

上越市立公民館 月間事業予定表 令和8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(日曜日) 午前8時～午後1時	第68回板倉駅伝大会	地域住民の親睦と健康増進を図り、伝統ある地域の絆を次世代につなぎます。	どなたでも	板倉区内	60人	板倉地区公民館 (0255-78-2141)
1日(日曜日) 午前9時～11時	みんな元気で！旭地区健康づくり教室	冬を間近に控え、室内でできる種目を競技形式で行い、参加者の健康増進と交流を図ります。	どなたでも	大島旭農村環境改善センター	30人	大島地区公民館 (025-594-3201)
1日(日曜日) 午前9時～午後3時	第31回大潟作品展	大潟区内で活動されている方々の「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(日曜日) 午前9時～午後4時	くびき文化祭	頸城区で活動する市民を中心に、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)
1日(日曜日) 午前9時30分～正午	素敵なレザークラフト教室(2)	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)
2日(月曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(6)	簡単な体力測定を行い、自分自身の体力を確認します。また、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。(全7回)	高齢者	浦川原地区公民館	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
2日(月曜日) 午後3時～5時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	15人	春日地区公民館 (025-521-2066)
3日(火曜日) 午前9時～午後2時30分	よしかわ楽習塾(4)	よしかわ杜氏の功績を学びながら、杜氏記念碑や故郷の文化財を巡ります。(全4回)	成人	杜氏記念碑 ほか	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
4日(水曜日) 午前9時30分～11時	ふるさと散歩道(7)	大潟区に幾度となく訪れていた版画家・棟方志功の、大潟区との関わりを学びます。(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)
4日(水曜日) 午前10時～正午	世代を超えて！ワイワイかなや(5)	みんなで抹茶ケーキをつくります。(全5回)	成人	金谷地区公民館	15人	金谷地区公民館 (025-524-3105)
4日(水曜日) 午後1時～4時30分	イチからはじめる！健康マージャン教室(2)	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	三郷地区公民館	16人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 津有地区公民館 (025-524-8948)
5日(木曜日) 午前9時～午後3時45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)	高齢者	出雲崎シーサイドコース	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
5日(木曜日) 午前9時30分～正午	上越の伝統食ともしもに備える知恵(1)	旬の上越野菜を使った献立や上越の伝統食を楽しみながら、災害に備える知恵を学びます。(全2回)	成人	有田地区公民館	15人	有田地区公民館 (025-543-7188)

6日(金曜日) 午前10時～11時30分	いきいきカレッジ(7)	自分の足で歩き続けるために、無理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)	高齢者	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)
7日(土曜日) 午前10時～11時40分	防災講座	ライフラインが止まってしまった時の備えを学び、防災ゲームを通して災害時の対応力の向上をめざします。	成人	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	20人	春日地区公民館 (025-521-2066)
7日(土曜日) 午前10時～正午 8日(日曜日) 午前10時～正午	生涯学習フェスティバル	吉川区で創作されている方々や小学生から高校生の作品を展示する「文化展」、歌・踊り等の「芸能発表会」を開催します。	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)
7日(土曜日) 午前9時～午後4時 8日(日曜日) 午前9時～午後3時	中郷区文化祭	公民館自主活動団体の作品展示や、民謡・舞踊・歌謡グループの発表をします。また、青少年を対象に伝統文化をテーマにわくわく体験教室を行います。	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)
7日(土曜日) 午前9時～午後5時 8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の成果を展示、発表します。 併せて体験講座も開催します。(キーホルダー作り、みんなでアート、BIGオセロ、段ボールつみつき、ボードゲーム、健康マージャンコーナーなど)	どなたでも	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 (025-537-2126)
8日(日曜日) 午前9時～正午	諏訪区まるっと大作戦 ～森カフェ(2)～	二貫寺の森を散策したり、ピザ作りをしながら、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	40人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
8日(日曜日) 午前9時30分～午後0時30分	上越地方の魅力を再発見！親子で つくる郷土料理教室	親子で郷土料理(笹簀寿司)を作り、絆を深めるとともに参加者同士の交流を図ります。	親子	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	20人	大島地区公民館 (025-594-3201)
9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(5)	冬の植物の寄せ植えを体験し、寒い時期の植物の管理方法や長く楽しむためのコツを学んだ後、参加者同士の交流会を行います。(全5回)	成人	保倉地区公民館	15人	保倉地区公民館 (025-520-2033)
9日(月曜日) 午後3時～5時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	15人	春日地区公民館 (025-521-2066)
11日(水曜日) 午前9時20分～午後2時15分	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(1)	親鸞聖人ゆかりの寺院、浄福寺と浄善寺を見学します。両寺院の縁起、国の登録有形文化財に指定されている浄福寺の本堂や寺室について学び、参加者同士の地域間交流を図ります。(全3回)	成人	浄福寺 浄善寺	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 (025-594-3201)
11日(水曜日) 午前9時30分～11時	親子すこやか講座	絵本の読み聞かせ、工作、ヨガを体験し、親子で楽しくふれあう時間の大切さを学びます。※保倉保育園児の保護者が対象です。	成人	保倉保育園	-	保倉地区公民館 (025-520-2033)

11日(水曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる新道ふれあい広場(1)	eスポーツを楽しんだ後、地域の食材を生かしたカレーを食べながら交流を深めます。(全3回)	成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
11日(水曜日) 午後1時30分～3時30分	季節を飾る手作り工作(1)	クリスマス・お正月飾りを自分で作る楽しさを感じながら、参加者のみなさんと交流します。(全2回)	どなたでも	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)
11日(水曜日) 午後3時～4時	親子教室つくってあそぼう	子育てに関する講話を聴いた後、身近にある日用品を使って親子でおもちゃを作り、体を動かして遊びます。※うらがわら保育園の2歳児親子が対象です。	親子	うらがわら保育園	10人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
12日(木曜日) 午前9時～午後2時30分	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)	高齢者	松雲山荘 ほか	20人	浦川原地区公民館 (025-599-2104)
12日(木曜日) 午前10時～11時30分	大人の楽習塾(6)	柿崎区における空き家問題の現状と対策について学びます。(全7回)	成人	柿崎地区公民館	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
13日(金曜日) 午前8時30分～午後2時30分	故郷上越市を訪ねる「第二弾」	柿崎川ダム、柿崎川浄水場、圓田神社を見学し、自分たちの住む地域について関心を高めます。	成人	柿崎川ダム ほか	25人	谷浜・桑取地区公民館 (025-546-2002)
13日(金曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座前期(1)	高齢者を中心とした健康維持のための講座です。参加者同士の交流や仲間づくりの場を提供し、引きこもりの防止などにつなげます。(全4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)
13日(金曜日) 午前10時～正午	体験あれこれ塾(3)	調理実習で笹団子作りを体験します。(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)
14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」。そば打ち体験を通して大島の魅力を再発見し、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 (025-594-3201)
14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Ⅱ	最新の防災に関する情報や防災用品の紹介など、災害時における迅速な行動について学びます。また、家庭にある日用品を使った、いざという時の便利グッズを手作ります。	成人	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)
14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)	わら細工でリースを作ります。(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)
14日(土曜日) 午前9時30分～11時30分	「地域防災力アップ講座」(2)	応急手当の基礎講話を聴き、AED等の操作を体験します。(全2回)	成人	八千浦地区公民館 (八千浦交流館はまぐみ)	20人	八千浦地区公民館 (025-543-3191)
14日(土曜日) 午前9時30分～正午	わくわく体験教室(1)	自然の色と灯りを楽しむ体験教室です。第1回は、クサギの実を使った草木染体験をします。(全2回)	どなたでも	和田地区公民館	12人	和田地区公民館 (025-522-3261)
14日(土曜日) 午前10時30分～11時45分	キッズクラブ(3)	飛び出すクリスマスカードを作ります。(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)
14日(土曜日) 午後2時～4時	キッズフェスタ実行委員プロジェクト(7)	12月5日のこうみんかんキッズフェスタに向けた準備を行います。(全9回)	青少年	カルチャーセンター (有田地区公民館)	20人	有田地区公民館 (025-543-7188)

14日(土曜日)～15日(日曜日) 午前10時～午後3時	さんわ文化祭	公民館講座の紹介や、eスポーツ、バルーンアートを体験します。	どなたでも	三和体育館	-	三和地区公民館 (025-532-4538)
15日(日曜日) 午前8時30分～午後3時30分	健康いきいきウォーキング(6)	木々や水辺に囲まれた自然の中で解放感を感じながらウォーキングを楽しみます。(全6回)	成人	柏崎・夢の森公園	25人	吉川地区公民館 (025-548-2311)
15日(日曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる新道ふれあい広場(2)	ポッチャを楽しんだ後、地域の食材を生かしたカレーを食べながら交流を深めます。(全3回)	成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
16日(月曜日) 午後3時～5時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	15人	春日地区公民館 (025-521-2066)
17日(火曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座前期(2)	高齢者を中心とした健康維持のための講座です。参加者同士の交流や仲間づくりの場を提供し、引きこもりの防止などにつなげます。(全4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)
18日(水曜日) 午前9時～午後2時50分	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(2)	上越市の歴史や民俗、高田城について学びます。また、高田城三重櫓の最上階からの眺望を楽しみます。(全3回)	成人	上越市立歴史博物館 高田城三重櫓	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 (025-594-3201)
18日(水曜日) 午前10時～11時30分	寿大学(7)	保健師による健康講座と、さくらの会によるミニコンサートを行います。(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)
18日(水曜日) 午前10時～11時30分	健康体操教室(7)	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)
18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(3)	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)
18日(水曜日) 午後1時30分～3時30分	季節を飾る手作り工作(2)	クリスマス・お正月飾りを自分で作る楽しさを感じながら、参加者のみなさんと交流します。(全2回)	どなたでも	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)
19日(木曜日) 午前8時30分～午後4時	見て学ぶ柿崎の歴史(2)	1979年の発掘調査で発見された鎌倉時代の遺跡(木崎山遺跡)について専門家の解説を聴き、当時の柿崎について学びます。(全2回)	成人	新潟県埋蔵文化財センター	20人	柿崎地区公民館 (025-536-3823)
19日(木曜日) 午前9時～午後4時	大人の社会科見学 第2弾	直江津港周辺をめぐりながら近隣地域の魅力に触れ、地元の良さを見直します。	成人	上越海上保安署、新潟税関 支署直江津出張所 ほか	15人	諏訪地区公民館 (025-520-2203)
19日(木曜日) 午前9時30分～11時30分	ゆる～いスポーツ体験教室	スポーツを通して、地域の仲間づくりや参加者の親睦を深めます。	成人	大島地区公民館 (大島就業改善センター)	12人	大島地区公民館 (025-594-3201)
19日(木曜日) 午後1時～4時	焼かずにできる粘土工芸(1)	粘土細工で来年の干支(羊)を作ります。(全2回)	成人	清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ)	15人	清里地区公民館 (025-528-3125)

19日(木曜日) 午後1時30分～3時	やすづかのびのびキッズ(5)	書道に親しみながら、墨で文字を書くことの楽しさを学びます。(全6回)	青少年	安塚小学校	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
20日(金曜日) 午前8時55分～午後1時20分	再発見！おらがまちの文化財(2)	城下町の風情を色濃く残す歴史的建造物を巡り、地域の魅力を再発見し参加者同士の意見交換を兼ねた交流会を開催します。(全2回)	成人	高田世界館 ほか	20人	三郷地区公民館 (025-524-9293) 高士地区公民館 (025-528-4033)
20日(金曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座前期(3)	高齢者を中心とした健康維持のための講座です。参加者同士の交流や仲間づくりの場を提供し、引きこもりの防止などにつなげます。(全4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)
24日(火曜日) 午前9時30分～11時30分	料理教室(1)	ピザ作り、うどん・そば打ちの基本を学び、講座を通じて参加者同士の交流を図ります。(全3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)
24日(火曜日) 午前10時～11時30分	健康づくり講座前期(4)	高齢者を中心とした健康維持のための講座です。参加者同士の交流や仲間づくりの場を提供し、引きこもりの防止などにつなげます。(全4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)
25日(水曜日) 午前9時～午後3時30分	めぐって知ろう！ふるさとの魅力(3)	日本スキー発祥の歴史やレルヒ少佐の功績について学ぶとともに、高田出身の日本画家・小林古径の作品を鑑賞し、上越の歴史・文化・芸術への理解を深めます。(全3回)	成人	日本スキー発祥記念館 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 (025-594-3201)
25日(水曜日) 午前9時15分～午後0時10分	ふるさと散歩道(8)	社外からのアイデアや技術を積極的に取り入れて開発に生かすオープンイノベーションの拠点施設、イノベーションセンターを見学します。(全9回)	成人	株式会社有沢製作所	30人	大潟地区公民館 (025-534-4367)
25日(水曜日) 午前10時～正午	カレーでつながる新道ふれあい広場(3)	ポッチャを楽しんだ後、地域の食材を生かしたカレーを食べながら交流を深めます。(全3回)	成人	新道地区公民館	16人	新道地区公民館 (025-524-8951)
26日(木曜日) 午後1時～4時	焼かずにできる粘土工芸(2)	粘土細工で馬(今年の干支)を作り、干支のバトンタッチをします。(全2回)	成人	清里地区公民館 (清里コミュニティプラザ)	15人	清里地区公民館 (025-528-3125)
26日(木曜日) 午後1時30分～3時	やすづかのびのびキッズ(6)	書道に親しみながら、墨で文字を書くことの楽しさを学びます。(全6回)	青少年	安塚小学校	20人	安塚地区公民館 (025-592-2003)
27日(金曜日) 午前9時30分～11時30分	ぽかぽか春日(5)	上越教育大学音楽サークルによるミニコンサートを行います。(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)
27日(金曜日) 午後1時～3時	未来づくり講座(4)	地元の笹ともち米でちまきを作ったり、わらで縄ないをします。(全4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)
27日(金曜日)～28日(土曜日) 午前9時30分～15時30分	ほくら発表会	地域の皆さんの趣味や特技の作品展示や、公民館利用サークル団体の活動の成果発表、PTA有志によるワークショップを行います。	どなたでも	保倉地区公民館	-	保倉地区公民館 (025-520-2033)
28日(土曜日) 午前9時～正午	お正月飾りをつくってみよう	お正月のしめ縄飾りを親子で作製し、改めて日本の伝統文化について考えます。	親子	北諏訪地区公民館	20人	北諏訪地区公民館 (025-544-2427)

28日(土曜日) 午前10時～午後2時	わくわく体験教室(2)	自然の色と灯りを楽しむ体験教室です。第2回は、クリスマスにぴったりのキャンドル作りに挑戦します。(全2回)	どなたでも	和田地区公民館	12人	和田地区公民館 (025-522-3261)
28日(土曜日)～29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	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を発表・展示します。	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)
28日(土曜日)～29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を発表・展示します。	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)
29日(日曜日) 午前9時30分～11時30分	たのしいお菓子づくり教室	クリスマスにぴったりのロールケーキを作ります。	どなたでも	名立地区公民館 (名立コミュニティプラザ)	10人	名立地区公民館 (025-537-2126)
30日(月曜日) 午後3時～5時	放課後公民館DAY	公民館の一室を中高生のフリースペースとして開放します。過ごし方は自由、出入りも自由です。	青少年	春日地区公民館 (春日謙信交流館)	15人	春日地区公民館 (025-521-2066)