



まなびい

2026 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・わたしと地域」



CONTENTS

学びの郷南魚沼 南魚沼市の公民館	2	南魚沼市民会館、スポーツイベント	8
教養講座	3	南魚スポーツパラダイス、スポーツ&ライフ南魚沼	9
青少年向け事業	5	文化振興、子ども若者相談支援センター	10
高齢者向け事業	6	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。

南魚沼市の公民館

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。

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。

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。

大和公民館 コミュニティホールさわらび

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。

申請書の書き方については、各公民館へお問い合わせください。

※大和公民館（コミュニティホールさわらびを含む）の改築工事を予定しています。工事期間中（R8秋～R10）駐車場の利用が制限される場合があります。詳しくは大和公民館にお問い合わせください。

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、利用希望月の3か月前から、利用希望日3日前まで予約が可能です。

Q 人数制限はありますか？

A 原則として、公民館を利用できるのは5人以上の団体になります。なお、利用人数の定員につきましては部屋ごとに異なりますので、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。平日8:30～17:15の間に各公民館へご連絡ください。なお、当日に急ぎよ使用しなくなった場合は、平日・休日にかかわらず、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（申込〆切：4月17日（金）まで）

- ・各会場に12ページの申込書を記入してお持ちいただくか、電話で「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おいでください。

※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、一部を除き年間を通じて申込みが可能です。
- ・4、5ページの番号のついている講座は、新規の方のみお申込みください。市運営講座は、新規または継続の方ともにお申込みください。
- ・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。なお、講座内における名簿や連絡網の作成に関わる個人情報の共有につきましては、各講座の方針となりますのでご了承ください。
- ・講座代表者などからの連絡は、郵便はがきのほか電話、SNS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。なお、受講料のほかに材料費などが必要な場合があります。

※今年度より、自主講座（4・5ページの番号のついている講座）については参加決定ハガキを送付いたしません。ご注意ください。表に記載された講座初日の開始時間までに会場へおいでください。

市運営講座

※新規または継続の方ともにお申込みください。

No	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	月2回	19:30	5/12	11月	5,000円/期間 小学生や未就学児、親子での参加も可 ※別途資料実費	中央公民館
2	朗読講座	阿部智恵子	最終金曜日	13:30	5/29	3月	2,000円/10回	大和公民館
3	書道初級 (硬筆あり)	貝瀬都代子	第2・4火曜日	19:30	5/12	10月	4,000円/12回（10人まで）	塩沢公民館
4	水彩画	門井 直子	第2・4水曜日	19:30	5/13	11月	4,000円/12回	
5	着物着付け	高橋 信子 陸川 直美	第2・4木曜日 (8月除く)	13:30	5/14	11月	4,000円/12回	

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

日本語交流事業（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。申込みは必要ありませんので、直接会場においでください。

【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）
●水曜日 14:00～16:00（会場：大和公民館）

【参加費】無料

【主催】日本語クラブ（六日町）、日本語教室（大和）

【問合せ先】社会教育課生涯学習係 ☎773-6610

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



教養講座

新規のお申込みは、中央公民館（773-6610）まで電話または12ページの申込書を中央公民館（市民会館内1階）へお持ちください。

No	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
6	パッチワークキルト	塩野谷スイ	毎週金曜日	13:30	5/1	通年	500円/回 ※別途材料実費	中央公民館
7	セルフリンパケア (午後)(夜間)	岩井恵理子	第1・3月曜日	午後13:30 夜間19:00	5/11	通年	各2,000円/月	
8	生け花教室	湯澤 宏子	第2・4月曜日	13:30	5/11	12月	500円/月 ※別途花材実費	
9	日本舞踊(雪華会)	上村 貞子	毎週火曜日	19:30	5/12	通年	5,000円/月	
10	フラワーアレンジメント	高橋 薫	第2・4火曜日	10:30	4/28	通年	1,900円/月 ※別途花材実費	
11	中高年から始めるピアノ	木野 裕美	第2・4火曜日	10:30	4/28	7月	2,000円/月 ※楽器レンタルあり	
12	俳句講座	若井 新一	第2・4水曜日	19:00	5/13	通年	1,000円/月 印刷代500円 ※12月～翌3月13:30開始	
13	初心者の古文書	笛木 孝雄	第1・3火曜日	19:30	5/19	11月	3,000円/年	
14	手話講座	久保田 薫	第2・4土曜日	9:30	5/23	通年	1,200円/年 (テキスト代)	
15	はじめての着物	桑原 達子	第2・4木曜日	10:00	4/23	10月	500円/回	
16	南魚沼市絵画サークル	藤岡 一之	第2・4月曜日	19:30	4/27	12月	10,000円/年油絵、アクリル 画、デッサン等をご希望に応 じて指導	
17	手話ベリ手話わ(朝) (夜) キッズ手話わ	中原 健闘 勝又 孝菜	月2回(木・日) 隔週火曜日 月1回日曜日	9:10 19:00 11:00	4/26 4/21 4/26	通年	1,000円/回	
18	ビーズ教室	丸山さち子	第1・3月曜日	13:30	5/11	通年	なし ※別途材料実費	
19	ヨガ・ルーシーダットン (月曜)(金曜)	関 千恵子	毎週月曜日 毎週金曜日	10:00	4/20 4/24	通年	500円/回	
20	健康体操ジャンプの会 (月曜)(水曜)	田辺 美紀	毎週月曜日 月3回水曜日	10:00 10:00	4/27 5/27	通年 通年	月曜日・水曜日 500円/回	
21	書道講座	佐藤 海雲	第1・3水曜日	14:00	5/6	11月	10,000円/年 大筆の漢字、小筆の実用書ほか個人 希望の書を指導※初回用具貸出し有	
22	陶芸(初級)	若井 一男	第1・3水曜日	19:30	5/20	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	5/27	11月	500円/回 別途材料窯代等 10,000円程度	

新規のお申込みは、塩沢公民館（782-0100）まで電話または12ページの申込書を塩沢公民館へお持ちください。

No	講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
24	日本画教室水葉会	門井 直子	第1・3水曜日	19:00	5/20	通年	4,000円/月(道具代別)・1回 ごとの支払いも可 ※初回のみ材料費として+2,000円	塩沢公民館
25	墨友会(書道)	割田 幸子	第1・2・4火曜日	13:30	5/12	10月	6,000円/期間	
26	デジタル一眼レフ カメラ写真(初心者向け)	塩沢フォトクラブ	第2・4水曜日	19:30	5/13	11月	2,000円/年	
27	エアロビクス教室 (前期)(後期)	館野 明子	毎週水曜日	13:30	5/13 9/2	7月 11月	6,000円/10回	
28	ゆったりほぐし&姿勢 ケア(前期)(後期)	館野 明子	毎週木曜日	20:00	5/7 9/3	7月 11月	6,000円/10回	
29	からだスッキリ・ シェイプアップ (前期)(後期)	館野 明子	毎週火曜日	20:00	5/12 9/1	7月 11月	6,000円/10回	
30	小さなボールでボディ メイキング(骨格運動)	遁所扶美子	毎週水曜日	10:00	5/6	通年	3,500円/月	
31	Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週日曜日	9:30	5/10	通年	600円/回	
32	太極拳(昼)	太極拳指導員	毎週火曜日	10:30	5/5	通年	1,000円/月	
33	太極拳 扇剣含む(夜)	太極拳指導員	毎週木曜日	19:00	5/7	通年	500円/月	
34	雪割草栽培	宮下 直	毎週木曜日	9:30	5/7	通年	材料費実費	
35	習字教室	岡田 綾	毎週火曜日	18:30	5/5	通年	5,000円/月 ※別途年会費入会金	
36	フラワーアレンジメント	小澤眞智雄	第2・4金曜日	19:30	5/8	通年	7,000円/年 (11月からは第4金曜日)	
37	南魚沼産手話ひかり	中原 健闘 勝又 孝菜	苗組:第1・3金曜日 稲組:不定期	19:00	5/1	通年	2,000円/年	

教養講座

新規のお申込みは、大和公民館（777-4671）まで電話または12ページの申込書を大和公民館へお持ちください。

講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
38 俳句教室	井口 光雄	第2・4木曜日	9:30	5/14	通年	1,000円/月	大和公民館
39 絵手紙サークル「花」	—	第2・4水曜日	13:30	5/13	通年	材料費	
40 Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週月曜日	10:30	5/11	通年	600円/回	
41 ソフトエアロビクス	林 和美	毎週火曜日	10:00	5/12	通年	500円/回	

お問合せやお申込みは、五十沢地域づくり協議会（五十沢地域開発センター内 774-2002）までお電話ください。

講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
茶道	南雲 陽子	第2・4火曜日	19:30	5/16	10月	10,000円/期間 8月休み	五十沢地域開発センター
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	5/23	通年	4,500円/回 ※花材込み 1・2月休み	
いけばな教室	勝又 尚子	第3木曜日	19:00	5/21	通年	2,000円/回 7・8・1～3月休み	
Happyエアロビクス	高橋みゆき	毎週火曜日	19:30	5/5	通年	600円/回	
津軽三味線	細矢 修治	第2・4金曜日	19:30	5/8	11月	2,000円/月	
紙バンドで作る雑貨	山本千恵子	第4水曜日	13:00	6/24	通年	500円/回 ※別途材料費実費5・9月は休み	

お問合せやお申込みは、大巻地域づくり協議会（大巻地域開発センター内 776-2032）までお電話ください。

講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
書道	梅田 由美	第1・3土曜日	10:00	4月	通年	1,000円/月	大巻地域開発センター
ハタヨガ	吉田 順子	毎週木曜日 月2回月曜日	10:30	4月	通年	2,000円/月（月6回）	
笑いヨガ	若井 とき	昼:毎週月曜日 夜:第2月曜日	15:00 18:30	4月	12月	500円/回 ※その他 年会費1,500円	
健康サークル	林 和美	第2・4木曜日	13:30	4月	通年	500円/回	

お問合せやお申込みは、城内地域づくり協議会（城内地域開発センター内 775-2002）までお電話ください。

講座名	講師	開催日	開始時間	初日	終了	受講料・備考	会場
茶道	清水佐伎子	毎週金曜日	20:00	5/8	通年	10,000円/年 中学生以下5,000円/年	城内地域開発センター
社交ダンス	鈴木 貴之	毎週木曜日	19:30 (20:00)	5/7	通年	2,000円/月 ※月により開始時間が異なります	
太極拳	川辺 明美	毎週火曜日	13:30	5/12	通年	10,000円/3か月	

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 南魚沼市・魚沼市・湯沢町の小学3年生～中学3年生（令和8年度の学年）
※小学校低学年、高校生の入団についても相談に応じます。
- ♪内容 歌の大好きな仲間たちと歌って踊って、楽しいコンサートにたくさん出演します。歌の基礎基本（発声・発音・呼吸法など）を丁寧に学びます。
- ♪指導者 鈴木規子先生ほか
- ♪年会費 12,000円（原則として毎年度の練習開始日（開講式）に集めます。）
- ♪練習日 毎週土曜日（月3回程度）午前9:30～11:30
- ♪会場 南魚沼市中央公民館 実習室（市民会館内）など
- ♪申込み QRからお申込みください。（年度途中の入団・練習の見学可）
- ♪問合せ 南魚沼市社会教育課（☎773-6610）



申込みQR



コーラスフェスタの様子

青少年向け事業

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案内を配布します。

※料理教室やものづくり教室の制作補助にご協力いただける高校生ボランティアを募集しています。興味のある方は、右のQRよりご登録ください。



登録QR

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）

- 申込方法** 12ページの申込書を中央公民館（市民会館内1階）窓口にて提出してください。
- 開催内容** 自主クラブの活動、映画鑑賞、学習発表会など
- 年会費** 500円（申込書の提出時に集金します）
複数のクラブに参加する場合も一律500円です

自主クラブ一覧 期間：5月から11月（11月以降も活動を続けるクラブがあります）

No	クラブ	講師	練習日	練習開始	初日	終了
42	書道	桑原 清一	第1・3火曜日	9:30	5/12	11月
43	俳句	井口 光雄	第1・3火曜日	13:30	5/12	11月
44	民舞	鋤持 洋子	第2・4木曜日	13:30	5/14	通年
45	民謡	西田 史江	第1・3水曜日	13:30	5/13	11月
46	社交ダンス	鈴木 貴之・渡辺 浩子	第2・4水曜日	13:00	5/13	11月
47	手芸1班	本多 壽子	第1・3水曜日	10:00	5/13	通年
48	手芸2班	高野 清美	第2・4火曜日	10:00	5/12	通年
49	生花	樋口 裕美子	第2水曜日	9:30	5/13	12月
50	まめだ会	遁所 扶美子	第2・4月曜日	13:30	5/11	11月



学習発表会の様子

- ※クラブにより年会費とは別に、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。
- ※まめだ会は、ボールを使った運動等を行います。

高齢者趣味の教室 申込み・問合せは塩沢公民館（☎782-0100）

- 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。
- 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）

No	講座名	講師	開催日	講座初日	終了	会場
51	書道	割田 幸子	第1・3金曜日 13:30	5/1	10月	塩沢老人福祉センター
52	絵画	荒川 重利	第2・4火曜日 13:30	5/12		
53	陶芸	井口 英一	第1・3木曜日 13:30	5/7		
54	詩吟	角田 哲夫	第2・4水曜日 13:30	5/13		
55	竹わら細工	内藤 貞治	第2・4金曜日 13:30	5/8		
56	民踊	上村 セツ	第2・4木曜日 13:30	5/14		塩沢公民館

- ※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。
- ※申込者が少数の講座は、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。

その他生涯学習の紹介・案内

スマホ教室

スマートフォンの基本操作を一緒に学びませんか？ 中央・塩沢・大和の各公民館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8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。

【女性向けの教室】 成人女性向けに、創作教室や軽運動教室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。

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】

子どもの部をはじめ、階級別に分かれて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。

たんぽぽ座【主に幼児と保護者対象】

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、製作など、年に6回「よみきかせのつどい」を行っています。お子さまと一緒にぜひおいでください。日程などご興味のある方は、大和公民館（☎777-4671）にご連絡ください。

シニア向け講座【高齢者対象】

知識や教養の向上と健康づくりを目指して、シニアを対象とした講座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。

プログラミング出前授業【小中学生対象】

市内小中学校へ市内企業が出向き、プログラミングの授業を実施します。

キャリアデザイン講座【小中学生対象】

市内小中学生を対象に出前授業形式で実施します。起業家など地域で活躍する方を講師に、将来の職業選択や自己実現などについて学びます。

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。先輩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。また、体操着などのリユース品もありますので、学区外の人でも気軽にお立ち寄りください。

【主な活動】 シャベリ場サロン・広報紙：だんぼずRoom発行・親子教室・保護者向け各種学習会

【問い合わせ先】 だんぼの部屋（六日町小学校内） 直通電話☎025-772-2067

青少年の健全育成

・青少年育成南魚沼市民会議

年度大会を開催。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

入園就学時前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」などを予定しています。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。

南魚沼市民会館

南魚沼市民会館では市民の豊かな感性と想像力を育むため、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。

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 : <https://www.6bun.jp/kaikan> E-mail : info@6bun.jp

■鑑賞事業

期 日	事 業 名	料 金 (円)	出 演 者 等
6月6日	純烈コンサート2026 in 南魚沼	6,000円	純烈
6月21日	昭和歌謡コンサート	2,500円	THE カルテット
7月5日	電子オルガンの魅力 vol.5	無料	橘光一・鈴木規子
8月8日	スキマスイッチコンサート	9,000円	スキマスイッチ
9月15日	棚村基金文化事業 新日本フィルハーモニー交響楽団	市内小学生 対象	新日本フィルハーモニー 交響楽団
10月18日	渡辺真知子コンサートツアー 2026	6,500円	渡辺真知子
未定	優秀映画鑑賞事業	1,000円	未定



純烈

■地域の文化活動支援事業

期 日	事 業 名	料 金 (円)	出 演 者 等
5月31日	第7回南魚沼芸能フェスティバル	無料	市内芸能団体
8月23日	おんがくだいすき!	無料	魚沼吹奏楽団
10月12日	第17回うおぬまLiricaコンサート	1,000円	うおぬまLirica
11月28日	第25回リコーダーコンサート	無料	リコーダー教室
12月5日	第52回新潟県リコーダーコンテスト	300円	新潟県リコーダー教育研究会
令和9年3月	第21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	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
通年	南魚沼市民合唱団うおぬまLirica	月 5,000円	鈴木 規子
5月17日	バックステージツアー	無料	市民会館職員
9月21~23日	大ホール貸切体験 グランドピアノを弾いてみよう	1区分 500円	-
未定	演劇ワークショップ	未定	未定

※開催内容などについては変更になる場合があります。

スポーツイベント

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、次の事業が開催予定です。四季それぞれのスポーツを、健康づくりや体力向上に、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ご参加、応援をお待ちしております。

事 業 名	開 催 予 定 日	事 業 概 要 ・ 会 場 等
第22回さわやかジョギング大会	5/23(出)	八色の森周辺特設コース
招待高校野球「地元校×花咲徳栄」	6/6(出)~6/7(日)	ベーマガSTADIUM
第22回南魚沼市ナイトウォーク	7/25(出)	未定
市民登山(日帰り)	8月中旬	未定
第38回塩沢ジャンプ大会	8/29(出)~30(日)	県営石打丸山シャンツェ
ファーム・リーグ「西武×日本ハム」	8/29(出)	ベーマガSTADIUM
ファーム・リーグ「オイシックス×楽天」	8/30(日)	ベーマガSTADIUM
南魚沼サイクルフェスタ (ロードレース・クリテリウム・グルメライド)	9/19(出)~ 21(月・祝)	坂戸・三国川ダム周辺 他
招待高校野球「地元校×常総学院」	10/10(出)~11(日)	ベーマガSTADIUM
令和8年度体力測定会	10/12(月・祝)	ディスポート南魚沼
第22回南魚沼市縦断駅伝大会	10月25(日)	27km 7区間
2027スノーアクティビティ	2月上旬	欠之上クロスカントリーコース
第48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68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21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

総合型地域スポーツクラブ
南魚スポーツハラダイス

公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社

ディスポー南魚沼



〒949-6611 新潟県南魚沼市坂戸372

ディスポー南魚沼内

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

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



こぶしちゃん&はっかいさん

*** スポパラ年会費 ***

個人会員 (小学生~)	6,600円
ファミリー会員 (同一世帯5名まで)	22,000円
ジュニアスポーツ クラブ会員	3,300円
特別会員 (障がい者 ほか)	4,400円

※令和8年4月1日~令和9年3月31日
まで有効。(保険料含む)

※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。

教室一覽 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
ピラティス	らくらく青竹	リラックスヨガ	楽しいキッズダンス	トータルリセット
ナイトヨガ	ボディメイキング	フラダンス	ゆるビクス	パワーヨガ
体育寺子屋 (運動全般)	体育寺子屋 (スキー)	卓球	4人制ワンバレークラブ	6人制ワンバレークラブ
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	

ジュニアスポーツクラブ及び中学校休日部活動地域展開クラブの種目一覽

※野球	サッカー	※バレーボール	※バスケットボール	※水泳
※バドミントン	硬式テニス	すもう	※剣道	※卓球
※柔道	空手	レスリング	陸上競技	運動全般
スケートボード	※クロスカントリースキー	※スキージャンプ	スノーボード	自転車
※アルペンスキー	フリースタイルスキー	※地域展開クラブあり		

※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。

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!有酸素運動で体づくりやダイエットに!	どなたでも
ヨガ教室 (月曜・水曜・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! (月・木は夜、水は昼開催となります。)	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	マット運動やトランポリンなど!色んな動きを経験してみよう!	小学生
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
野球特化型教室 (内野守備編)	内野守備の技術向上に特化した教室です。基礎から応用まで、専門的な指導を行います。	中学生

スポーツクラブ		
教室名	内 容	対象
ランニングクラブ (ガチラン、ゆるラン、大和で朝ラン)	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
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4年生
AthleteClub (陸上競技)	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
M3AthleteClub (陸上競技)	休日の練習や記録会への参加を目的とするクラブです。	市内中学生

※詳細につきましては3月中旬新聞折り込みのスポーツ&ライフ南魚沼教室案内、ホームページやインスタグラムをご覧ください。

※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
考古学体験（まが玉づくり）	8月上旬	南魚沼市中央公民館
第58回南魚沼美術展覧会	10月1日～4日	ディスプレイ南魚沼
初心者の美術入門教室	未定	市内各地
越後上布体験講座（一般向け）	2月下旬～3月上旬	塩沢織物会館ほか
のびのびコンサート（巡回演奏会）	3月上旬	市内小中学校



歴史資料の調査・保存・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（古文書・民具など）や土地に残された祖先の活動の痕跡である埋蔵文化財（遺跡・考古資料）の調査・収集・保存を行っています。

収集した資料は市民会館をはじめ市内の文化施設で展示しているほか、講座や古文書教室などで活用しています。

また、これらの調査・研究をもとに編さんした町史の販売もしています。

歴史資料の保存方法や寄贈・寄託などの各種相談や不明な点はお問い合わせください。（電話 773-3756）



町史販売ページ

●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】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 9:00～16:30（祝日、年始年末を除く）

施設概要

- ・活動ルーム4部屋・相談室4部屋
- ・多目的ルーム
- ・和室
- ・活動ルームやまと（大和庁舎2階）

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的自立、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「スタディルーム」

火・木・金曜日の午後（祝日、年末年始等を除く）

○活動ルームやまと（大和庁舎2階での支援）

○心の教室相談員（中学校での相談）

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、高等学校不登校等に悩む若者が、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（水曜日の午前、祝日、年末年始等を除く）

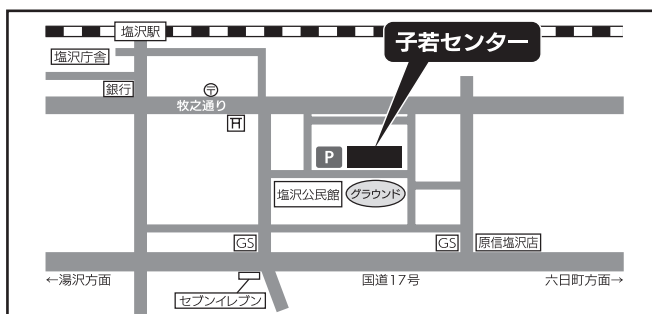
○各種プログラムの開催

・就労に向けた講座や職場見学・体験

・わが子の自立を願う「家族の集い」



子若センター 紹介ページ





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 4/13~4/17(期間中は休館です)

大和図書室 (☎777-4671)

- 開館時間 月 9:00~17:00
火~金 9:00~20:00
土・日・祝 9:00~19:00
- 休館日 年末年始 12/29~1/3
- 蔵書点検 4/6~4/9(期間中は休館です)

塩沢図書室 (☎782-0100)

- 開館時間 月(祝日含む) 9:00~17:00
火~金 9:00~20:00
土・日・祝 9:00~19:00
- 休館日 年末年始 12/29~1/3、6/1~6/2
- 蔵書点検 4/20~4/23(期間中は休館です)

- 本や雑誌、DVD等を借りるには、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・マイナンバーカードなど)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、迷ったときは、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~
- 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

高齢者・一般向け

★5月、10月、2月木曜日は 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。

★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 第4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



申込書

希望の会場と講座名を記入してください

No	講座	会場

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

3ページから6ページの中で番号のある講座のお申込みは、左の申込書を記入して中央・塩沢・大和公民館へ持参いただくか、電話でお申込みください。
※申込方法は講座によって異なるため各ページをご覧ください。
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。

キリトリセン

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
南魚沼市民会館	社会教育課 生涯学習係 (中央公民館)	六日町865	773-6610	772-8161
	文化振興係		773-3756	
	生涯スポーツ課		773-6630	
	(公財)南魚沼市文化 スポーツ振興公社		773-5500	
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	
			788-1951	
ディスプレイ南魚沼		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