

おいでよ!
健康プラザわくわくランド




〒西貝塚17-1 TEL783-1126・FAX726-7657

【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。【12月の休館日】毎週(水)・31日(金) 【年末年始営業案内】12月31日～令和4年1月2日(日)は休館、12月30日(水)、令和4年1月3日(月)・4日(火)は17時までの短縮営業
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。

12月1日～1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 運動する服装、室内靴など 教室実施当日に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	定15人
②からだ整えバレエ体操	時 毎週(月)11:45～12:25	定15人
③サルセーション	時 毎週(月)12:45～13:45	定15人
④すっきりヨガ	時 毎週(火)10:30～11:30	定20人
⑤ベリーダンス	時 毎週(火)11:45～12:45	定15人
⑥クイックトレーニング	時 毎週(火)19:00～20:00	定15人
⑦ピラティス	時 毎週(木)10:30～11:30 (12/30を除く)	定15人
⑧ストレッチ&骨盤メンテナンス	時 毎週(木)12:00～13:00 (12/30を除く)	定15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(木)14:30～15:00 (12/30を除く)	定15人
⑩癒しのヨガ	時 毎週(木)15:30～16:30 (12/30を除く)	定20人
⑪ストレッチヨガ	時 毎週(金)11:00～12:00 (12/31を除く)	定20人
⑫アロマリラクソスヨガ	時 毎週(金)12:20～13:20 (12/31を除く)	定20人
⑬セルフコンディショニング	時 毎週(金)19:00～20:00 (12/31を除く)	定15人
共通 高校生以上 ②⑨/300円、②⑩以外/500円		

学べる・遊べる
自然学習館



〒西貝塚178 TEL780-1030・FAX726-7901

体験もの作り教室
●名前入りの江戸角凧を作って揚げよう
時 令和4年1月9日(日)9:30～12:00 (雨天実施) 費1,500円 定12人 (先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 指 単手 申 12月1日(火)から電話で

●新春寄せ植え～ヒヤシンス、パンジーなどで可愛い寄せ植え作り～
時 令和4年1月21日(金)10:00～11:30 費2,000円 定10人(先着順) 指 エプロン、ビニール手袋、スコップ、ビニール袋(中)、持ち帰り用ビニール袋(大) 申 12月1日(火)から電話で



イメージ

PICK UP 自然学習教室

●大人のバードウォッチング①
時 令和4年1月13日(休)9:30～12:00 (雨天中止) 指 18歳以上の人 定6人(先着順) 指 双眼鏡(貸し出し有り) 【服装】活動しやすい服装 申 12月1日(火)から電話で



自然学習教室

●家族でバードウォッチング
～初心者を対象にカワセミ、マガモ、サギ類の観察～
時 令和4年1月30日(日)9:30～12:00 (雨天中止) 定6人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 指 双眼鏡(貸し出しあり) 【服装】活動しやすい服装 申 12月1日(火)から電話で



天文科学教室

●令和4年の天文現象と最近の天文学
～話題豊富な天王星食を伴う皆既月食などを紹介～
時 令和4年1月16日(日)13:30～15:00 指 小学4年生以上 定12人 申 12月1日(火)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

市民ギャラリー
第37回日本画展 12月2日(木)～8日(水)10～18時(2日は13時から、8日は17時まで)

市役所ギャラリー
■上尾市交通安全母の会ポスター展 12月2日(木)～8日(水)10～16時(4日(土)は休み、8日は15時まで)

■第2回パレットクラブ絵画展 12月9日(木)～15日(水)10～16時(9日は12時から)

■絵画教室「あたらラボ」作品展 12月16日(木)～22日(水)10～17時(16日は12時から、22日は15時まで)

円生生涯学習課
TEL 775-1949
FAX 776-2250

ギャラリーガイド
12月2日～12月22日

Library Information



図書館へようこそ

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

12月

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】
6・13・20・27日のいずれも(月)、28日(火)～31日(金)



※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。

今月のTopics

Topics

「ねむり」

冬が来て、動物たちが暖かい巣穴で冬眠を始めます。一年で最も夜の長い季節、眠る前のひとときに、読書はいかがですか。

ぐっすり眠るための本や、リラックスタイムにぴったりなアロマの本、眠りがキーワードとなる小説など、眠りを充実させる本を集めました。読みふけて寝不足にならないよう、注意してください。 ※本館展示の資料の一覧は、図書館ホームページ蔵書検索画面の「図書館おすすめから探す」からも見ることができます。

年末年始の休館

年末年始の期間は、図書館は全館休館します。

12月27日(月)～令和4年1月4日(火) ※休館中の図書の返却は、本館または上尾駅前・大石・瓦葺・平方・たちばな分館のブックポストへお願いします。ただし、JR上尾駅西口、JR北上尾駅、上平・原市・大谷の各公民館図書室のブックポストは、12月28日(火)～令和4年1月4日の期間中は使用できません。

利用カードの登録内容の変更

利用カードに登録してある住所や電話番号などに変更があった時は、各図書館で手続きをお願いします。図書館利用カード、変更した内容が確認できる物(マイナンバーカード、健康保険証など、電話番号だけの変更の場合は不要)

また、以下の場合は登録資格がなくなるので、利用カードの返却をお願いします。館内での資料の閲覧などは、引き続き利用できます。

- 上尾市・さいたま市・伊奈町・蓮田市・桶川市以外へ転出したとき
- 上尾市内の在勤・在学資格で利用登録をしていた人が、上尾市内の在勤・在学でなくなったとき

月間予約ランキング

Ranking

令和3年10月

1	『民王』 池井戸潤／著 KADOKAWA
2	『透明な螺旋』 東野圭吾／著 文藝春秋
3	『ミカエルの鼓動』 柚月裕子／著 文藝春秋
4	『ペッパーズ・ゴースト』 伊坂幸太郎／著 朝日新聞出版
5	『さよならも言えないうちに』 川口俊和／著 サンマーク出版

子どもの読書活動支援センター あっぴい ぶつくる

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 電話・773-3711



あっぴいぶつ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！

「図書館見学とぬいぐるみおとまり会

～ぬいぐるみが図書館のお仕事をお手伝い～



みんなのぬいぐるみたちが図書館のお仕事をお手伝い。本の棚を整理したり、おもしろい本を読んだりとおおいそがし！ 次の日のお迎えまでにおすすめの本を選んでくれます。どんな本を選ぶのかお楽しみに！

12月18日(土)14:00～14:40(図書館見学)、12月19日(日)9:00～17:00(ぬいぐるみのお迎え) 所 図書館本館 対象 小学生以下で、2日間の参加が可能な人 定員 6人 往復はがきに、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号、「ぬいぐるみおとまり会参加希望」と記入して、12月10日(金)まで(必着)に図書館本館へ



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