



# まなびい

2023 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

学びの郷南魚沼 南魚沼市の公民館	2
教養講座	3
青少年事業	5
高齢者事業	6
南魚沼市民会館、スポーツイベント	8
スポーツパラダイス、スポーツライフ	9
文化振興、子若センター	10
南魚沼市図書館	11
関連施設連絡先	12





## 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、皆さまからのさまざまな企画、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、皆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、市民の皆さんがつどい、出会い、学び、交流する場です。  
個人や営利を伴った利用はできません。

## 南魚沼市の公民館

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。

### 中央公民館（市民会館内）

中央公民館には、講座室1・2・3、実習室、研修室、会議室、和室があります。

### 塩沢公民館

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。

### 大和公民館 コミュニティーホールさわらび

大和公民館には、研修室、会議室、大会議室、和室、図書室があります。

さわらびには、大ホールと練習室があります。

## 利用について

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

利用方法や申請書の書き方については、各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、  
【<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3日前まで予約が可能です。

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人以上としています。なお、上限につきまして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 予約をキャンセルすることは可能ですか？

A キャンセルは可能ですが、必ず公民館の窓口にてお伝えください。電話での連絡は、必ず窓口が開いている時間（平日8:30～17:15）にご連絡ください。当日に急きょ利用中止となった場合でも、必ずご連絡ください。無断キャンセルはご遠慮ください。

# 教養講座

さまざまな講座を開催しています。新しい趣味を始めたい方、初心者の方など大歓迎です。

## ★各講座の申込み方法（申込み切：4月21日(金)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」を伝えてお申込みください。
- ・表に記載された講座初日の開始時間までに会場へ来てください。

### ※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は、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、郵便はがきや電話などで行います。
- ・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。

## 市運営講座

会場が城内開発センターは中央公民館（☎773-6610）、塩沢公民館は塩沢公民館（☎782-0100）、大和公民館は大和公民館（☎777-4671）までお電話でお申し込みください。

	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
1	子どもの書道	黒滝みゆき	第1・3月曜日	19:30	5/15	11月	3,000円/14回 小学生や未就学児、親子での参加も可 作品展示あり 別途資料実費	城内開発センター
2	書道初級 (硬筆あり)	貝瀬都代子	第2・4火曜日	19:30	5/9	10月	4,000円/12回 ※成人限定	塩沢公民館
3	水彩画	荒川重利	第2・4水曜日	19:30	5/10	10月	4,000円/12回	
4	フラワー アレンジメント	小澤眞智雄	第2・4金曜日	19:30	5/12	10月	4,000円/12回	
5	着物着付け	高橋信子 陸川直美	初級第2・4水曜日 中級第1・3水曜日 上級第1・3木曜日	19:30	5/10	11月	各4,000円/12回	
6	ボールエクササイズ (前期)(後期)	遁所扶美子	第1・3金曜日	19:30	5/12 9/1	8月 12月	各期7,000円/8回 ※ボール貸与あり	大和公民館
7	英会話教室	ジョニー ホップス (小学校ALT)	毎週水曜日	19:00	5/10	7月	3,000円/全10回	
8	みんなで朗読講座	阿部智恵子	最終金曜日	13:30	6/30	3月	2,000円/期間 ※定員に限りがあります	

## 女性学級 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、年会費を添えてお申し込みください。
- 【申込期限】** 5月8日(月)
- 詳しい内容については生涯学習班（☎773-6610）までお問い合わせください

実施月	内容	実施月	内容
6月	開級式	10月	県外視察研修
7月	体験教室	11月	料理教室
8月	工作教室	12月	閉級式
9月	軽運動教室		

# 教養講座

中央公民館、ふれ愛支援センター、五十沢・城内・大巻の各開発センターの新規お申し込みは中央公民館（☎773-6610）までお電話でお申し込みください。

	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場	
9	ビーズ教室	丸山さち子 戸田節子	第1・3月曜日	13:30	5/1	通年	400円/回 ※別途材料実費	中央 公民館	
10	パッチワークキルト	塩野谷スイ	毎週金曜日	13:30	5/12	通年	500円/回 ※別途材料実費		
11	セルフリンパケア (午前)(夜間)	岩井恵理子	第1・3月曜日	午前10:00 夜間19:00	5/1	通年	各2,000円/月		
12	生け花教室	湯澤宏子	第2・4月曜日	13:30	5/8	12月	500円/月 ※別途花材実費		
13	日本舞踊	上村貞子	毎週火曜日	19:30	5/16	通年	5,000円/月		
14	フラワーアレンジメント	高橋 薫	第2・4火曜日	10:30	6/27	通年	1,900円/月 ※別途花材1,800円/回		
15	中高年から始める らくらくピアノ	木野裕美	第2・4火曜日	10:30	6/13	8月	2,000円/月		
16	俳句	若井新一	第2・4水曜日	19:00	5/17	通年	1,000円/月 ※12月～翌3月は13:30開始		
17	ヨガ・ルーシーダットン	関 千恵子	A 毎週月曜日 B 毎週金曜日 C 毎週金曜日	10:00 10:00 19:30	5/8 5/5 5/5	通年	各2,000円/月		
18	初心者古文書	笛木孝雄	第1・3火曜日	19:30	5/16	11月	3,000円/期間		
19	手話	久保田薫	第2・4土曜日	9:30	5/13	通年	1,000円/年		
20	はじめての着物	桑原達子	毎週木曜日	10:00	5/11	10月	500円/回		
21	ジャンプの会 (体操教室)	田辺美紀	毎週金曜日	19:45	5/12	通年	500円/回 1月、2月は実施しません		
22	陶芸(初級)	若井一男	第1・3水曜日	19:30	5/17	11月	500円/回 別途材料窯代等10,000円程度		ふれ愛 支援 センター
23	陶芸(中級)	小宮山寛達	第2・4水曜日	19:30	5/24	11月	500円/回 別途材料窯代等10,000円程度		
24	着物着付け	角田ケイ子	第2・4木曜日	19:30	5/11	11月	10,000円/期間		五十沢 開発 センター
25	茶道	角田ケイ子	第2・4火曜日	19:30	5/9	11月	10,000円/期間		
26	オランダスタイル フラワーアレンジメント	勝又尚子	第4土曜日	10:00	5/27	通年	3,500円/回 花材込 1月、2月は実施しません		
27	生け花教室	勝又尚子	第2・4木曜日	19:30	5/11	通年	3,000円/月 8月、1月、2月は実施しません		
28	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週火曜日	19:40	5/9	通年	500円/回		
29	津軽三味線	細矢修治	第2・4金曜日	19:30	5/12	11月	2,000円/月		
30	紙バンドでつくる雑貨	山本千恵子	第4水曜日	13:00	6/28	通年	500円/回 別途材料費実費 5.9月は実施しません		
31	茶道	清水佐伎子	毎週金曜日	20:00	5/12	通年	10,000円/年	城内開発 センター	
32	社交ダンス	鈴村貴之	毎週木曜日	20:00 19:30	5/11	通年	2,000円/月 月により開始 時間が変わります		
33	太極拳	川辺明美	毎週火曜日	19:00	5/9	通年	10,000円/3ヵ月		
34	書道	梅田由美	第1・3水曜日	19:00	5/10	11月	700円/月	大巻開発 センター	
35	ハタヨガ	吉田順子	毎週木曜日	10:30	5/11	11月	2,000円程度/月		
36	笑いヨガ(笑う体操) 昼の部・夜の部	若井とき	昼・毎週月曜日 夜・第1月曜日	15:00 18:30	5/8 5/8	11月	各300円/1回 初回のみ1,000円		

大和公民館の新規お申し込みは大和公民館（☎777-4671）までお電話でお申し込みください。

	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
37	俳句教室	井口光雄	第2・4木曜日	9:30	5/11	通年	1,000円/月	大和 公民館
38	絵手紙サークル「花」	-	第2・4木曜日	13:30	5/11	通年	材料費	
39	ゴスペルコーラス講座	富所諒子	第2・4火曜日他	19:00	5/23	11月	8,000円/期間 体験1,000円	
40	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週月曜日	10:30	5/1	通年	500円/回	
41	ソフトエアロビクス	林和美	毎週火曜日	10:00	5/2	通年	500円/回	

# 教養講座

塩沢公民館の新規お申し込みは塩沢公民館（☎782-0100）までお電話でお申し込みください。

	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
42	日本画教室水葉会	門井直子	第1・3水曜日	19:00	5/10	通年	5,000円/月 初回のみ材料費1,000円	塩沢 公民館
43	墨友会（書道）	割田幸子	毎週火曜日	13:30	5/9	10月	6,000円/期間	
44	写真・デジタル写真 （一眼レフ・初心者向け）	塩沢フォトクラブ	第2・4水曜日	19:30	5/10	11月	2,000円/年	
45	エアロビクス教室 （前期）（後期）	舘野明子	毎週水曜日	13:30	5/10 9/6	7月 11月	各期6,000円/10回	
46	大人のストレッチ （前期）（後期）	舘野明子	毎週木曜日	20:00	5/11 9/7	7月 11月	各期6,000円/10回	
47	歩くシェイプアップ （前期）（後期）	舘野明子	毎週火曜日	20:00	5/9 9/5	7月 11月	各期6,000円/10回	
48	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	5/10	通年	3,500円/月	
49	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週日曜日	9:30	5/7	通年	500円/回	
50	太極拳（昼）	太極拳指導員	毎週火曜日	10:30	5/9	通年	500円/月	
51	太極拳e t c（夜）	太極拳指導員	毎週木曜日	19:00	5/11	通年	500円/月	
52	雪割草栽培	宮下直	毎週木曜日	9:30	5/11	通年	材料費実費	
53	籐細工の会	小島和子	第1・3金曜日	13:30	5/12	通年	材料費実費	
54	手話ひかり	中原健闘 桑原悟 勝又孝菜	初組 第2・4火曜日 苗組 第1・3金曜日 稲組 毎週金曜日 米組（後期）不定期	19:30 19:30 9:30	5/9 5/12 5/12	通年	1,000円/年 別途教材費必要	
55	手話わ（初心者向け）	中原健闘 勝又孝菜	第2・4火曜日 第1・3・5金曜日	9:00 18:00	5/9 5/12	通年	各コース3,000円/8回 別途教材費必要	
56	書道教室	岡田綾	第1・3火曜日 毎週土曜日	18:00 9:00	5/2 5/6	通年	4,500円/月	

# 青少年向け事業

## 南魚沼市少年少女合唱団 新団員募集

- ♪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練習します。コーラスフェスタ、リリカコンサートなどに出演予定
- ♪指導者 古川圭子、鈴木規子、種村啓子 他3名
- ♪年会費 10,000円
- ♪練習日 原則として土曜日（月3回程度）9:30～11:30
- ♪会場 中央公民館実習室など
- ♪練習開始日 4月15日（土）10:00 受付9:45～
- ♪申込み・問合せ 中央公民館（☎025-773-6610）



リリカコンサート

## のびのび塾 市内小学生対象

子どもたちが、自分のまわりのさまざま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。開催時に学校を通じて募集要項を配布します。

# 高齢者向け事業

## しゃくなげ学級 申込み・問合せは中央公民館 (☎773-6610)

- 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、年会費を添えてお申込みください。
- 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月から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	講師	クラブ名	練習日	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 高野清美
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		第2・4月曜日 13:30～	
民謡	第1・3土曜日 13:30～	西田史江	まめだ会 軽運動	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。

## 高齢者趣味の教室 申込み・問合せは塩沢公民館 (☎782-0100)

- 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お申込みください。

	講座名	講師	開催日	講座初日	終了	会場
57	書道	阿部元昭	第1・3火曜日 13:30	5/2	10月	塩沢老人福祉センター
58	絵画	荒川重利	第2・4火曜日 13:30	5/9		
59	陶芸	井口英一	第1・3木曜日 13:30	5/11		
60	手芸	町田須美恵	第1・3木曜日 9:30	5/11		
61	詩吟	角田哲夫	第2・4水曜日 13:30	5/10		
62	竹わら細工	内藤貞治	第2・4金曜日 13:30	5/12		
63	民踊	上村セツ	第2・4木曜日 13:30	5/11		塩沢公民館
64	現代詩を語る	田寄芳作	第2・4月曜日 13:30	5/15		

※教室により運営費、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。

## 金城大学講座

金城大学は、再編中です。ご興味のある内容などの提案を受け付けています。ご意見・ご要望のある人は、塩沢公民館 (☎782-0100) へお寄せください。



# その他生涯学習の紹介・案内

## スマートフォン操作教室

高齢者対象

初心者向けの基本教室

スマートフォンの基本操作を一緒に学んでみませんか？中央・塩沢・大和のそれぞれの会場で開催を予定しています。詳しい内容や募集方法などは市報でお知らせします。

## 市民セミナー（料理教室）

1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5年度は、5.7.9.11.1月の平日と、6.8.10.12.2月の土日または祝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し込みください。

## 囲碁将棋大会 南魚沼市・魚沼市・湯沢町在住の方が参加対象です

子どもの部をはじめ、階級別に分かれ日頃の成果を発揮する大会です。11月に開催を予定しています。詳細は市報でお知らせします。



## たんぼぼ座 主に大和地域の幼児・小学生と保護者対象

絵本の読み聞かせ、工作、おばけまつりなど、年に5回「よみきかせのつどい」を行っています。同年代の子どもたちや保護者の出会いの場を提供します。興味のある方は、大和公民館（☎025-777-4671）までご連絡ください。

## 日本語交流ひろば（日本語支援教室） 南魚沼市及び近隣に住む外国籍の人が参加対象です

・中央公民館会場 毎週水曜日 18:30～20:00

・大和公民館会場 毎週木曜日 14:00～16:00

申込みはいりませんので、直接会場に来てください。外国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。

【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

## 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校に誰でも気軽に立ち寄れる部屋を設置しています。経験豊富な支援員が子育てに関する思いや悩みを聞き、不安の解消やアドバイスを行います。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・だんぼ通信発行・親子教室（もの作り・料理）・保護者、祖父母向け学習会  
直通電話 025-772-2067 だんぼの部屋携帯電話 090-7805-3069

## 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。

### 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。子育て教室の「合同学級」や、冬期間の親子ふれあい教室の「親子サロン」を予定しています。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！詳細は市報でお知らせしています。

### ・南魚沼市子ども会連絡協議会

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）

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。

# 南魚沼市民会館

## 文化イベント

(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](mailto:info@6bun.jp)

### 鑑賞事業

期 日	事 業 名	料 金 (円)	出 演 者 等
5月25日	NHK公開収録「新・BS日本のうた」	事前申込 入場無料	未定
7月2日	東京スカパラダイスオーケストラ	7,700円	東京スカパラダイス オーケストラ
7月23日	奥村愛ヴァイオリン・カルテット	未定	奥村愛ほか
9月2・3日	優秀映画鑑賞推進事業	1,000円	未定
9月10日	宝くじふるさとワクワク劇場	2,000円	未定



東京スカパラダイスオーケストラ

### 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4日	第4回南魚沼芸能フェスティバル	無料	市内芸能団体
8月26日	おんがくだいすき!	無料	魚沼吹奏楽団
10月7日	南魚沼オペラコンサート「カルメン」	未定	笛田博昭・橘光一ほか
11月12日	うおぬまLiricaコンサート	未定	うおぬまLirica
11月26日	第22回リコーダーコンサート	無料	リコーダー教室
12月3日	ミュージカルフェスティバル	未定	橘光一ほか

### 参加創造事業

期 日	事 業 名	料 金 (円)	講 師 等
5～11月	リコーダー教室	大人7,000円 高校生以下4,000円 親子8,000円	根津江美子
5月21日	バックステージツアー	無料	新潟照明技研
通年	南魚沼市民合唱団うおぬまLirica	月/5,000円	鈴木規子
3月2・3日	出張! たたこう館	未定	鼓童メンバー

※ 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。

市民のみなさまの「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。大勢のみなさまからの参加、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(日)	ベーマガ STADIUM
RedBull Wings for Life World Run App Run 南魚沼	5/7(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	6/3(土)～4(日)	花咲徳栄高招待、ベーマガ STADIUM
第19回さわやかジョギング大会	6/4(日)	八色の森周辺特設コース
高齢者運動会(大和地域)	6月中旬	浦佐小学校
第19回南魚沼市長杯ジュニアジャンプ大会	6/18(日)	五日町シャンツェ
第19回南魚沼市ナイトウォーク	7/29(土)	未定
第35回塩沢ジャンプ大会	8/26(土)～27(日)	県営石打丸山シャンツェ
イースタンリーグ「西武ライオンズ×読売ジャイアンツ」	9/2(土)	ベーマガ STADIUM
第19回市民登山(日帰り)	7月下旬	磐梯山
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
高齢者運動会(六日町地域)	10/8(日)	ディスポート南魚沼
高齢者運動会(塩沢地域)	10/9(月)	ディスポート南魚沼
第19回南魚沼市縦断駅伝大会	10/22(日)	32.5km 8区間(予定)
令和5年度体力測定会	10/29(日)	ディスポート南魚沼
第45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65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18回南魚沼ジュニアスキー大会	3月上旬	八海山麓スキー場(予定)



総合型地域スポーツクラブ  
南魚スポーツパラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社

DISPORT南魚沼 検索

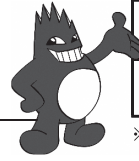


〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372

DISPORT南魚沼内

TEL : 025-773-3210 FAX : 025-773-6955

URL : <http://www.6bun.jp/spopara/>



\*当クラブは、SC全国ネットワークに登録されたクラブです。

\*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5年4月1日～令和6年3月31日  
まで有効。(保険料含む)

**教室一覧** スポパラでは、多くの教室・事業を開催しています。自分に合ったプログラムを見つけましょう。

リズム体操	スポーツチャンバラ	ステップフィットネス	ディスコステップ	スラックラインクラブ
ベビーマッサージ	らくらく青竹	リラックスヨガ	楽しいキッズダンス	ナイトフィットネス
ナイトヨガ	ボディメイキング	フラダンス	ゆるピクス	パワーヨガ
体育寺子屋	おとなの体育授業	卓球	4人制ワンパレークラブ	6人制ワンパレークラブ
チャレンジ坂戸山	チャレンジ世界一周	親子水泳	幼児水泳	小・中学生水泳
一般水泳	シニア水泳	水中運動各種	チャレンジ(障がいがある方等)水泳	

\*詳細については、お問い合わせ又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** ( )内はクラブ数

野球 (11)	サッカー (4)	バレーボール (2)	バスケットボール (4)
バドミントン (3)	硬式テニス (3)	剣道 (4)	柔道 (5)
空手 (2)	すもう (1)	レスリング (1)	スケートボード (1)
陸上競技 (1)	運動全般 (1)	スノーボード (2)	クロスカントリースキー (1)
スキージャンプ (1)	フリースタイルスキー (1)	アルペンスキー (7)	

総合型地域スポーツクラブ  
スポーツ&ライフ南魚沼

〒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)

TEL : 025-788-0240 FAX : 025-788-0247

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 (月曜・木曜)	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
ピラティス教室	体幹を鍛え姿勢改善、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
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年生～ 小学6年生
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

スポーツクラブ

BTC軟式	野球がもっとうまくなりたい、普段の活動では物足りないと感じてい る方に!	南魚沼郡 市内中学生
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
ランニングクラブ	運動不足解消、ダイエットや目標タイム更新、本気でレベルアップを 目指す方まで!	どなたでも
陸上競技クラブ	競技力の向上を目指すことはもちろんですが、次のステージでの陸上 競技を継続、活躍を目指し、楽しく陸上競技に取り組みます。	小学5年生～ 中学3年生

\*詳細につきましては3月19日(日)新聞折り込みのスポーツ&ライフ南魚沼教室案内パンフレットやSNSをご覧ください。

\*内容等が変更になる場合があります。

# 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
毘沙門堂楼門天井画修復記念公開展示	4月22日～5月28日	池田記念美術館
毘沙門堂楼門天井画修復記念講演会	4月29日	さわらび
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
のびのび越後上布体験講座（小学生向け）	7月下旬～8月上旬	鈴木牧之記念館ほか
考古学体験 まが玉づくり	8月中旬	南魚沼市中央公民館
南魚沼美術展覧会（第55回記念展） （記念事業：実行委員による美術体験教室）	9月15日～18日 （6月下旬～）	ディスプレイ南魚沼 （市内各地）
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



考古学体験 土器づくり



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、古文書教室など開催しています。町史販売も行っています。



町史販売ページ  
<https://urlzs.com/6HV9k>

### ●浦佐毘沙門堂の裸押合関連資料

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～金曜日 8:30～16:30(祝日、年始年末を除く)

### 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

不登校等に悩む児童生徒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。

○来所や家庭訪問、学校での相談

○児童生徒への来所支援（学習や体験活動等）

月～金曜日（水曜日の午後、祝日、年末年始等を除く）

○学習の場「スタディールーム」の開設

火・木・金曜日の午後（祝日、年末年始等を除く）

○市内中学校で心の教室相談員との相談

### 若者支援

対象：義務教育終了～39歳の若者と家族、関係者

ひきこもり、ニート等に悩む若者が、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。

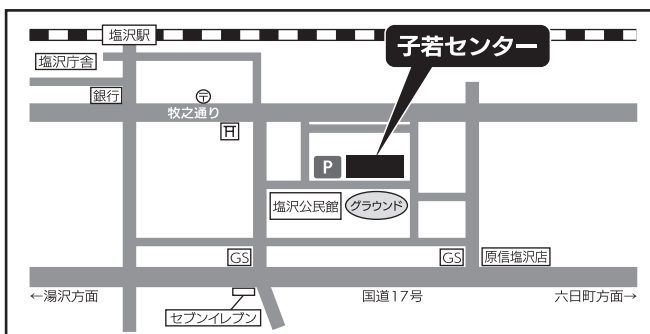
○来所や家庭訪問、他施設を利用した相談

○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（水曜日の午後、祝日、年末年始等を除く）

○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 4/17~4/21(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 4/10~4/13(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、6/5~6/6
- 蔵書点検 4/24~4/27(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。
- 現在の貸出し冊数は、20冊まで。(そのうち、雑誌は3冊、新着資料は5冊まで。)DVDとCDは3点まで。

## 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。

- ★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、著者名を通帳型の冊子に印字するものです。  
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。(100円)
- ★図書館をいつでも、どこでも、便利に使おう!  
パスワードを登録すると、図書館に足を運ばなくても、南魚沼市図書館のインターネットサイト(WebOPAC)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。利用照会メニューから、「My本棚」や「読書マラソン」など読書履歴の管理もできます。読書履歴の表示には、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。  
市のウェブサイトから、南魚沼市図書館へ進んでください。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!

お子さんにどんな本を読んであげたらいいか、どんな本を読ませたらいいのかわからないときは、図書館おすすめのブックリストを参考にしてください。リスト以外にもたくさんの本があります。お気軽にお声がけください。おすすめの本を紹介します。



## 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 10:30~11:15~
- 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、工作など

#### ★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、工作、  
パネルシアターなど

### 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。



# 申込書

希望の会場と講座名を記入してください

番号	会場	講座

必要事項をご記入ください

住所	〒949- 南魚沼市
フリガナ	
氏名	
電話	

キリトリセン

キリトリセン

3ページから6ページの中にある講座のお申し込みは、右申込書を記入し切り取り中央・塩沢・大和公民館へ持参いただくか、中央・塩沢・大和公民館に電話でお申し込みください。7ページ以降につきましては、それぞれの施設へお問い合わせください。

## 主な生涯学習関連施設の電話番号等

施設名		住所	電話番号	ファクシミリ番号
中央公民館	生涯学習班	六日町865	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5175-1	777-4671	777-5116
塩沢公民館		塩沢608-1	782-0100	782-3888
南魚沼市図書館		六日町101-8	773-6677	788-0340
子ども・若者相談 支援センター	子ども支援係	塩沢610-13	788-1952	788-1954
	若者支援係		788-1953	
南魚沼市民会館		六日町865	788-1951	
南魚沼市民会館		六日町865	773-5500	772-8161
ディスポート南魚沼		坂戸372	773-6620	773-6955
南魚沼市トレーニングセンター		下一日市31-1	783-3290	783-3291
大原運動公園		万条新田417	783-3533	788-0247
五十沢地域開発センター		宮472-3	774-2002	774-2003
城内地域開発センター		上原632-24	775-2002	775-2019
大巻地域開発センター		寺尾238-1	776-2032	776-2098