及び鑑賞を行い、作品を通じて来館者同士の交流を図ります。(全2回)	どなたでも	保倉地区公民館	—	保倉地区公民館 (025-520-2033)

28日(金曜日) 午前10時～正午	健康づくり講座(4)	高齢者中心の健康維持と引きこもり防止等を目的とした講座です。ニュースポーツに挑戦し、参加者同士の交流を図ります。(全4回)	成人	牧体育館	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
29日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	金谷のいいトコ見つけ隊(2)	地球環境学校からの出前講座です。「わら細工」を作ります。(全2回)	青少年	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
29日(土曜日) 午前9時30分～午後3時30分	ほくら発表会(2)	地域の方が制作した作品の展示及び鑑賞を行います。また地域やPTA有志によるさまざまなワークショップを開催し、学び、体験する機会を提供します。(全2回)	どなたでも	保倉地区公民館	—	保倉地区公民館 (025-520-2033)
29日(土曜日)～ 30日(日曜日) 午前10時～午後4時	生涯学習フェスティバル(作品展)	直江津学びの交流館で活動する各種団体の活動成果発表の場として、作品展を実施します。	どなたでも	直江津学びの交流館	—	直江津地区公民館 (025-543-2859)