

第4回健康・体力測定会

リハビリテーションの専門家が健康・体力測定を行います。現在の健康状態を無料でチェックし、結果レポートを送付します。「歩行に不安がある」「むせることがある」人、健康維持に関心のある人もぜひ参加してください。

時 10月30日(金)、31日(土)、11月1日(日)、2日(月)、3日(火・祝)
各日とも午前10時～午後5時
場 マナボート村上
内 フレイル、身体機能、骨密度、体組成、嚥下機能、オーラルフレイル、認知機能、自律神経などの測定
※所要時間約60分

問 10月9日(金)までに一般社団法人HAL Lab.事務局(☎070・48001・5063)

市民茶会

紅葉の映える武家屋敷でのお茶会をお楽しみください。
時 11月3日(火・祝)午前9時30分～午後3時
場 まいづる公園内武家屋敷
一 席 裏千家(旧藤井家住宅)
二 席 表千家同門会新潟県支部(旧岩間家住宅)
¥1600円(2席分)

他茶席券は各流派で取り扱っています。
駐車場はまいづる公園・おしやぎり会館の駐車場をご利用ください。

問 おしやぎり会館(☎52・1347)

だけ村上 まゆフラット教室

時 11月8日(日)午前10時～正午
場 マナボート村上
講 朝日村まゆの花の会横井 栄子氏
内 まゆ玉で作る千支「羊の貼り絵」
¥1400円
問 11月5日(木)までに村上第一中学校地域コーディネーター(富樫☎090・4064・0976)

世界の国からいごじは中国編

時 11月15日(日)午後1時～3時
場 マナボート村上多目的ホール
内 中国の異なる地域出身の二人の講師が、それぞれの故郷の文化などについてお話しします。
講 藤勤松(せつ・けいしょう)さん、孫有卓(そん・ゆうたく)さん(新潟食料農業大学)
対 中学生以上 定40人(先着順)
問 11月10日(火)までに村上ハマ

ナス日本語教室(青山☎090・9378・8336)

保護者や家族のための不登校・ひきこもりセミナー&相談会

講演や参加者同士の交流会など、支援機関・団体の紹介ブースも設けますので、気軽に参加してください。
時 11月15日(日)午後1時30分～4時
場 マナボート村上
対 不登校・ひきこもりがちな若者(おおむね中学生～20代くらい)の家族や身近な人など
問 福祉課総合相談室(☎75・8941)

希楽々おとなの秋旅

時 11月20日(金)午前7時50分～午後6時30分
(集合 神林総合体育館第一駐車場)
定 12人(先着順)
内 摂田屋散策・発電所見学など
¥5500円
問 10月1日(木)～10月30日(金)までに希楽々(☎66・8119)

相談

時 10月12日(月・祝)午前10時～正午

場 朝日総合体育館

内 ナーフ、ストラックアウト、フラフト、ヨーヨーなど
問 10月9日(金)までに市宮あらかわゴルフ場(☎62・1100)

企業対抗ゴルフ大会

時 10月17日(土)午前8時～
場 市宮あらかわゴルフ場
定 70人(先着順)
¥12000円(プレー代、昼食代、景品代含む)
※昼食以外の飲食代は別途精算
他 午後3時30分～レストラン「いろむすび」で表彰式を行います。
問 10月9日(金)までに市宮あらかわゴルフ場(☎62・1100)

健康ウォーキングガイドと歩く「城下町村上散歩」

「知る」「見る」「歩く」を楽しむ健康づくり。城下町の歴史を学びながら歩きます。
時 10月22日(木)午前9時～正午
※小雨決行 予備日10月23日(金)
集合 午前9時
場 村上体育館 集合
定 15人(先着順)
問 10月19日(月)までにウエルネ

スむらかみ(☎52・6311)

スポーツリズムトレーニングリズムジャンプ体験会

ビートの強い音楽に合わせてジャンプする、楽しいトレーニングの体験会です。
時 10月25日(日)午前10時～11時30分
場 村上体育館
対 大人・子ども問わず、なわとび程度のジャンプができる人
¥800円(会員500円)
定 30人(先着順)
持 内履き、飲み物、タオル
問 10月23日(金)までウエルネスむらかみ(☎52・6311)

きららハロウィンマーケット

時 10月31日(土)午前10時～午後3時
場 神林総合体育館
内 お化け屋敷・ものづくり・抽選会・ステージ発表・キッチンカー・緑日コーナーなど
¥300円(2歳以上)
問 10月9日(金)までに市宮あらかわゴルフ場(☎62・1100)

「法の目」司法書士無料相談週間

新潟県司法書士会では10月1日の「法の目」にちなんで、会員各事務所で無料相談を実施します。

時 10月1日(木)～7日(水)各事務所
執務時間内
※執務時間は各事務所にお問い合わせください
場 県内各司法書士事務所
内 市民生活 一般に関する法律相談
問 新潟県司法書士会(☎025・244・5121)

公認心理師が仕事の相談に応じます

「不安が大きくて一歩が踏み出しにくい」「新しい職場になじめるか不安」など、働くことに心配がある人やその家族からの相談に応じます。
時 10月16日(金)または11月20日(金)の午後(予約制)
場 瀬波地域コミュニケーションセンター
対 49歳までの就職を希望する無業の人
他 治療を伴うカウンセリングは行っておりません。サポステの登録をお願いします。
問 下越地域若者サポートステーション村上常設サテライト

【第19回「村上市美術展覧会（市展）」】【第12回「村上市文化展」】

問 生涯学習課文化行政推進室（教育情報センター内☎53-7511）

市内各地区で文化祭や芸能祭が行われます。今年もたくさんの素晴らしい作品が展示されますので、ぜひご来場ください。また、お住まいの地域以外の文化祭などにも足を運んでみてはいかがでしょうか。さまざまな「芸術の秋」を堪能できます。

時 10月10日(土)～10月12日(月・祝)午前9時～午後5時

※最終日は午後4時終了

内 一般公募した絵画や工芸作品、書道、写真などを展示します。また、村上市岩船郡PTA協議会による児童生徒の図画作品展、華道展、荒川花火大会絵画展も開催します。

場 総合文化会館

会期中は無料シャトルバスを運行します。

他 作品カタログ（1部300円）を会場受付で販売します。

～村上市美術協会による市美術展覧会出展作品の解説会を行います～

彫塑・工芸部門	10月10日(土) 午前11時～	解説員：羽鳥 律子
日本画部門	10月10日(土) 午後1時30分～	解説員：倉崎 勝郎
書道部門(かな)	10月11日(日) 午前10時～	解説員：佐藤 富喜子
洋画・版画部門	10月11日(日) 午後1時30分～	解説員：村田 玲子
写真部門	10月11日(日) 午後1時30分～	解説員：荻根沢 久和
書道部門(漢字)	10月12日(月・祝) 午前10時～	解説員：板垣 梧舟

10/25

ハロウィンライブ

11/28

リレーコンサート開催

5分1,500円～



e-Necca!

音楽cafe 木漏れ日

2026. 10. 25 日 16:00～ 前売 2,500円

会場 星の宮音楽ホール（胎内市中条3422-3）

お申込先 hoshinomiya.ongaku@gmail.com

①氏名 ②枚数 ③電話番号をメールでお送りください

お問合せ先 090-6956-1969 木村

〈有料広告〉

サービス付き高齢者向け住宅

なごみの郷 瀬波

瀬波温泉源泉かけ流しのお風呂
瀬波温泉海岸沿い見晴らし抜群



サービス付き高齢者向け住宅とは、
安否確認、生活相談サービスがある高齢者向け住宅です。
希望する方には、お食事の提供もあります。
60歳以上であればどなたでもご入居できるので、
お仕事に通ったりと、ご自由に過ごせます。
3泊4日など短期宿泊もご利用できます。

お気軽に問合せてください。
村上市瀬波温泉2丁目4-7 電話:0254-50-0571

入居者募集

〈有料広告〉