



まなびい

2022 manabee

学びの郷南魚沼



「学びあい・教えあい・伝えあい・そして輝く・わたしたち地域」

contents

学びの郷	学びの郷南魚沼 P.2 学びの郷南魚沼の紹介
公民館	南魚沼市の公民館 P.2～3 公民館の利用方法と施設紹介
教養講座	教養講座 P.4～7 市内の教養講座を会場ごとに紹介 「日本語交流ひろば」
高齢者学級	高齢者学級 P.7～8 六日町・塩沢・大和地域の高齢者学級の紹介
女性学級	女性学級 P.9 成人女性向けの講座の紹介
青少年事業	青少年事業 P.9～10 「のびのび塾」「南魚沼市少年少女合唱団」「だんぼの部屋」 「たんぼぼ座」「心豊かな子育て教室」「青少年の健全育成」
スポーツ	スポーツイベント・教室 P.11～13 スポーツイベント年間予定表 南魚沼スポーツパラダイスとスポーツ&ライブ南魚沼で開催されているスポーツ教室について紹介
市民会館	南魚沼市民会館 P.14 南魚沼市民会館の紹介とイベント情報
文化振興	文化振興 P.15 文化振興事業の紹介
子若センター	子ども・若者相談支援センター P.15 相談窓口の紹介
図書館	南魚沼市図書館 P.16～17 市内図書館の紹介
連絡先	関連施設連絡先 P.18 生涯学習関連施設の電話番号



のびのび塾チョークアート教室



しゃくなげ学級学習発表会



スポーツチャンバラ



ナイトウォーク



まな さとみなみうおぬま ◎学びの郷南魚沼とは？

学びの郷南魚沼の基本理念「学びあい・教えあい・伝えあい・そして輝く・わたしと地域」に基づき、市民が主役となり、持続的で平和で豊かな南魚沼のまちづくりを目指します。

学びの郷南魚沼では様々な企画、アイデアをお待ちしています。

講師の紹介や会場の手配などみなさんの企画立案をお手伝いし、「こんなことを学びたい」を実現します。

公民館は、市民のみなさんがつどい、出会い、学び、交流する場です。
(個人や営利を伴っての利用はできません)

南魚沼市の公民館

公民館利用について

南魚沼市には3つの公民館があり、社会教育活動や交流・学習・文化活動を行う団体が使用することができます。

公民館を利用する場合は、利用方法を確認し、公民館に部屋の空き状況をお問い合わせの上、申請書のご提出をお願いします。

利用方法や申請書の書き方については、公民館へお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご確認ください。
(右のQRコードを読み取ると、市ウェブサイトにつながります)。

公民館利用方法紹介ページ



読み取れない場合は、
下記 URL をご検索ください
【<https://onl.la/tpXJkKQ>】

公民館利用の Q&A

Q 公民館の部屋は、いつから予約できますか？

A 一般団体は、利用希望日の3か月前から予約が可能です。

利用予定日が決まったら、まずは公民館に電話で連絡し、空き状況を確認してから申請書をご提出ください。

Q 人数制限はありますか？

A 原則として、公民館を利用する団体は5人以上です。なお、上限は部屋ごとに異なりますので、必ず公民館へお問い合わせください。

Q 予約のキャンセルは可能ですか？

A キャンセルは可能ですが、必ず公民館の窓口で直接伝えるか、電話での連絡をお願いします。連絡は、窓口の開館時間（平日 8:30～17:15）にご連絡ください。当日に急遽使用しなくなった場合でも、必ずご連絡ください。無断キャンセルはご遠慮ください。

中央公民館 ☎ 773-6610 六日町 865 番地（市民会館内）

中央公民館には、講座室1～3、実習室、婦人会館には研修室、会議室、和室があります。

中央公民館の行事予定

実施予定日	行 事
9月22日(木)	しゃくなげ学習発表会
10月18日(火)～19日(水)	中央公民館文化祭（作品展示）

塩沢公民館 ☎ 782-0100 塩沢 608 番地 1

塩沢公民館には、会議室、和室、学習室1・2、研修室、視聴覚室、調理実習室、武道場、講堂、多目的室、図書室があります。

塩沢公民館の行事予定

実施予定日	行 事
10月22日(土)～24日(月)	高齢者趣味の作品展
10月31日(月)～11月3日(木・祝)	塩沢美術展
2月18日(土)～3月5日(日)	しおざわ雪譜まつり書道展

大和公民館 ☎ 777-4671 浦佐 5175 番地 1

大和公民館には、和室、研修室、会議室、大会議室、図書室があります。

コミュニティホールさわらび

さわらびには、大ホールと練習室があります。公民館主催のイベント以外にも、市民のみなさんが文化活動や地域づくり事業を行うために利用できます。

さわらびの行事予定

実施予定日	行 事	内 容
未定	さわらび操作講習会	舞台、照明、音響機器の操作講習
9月3日(土)、4日(日)	さわらび演劇祭	高校演劇部、一般劇団の公演
10月16日(日)	さわらび音楽祭	アマチュア愛好家の演奏会
11月3日(木・祝)	大和芸能祭	舞踊、民謡、大正琴、カラオケ

※各公民館行事の詳細は、実施日が近づきましたらお知らせします

★各講座の申し込み方法（申込み切：4月20日（水）まで）

- ・各会場の「申込み・問合せ先」に電話で連絡し、「氏名」「住所」「連絡先」「参加したい講座名」を伝えお申し込みください。
- ・表に記載された講座初日の開始時刻までに会場へお越しください。

※共通注意事項※

- ・事前申込みや連絡をせずに講座へ参加することはご遠慮ください。
- ・申込みの締切りは一時的なものです。講座へは、年間を通じて申込みが出来ます。（一部除く）
- ・申込みの際にいただいた氏名、連絡先などの個人情報、各講座運営のために講師及び講座代表者と共有します。また、講座内での個人情報の共有（講座生用名簿・連絡網の作成など）につきましては、各講座の方針によりますのでご了承ください。
- ・講座代表者（講師など）からの連絡は、郵便はがきのほか電話、SMSなどで行います。
- ・受講料は受講者数によって変わることがあります。また、受講料のほかに材料費などが必要な場合があります。

● 中央公民館（申込み・問合せ先：☎ 773-6610）

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考
1	ジュエリークロッシェ	丸山さち子 戸田節子	第1・3月曜日	13:30	5/16	通年	800円/月 ※別途材料実費
2	パッチワークキルト	塩野谷スイ	毎週金曜日	13:30	5/20	通年	500円/回 ※別途材料実費
3	セルフリンパケア（午前）	岩井恵理子	第1・3月曜日	10:00	5/16	通年	2,000円/月
4	セルフリンパケア（夜間）	岩井恵理子	第1・3月曜日	19:00	5/16	通年	2,000円/月
5	生け花	湯澤宏子	第2・4月曜日	13:30	5/9	12月	500円/月 ※別途花材実費
6	日本舞踊	上村貞子	毎週火曜日	19:30	5/17	通年	5,000円/月
7	フラワーアレンジメント	高橋 薫	第2・4火曜日	10:30	5/24	通年	1,900円/月 ※別途花材 1,800円/回
8	中年から始めるらくらくピアノ	木野裕美	第2・4火曜日	10:30	5/24	7月	2,000円/月 ※楽器レンタルなし
9	俳句	若井新一	第2・4水曜日	19:00	5/25	通年	1,000円/月 ※12～翌3月は13時30分開始
10	ヨガ・ルーシーダットン(A)	関千恵子	毎週月曜日	10:00	5/16	通年	2,000円/月
11	ヨガ・ルーシーダットン(B)	関千恵子	毎週金曜日	10:00	5/20	通年	2,000円/月
12	ヨガ・ルーシーダットン(C)	関千恵子	毎週金曜日	19:30	5/20	通年	2,000円/月
13	初心者の古文書	笛木孝雄	第1・3火曜日	19:30	5/17	11月	3,000円/期間
14	手話	久保田薫	第2・4土曜日	9:30	5/28	通年	1,000円/年
15	山吹の会（大正琴：初心者向け）	狩野政子	第2・4金曜日	13:30	5/13	通年	3,500円/月
16	山吹の会（大正琴）	狩野政子	第1・3金曜日	13:30	5/6	通年	4,500円/月
17	ひまわりの会（弓琴：初心者向け）	丸山幸子	第2・4木曜日	9:30	5/12	通年	3,500円/月
18	峰の会（大正琴：初心者向け）	丸山幸子	第1・3木曜日	13:30	5/19	通年	3,500円/月
19	峰の会（大正琴）	丸山幸子	第2・4木曜日	13:30	5/12	通年	5,500円/月

● ふれ愛支援センター（申込み・問合せ先：☎ 773-6610）

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考
1	陶芸（初級）	若井一男	第1・3水曜日	19:30	5/18	11月	500円/回 ※別途材料窯代等 10,000円程度
2	陶芸（中級）	小宮山寛達	第2・4水曜日	19:30	5/25	11月	500円/回 ※別途材料窯代等 10,000円程度

- 4月20日(水)までに、各会場の「申込み・問合せ先」に電話で連絡し、「氏名」「住所」「連絡先」「参加したい講座名」を伝えお申込みください。
- 表に記載された講座初日の開始時刻までに会場へお越しください。
- 事前申込みや連絡をせずに講座へ参加することはお遠慮ください。

● 五十沢地域開発センター（申込み・問合せ先：☎ 773-6610）

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考
1	着物着付け	角田ケイ子	第2・4木曜日	19:30	5/26	11月	7,000円/期間
2	紙バンドで作る雑貨	山本千恵子	第4水曜日	13:00	6/22	通年	500円/回 ※別途材料実費 9月は実施しません。
3	茶道	角田ケイ子	第2・4火曜日	19:30	5/24	11月	10,000円/期間
4	津軽三味線	細矢修治	第2・4金曜日	19:30	5/27	11月	2,000円/月
5	いけばな教室	勝又尚子	第2・4木曜日	19:30	5/26	通年	3,000円/月 ※1月～2月は実施しません。
6	オランダスタイルフラワーアレンジ教室	勝又尚子	第4土曜日	10:00	5/28	11月	3,500円/回 ※花材込
7	Happy エアロビクス	高橋みゆき	毎週木曜日	19:40	5/19	通年	500円/回

● 城内地域開発センター（申込み・問合せ先：☎ 773-6610）

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考
1	子どもの書道	黒滝みゆき	第1・3月曜日	19:30	5/16	11月	3,000円/期間 ※親子での参加可能。 未就学児も毛筆を学べます。
2	詩吟	樋熊神邑	毎週水曜日	19:30	5/18	11月	2,000円/月
3	茶道	清水佐伎子	毎週金曜日	20:00	5/20	11月	7,000円/期間
4	太極拳	川辺明美	第2・4土曜日	19:30	5/28	通年	10,000円/3か月
5	社交ダンス	鈴木貴之	毎週木曜日	19:30	5/19	通年	2,000円/月 ※月により開始時間が変更します。

● 大巻地域開発センター（申込み・問合せ先：☎ 773-6610）

※令和4年度は改修工事が行われるため、5月～11月の間は別会場となります。

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考	実施会場
1	書道	梅田由美	第1・3水曜日	19:00	5/12	11月	700円/月 ※先着12名まで	五日町ふれあいセンター
2	ヨガ（ハタヨガ）	吉田順子	毎週木曜日	10:30	5/13	11月	2,000円/月	寺尾集落センター

● 塩沢公民館（申込み・問合せ先：☎ 782-0100）

○ 令和4年度 新規講座

【手話わ（初心者向け）】

0から楽しむ♪手話ペリ教室です。
きこえない講師&きこえる講師と他の受講生たちと
楽しく手話を学びます。
(塩沢公民館 No.26、27をご確認ください)

【ボール・エクササイズ講座】

小さなボールを使って、簡単に体への負担が少ない
エクササイズを行います。女性だけでなく、男性の
参加もお待ちしています。
(塩沢公民館 No.18、19をご確認ください。)

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考
1	書道（初級）	貝瀬都代子	第2・4火曜日	19:30	5/10	10月	4,000円/12回 ※硬筆あり。小学生や 親子での参加も可
2	水彩画	荒川重利	第2・4水曜日	19:30	5/11	10月	4,000円/12回
3	フラワーアレンジメント	小澤眞智雄	第2・4金曜日	19:30	5/13	10月	4,000円/12回
4	きもの着付け（初級）	高橋信子 陸川直美	第2・4水曜日 (8月除く)	19:30	5/11	11月	4,000円/12回
5	きもの着付け（中級）	高橋信子 陸川直美	第1・3水曜日 (8月除く)	19:30	5/11	11月	4,000円/12回
6	きもの着付け（上級）	高橋信子 陸川直美	第1・3木曜日 (8月除く)	19:30	5/11	11月	4,000円/12回
7	日本画教室水葉会	門井直子	第1・3水曜日	19:00	5/18	通年	5,000円/月 ※初回のみ材料費2,000円

- 4月20日(水)までに、各会場の「申込み・問合せ先」に電話で連絡し、「氏名」「住所」「連絡先」「参加したい講座名」を伝えお申込みください。
- 表に記載された講座初日の開始時刻までに会場へお越しください。
- 事前申込みや連絡をせずに講座へ参加することはご遠慮ください。

● 塩沢公民館（申込み・問合せ先：☎ 782-0100）

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料・備考
8	墨友会（書道）	割田 幸子	第1～4火曜日	13:30 19:30	5/10	10月	6,000円/期間 昼夜ともに参加可能
9	写真・デジタル写真（初心者向け）	塩沢フォトクラブ	第2・4水曜日	19:30	5/11	11月	2,000円/年
10	エアロビクス（前期）	舘野 明子	毎週水曜日	13:30	5/11	7月	5,000円/10回
11	エアロビクス（後期）	舘野 明子	毎週水曜日	13:30	9/7	11月	5,000円/10回
12	エアロ&ウエストシェイプ（前期）	舘野 明子	毎週木曜日	20:00	5/12	7月	5,000円/10回
13	エアロ&ヒップアップ（後期）	舘野 明子	毎週木曜日	20:00	9/8	11月	5,000円/10回
14	歩くシェイプアップ（前期）	舘野 明子	毎週火曜日	20:00	5/10	7月	5,000円/10回
15	歩くシェイプアップ（後期）	舘野 明子	毎週火曜日	20:00	9/13	11月	5,000円/10回
16	Happy エアロビクス	高橋みゆき	毎週日曜日	9:30	5/8	通年	500円/回
17	小さなボールを使ったボディメイキング	遁所扶美子	毎週水曜日	10:00	5/11	通年	3,500円/月
18	ボール・エクササイズ（前期）	遁所扶美子	第1・3金曜日	19:30	5/6	8月	7,000円/8回
19	ボール・エクササイズ（後期）	遁所扶美子	第1・3金曜日	19:30	9/2	12月	7,000円/8回
20	太極拳（昼）	太極拳指導員	毎週火曜日	10:30	5/10	通年	500円/月
21	太極拳 etc.（夜）	太極拳指導員	毎週木曜日	19:00	5/12	通年	500円/月
22	南魚沼産手話ひかり（粉組）	中原 健 闘 勝 又 孝 菜	第2・4火曜日	19:30	5/10	通年	1,000円/年 別途教材費 1,000円
23	南魚沼産手話ひかり（苗組）	中原 健 闘 勝 又 孝 菜	第1・3金曜日	19:30	5/6	通年	1,000円/年 別途教材費 1,000円
24	南魚沼産手話ひかり（稲組）	桑原 悟	毎週金曜日	9:30	6/3	通年	1,000円/年 別途教材費 1,000円
25	南魚沼産手話ひかり（米組）		火曜日（不定期） 水曜日（不定期）	10:00 19:00	5/31 5/26	通年	1,000円/年 別途教材費 1,000円
26	手話わ【朝】（初心者向け） 前期	中原 健 闘 勝 又 孝 菜	第2・4火曜日	9:00	5/31	8/30	4,000円/8回 ※教材費込
27	手話わ【夜】（初心者向け） 後期	中原 健 闘 勝 又 孝 菜	第1・3・5 金曜日	18:30	6/3	9/2	4,000円/8回 ※教材費込
28	雪割草栽培	宮下 直	毎週木曜日	9:30	5/12	通年	材料費実費 ※12月～翌1月は実施しません

市民セミナー（料理教室）

一回ごとの講座を年間で行う、成人向けのセミナーです。

令和4年度は、5、7、9、11、1月の土日または祝日と、6、8、10、12、2月の平日に人気の高い料理教室を開催します。いずれも午前と午後の2部制で、計20回の開催を予定しています。募集の詳細は市報でお知らせしますので、電話または塩沢公民館の窓口でお申込みください。

● 大和公民館（申込み・問合せ先：☎ 777-4671）

	講座名	講師	開催日	開始時刻	初日	終了	受講料
1	絵手紙サークル「花」	—	第2・4木曜日	13:30	4/14	通年	材料費実費
2	俳句教室	井口 光雄	第2・4木曜日	9:30	4/14	通年	1,000円/月
3	ゴスペルコーラス講座	富所 諒子	第2・4火曜日 他	19:00	5/24	11月	8,000円/全10回
4	Happy エアロビクス	高橋みゆき	毎週月曜日	10:30	4/4	通年	500円/回
5	ソフトエアロビクス	林 和美	毎週火曜日	10:00	4/5	通年	500円/回
6	英会話入門（初心者対象）	未 定	毎週水曜日	19:00	5/11	7月	3,000円/期間 ※初回体験無料

教養講座

日本語交流ひろば（日本語支援教室）参加者募集

この教室は、日本語や日本の生活習慣を学ぶ教室です。スタッフや参加者と一緒に、楽しく日本語を学びましょう。申込みはいりませんので、直接会場に来てください。

【参加対象】南魚沼市に住む外国籍の人

【日時・会場】●水曜日 18:30～20:00(会場：中央公民館)
●木曜日 14:00～16:00(会場：大和公民館)

【参加費】無料

【主催】南魚沼市日本語交流ひろば

【問合せ先】社会教育課生涯学習班 ☎ 773-6610



やまところ公民館かいじょう
大和公民館会場

※外国籍の人への日本語指導に興味のある人も募集しています。教室の見学も可能です

学びの郷幸齢義塾

市内の高齢者学級を紹介します。
地域外の参加も大歓迎です。

高齢者学級

中央公民館（申込み・問合せ先：☎773-6610）

しゃくなげ学級

- 年会費 1,200円
- 申込方法 中央公民館窓口にある申込書に必要事項を記入し、年会費を添えてご提出ください。
- 開催内容 自主クラブの活動、視察研修、映画鑑賞など

自主クラブ一覧 期間：5月～9月（10月以降も活動を続けるクラブがあります）

クラブ名	練習日	開始時刻	講師	クラブ名	練習日	開始時刻	講師
書道	第1・3火曜日	9:30	桑原 清一	手芸1班	第1・3水曜日	10:00	本多 壽子 高野 明美
俳句	第1・3火曜日	13:30	井口 光雄	手芸2班	第2・4火曜日	10:00	
民舞	第1・3火曜日	13:30	金井 登美	社交ダンス	第2・4水曜日	13:30	鈴木 貴之 渡辺 浩子
大正琴	第1・3水曜日	9:30	山本カツコ				
民謡	第1・3土曜日	13:30	西田 史江	まめだ会 (運動教室)	第2・4月曜日	13:30	遁所扶美子
生花	第2水曜日	9:30	井口小夜子				

※クラブにより、材料費などが必要な場合があります

※申込者が少数のクラブは、活動を休止する場合があります。あらかじめご了承ください

塩沢公民館（申込み・問合せ先：☎782-0100）

金城大学講座

- 参加費 1,500円程度。講座毎に参加費を設定します。
- 開催内容 雪・織・森・川・農業などをテーマに1回ごとの講座の開催
- 申込方法 参加申込書を記入し、塩沢公民館にご提出ください。
※申込書は、市老人クラブ連合会に登録の単位老人クラブ長を通じて配布します。なお、連合会に登録がない地域の老人会や老人クラブに入会していない人は、塩沢公民館へお問い合わせください。

金城大学では、ご興味のある内容や視察先などのご提案も受付けています。ご意見・ご要望のある人は、塩沢公民館にお寄せください。

高齢者趣味の教室

- 参加費 1教室につき500円（教室の初回に講師または代表者が集金します）
- 申込方法 電話、または塩沢公民館窓口で直接申込みください。

講座名	講師	開催日	開始時刻	講座初日	終了	会場
書道	阿部 元昭	第1・3火曜日	13:30	5月17日	10月	塩沢老人福祉センター
絵画	荒川 重利	第2・4火曜日	13:30	5月10日		
陶芸	井口 英一	第1・3木曜日	13:30	5月12日		
手芸	町田須美恵	第1・3木曜日	9:30	5月12日		
詩吟	角田 哲夫	第2・4水曜日	13:30	5月11日		
竹わら細工	内藤 貞治	第2・4金曜日	13:30	5月13日		
民踊	上村 セツ	第2・4木曜日	13:30	5月12日	11月	塩沢公民館
料理	岡村 典子	第2水曜日	10:00	5月11日		

※教室により運営費や材料費などが必要な場合があります

※参加者の希望により上記期間外の自主講座の実施も可能です

※陶芸教室は床に座っての作業となります。あらかじめご了承ください

※料理教室は初回のみ9時20分から開始となります

通年教室

講座名	講師	開催日	開始時刻	講座初日	費用	会場
藤細工の会	小島 和子	第1・3月曜日	13:30	5月16日	材料費実費	塩沢公民館

大和公民館（申込み・問合せ先：☎777-4671）

生きがい学習会

- 内容 運動・趣味の講座・視察研修などを実施しています。
- 申込方法 参加申込書を記入の上、大和公民館窓口にご提出ください。
※申込書は、市老人クラブ連合会に登録の単位老人クラブ長を通じて配布します。なお、連合会に登録がない地域の老人会や老人クラブに入会していない人は、大和公民館へお問い合わせください

	事業名
軽運動	ゲートボール大会
	グラウンドゴルフ大会
趣味の講座	みんなで朗読講座

今年も「身近な学び」をテーマに講座を開催します。

【期 間】 6月から12月まで

【会 場】 中央公民館・塩沢公民館・ふれ愛支援センターなど

【対 象】 市内在住の成人女性

【年 会 費】 1,500 円（参加費が必要な講座や視察研修は、別途集金します）

【申込方法】 中央公民館に用意してある申込書に必要事項を記入し、年会費を添えて申し込みください。

【申込期限】 5月6日（金）

実施月	内 容	実施月	内 容
6月	開級式	10月	市内研修
7月	運動教室	11月	料理教室
8月	工作教室	12月	閉級式
9月	教養講座		



料理教室の様子

※内容等が変更になる場合があります

青少年向け事業

のびのび塾

子どもたちが、自分のまわりの様々な物事に興味をもち、挑戦していくことを目的とした、料理や体験の教室です。班形式での活動を通じて、異なる学校・学年の児童との交流や仲間づくりを行い、子どもたちの生きる力を育みます。なお、募集については各学校を通じて行います。

【体験教室(奇数月)】 工作の他、手芸・野外活動・科学実験など、多彩なプログラムを実施します。

【料理教室(偶数月)】 料理・お菓子作りの教室です。班形式で協力して調理を行います。食育や読み聞かせも行います。

【夏休み木工教室】 夏休みの一日を利用して、普段はなかなかできない「ものづくり」に挑戦します。



クリスマスケーキ教室の様子

南魚沼市少年少女合唱団 団員募集

♪ 期 間 令和4年4月～翌年3月（1年間）

♪ 対 象 市内の小学3年生～中学3年生

♪ 内 容 発声・発音・呼吸法など、美しい合唱をするための基礎を楽しく学習します。

コーラスフェスタ、Liricaコンサートなどに出演予定

♪ 指導者 鈴木規子、種村啓子、井口明美 ほか

♪ 年会費 7,000 円

♪ 練習日 原則として土曜日（月3回程度） 9:30～11:30

♪ 会 場 中央公民館 実習室

♪ 開講式 4月9日(土)10:00（9:30から受付）

♪ 申込み・問合せ 中央公民館（☎ 773-6610）

歌の好きな子 みんな集まれ♪



Lirica コンサートの様子

だんぼの部屋

●家庭教育支援チーム「だんぼの部屋」◇六日町・北辰・浦佐・塩沢小学校、総合支援学校◇
市内5校の中に誰でも気軽に立ち寄れる部屋を設置しています。子育ての経験のある先輩たちが子育てに関する思いや悩みを聞いて、アドバイスなどを行い、不安の解消を図ります。学区外の人でも気軽にお立ち寄りください。

主な活動

しゃべり場サロン・親子教室（もの作り・料理）
保護者向け学習会・だんぼ通信発行

問合せ先

☎ 773-2067



親子教室の様子

たんぽぽ座

絵本の読み聞かせや製作、おばけまつりなど年6回「よみきかせのつどい」を行っています。同年代のお友だちや保護者の出会いの場を提供します。

対 象 主に大和地域の幼児・小学生と保護者

問合せ先 ☎ 777-4671



読み聞かせの様子

心豊かな子育て教室

0歳から4歳までの乳幼児と保護者を対象に、親子で楽しむ場を提供しています。おじいちゃん、おばあちゃん、マタニティカップルも大歓迎！

合同学級 「子育て教室」の合同学級とし、開講式や閉講式などを行います。

そだち学級 地区ごとの開催で年間16回程度行い、どの会場にも参加できます。

親子サロン なかなか外に出にくい冬期間の親子ふれあい教室です。

問合せ先 ☎ 773-6610



親子サロンの様子

青少年の健全育成

・青少年育成南魚沼市民会議

総務部、健全育成部で年度大会や子育て教室を開催。各地区育成会活動で子ども達を見守ります。

・南魚沼市子ども会連絡協議会

PUSH 講習会（AED・心肺蘇生）、星空観察会等の実施を検討しています。また全国子ども会安全共済会に加入して、子ども会活動の安全保障を担います。（共済加入金1人300円）

※青少年育成指導員会は、令和3年度を持って活動を終了いたしました

スポーツイベント・教室

市民のみなさんの「だれもが、いつでも、どこでも」気軽に参加できることを目指して、次のような事業を計画しました。四季それぞれのスポーツを、健康づくりに、体力向上にあるいは仲間づくりに活かしていただき、充実したスポーツライフをお楽しみください。大勢のみなさんからの参加、応援をお待ちしております。

スポーツイベント

事業名	開催予定日	事業概要・会場等
BCリーグ公式戦	5/7(土)	ベーマガ STADIUM
RedBull Wing for Life World Run 2022	5/8(日)	八色の森公園周辺特設コース
招待高校野球 招待高VS地元校	6/4(土)～5(日)	花咲徳栄高招待、 ベーマガ STADIUM
第18回さわやかジョギング大会	6/5(日)	八色の森公園周辺特設コース
高齢者運動会(大和地域)	6月中旬	浦佐小学校
第18回ジュニアジャンプ大会	6/19(日)	五日町シャンツェ
第18回南魚沼市ナイトウォーク	7/30(土)	浦佐コース
第34回塩沢ジャンプ大会	8/27(土)～28(日)	県営石打丸山シャンツェ
イースタンリーグ「埼玉西武×東京ヤクルト」	9/3(土)	ベーマガ STADIUM
第18回市民登山(日帰り)	9月上旬	燧ヶ岳 <small>ひょうがたけ</small> (福島県)
南魚沼サイクルフェスタ (クリテリウム・ロードレース)	9月中旬	坂戸・三国川ダム周辺
BBM自主事業 招待高 VS 地元校	10/8(土)～9(日)	常総学院高招待、 ベーマガ STADIUM
高齢者運動会(六日町地域)	10/9(日)	ディスポート南魚沼
高齢者運動会(塩沢地域)	10/10(月)	ディスポート南魚沼
第18回南魚沼市縦断駅伝大会	10/23(日)	32.5km 8区間
令和4年度体力測定会	10/30(日)	ディスポート南魚沼
第44回ノルウェー大使杯争奪スキー大会	2月中旬	欠之上クロスカントリーコース
第64回レルヒカップ争奪大回転競技大会	2月下旬	シャトー塩沢スキー場
第17回南魚沼ジュニアスキー大会	3月上旬	石打丸山スキー場(予定)

からだ
いま身体!これからだ!楽しい内容盛りだくさん!



総合型地域スポーツクラブ

南魚スポーツパラダイス

スポパラでは、多くの教室・事業を展開しています。
自分にあったプログラムをみつけてみませんか？

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社
〒949-6611 南魚沼市坂戸 372 ディスポート南魚沼内
☎ 773-3210

スポーツ教室案内

ディスポート南魚沼

検索



教室名	内容	対象
◎子どもと一緒にやってみよう! 幼児・小学生向けの教室は? ◎		
ベビーマッサージ	赤ちゃんともママのふれあいを体感	生後2ヶ月~ハイハイ前の乳児とお母さん
楽しいキッズダンス	ヒップホップダンスでリズム感を養います	4歳児(年中)~小学1年生
スポーツチャンバラ	空気の入った剣で真剣勝負!	小学生以上
スポーツ教室 体育寺子屋(夏期)	身体を動かすことの楽しさを見つけよう	小学生
スポーツ教室 体育寺子屋(冬期)	「初心者アルペンスキー教室」ボーゲンの習得	小学生
スラックラインクラブ	基本から競技者育成まで。バランス感覚・体幹強化・集中力アップ!	小学生
◎ストレス発散に身体を動かしたい! シェイプアップしたい! 燃焼系教室は? ◎		
パワーヨガ	筋トレの要素の強いヨガポーズで、エクササイズ	16歳以上
リズム体操	軽快なリズムに乗って楽しく身体を動かそう	
ゆるピクス	ゆっくり・ゆったりのアロピクス	
ナイトフィットネス	暑い夏こそ、ひと汗かいて、夏バテ知らず!	
ステップフィットネス	ステップ(踏み台)を使い、運動効果UP	
ナイトヨガ(パワー)	照明を消して暗い中、“集中”して行います	
卓球	初心者の方から大会出場の方まで	小学生以上
ディスコステップ	仲間と一緒に! 懐かしい音楽とともに! レッツダンシング!	どなたでも
◎元気はつらつシニアスポーツ! 仲間づくりができる教室は? ◎		
4人制ワンバウンドバレーボールクラブ	ボールを1度バウンドさせるバレーボール	概ね50歳以上
6人制ワンバウンドバレーボールクラブ	4人制は、バドコートで、ソフトバレーボールを使用します	女性45歳以上 男性60歳以上
◎心身ともにリフレッシュ! / 癒しの教室は? ◎		
リラクソヨガ	心穏やかに、ゆったりと時間をかけて	16歳以上
らくらく青竹	青竹踏みを使って簡単なエクササイズ	
フラダンス	年齢や柔軟性に関係なくどなたでも	
ボディメイキング	ボールを使って、身体のゆがみを整えます	
◎曜日・時間に縛られたくない! 一人でもできるメニューは? ◎		
チャレンジ坂戸山	目標登頂回数を目指して頑張ろう	達成者には 記念品贈呈
チャレンジ世界一周 (ウォーキング・ランニング・水中歩行・スイミング)	色々な種目で目標記録を目指そう	
◎泳げるようになりたい! 負担の少ない水中で運動したい! 水泳教室は? ◎		
水泳	親子で水慣れから、4泳法の上達まで	幼児~一般成人
水中運動	負担の少ない水中歩行や、アクアエクササイズも	
チャレンジ(障がい者)スイミング	障がいがある方や、団体行動が苦手な方(親子・個人コース)	

※教室は内容が変更になる場合があります

※詳細については、スポパラパンフレット・各教室参加者募集要項・市報等をご覧ください

ジュニアスポーツクラブ紹介

ジュニア期の健全育成および競技力の向上を目的として、多くのクラブがスポパラに加盟して活動しています。
ジュニアスポーツクラブ会員は、各種スポパラ特典が受けられます!

ジュニアスポーツクラブ	20競技56クラブ	サッカー	4クラブ	スケートボード	1クラブ
野球	12クラブ	陸上競技	1クラブ	アルペンスキー	7クラブ
剣道	4クラブ	バレーボール	2クラブ	フリースタイルスキー	1クラブ
柔道	4クラブ	バスケットボール	4クラブ	スキージャンプ	1クラブ
空手	2クラブ	硬式テニス	3クラブ	クロスカントリースキー	1クラブ
すも	1クラブ	ソフトテニス	1クラブ	スノーボード	2クラブ
レスリング	1クラブ	バドミントン	3クラブ	運動全般	1クラブ

詳しくは、ディスポート南魚沼ウェブサイトをご覧ください

* スポパラ年会費 *

個人会員 (小学生~)	6,290円
ファミリー会員 (同一世帯5名まで)	18,860円
ジュニアスポーツ クラブ会員	1,570円
特別会員 (障がい者ほか)	4,190円

※令和4年4月1日~
令和5年3月31日まで有効
(保険料含む)

* 会員特典 *

クラブ主催教室・イベント参加料が
無料! もしくは大幅割引!

- ★市内協賛店舗にて会員特典あり
- ★ディスポート南魚沼・小栗山サンスポーツランド(スケートパーク)・鈴木牧之記念館・トミオカホワイト美術館共通無料券を

5枚プレゼント!

- ★ディスポート南魚沼定期券、及び小栗山サンスポーツランド(スケートパーク)のシーズン券が

30%引き!

- ★市民会館主催事業のチケットが

5%引き!

※1公演につき2枚まで
(一部適用外あり)

トレーニングマシン使用法講習会や、スラックライン講習会、泳力検定会などの各種イベントも行います!

水泳のフォーム撮影会あり

申し込み・問合せ先

スポパラ事務局

(ディスポート南魚沼内) まで!





〒 949-6424
 新潟県南魚沼市万条新田 417
 大原運動公園管理事務所
 (ペーマガ STADIUM 内)
 ☎ 783-3533
 ☎ 788-0247
 最新情報は

スポーツ&ライフ南魚沼 [検索](#)



楽しい教室がもりだくさん!!

スポーツ教室

教室名	内 容	対 象
エアロビクス教室	体力がなくても大丈夫！有酸素運動で体力づくりやダイエットに！	どなたでも
ヨガ教室	心がほんわか和む場所！心も体も美しくリフレッシュ。初心者からステップアップまで	どなたでも
セルフコンディショニング&ヨガ教室	むくみ、肩、首コリなど体も心も本来の自分へスッと戻す	どなたでも
ピラティス教室	体幹を鍛え姿勢改善、ケガの予防、ダイエットに！内側から鍛え理想のボディを目指しましょう！	どなたでも
ボクシングフィットネス教室	リズムに乗ってシェイプアップ パンチ！キック！でストレス発散！！	どなたでも
ボルダリング教室	ボルダリングを始めてみたい方に！	どなたでも
基礎子供のトランポリン教室	スポーツの基礎となる体感やバランス感覚を養うのに最高の運動です！一緒に楽しく跳びましょう！	3歳から中学生
基礎大人のトランポリン教室		高校生以上
総合体操教室	マット、跳び箱などいろいろな体の使い方を楽しく学びましょう！運動神経をぐぐっと伸ばすチャンスです！	小学1～6年生
ゆるラン教室	正しいジョギングとウォーキングで運動不足を解消！ダイエットをしたい方集まれ！！	どなたでも
ガチラン!! 教室	目標タイム更新や本気でレベルアップを目指す方へ！	どなたでも
ナイターテニス教室	初心者から中級者まで南魚沼市テニス協会のコーチが丁寧に指導を行います！	どなたでも
エアロヨガ教室	池田記念美術館内の特設スペースでからだところをより健康にしませんか？	どなたでも

スポーツクラブ

ピンポン倶楽部	平日の午前中に体を動かし運動不足解消に！	どなたでも
ジュニアマルチスポーツクラブ	様々なスポーツを体験しながら各競技のルールや特長を身につけ、スポーツの楽しさを体験してもらうクラブです！	年長～ 小学2年生

文化教室

—暮らしの書—美文字講座	のし紙の名前など暮らしで使う文字を美しく書くための講座です	どなたでも
スポーツ写真講座	写真を見ながらよりよい作品作りをアドバイスします	どなたでも
フラワーアレンジメント教室	季節ごとのお花をつかい楽しく！お花に癒されてみませんか？	どなたでも

※詳細につきましてはスポーツ&ライフ南魚沼パンフレットをご覧ください
 ※内容などは変更になる場合があります

南魚沼市民会館

(公財) 南魚沼市文化スポーツ振興公社

〒 949-6680 南魚沼市六日町 865
TEL : 025-773-5500 FAX : 025-772-8161
URL : <http://www.6bun.jp/kaikan>
E-mail : info@6bun.jp

文化イベント

南魚沼市民会館では市民の豊かな感性と創造性を育むため、鑑賞事業、地域の文化活動支援事業、参加創造事業の3つを柱とした文化事業を開催しています。

鑑賞事業

期 日	事 業 名	料 金 (円)	出演者等
5月15日	八神純子 Live キミの街へ ～ for all living things ～	6,000円	八神純子
5月21日	笛田博昭ガラコンサート vol.5	一般 3,500円 中高生 1,500円 小学生以下無料	笛田博昭
5月28日	南魚沼織姫コンサート	一般 3,000円 高校生以下 1,000円	さわかみオペラ 芸術振興財団
7月16日	水島あやめ脚本「明け行く空」上映会	無料	
7月23日	鼓童ワン・アース・ツアー 2022 ～童	一般 6,000円 高校生以下 3,000円	鼓童
9月3日・4日	優秀映画鑑賞事業	1,000円	
10月4日	棚村基金文化事業	市内学生対象	未定
10月23日	橘光一コンサート	2,000円	橘光一

地域の文化活動支援事業

期 日	事 業 名	料 金 (円)	出演者等
6月5日	第3回南魚沼芸能フェスティバル	無料	市内芸能団体
8月27日	おんがくだいすき!	無料	魚沼吹奏楽団
11月26日	第21回リコーダーコンサート	無料	リコーダー教室
12月4日	うおぬま Lirica コンサート	一般 1,000円 高校生以下無料	うおぬま Lirica
3月12日	第17回南魚沼吹奏楽フェスティバル	無料	吹奏楽団体

参加創造事業

期 日	事 業 名	参加費 (円)	講師等
5～11月	リコーダー教室	4,000～8,000円	根津江美子
5月22日	バックステージツアー	無料	新潟照明技研
通年	南魚沼市混声合唱団うおぬま Lirica	月/ 5,000円	鈴木規子
未定	グランドピアノを弾いてみよう	500円	

- ※ このほかにも追加事業を予定しています
- ※ 開催内容などについては変更になる場合があります



鼓童

文化振興

● 文化振興イベント

文化財に接する体験や芸術鑑賞を通して、地域文化の振興をはかります。

事業名	期日	会場
のびのび越後上布体験講座（小学生向け）	8月上旬	鈴木牧之記念館ほか
土器づくり体験	8月中旬	南魚沼市中央公民館
南魚沼美術展覧会	9月8日～11日	ディスプレイ南魚沼
棚村基金文化事業（芸術鑑賞事業）	10月4日	南魚沼市民会館
偉人顕彰事業「水島あやめ朗読会」	未定	南魚沼市図書館
偉人顕彰事業「水島あやめ映画上映会」	7月16日	南魚沼市民会館
映画上映会	8月6日～7日	南魚沼市民会館
越後上布体験講座（一般向け）	2月下旬	塩沢織物会館ほか
のびのびコンサート（巡回演奏会）	3月中旬	市内小学校



土器づくり体験



のびのび越後上布体験講座



南魚沼美術展覧会

● 歴史資料の保存と活用

郷土の歴史・文化を後世に伝えていくため、地域に残る歴史資料の調査・収集・保存を行っています。収集した資料などを活用し、古文書教室などを開催しています。郷土誌販売も行っています。



郷土誌販売ページ
<https://bit.ly/3vpy9jd>

● 浦佐毘沙門の裸押合関連資料

報告書 3,000円

【販売窓口】中央公民館、大和公民館、塩沢公民館

映像記録DVD（2枚組）1,000円

【販売窓口】池田記念美術館、びしゃもん市（雪国おくにじまん会館）、大和観光協会、普光寺

子ども・若者相談支援センター

◇通称:子若センター◇

〒949-6408 南魚沼市塩沢610番地13

代表 ☎788-1950 子ども支援 ☎788-1952 若者支援 ☎788-1951

相談受付 月曜日～金曜日 8:30～16:30(祝日・年末年始を除く)

施設概要(旧塩沢保育園)

・活動ルーム4部屋・相談室4部屋

・多目的ルーム、和室、ほか

子ども支援

対象：義務教育期の児童生徒と保護者、関係者

子どもの学校復帰や社会参加へ向けて一人ひとりに応じた支援を行います。

○来所時や家庭、学校訪問時の相談対応

○児童生徒への来所支援（学習や体験活動など）

月～金曜日（水曜日午後、祝日、年末年始を除く）

○学習の場「スタディルーム」の開設

火・木・金曜日の午後（祝日、年末年始を除く）

○市内中学校に心の教室相談員を派遣



若者支援

対象：義務教育終了～39歳の若者と家族、関係者

若者が、それぞれの望む社会生活や就労に向けて一歩を踏み出せるように、一人ひとりに応じた支援を行います。

○来所や家庭訪問、また他施設を利用した相談対応

○若者が家庭外で安心して過ごせる居場所の提供

月～金曜日（水曜日午後、祝日、年末年始を除く）

○各種プログラムの開催

・コミュニケーショントレーニング

・就労に向けた講座や職場見学・体験

・臨床心理士による「こころの相談会」

・わが子の自立を願う「家族の集い」



南魚沼市図書館 (☎ 773-6677)

- 開館時間 平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 19:00
- 休館日 毎月第1・3木曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始 12/31 ~ 1/3
- 蔵書点検 4/18 ~ 4/22(期間中は休館です)



大和図書室 (☎ 777-4671)

- 開館時間 9:00 ~ 19:00
- 休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
年末年始 12/29 ~ 1/3
- 蔵書点検 4/11 ~ 4/14(期間中は休館です)

塩沢図書室 (☎ 782-0100)

- 開館時間 火~金 9:00 ~ 20:00
月土日祝 9:00 ~ 17:00
- 休館日 年末年始 12/29~1/3、6/6~6/7
- 蔵書点検 4/25 ~ 4/28(期間中は休館です)

本や雑誌、DVDを借りるには

- 図書利用カードが必要です。(図書利用カードは3年ごとに更新が必要です)
市内に住んでいる人、通勤・通学している人、魚沼市・湯沢町に住んでいる人は、図書利用カードを作ることができます。氏名、住所が確認できるもの(免許証・保険証など)をお持ちください。市内に通勤・通学している場合は、通勤・通学を確認できる書類(社員証、学生証など)も必要になります。
- 【貸出冊数】…本・雑誌 10冊(うち雑誌は3冊まで、新着は5冊まで)、DVD・CD 3点

図書館をもっと活用しよう！ 南魚沼市図書館ではこんなことができます。

- ☆図書資料を館内で閲覧することや、貸出しのほかにも、様々なサービスを受けることができます。
- 【予約】…借りたい本が貸出中のとき、次に借りるための予約ができます。
- 【コピー】…図書館の資料に限り、著作権の範囲内でコピーをすることができます。(有料)
最新刊の新聞や雑誌はコピーできませんので、ご注意ください。
- 【リクエスト】…図書館に所蔵していない本をリクエストすることができます。新たに購入したり、市外の図書館などから取り寄せたりすることができます。(お応えできない場合もあります)
- 【貸出延長】…借りている本の貸出期間を1回延長することができます。(申出日から15日間)ただし、貸出期限を過ぎている場合や、予約が入っている場合には延長できません。
- 【新潟日報データベース】…平成16年4月1日以降の県内関係記事を図書館内のパソコンで検索することができます。
- 【レファレンス】…学習や研究・調査を目的として、必要な情報や資料の相談や検索のお手伝いをいたします。
探している本の場所がわからない時も、お声がけください。
- 【PC電源利用】…自分のパソコンを使って学習や研究・調査をする場合に、図書館内の電源を使用することができます。利用には申し込みが必要です。(利用可能席10席)

★読書通帳を使って、読書履歴を貯めよう！

- 読書通帳とは、図書館で借りた本の日付、書名、著者名を通帳に印字するものです。銀行で貯金をするように、本の履歴を貯めてみませんか。
- 0~18歳には無料で配布します。一般の方は有料となります。
- 4か月健診時に行う、ブックスタートの会場でも引換券をお渡ししています。
- お子さんに読んであげた本のリストとして、プレゼントするのもいいですね。



★図書館をいつでも、どこでも、便利に使おう！

- 図書館に足を運ばなくても、南魚沼市図書館のウェブサイト(WebOPAC)から、新着資料やおすすすめ本の情報などを見て、予約をすることができます。
- パスワードを登録すると、自宅パソコン・スマートフォン等から、いつでも簡単に貸出期間の延長、図書の予約や利用状況の確認ができます。
- また、読書履歴の管理も可能になりました。利用照会メニューから、「My本棚」や「読書マラソン」

などを利用することができます。読書履歴の表示には、WebOPAC で新機能の利用を開始することに同意していただく必要があります。(同意する前に利用した本は表示できません)

※パスワードの新規登録・変更は、WebOPAC でいつでもできます。不明な点はお問い合わせください
南魚沼市のウェブサイトから、**図書館**を選んでください。または、**南魚沼市図書館**で検索！

おすすめ本のブックリストをご活用ください！

図書館のおすすめ本のリストを配布しています。読み聞かせや読書にご利用ください。

図書館内の児童コーナーなどに配置しています。保育園・こども園や学校などでも配布します。お問い合わせください。

【対象】・0～2才(40冊)・2～3才(20冊)・3～4才(20冊)
・4～5才(20冊)・5～6才(20冊)・小学生向け(100冊)



ブックスタート ～絵本を通じて育まれる、温かな親子の時間～

大切でかけがえのない存在の赤ちゃん。全ての赤ちゃんが大きな愛情に包まれて幸せに成長してほしい。このような願いのもと、絵本をプレゼントしています。

赤ちゃんの4か月健診時に合わせて行います。日時は市報などでご確認ください。



楽しいイベント盛りだくさん！

幼児・小学生向け

★絵本のへや

- 会場 南魚沼市図書館
- 日時 毎週水曜日 11:00～
- 対象 乳幼児・保護者
- 内容 読み聞かせ、手遊び
パネルシアターなど

★読書のつどい

- 会場 南魚沼市図書館
- 日時 毎月1回土曜日 10:30、11:45、14:00
- 対象 幼児・小学生・保護者
- 内容 読み聞かせ、かみしばい
パネルシアター、工作

★おはなしのじかん

- 会場 南魚沼市図書館
- 日時 毎月1回日曜日 11:00～
- 対象 幼児・保護者
- 内容 読み聞かせ、手遊びなど

★絵本であそぼ

- 会場 大和公民館
- 日時 毎月1回(金曜日) 10:00～
- 対象 乳幼児、保護者
- 内容 読み聞かせ、歌、パネル
シアター、工作など



高齢者、一般向け

★毎月第2木曜日はプラチナディ

いつまでも錆びないプラチナのように輝く世代へ向け
てDVD上映会などのイベントを実施しています。

その他、講演会、映写会、学習会・音楽イベントなどを計画していきます。市報や市のウェブサイトなどでお知らせいたします。

いっしょに活動しませんか！ 図書館ボランティアスタッフ大募集！！

図書館では、イベントや本の整理などの活動をしていただける、ボランティアスタッフを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

市民の財産である本を大切に

図書館の本やCD・DVDは市民みんなの財産です。食べものや飲み物をこぼしたり、雨・雪による水濡れなどに注意して、大切にご利用ください。

万が一、汚損・破損してしまった時は、お知らせいただき、そのままの状態でお持ちください。修復が難しい場合には、弁償していただくことがありますので、ご注意ください。

みんなで気持ちよく利用しましょう。



本はみんなのものです。
大切にしましょう！

生涯学習関連施設の電話番号



施設名		住所	電話番号	ファクシミリ番号	
中央公民館	社会教育課	六日町865番地	生涯学習班	773-6610	772-8161
			文化振興係	773-3756	
			生涯スポーツ課	773-6630	
大和公民館 コミュニティホールさわらび		大和5175番地1	777-4671	777-5116	
塩沢公民館		塩沢608番地1	782-0100	782-3888	
南魚沼市図書館		六日町101番地8	773-6677	788-0340	
子ども・若者相談 支援センター	子ども支援	塩沢610番地13	788-1952	788-1954	
	若者支援		788-1951		
南魚沼市民会館		六日町865番地	773-5500	772-8161	
ディスポート南魚沼		坂戸372番地	773-6620	773-6955	
南魚沼市トレーニングセンター		下一日市31番地1	783-3290	783-3291	
大原運動公園		万条新田417番地	783-3533		
欠之上クロスカントリーハウス		欠之上505番地2	773-6108		
小栗山サンスポーツランド		小栗山1634番地2	772-7567		
五十沢地域開発センター		宮472番地3	774-2002	774-2003	
城内地域開発センター		上原632番地24	775-2002	775-2019	
大巻地域開発センター		寺尾238番地1	776-2032	776-2098	