

回覧

郷育（さといく）のまち・村上

郷（さと）に育ち・郷（さと）を育て・郷（さと）が育てる

村上市生涯学習推進センター 発行

マナボーテ村上

2026年 5月号

今月号の話題

- ◆ ご紹介『公民館ギャラリー』
- ◆ 各地区公民館の話題
- ◆ イベント情報・公民館からのお知らせ
 - ・文芸むらかみ「表紙絵・中扉絵」作品募集
 - ・むらかみ出前講座を活用してください

ご紹介『公民館ギャラリー』【荒川地区公民館】



明るい展示コーナーには、月替わりで様々な作品が展示されます。

公民館運営協力員の方々が手を尽くし、作品の依頼や展示を担当してくださっています。

内容は、手芸、工芸、絵画、写真、書など多岐にわたり、存分に目や心を楽しませてくれます。

作者は原則市民の方々でしたが、今年度より市外の方々からも募集することにしました。

展示、鑑賞とも大歓迎です。荒川地区公民館にどうぞ足をお運びください。

【広報誌「マナボーテ村上」は、村上市のホームページでも公開しています。】



各地区公民館の話題

神林地区公民館

レトロな趣が息づく公民館



本公民館は、どこか懐かしさを感じさせるレトロな雰囲気魅力です。館内に一步入ると、足元には赤いじゅうたんが広がり、訪れる方々を優しく迎え入れます。

さらに入り口すぐの天井にはシャンデリアが輝き、やわらかな光が空間を包み込みます。その光景は、日常を少し離れた落ち着いたひとときを感じさせてくれます。

地域の交流の場として親しまれている本公民館。温かく、どこか懐かしい空間を、ぜひ体感してみてください。

神林地区公民館 TEL：60-1500

村上地区公民館

むらかみ長寿大学体験講座 ～フレイル・サルコペニア予防実践講座～

3月19日(木)、むらかみ長寿大学の活動を広く周知し、新たな仲間との交流と学習の機会が増えることを目的として、体験講座を開催いたしました。

講師には、新潟医療福祉大学健康科学部健康栄養学科より永井徹教授および塩沢浩太助教をお迎えし、「今から始めるフレイル・サルコペニア予防の実践」と題した御講演をいただきました。要介護状態を予防するには、フレイル(加齢に伴う虚弱)とサルコペニア(加齢に伴う筋肉量の減少)に陥らない生活習慣が重要であることをお話いただき、日常生活において留意すべき点について学びました。

講座では、筋肉量や握力の測定を通じて自身の身体の状態を確認したほか、学生の皆様による栄養に関する解説やクイズなどを行い、会場は大変盛り上がりました。世代を超えた学生同士の交流も図られ、有意義な学びの場となりました。

今後も、むらかみ長寿大学では「仲間づくり」、「生きがいづくり」を基本理念に掲げ学習活動に取り組んでまいります。

村上地区公民館 TEL：53-2446



朝日地区公民館

作品を展示してみませんか

朝日市民ギャラリー出展作品募集！

あなたの作品を村上市総合文化会館に展示してみませんか。

絵画、写真、手芸など、日頃の創作の成果や「ちょっと見てほしいな」という作品も大歓迎です。はじめての方もお気軽にご連絡ください。



- ・展示期間は2～3週間程度です。それぞれの展示規模により、同時に複数展を開催することも可能です。
- ・展示の作品名表示やパネルの設置、告知等についてお手伝いします。
- ・パネル1枚からロビー全体まで、作品数に応じて展示が可能です。展示は無料です。お気軽にご相談ください。
- ・作品の搬入、搬出は出展者ご自身でお願いします。

村上市総合文化会館 TEL：72-6700

山北地区公民館

さんぽく会館図書室のご案内

静かな環境で学習や読書を楽しみたい方はもちろん、コワーキングスペースとしてリモートワークに最適な設備を整えております。是非ご利用ください

(図書室内に11席、予約不要)



小さいながらもキッズスペースもあります。乳幼児などへの絵本の読み聞かせにお使いください。
(絵本の破損にはご注意ください)

山北地区公民館 TEL：77-3798

イベント情報・公民館からのお知らせ

【『文芸むらかみ』第17号 表紙絵・中扉絵作品の募集】

村上市教育委員会では、毎年、文芸誌「文芸むらかみ」の発刊を行っております。
今年度も引き続き、本文芸誌の市民認知度向上に向けた取り組みの一環として、学生作品を公募します！
投稿作品の中から「文芸むらかみ編集委員会」において、表紙絵1点、中扉絵1点を採用いたします！

■募集締切 **7月30日(木) 午後5時必着**

■応募資格 村上市内に在住、在学する(していた)、現在 中学生・高校生の方

■応募方法 絵画作品(アナログ・デジタル問わず)を、下記のどちらかの方法で
ご提出ください。もちろん複数点の投稿もOKです！

ホームページ



①マナポーター村上窓口へ持込み(提出先: 村上市田端町4番1号 マナポーター村上1階 事務室)

画材は問いません。(水彩・油絵・コピック等)

作品をお預かりし、作品受付票をご記入いただきます。

②メールへの添付(提出先: manabi@city.murakami.lg.jp)

ファイル形式は png または jpeg でお願いします。

メール本文に 学校名、学年、作者名(ペンネーム)、住所、連絡先 をご記載ください。

■応募規程

【掲載作品】 表紙絵 中扉絵 ※部活動、授業、趣味等による創作品(オリジナル作品)

【掲載サイズ】 縦横 110mm程度 ※大きい場合は縮小して掲載します

【応募料】 無料(メール投稿による通信料はご負担ください)

●問い合わせ

村上市中央公民館 文芸むらかみ担当 TEL: 53-2446 メール: manabi@city.murakami.lg.jp

むらかみ出前講座を活用してください

『むらかみ出前講座』は、行政や民間団体のさまざまな事業内容などについて、担当の職員が直接出向いて説明し、皆さんの学習機会を提供する事業です。(一部見学会メニューを除く)

町内・集落や学校、企業などでご活用ください。

■申込方法

①おおむね10人以上で申し込んでください。(10人未満の場合は、各担当課にご相談ください)

②各講座とも開講しようとする日の15日前までに(一部例外あり)、担当課へ申し込んでください。

■時間・会場

平日・休日を問わず、午前9時から午後9時までの2時間以内です。ただし、国・県及び民間団体で実施する講座メニューは、平日の午前9時から午後4時までの2時間以内です。また、日程調整が必要な講座メニューもありますので、事前に各担当課にご相談ください。

■受講料

受講料は無料です。(各種レクリエーション講座など一部の講座メニューは有料ですので予めご確認ください)

■その他

申込に関する注意事項や講座の内容については、マナポーター村上および各地区公民館窓口などに備えてある講座メニュー表で確認できます。また、市ホームページにも講座メニュー表を掲載しています。

●問い合わせ

生涯学習課社会教育推進室 TEL: 53-2446

ホームページ⇒



広報紙「マナポーター村上」の問合せ先 村上市教育委員会 中央公民館(生涯学習課内)

TEL: 53-2446 FAX: 53-2977 e-mail: manabi@city.murakami.lg.jp