



# おいでよ! 健康プラザわくわくランド

【開館時間】10:00～21:00 ※営業時間が変更になる可能性があります。詳しくは問い合わせてください。【11月の休館日】毎週水(11/3(祝)は除く)・4日(休) 【施設設備点検休館日】11/6(土)～19(金)

市内循環バス「ぐるっとくん」平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館人数や施設内の一部を制限しています。プールの教室は、当面の間中止します。詳しくは、電話またはホームページをご覧ください。

●教室参加の人へ 教室の前後の館内利用は、入館人数を制限しているため、利用できない場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

## 11月1日～12月15日

全ての教室は日程と時間に変更になることがあります。詳しくはホームページで確認するか電話で問い合わせてください。

**スタジオ** ⑧運動する服装、室内靴など ⑨教室実施日1週間前から参加費を用意して直接 ※先着順です。キャンセルはできません。

- ①エアロッチ 時 毎週(月)10:30～11:30 (11/8,15を除く) 定8人
- ②からだ整えバレエ体操 時 毎週(月)11:45～12:25 (11/8,15を除く) 定8人
- ③サルセッション 時 毎週(月)12:45～13:45 (11/8,15を除く) 定10人
- ④すっきりヨガ 時 毎週(火)10:30～11:30 (11/9,16を除く) 定13人
- ⑤ベリーダンス 時 毎週(火)11:45～12:45 (11/9,16を除く) 定10人
- ⑥クイックトレーニング 時 毎週(火)19:00～20:00 (11/9,16を除く) 定8人
- ⑦ピラティス 時 毎週(木)10:30～11:30 (11/4,11,18を除く) 定10人
- ⑧ストレッチ&骨盤メンテナンス 時 毎週(木)12:00～13:00 (11/4,11,18を除く) 定10人
- ⑨スロートレーニング 時 毎週(木)14:30～15:00 (11/4,11,18を除く) 定8人
- ⑩癒しのヨガ 時 毎週(木)15:30～16:30 (11/4,11,18を除く) 定13人
- ⑪ストレッチヨガ 時 毎週(金)11:00～12:00 (11/12,19を除く) 定10人
- ⑫アロマリラクソヨガ 時 毎週(金)12:20～13:20 (11/12,19を除く) 定10人
- ⑬セルフコンディショニング 時 毎週(金)19:00～20:00 (11/12,19を除く) 定8人

共通 ⑧高校生以上 ⑨②⑨/300円、②⑨以外/500円



# 学べる・遊べる 自然学習館

## 自然学習教室

●マツボックリを見つけて、ミニクリスマスツリーを作ろう  
時 12月5日(日)9:30～12:00(雨天実施) 定6人(先着順)  
※小学生以下は保護者同伴です。⑧持ち帰り用の袋  
【服装】活動しやすい服装 ⑨11月1日(月)から電話で

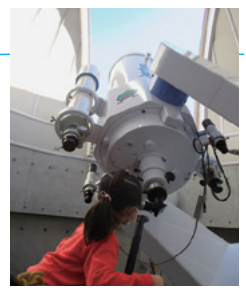
## 体験もの作り教室

●オリジナルのクリスマス飾りを作ろう  
時 12月11日(土)9:30～12:00(雨天実施) 定6人(先着順)  
※小学生以下は保護者同伴です。⑧筆記用具、持ち帰り用の袋  
【服装】活動しやすい服装 ⑨11月1日(月)から電話で

## PICK UP

### 天文台

●天文台1日公開  
～館内では天体写真展、ぬり絵などを楽しめます～  
時 11月13日(土)9:30～16:30(雨天実施)  
⑧天文台では晴天なら太陽や星でも見える星の観察、見学もできます。



### 年末もの作り教室

●しめ縄作り  
時 12月25日(日)9:30～11:30(雨天実施) ⑧小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。※1家族1個です。⑨1,000円 定10人(先着順) ⑧剪定ばさみ、持ち帰り用の袋  
【服装】活動しやすい服装 ⑨11月1日(月)から電話で

●小型門松  
時 12月25日(日)13:30～15:30 ⑧小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。※1家族1個です。⑨1,500円 定6人(先着順) ⑧軍手、持ち帰り用の袋(大)  
【服装】活動しやすい服装 ⑨11月1日(月)から電話で

### 天文科学教室

●天体望遠鏡操作教室  
時 12月11日(土)15:00～17:30(予備日12日(日)) ⑧天文台 ⑧中学生以上 定10人(先着順) 【服装】寒くない服装 ⑨11月1日(月)から電話で

※自然観察会(自然学習教室開催日を除く(土)日開催)、太陽の観察会(毎週(土)日、(祝)、天体観望会(当面の間、中止)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。市内循環バス「ぐるっとくん」平方丸山公園線で「自然学習館」下車



市役所ギャラリー  
■原市植物画の会作品展  
(水彩画) 11月4日(木)～10日(水) 10時30分～16時30分  
(6日(土)、7日(日)を除く、4日は12時から、10日は13時まで)

■第33回上尾フォトサロン「四季の彩り展」(花と風景の写真展) 11月25日(木)～12月1日(水) 10時～18時(25日は11時から、1日は16時まで)

■第21回MOA美術館上尾児童作品展(絵画) 11月6日(土)10時～17時、7日(日)10時～16時

市民ギャラリー  
ギャラリーガイド  
11月4日～12月1日

# Library Information

**貸し出し** 図書・雑誌 冊数無制限2週間まで  
CD・DVDなど 3点以内2週間まで

●本館  
【開館時間】 9:00～19:00  
【今月の休館日】  
1・8・15・22・29日のいずれも(月)



※休館日・開館時間は図書館ホームページを確認するか、図書館本館へ問い合わせてください。

※場所の記載のない催しは本館です。

## 図書館へようこそ

上尾市図書館 所 上町 1-7-1 電 773-8521 ・ 776-7330

11月

### 今月のTopics

Topics

#### 図書館分館紹介

今月紹介するのは瓦葺分館です。瓦葺分館には尾山台出張所が併設されています。本館、駅前分館を除いた東側地区の拠点館です。

東側の分館・公民館図書室では一番多い蔵書を備えています。希望の図書資料がない時は、窓口へ気軽にお尋ねください。

皆さんの来館をお待ちしています。

【開館時間】10:00～17:00 【休館日】(月)(祝を除く)



#### データベース活用講座(オンライン)

市図書館で利用できるデータベースの活用講座を行います。 日 11月18日(木)①9:30～10:30、13:30～14:30②11:00～12:00、15:00～16:00 所 図書館本館 内 ①クラシック中心の音楽配信サービス「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」②新聞・雑誌記事を中心としたビジネスデータベース「日経テレコン21」 【講師】①萩生哲郎さん(ナクソス・ジャパン(株))②崎山未菜さん(日経メディアマーケティング(株)) 所 市内に在住・在勤・在学の人 定 各15人(先着順)

#### 月間予約ランキング

Ranking

令和3年9月

1	『透明な螺旋』 東野 圭吾／著 文藝春秋
2	『変な家』 雨穴／著 飛鳥新社
3	『教場X』 長岡 弘樹／著 小学館
4	『みとりねこ』 有川 ひろ／著 講談社
5	『九十八歳。戦いやまず日は暮れず』 佐藤 愛子／著 小学館

#### 子どもの読書活動支援センター

## あっぴい ぶっくる

子どもの読書活動支援センター 【開館時間】10:00～16:30  
所 柏座4-3-8富士見小学校内 電・773-3711



あっぴいぶっくるのキャラクター「あっぴい」

乳幼児・小学生の皆さん、イベントに参加するときは「読書パスポート」「えほんのきろく」を持ってきてね！スタンプを押すよ！

#### 子供と絵本を楽しんでいますか？ ～絵本のチラシ紹介～

子どもの読書活動支援センターは、子どもにどんな絵本を読んであげたらいいかなど、絵本を知りたいという子育て中の保護者の皆さんへ向けて、絵本の紹介チラシを毎月2回発信しています。チラシラックから自由に取りてください。 日 毎月第2・4(木) 所 図書館本館1階児童室前チラシラック



時とき 所ところ 内内容 対対象 費費用・金額 ※記載のないものは「無料」 定定員 持持ち物  
申申し込み ※記載のないものは「当日、直接会場へ」 問問い合わせ