

## 男女共同参画推進センター講座

申 10月5日㊦～各講座の開催前日の間に男女共同参画推進センター（☎025-527-3624）

### ●産前産後のママの心とからだの健康講座

産前産後の妊婦のからだや心の健康づくり、夫婦の家事分担の必要性、男性の育児うつなどについて、講演とグループワークを行います。

時 11月3日㊦・㊧午前10時～正午 所 市民プラザ 定 25人（申込順） 講 青木貴子さん（助産師） 保育ルーム有り 対 6ヵ月以上～就学前 定 5人 申 10月20日㊦まで

### ●女性の健康とダイエットの入り組んだ関係—文化人類学から考える

ダイエットを文化人類学の視点から見つめ、新たな視点で考えるきっかけを作ります。

時 11月6日㊦午後2時～4時 所 市民プラザ 定 40人（申込順） 講 磯野真穂さん（医療人類学者） 保育ルーム有り 対 6ヵ月以上～就学前 定 5人 申 10月22日㊦まで

## くわどり市民の森のもよおし

### ●10月の木工作「木のスプーン・フォーク作り」

好きな形の枝を選び、作ります。

時 9日㊦、10日㊦、16日㊦、17日㊦、23日㊦、24日㊦、30日㊦、31日㊦のいずれも午前10時～午後4時（随時受付） 費 300円 他 くわどり湯った



り村と市民の森管理棟を往復する無料送迎バスあり（土・日・祝日の午前10時～午後4時の間、1時間おきに運行）

### ●森林整備とつる編み体験ツアー

森に生い茂るアケビなどのつるを駆除し、つる編み体験を行います。

時 10月31日㊦午前9時～午後2時 定 15人（抽選） 費 500円（保険料込み） 申 10月29日㊦まで

### ●紅葉散策ツアー

時 11月10日㊦午前9時30分～午後2時30分 定 20人（抽選） 費 500円（保険料込み） 申 11月7日㊦まで

詳しくは



➤ ところ・申し込み・問合せ…くわどり市民の森管理棟（☎090-5775-1208）

## 上越科学館のもよおし

### ●ブナ林探検教室～信越トレイルを歩こう～

信越トレイル（板倉区関田峠～牧区牧峠）を歩き、ブナ林などを探検しながら自然観察をします。

時 10月17日㊦午前9時～午後4時 所 信越トレイル（科学館集合後バスで移動します） 定 12人（抽選） 費 小・中学生300円、高校生以上500円 他 天候や現場の状況でコースなどを変更する場合があります 申 10月7日㊦まで

### ●科学工作教室「飛べ！プロペラ紙とんぼ」

ヘリコプターと同じ原理で飛ぶ紙とんぼを、2種類作ります。

時 10月23日㊦午後2時～3時 所 上越科学館 対 小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴） 定 18人（申込順） 費 100円（入館料別途必要） 申 10月12日㊦から受け付け

### ●「化学の日」スペシャルサイエンスショー

10月23日は「化学の日」です。これにちなんで10月24日㊦は、「化学」に特化した、スペシャルなショーを行います。

➤ 申し込み・問合せ…上越科学館（☎025-544-3939）

時 10月24日㊦①午前11時30分～、②午後1時30分～、③午後3時30分～ 所 上越科学館 費 入館料が必要

### ●大人のためのアプナイ実験教室

学校ではできない、ちょっとアプナイ実験を科学館職員指導の下、安全に楽しめます。

時 10月31日㊦、11月28日㊦、12月26日㊦、令和4年1月23日㊦、2月27日㊦の午後1時30分～3時30分（全5回） 所 上越科学館 対 高校生以上 定 18人（抽選） 費 材料費実費（入館料別途必要） 申 10月14日㊦まで

### ●特別展示「市制施行50周年

#### 小惑星探査機はやぶさ2帰還カプセル等展示会

JAXAによる小惑星探査機「はやぶさ2」帰還カプセルなどの巡回展示を開催します。

時 10月29日㊦～11月2日㊦午前9時～午後5時（最終入館は午後4時30分） 所 上越科学館 費 入館料が必要

詳しくは

