

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
1日(木曜日) 午前9時30分～午後2時30分	今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(3)	歴史的建造物と寺社に注目し「高田のまち巡り」をします。(全4回)	成人	町家交流館高田小町 ほか	15人	高田地区公民館 (025-525-1311)
	直江津再発見カレッジ(3)					直江津地区公民館 (025-543-2859)
2日(金曜日) 午前9時～正午	上杉謙信公ゆかりの地を巡る	謙信公が幼少期を過ごした林泉寺や、謙信公を祭神として祀る神社等を巡り、謙信公の歴史を学びます。	成人	林泉寺、春日山神社 ほか	15人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
	ぽかぽか春日(4)				30人	春日地区公民館 (025-521-2066)
2日(金曜日) 午前9時30分～午後2時30分	上越のお宝探訪 親鸞聖人ゆかりの地を巡る	市内の親鸞聖人ゆかりの地を巡り、上越の歴史を学びながら地域住民の交流を図ります。	成人	親鸞聖人上陸の地 ほか	15人	大島地区公民館 (025-594-3201)
2日(金曜日) 午前9時30分～午後3時30分	大人の楽習塾(2)	人と技術をつなぎ新しいものづくりを生み出す研究開発の新拠点イノベーションセンターと陸上自衛隊高田駐屯地を見学します。(全2回)	成人	株式会社有沢製作所 ほか	20人	清里地区公民館 (025-528-3125)
2日(金曜日) 午前9時30分～午後3時30分	寿大学(6)	直江津港エリアが誇る日本有数規模の施設を見学し、エネルギーについて学びます。(全7回)	成人	上越火力発電所 ほか	40人	頸城地区公民館 (025-530-2311)
2日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(4)	自分の足で歩き続けるために、体に無理がなく安全に楽しめる「シニアヨガ」で筋力アップを図ります。また、ゆっくりとした呼吸法により心身の調和を図ります。(全7回)	成人	浦川原里山地域活性化センター	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
4日(日曜日) 午前9時～11時30分	二貫寺の森わくわくウォッチング(2)	二貫寺の森を散策しながら環境保護について学びます。昨年付けた巣箱を外し、新しい巣箱を作ります。(全3回)	青少年	二貫寺の森	20人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
4日(日曜日) 午前10時～11時30分	わいわい楽しもう！直江津なんでも体験教室(3)	直江津地区で盛んに行われているニュースポーツのスカットボールに挑戦し楽しめます。(全3回)	青少年	直江津地区公民館 (直江津学びの交流館)	12人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
6日(火曜日) 午前9時～午後1時30分	レッツ！健康ウォーク(2)	2本のポールを使って歩く、北欧生まれのウォーキングです。今回は、清里区の坊ヶ池周辺を歩きます。さわやかな空気を感じながら楽しく歩きます。(全2回)	成人	清里区坊ヶ池周辺 ほか	15人	有田地区公民館 (025-543-7188)
6日(火曜日) 午前10時～正午	世代を超えて！ワイワイかなや(4)	スカットボールや輪投げで軽スポーツを楽しみます(全5回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
7日(水曜日) 午前8時50分～午後1時30分	上越ふるさと探検 第二弾	上越地域の利水事業を支える重要な施設を訪れ、限りある大切な水資源の有効活用についてあらためて考えるとともに、地域の誇りとして新たな知見を広げます。	成人	正善寺ダム ほか	15人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
8日(木曜日) 午前9時30分～午後0時30分	上越を知ろう！(2)	高田藩と戊辰戦争、日本スキー発祥の歴史について学びます。(全3回)	成人	新道地区公民館、金谷山周辺	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
8日(木曜日) 午前10時～11時	家庭教育支援講座	いつ起きるかわからない災害に対して防災意識を高めてもらうため、普段受講機会が少ない保護者等を対象に防災士からアドバイスを受けます。	親子	三郷保育園	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293)
9日(金曜日) 午前9時05分～午後0時35分	再発見！おらがまちの文化財(1)	直江津地区に数多く残る北前船関連の文化財を巡り、動く総合商社と形容される北前船が果たした役割について学びます。(全2回)	成人	ライオン像のある館(旧直江津銀行) ほか	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 高土地区公民館 (025-528-4033)
10日(土曜日) 午前10時～正午	わくわく親子体験教室	親子で一つのクリスマスリース(陶器)を作り、コミュニケーションを図ります。	親子	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	10組	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
10日(土曜日) 午前10時～正午	季節のお楽しみ会:ハロウィン	ハロウィンビデオ(おばけパーティ)を見たあと、風船で帽子やリュックを作り仮装します。	青少年	三和地区公民館	20人	三和地区公民館 (025-532-4538)
10日(土曜日) 午前10時30分～11時45分	キッズクラブ(2)	木の実やモールを使ってストラップを作ります。(全4回)	青少年	柿崎地区公民館	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
10日(土曜日) 午後2時～4時	キッズフェスタ実行委員会プロジェクト(6)	12月5日のこうみんかんキッズフェスタに向けた打ち合わせのほか、当日の役割分担を確認し、準備を行います。(全9回)	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)
13日(火曜日) 午前8時55分～午後2時05分	延ばそう健康寿命！ ノルディックウォーキング教室(3)	四季折々の変化に富んだ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地区の垣根を超えた参加者同士の交流を図ります。(全3回)	成人	リバーサイドロード(安塚区)	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 和田地区公民館 (025-522-3261)
13日(火曜日) 午前9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(4)	自然の中でノルディックウォーキングを行い、参加者同士でお話をしながら楽しめます。(全5回)	成人	正善寺ダム及びその周辺	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
13日(火曜日) 午前10時～11時30分	いきいき出前教室(7)	健康講話「血糖値と認知症の関係」を聴いた後、室内や自宅のできる有酸素運動で、心も身体もリフレッシュします。(全8回)	どなたでも	長峰公民館(吉川区)	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
13日(火曜日) 午前10時～11時30分	まずは避難から～はじめての防災講座～	参加者同士でこれまでの経験談を話し合いながら、安全で確実な避難の仕方や問題点の解決への糸口を探っていきます。対象は、東小猿屋、中小猿屋、西小猿屋、三田、三田新田、三ツ橋新田、三ツ橋、田園にお住まいの方です。	成人	有田地区公民館 (カルチャーセンター)	20人	有田地区公民館 (025-543-7188)
14日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(6)	大潟区の偉人笠原文右衛門、克太郎、恵を輩出した笠原家の人々について学びます。(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)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
14日(水曜日) 午前10時～正午	eスポーツ体験教室(出前講座)	末野新田町内会の老人会のみなさんでeスポーツを楽しみます。	成人	末野新田町内会館	20人	三和地区公民館 (025-532-4538)
14日(水曜日) 午前10時30分～11時30分	スポーツと水分補給のミニ講座	いたくら保育園の年長さんを対象に親子でスポーツを行い、その後保健師から「体と飲み物の関係」について学びます。	親子	いたくら保育園	20人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
14日(水曜日) 午後2時～4時	子育て支援講座	就学時健診日に、栄養士と保健師から「学校給食と生活リズム」についての話を聴き、入学前に心掛けたいことを学びます。	保護者 (注)条件有	清里小学校 (注)清里小学校に入学予定の園児の保護者が対象です。	-	清里地区公民館 (025-528-3125) 事前申し込みは不要
15日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	初めての絵手紙教室(4)	手書き表現の面白さや、友人や家族に気持ちを伝える楽しさを感じながら、参加者同士で交流します。(全4回)	成人	新道地区公民館	12人	新道地区公民館 (025-524-8951)
16日(金曜日) 午前9時～午後2時	頭北カレッジ(4)	現地学習を通して、新堀川と潟川の歴史について学びます。(全4回)	成人	大潟区内 ほか	40人	吉川地区公民館 (025-548-2311) 大潟地区公民館 (025-534-4367) 柿崎地区公民館 (025-536-3823) 頸城地区公民館 (025-530-2311)
16日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	未来づくり講座(3)	長野県の県境にある牧峠の麓、牧区上牧のブナ林周辺を地元牧小学校の児童と観察します。(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)
16日(金曜日) 午前10時～正午	体験あれこれ塾(1)	折り紙で花を作って飾ります。(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)	10人	高田地区公民館 (025-525-1311)
16日(金曜日) 午後1時30分～3時30分	自由に表現しよう！「己書講座」(2)	己書の基礎を学び、筆の使い方や簡単に描けるコツを身につけ、ひらがなやお地藏様などのイラストを楽しく描きます。(全3回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)
17日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	金谷のいいところ見つけ隊(1)	棚田の新米でおりぎりとう豚汁を作ります(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)
17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(5)	世界三大ピアノ「ベーゼンドルファー」を使用し、連弾やソロの課題曲を学びます。(全6回)	どなたでも	中郷地区公民館 (はーとびあ中郷)	青少年 5人 成人3人	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
17日(土曜日) 午前9時30分～午後3時30分	わんぱく村「デイキャンプ」	牧区内のキャンプ場で、自然遊びやフィールドワーク、野外炊飯などの活動を行います。	青少年	伏兵キャンプ場	15人	牧地区公民館 (025-533-5130)
17日(土曜日) 午前10時～11時30分	親子リトミック教室	音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。	親子	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	8組	春日地区公民館 (025-521-2066)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
17日(土曜日) 午後1時30分～3時	家庭教育支援講座	「親子のコミュニケーションの取り方について」をテーマとした講演を聴きます。	どなたでも	柿崎コミュニティプラザ	-	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
18日(日曜日) 午前7時30分～午後3時30分	健康いきいきウォーキング教室(5)	越後丘陵公園の樹林内にある自然探勝路で、秋の自然を楽しみながらウォーキングを行います。(全6回)	成人	国営越後丘陵公園	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
18日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	防災教室	濃煙体験や消火器の正しい使い方、段ボールベッドの組み立て方などを体験し、頸北消防署から火災予防や耐震ブレーカーについての話を聴きます。	どなたでも	柿崎地区公民館 川西分館	30人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
19日(月曜日) 午前9時30分～正午	いきいきカレッジ(5)	クラフトバンド作品(丸いみかんカゴ)を制作します。完成作品は、10月25日開催の「第11回手作り小さな文化祭」へ出品します。(全7回)	成人	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
20日(火曜日) 午前9時～正午	谷浜・桑取地区の歴史講座(1)	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図ります。(全2回)	成人	谷浜・桑取地区	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
20日(火曜日) 午前9時30分～午前11時30分	上越を知ろう！(3)	工場見学をしながら、チタンの発色体験(レンゲづくり)をします。(全3回)	成人	新和メッキ工業株式会社	15人	新道地区公民館 (025-524-8951)
20日(火曜日) 午後1時30分～3時	やすづかのびのびキッズ(4)	ニュースポーツの楽しさを体験し、助け合いや思いやりの気持ちを育みます。(全6回)	青少年	安塚小学校	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
21日(水曜日) 午前9時～午後3時	上越探訪～大人の社会科見学～(2)	釜蓋遺跡について学ぶとともに、まが玉づくりを体験します。岩の原葡萄園を見学し、川上善兵衛について学びます。(全2回)	成人	釜蓋遺跡ガイダンス 岩の原葡萄園	15人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
21日(水曜日) 午前9時30分～11時30分	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)
21日(水曜日) 午前10時～正午	今一度、知ろう！伝えよう！私たちの郷土(4)	越後高田藩主松平光長と高田姫の時代について講師から話を聴きます。(全4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)
21日(水曜日) 午前10時～午後2時	イチからはじめる！健康マージャン教室(1)	マージャンを通して認知症のリスク軽減につなげるとともに、地区の垣根を超えた参加者同士の交流を図ります。(全5回)	成人	津有地区公民館	16人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 津有地区公民館 (025-524-8948)
21日(水曜日) 午後2時10分～3時10分	家庭教育支援講座(1)	子どもとのかかわり方や子どもの人権について学び、参加者同士で情報交換しながら家庭教育のあり方を考えます。(全2回)	成人	富岡小学校	25人	新道地区公民館 (025-524-8951)
23日(金曜日) 午後6～8時	みんな集まれ！いきいき三郷(4)	プラネタリウムを見学した後、十三夜の月をはじめとした星空をじっくりと観望します。(全5回)	どなたでも	上越清里星のふるさと館	15人	三郷地区公民館 (025-524-9293)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
23日(金曜日) 午後6～8時	たき火カフェ	子どもや保護者、地域のみなさんで「たき火」を囲み、語らいながら参加者の交流を図ります。	どなたでも	片貝縄文資料館	－	中郷地区公民館 (0255-74-2338)
24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、公民館で活動するグループによる作品を展示します。	どなたでも	谷浜小学校	－	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
24日(土曜日)～25日(日曜日) 午前9時30分～午後3時30分	有田趣味の家作品展	有田地区公民館で活動している皆さんの活動の成果を展示します。バザーもあります。	どなたでも	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)
24日(土曜日) 午前10時～正午	防災講座「作ってみよう！もしものごはん」	災害時の食事の調理や試食を行い、いざという時に役立つ食の備えを学びます。	成人	保倉地区公民館	20人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
24日(土曜日) 午前10時～正午	「地域防災力アップ講座」(1)	災害時の救助活動等の講話を聴き、起震車にて地震を疑似体験します。(全2回)	成人	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)
25日(日曜日) 午前9時～午後3時	日本海ウォーク	健康の大切さを実感し、歩くことの大切さを知るきっかけにするとともに、講座の参加者同士の交流を図ります。	どなたでも	久比岐自転車道 (糸魚川市能生)	15人	高士地区公民館 (025-528-4033)
25日(日曜日) 午前9時30分～正午	素敵なレザークラフト教室(1)	針や糸を使わない「縫わないレザークラフト教室」を開催します。先生が丁寧に教えてくれますので、裁縫が苦手な方でも大丈夫。作品は、公民館まつりに出品します。(全2回)	どなたでも	ろばた館	15人	名立地区公民館 (025-537-2126)
25日(日曜日) 午前9時30分～正午	生涯学習フェスティバル(演奏発表会)	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、演奏発表会を行います。	どなたでも	直江津地区公民館 (直江津学びの交流館)	－	直江津地区公民館 (025-543-2859)
25日(日曜日) 午前10時～11時30分	Let's Make a Halloween Photo Spot ~Kids Art Project~	画用紙や紙コップ、手形スタンプなどを使ってくびき文化祭で飾るハロウィンフォトスポットを作ります。	親子	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	10組	頸城地区公民館 (025-530-2311)
25日(日曜日) 午前10時～午後4時	第11回 手作りの小さな文化祭	「いきいきフェア2026」と併せて開催します。日頃から趣味で創作活動に取り組んでいる地域の方々や、公民館事業に参加されている皆さんのほか、保育園児、小・中学生の作品を展示します。芸能発表も行います。	どなたでも	浦川原体育館	－	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
26日(月曜日) 午後1時30分～3時30分	季節を楽しむ寄せ植え教室(4)	季節の寄せ植えを作成します。花の組み合わせ方や立体感の作り方を学びます。(全5回)	成人	保倉地区公民館	15人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
27日(火曜日) 午前9時～正午	谷浜・桑取地区の歴史講座(2)	谷浜・桑取地区の歴史を学び、教養を高めるきっかけにするとともに、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	15人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
27日(火曜日) 午前9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行い、参加者同士で会話をしながら楽しめます。(全5回)	成人	高田城址公園及びその周辺	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8年10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
27日(火曜日) 午前9時～午後2時	直江津再発見カレッジ(4)	北前船の寄港地である直江津の魅力について学びます。(全4回)	成人	直江津地区公民館 (直江津学びの交流館)	15人	直江津地区公民館 (025-543-2859)
28日(水曜日) 午後2時25分～3時10分	家庭教育支援講座(2)	子どもとのかかわり方や子どもの人権について学び、参加者同士で情報交換しながら家庭教育のあり方を考えます。(全2回)	成人	稲田小学校	40人	新道地区公民館 (025-524-8951)
28日(水曜日) 展示:午前9時～午後3時30分	芸術の秋を楽しむまちの文化祭	どなたも気軽に参加いただけるまちの文化祭を開催します。地域住民の作品展示をはじめ、活動団体による発表も行います。	どなたでも	和田地区公民館	-	和田地区公民館 (025-522-3261)
29日(木曜日) 展示:午前9時～午後3時30分 発表:午後1時30分～3時						
29日(木曜日) 午前9時～午後3時	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。ウォーキング後は、つるを編んだ土台に木の実やドライフラワーを飾り付けてオリジナルのリースを作ります。(全3回)	成人	大湯水と森公園(大湯区)	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
29日(木曜日) 午前9時30分～11時45分	今からでも取り組もう！防災講座	災害が起こったときに被害を少なくするために、災害への心構えや各々ができることを学び、地域の結束力を育みます。	成人	大島地区公民館	20人	大島地区公民館 (025-594-3201)
29日(木曜日) 午前9時～午後3時	大人の楽習塾(5)	柿崎の偉人「高橋一廣」の修行の地、柏崎市野田にある石材店を訪ね、当時の作品や修行の様子などを聴きます。(全7回)	成人	梅沢石材店(柏崎市野田)	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
29日(木曜日) 午後0時30分～3時30分	新道交流発表会	各団体がどのような活動をしているのか、実演や展示を通じて交流と理解を深め、より一層の技術の向上に役立てます。	成人	新道地区公民館	50人	新道地区公民館 (025-524-8951)
30日(金曜日) 午前9時30分～3時50分					80人	
30日(金曜日) 午前9時30分～11時00分	やちほ学習塾(1)	竹灯籠づくりを体験します。(全2回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	10人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
30日(金曜日) 午前10時～正午	体験あれこれ塾(2)	陶芸を体験します。(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)	10人	高田地区公民館 (025-525-1311)
30日(金曜日) 午後1時30分～3時	いきいき出前教室(8)	健康講話「血糖値と認知症の関係」を聴いた後、室内や自宅でできる有酸素運動で、心も身体もリフレッシュします。(全8回)	どなたでも	赤沢ふれあいセンター(吉川区)	15人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
30日(金曜日) 午後1時30分～3時30分	自由に表現しよう！「己書講座」 (3)	色紙に己書を描き自分だけのオリジナル作品を作ります。(全3回)	成人	津有地区公民館	10人	津有地区公民館 (025-524-8948)

上越市立公民館 月間事業予定表 令和 8 年 10月

開催日時	講座名	内容	対象	会場	定員	お問合せ先
30日(金曜日) 午前9時～午後5時	北諏訪アート展	北諏訪小学校の児童や北諏訪保育園児の作品をはじめ、地域で活動する団体の作品を一堂に会して展示し、作品を通して芸術の秋に触れ、地域の方々の交流を図ります。	どなたでも	北諏訪地区公民館	-	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
31日(土曜日) 午前9時～午後4時						
31日(土曜日) 午前8時半～正午	ふるさと探訪:ちよつと高田まちなか歩き	町歩きをしながら歴史ある建造物(高田世界館、町家交流館、高田まちかど交流館、旧師団長官舎、高橋孫左衛門商店)を見学します。	成人	高田世界館 ほか	15人	三和地区公民館 (025-532-4538)
31日(土曜日) 午前9時～午後4時	第31回 大潟作品展	大潟区内で絵画、盆栽、書などのサークル活動を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)
31日(土曜日) 午前9時～午後5時	牧文化展	小中学校、保育園、文化団体、公民館講座参加者など、住民の作品を一堂に展示します。	どなたでも	牧地区公民館 (牧コミュニティプラザ)	-	牧地区公民館 (025-533-5130)
31日(土曜日) 午前9時～午後5時	くびき文化祭	頸城区で活動を行う市民を中心に、自ら学習した成果を会場で展示・発表します。	どなたでも	頸城地区公民館 (ユートピアくびき希望館)	-	頸城地区公民館 (025-530-2311)