

# 公共施設 Information

## コミュニティ 進修館



### 臨時休館のお知らせ

①11月19日(水)16時から②12月22日(月)終日  
窓口・電話受付は行いません。駐車場も利用できません。  
※公共施設予約システムは利用いただけます  
(利用には事前登録が必要)



- ◆申問 33-3846
- ◆開館時間 9時～21時30分



ホームページ



### レンタサイクルで町を巡ろう！

進修館では、電動アシスト自転車を貸し出しています。町内の移動にぜひご利用ください。ご希望の方は、ボランティア室までお越しください。  
貸出時間▶9時～18時 費用500円

## ぐるる宮代



### ミズノキッズダンススクール無料体験会

①11月8日(土)①10時～10時50分②11時～11時50分 場内ヒップホップ。これから始める方大歓迎。定員各15名①小学1～3年生②小学4年生以上動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付中。窓口または電話。

### はじめてのズンバ

①11月11日②25日③12月9日④23日すべて火曜 10時30分～11時20分 場内ラテンの音楽に合わせて踊る創作ダンスエクササイズ講師ミズノ指導員定員各日40名①16歳以上費1回600円動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付中③④11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

### はじめてのピラティス

①11月12日②12月3日すべて水曜 11時15分～12時15分 場内インナーマッスルを重視し姿勢の改善、バランスのとれた体にすること目標にします。講師ミズノ指導員定員15名①16歳以上費1,100円動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付中①受付中。②11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

### ウェルラウンド

①11月12日(水)②12月10日(水)11時15分～12時 場内トレーニングルーム内リズムに合わせて30秒間のステップ運動と30秒間のマシントレーニングを繰り返し行うサーキットトレーニングです。講師ミズノ指導員定員7名①16歳以上費600円動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付中②11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

### ◆申問 32-1543

- ◆開館時間 火曜～土曜

9時～21時 日曜・祝日 9時～18時



### 【無料教室】アクア

①アクアダンス 11月14日(金)、29日(土)、12月5日(金)、20日(土)11時～11時30分 アクアビクス 11月8日(土)、20日(木)、12月13日(土)、25日(木)11時～11時30分 場内プール内音楽に合わせて有酸素運動を行います。水中なので負担がなく楽に運動できます。講師ミズノ指導員定員各日30名①16歳以上費無料(別途入場料400円)動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付不要。当日時間までにプールサイドに集合。



### はじめてのボクササイズ

①11月21日(金)②12月26日(金)11時～12時 場内ボクシングの基本スキルを使い、筋コンディショニングと有酸素運動を同時に行います。講師ミズノ指導員定員各日15名①16歳以上費1回1,100円動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付中②11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

### 個人参加型プログラム【卓球】

①11月29日(土)14時30分～16時 場内サブアリーナ個人単位で参加し、当日集まった人達でチーム分けをしてゲームを楽しむプログラムです。講師ミズノ指導員定員30名①小学生以上費600円動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物受付中①11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

## 郷土資料館



### 移築民家と「アタラシイ」ゲキ20

①11月24日(月・休)13時30分～ 場内指定文化財旧加藤家住宅前庭、土間内記念すべき20回目となる今年度は、旧加藤家住宅の縁側と板の間を舞台に2演目を上演します。竹や木の枝が風に揺れる自然の音との協演を味わいに来てみませんか。当日直接会場までお越しください。 演目▶シングル作・島村荳三(盛助)訳「海に騎りゆく人々」、能「平文」(上演総時間 約2時間)



### ひとりがたり「村の寶(たから)」

①11月29日(土)13時30分～ひとりがたりの上演、学芸員とのトーク 場内指定文化財旧加藤家住宅座敷内昨年に引き続き、島村荳三(盛助)が書いた童話としては唯一の「村の寶」を、ひとりがたりの世界でお楽しみいただきます。ひとりがたりとは、身体ひとつで舞台に立ち、作品をそらんじて表現します。語り手▶北原久仁香 氏受付11月20日(木)17時までに申込フォーム(申込多数の場合は抽選)、21日(金)に申込者に結果を通知

### ◆申問 34-8882

- ◆開館時間 火曜～日曜

9時30分～16時30分

### ◆休館日

毎週月曜(祝日を除く)



申込フォーム

注意事項▶座敷内で鑑賞できるのは20名までです。会場の特性上、椅子などを使用することが出来ず、鑑賞は座布団での座位となります。持ち込みもできません。また、必ず靴下の着用をお願いします。



### 令和7年度特別展「笠原沼の造成と新田開発」

①12月21日(日)まで内笠原沼は、江戸時代の初め、大河内金兵衛により造成され、その後、井沢弥惣兵衛により、新田開発が行われた沼です。今回の特別展は、この笠原沼の造成と新田開発についてスポットをあてます。特に、笠原沼の造成やその後の笠原沼をめぐる水争いや小規模の新田開発など、新たに判明した事実もありますので、ぜひご覧ください。場1階特別展示室兼ホール 休館日▶11月4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、12月1日(月)、8日(月)、15日(月)

笠原沼絵図

笠原小学校

## 陽だまりサロン



## お話しとリコーダーのひとときを

■11月6日(木)13時30分～14時30分内素話とリコーダー演奏で、心癒されるひと時をお過ごしください。素話▶金の髪(フランス、コルシカの昔話) リコーダー▶モルダウ、ビリーブ、竹田の子守唄、アーメージング・グレイス他

## ボッチャdeかるた

■11月7日(金)10時30分～11時30分内椅子に座って、大きなかかるためがけてお手玉を投げる「ボッチャかるた」です。子どもから大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。わいわい楽しく「宮代みんなのふくしかかるた」を使って遊びましょう。輪投げもあります。

## 住谷祐一郎 写真展「彼岸花」

■11月10日(月)～28日(金)※火曜午前中を除く内あいもかわらずこりもせすですが、年降のごとあまり力まず被写体に向かいあえるようになってきているような気がします。どうぞ、おくつろぎのひとときをお過ごしください。

## 茶の湯と写経を愉しむ

■11月11日(火)13時30分～15時内茶の湯で心休まるひと時を過ごしませんか?畳でのお点前も体験できます。漢字、かなによる写経体験(書道)も一緒に楽しみましょう。講きっさこキッズ代表・井上奈穂子 氏定15組(申込順)費500円(茶菓代)申前日までに直接または電話

## みんなのほっとカフェ

■11月14日(金)10時30分～12時内子育てや人間関係の悩み、モヤモヤを、ニーズカードを使って整理するお手伝いをします。聞き手▶宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏内どなたでも

## 秋のほっこり陽だまり音楽会

■11月15日(土)13時～15時内素敵な演奏を楽しんでいただき、後半は皆で歌って弾こうのコーナーです。楽譜もありますので楽器をお持ちください。 出演▶ハミングペコラ、は～もに～、アンソレイユ、アルシェ、沸井三枝子、中谷英一郎 曲目▶赤とんぼ、旅愁、小さい秋見つけた、秋桜他

## はるるの折紙タイム

■11月18日(火)13時30分～15時内何を折るかはお楽しみです。定10名(申込順)内折紙、はさみ、ボンド、のり、定規、鉛筆申前日までに直接または電話

◆申問 37-0145

◆開館時間

月曜～金曜、第3・第4 土曜 10時～16時

ホームページ



## クリスマスリース作り

■11月22日(土)10時～12時内生の葉を使ったリースを作ります。定10名(申込順)内田口いくよ 氏費800円(材料費)内ワイヤーハンガー、花切りばさみ、新聞紙1日分、持ち帰り用袋申前日までに直接または電話



## リコーダーを吹きましょう

■11月22日(土)13時30分～14時30分内先生はいません。吹きたい曲を楽しくみんなで吹いています。内リコーダー

## ぬりえをしましょう

■毎週月曜13時30分～内ゆったりとした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があると言われています。内ぬりえ、色鉛筆など(ない方にはこちらでも用意しています)

## いきいきの日

■毎週火曜10時30分～11時30分内陽だまりサロンで行います。楽しく笑いながら体を動かしましょう。第3火曜はヨガを行います。内室内履き、飲み物、タオル

## 囲碁・将棋の日

■毎週水曜10時～内囲碁・将棋好きの方なら、どなたでも参加できます。仲間作りをしながら楽しいひと時を過ごしましょう。

## レッツ!スクエアステップ

■第2・第4金曜13時30分～15時内マス目が書いてあるマットの上でステップを踏む、筋力アップ&ストレス解消&歩く脳トレ!頭と身体を同時に鍛えることのできるエクササイズです。お子様連れでも大歓迎です。内上履き、飲み物、タオル

## さとり織り体験の日

■毎週木・金曜10時30分～12時または13時30分～15時内ウールマフラーを織ります。自分だけのオリジナルマフラーを織ってみませんか?費800円(糸代)内中細毛糸3玉申前日までに直接または電話

## 図書館



◆申問 34-9944

◆開館時間

火曜～金曜 9時30分～19時

土・日・祝日 9時30分～18時

◆休館日

毎週月曜(祝日を除く)

11月4日(火)、25日(火)、12月2日(火) ホームページ



## 講座「生きる力を育てるために」

## ～絵本のある子育て～

■①11月7日(金)②16日(日)10時30分～12時場研修室内子どもの心を育てる子育てと絵本のお話。2回連続講座(1回のみの参加可)講国川恵子 氏定20名程度(先着順)内どなたでも

## 紙芝居と折り紙

■11月8日(土)14時30分～15時30分場研修室内紙芝居「どんぐりのあかちゃん」ほか 折り紙「とり」



## すいようえほんの会

■11月12日(水)【0・1歳の部】11時～11時15分【2・3歳～の部】11時30分～11時45分場おはなしコーナー内ちいさい子の絵本とわらべうたの会

ライブラリーシアター「ファンタジア」  
(1940年 アメリカ映画 字幕)

■11月14日(金)14時～16時場ホール内古典音楽とアニメーションを融合させた画期的な表現で、映画史に残る傑作として語り継がれるディズニーの長編アニメ。フィラデルフィア管弦楽団演奏による7曲を収録。



## おはなし会

■①11月15日(土)②22日(土)14時30分～15時場おはなしコーナー内①「びんぼうこびと」「お百姓とエンマさま」②「ひねくれもののエイトジョン」「文福茶釜」内4歳以上(目安)

## ナクソス音楽会 第8回

## 「ジャズ・レジェンド～過去の名演を復刻したジャズ音源～」

■11月16日(日)14時～15時30分場ホール内音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」からお届けします。※生演奏ではありません。

## 子ども映画会

■11月22日(土)15時～15時35分場ホール内「ネズミさんのおんがえし」「ライオンそらをとぶ」内3歳以上(目安)

## にちようえほんの会

■11月23日(日)【0・1歳の部】11時～11時15分【2・3歳～の部】11時30分～11時45分場おはなしコーナー内小さい子の絵本とわらべうたの会

## 大人のための16ミリ映画会「蔵」(1995年 日本映画)

■11月29日(土)14時～16時30分場ホール内映写機と16ミリフィルムを使って上映します。新潟の造り酒屋を舞台に、大正から昭和にかけて苛酷な運命を生きる家族の愛憎と絆を描く。宮尾登美子原作「蔵」を映像化した感動の文芸大作。出演:浅野ゆう子、松方弘樹、一色紗英

## 童話と絵本の会

■11月29日(土)、12月6日(土)【2・3歳～の部】14時30分～14時50分【4歳～小学生の部】15時～15時30分場おはなしコーナー内年齢にあわせた絵本の読みきかせ



## 第24回 朗読会

■11月30日(日)14時～15時30分場ホール内耳から広がる文学の世界をお楽しみ下さい。いもとようこ「いとしの犬ハチ」、川端康成「化粧」ほか。出演:みやしろ朗読の会