

おでかけ情報

芸術

アートホール東洲館

3月・4月前期

【市民ギャラリー】

◇はぐママ十人十色展

3月2日(出)～15日(金)

◇手島トモ子個展

3月17日(日)～31日(日)

◇宮島牧子作品展

4月3日(水)～14日(日)

【特別企画展】

◇版画コレクション展

3月2日(出)～15日(金)

◇深川市内小・中学生書道作品展

3月2日(出)～15日(金)

◇アートホール東洲館セレクション展

3月17日(日)～31日(日)

◇深川市美術交流協会会員展

4月3日(水)～14日(日)

※すべての展示について、日程・内容を変更する場合があります。

▶休館日 3/11・18・25

4/1・8・15

▶問合先 アートホール東洲館

(☎26-0026)

学ぶ・体験

アライグマ捕獲技術講習会

きたそらち鳥獣害防止対策協議会では、アライグマを捕獲するための講習会を開催します。この講習会は、わな猟免許を持っていない方が市アライグマ等防除従事者に登録する際の必須条件です。

▶日時 3月22日(金)

午後2時～3時30分

▶場所 市役所

▶内容 アライグマの生態、捕獲方法など

▶講師 北海道大学大学院獣医学研究科野生動物学教室助教 佐鹿万里子さん

▶参加料 無料

▶その他

インターネット配信で行う講習会です。JAきたそらち組合員の方は会場が異なりますので、JAきたそらち農業振興部振興課(☎26-0134)に問い合わせしてください。

▶問合先

農政課耕地林務係(☎26-2245)

クルくん

第455話

いがらしなみ



©NAOMI IGARASHI

E-Mail: studio.ami@gmail.com

広報ふかがわを送付します!

市外に転出する方に、広報ふかがわを無料で送付します。希望する方には奇数月に2カ月分をまとめて送付しますので、申し込みしてください。また、本紙は市ホームページにも掲載しています。



申込・問合先 秘書課秘書広報係(☎26-2216)

創作活動展

*日程 3月5日(水)午後1時～

19日(水)正午

*場所 生きがい文化センター

市内で創作活動を行っているグループの作品展を開催します。

問合先 生きがい文化センター(☎22-3555)

健康・スポーツ

チャレンジウォーキング

総合体育館では、目標に向かって歩いた距離を報告するチャレンジウォーキングを実施しており、令和6年度も引き続き日本百名山踏破と湯めぐりの旅を行います。ウォーキングは生活習慣病の予防や持久力、筋力を向上させる効果があります。健康のためにウォーキングをしている方やこれから始めようと思っている方も、参加してみませんか。

- ▶実施期間 通年
- ▶参加資格 18歳以上の方
- ▶参加料 年会費1,000円
※10月以降に入会する方は500円
- ▶内容
 - ①歩いた距離を総合体育館に電話かFAXで報告します。
 - ②報告の距離を日本地図上で進み、ポイント通過の際には、温泉入浴剤を差し上げます。
 - ③年数回のイベントを予定しています。

- ▶申込 総合体育館に備え付けの用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込みしてください。
※随時受け付け
- ▶問合せ 総合体育館(☎22-1144 / ☎22-5356)

はつらつ運動教室

- ▶期日 4月16日(火)・5月28日(火)・6月11日(火)・7月9日(火)・8月20日(火)・9月10日(火)・10月8日(火)・11月12日(火)・12月10日(火)・令和7年1月21日(火)・2月18日(火)・3月11日(火)
- ▶時間 午後2時～3時30分
- ▶場所 総合体育館
- ▶対象 おおむね60歳以上の方
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶講師 中野冬慕子さん
- ▶内容 簡単な筋力トレーニング、バランスを養うストレッチ運動など
- ▶受講料 年額5,000円(保険料、入館料を含む)
※10月以降に入会する方は2,500円
- ▶持ち物 タオル、飲み物
- ▶申込方法 総合体育館窓口で申し込みしてください。
※随時受け付け
- ▶申込・問合せ 総合体育館(☎22-1144)

ヨガ教室

- ▶日時 4月3日から9月18日までの毎週水曜日(5月1日・8日・15日・7月17日・8月14日を除く全20回) 午後7時～8時30分
- ▶場所 総合体育館武道場
- ▶定員 35人(先着順)
- ▶講師 中野冬慕子さん
- ▶受講料
 - ①12,000円(20回分)
 - ②7,000円(10回分、3人以内のグループで共同利用可能)
- ▶持ち物 ヨガマット(持っている方)・タオル・飲み物
- ▶申込方法 総合体育館窓口で申し込みしてください。
※随時受け付け
- ▶申込期間 3月12日(火)～31日(日) 午前9時～午後8時
- ▶申込・問合せ 総合体育館(☎22-1144)

Fスポクラブ～健康コース

- 定期的楽しく体を動かす会員制クラブの体験会を開催します。
- ▶日時 3月26日(火) 午前10時30分～11時30分
- ▶場所 音江広里交流館「エフパシオ」
- ▶対象 おおむね65歳から74歳までの男性
- ▶定員 10人(先着順)
- ▶内容 トレーニング器具を使用した運動
- ▶参加料 1,000円
- ▶持ち物 上靴、タオル、飲み物、健康手帳
※動きやすい服装で参加してください。
- ▶申込期間 3月12日(火)～22日(金) 午前9時～午後5時
- ▶申込・問合せ 音江広里交流館「エフパシオ」(☎34-6150)

イベント

春の大感謝祭 お楽しみ大抽選会

- 深川市商店街振興組合連合会では、春の大感謝祭お楽しみ大抽選会を開催します。連合会加盟店で買い物をしたレシート・領収書3,000円ごとに1回抽選できます。また、満点のこめっちカード1枚につき1回抽選できるこめっちカード会のイベントも同時開催します。
- ▶日時 3月19日(火)・20日(水) 午前10時～午後5時
 - ▶場所 プラザ深川
 - ▶その他 抽選会の内容など詳しくは3月17日(日)の新聞折り込みチラシをご覧ください。
 - ▶問合せ 深川市商店街振興組合連合会(☎・☎23-4595)

児童センター行事(3/10～4/20)

- 【ドッジボール大会】
 - ▶日時 3月22日(金) 午後3時～4時
 - ▶対象・定員 小学生16人
 - ▶申込期間 3月9日(土)～22日(金)
- 【卓球大会】
 - ▶日時 3月23日(土) 午後2時～3時
 - ▶対象・定員 小・中学生12人
 - ▶申込期間 3月9日(土)～23日(土)
- 【リアル野球盤 児童センターバージョン】
 - ▶日時 3月25日(月) 午後2時～3時
 - ▶対象・定員 小学生12人
 - ▶申込期間 3月9日(土)～25日(月)
- 【風船バレー・ポッチャゲーム】
 - ▶日時 3月28日(木) 午後2時～3時
 - ▶対象・定員 小・中学生12人
 - ▶申込期間 3月9日(土)～28日(木)
- 【逃走中】
 - ▶日時 4月13日(土) 午後2時～3時
 - ▶対象・定員 小学生12人
 - ▶申込期間 3月30日(土)～4月13日(土)
- ▶申込・問合せ 児童センター(☎26-2411)

パソコン教室・4月分

- ◆日程 右表のとおり
- ◆場所 マルチメディアセンター(プラザ深川内)
- ◆定員 12人(先着順)
- ◆対象 市民または市内の事業所に勤務する方
- ◆申込受付時間 午後1時～8時(日曜日、第4土曜日、祝日を除く)
- ◆その他
 - ①掲載講座のほかにも、設定人数以上の事前の申し込みで随時対応講座を開催します。
 - ②持ち物、使用ソフト、講座内容など詳しくは問い合わせしてください。
 - ③教材費はテキスト、実習用CDなどの実費です。
 - ④パソコン教室の開催時間や内容などの要望があれば連絡してください。
- ◆申込・問合せ マルチメディアセンター(☎22-3730 / ☎26-2151 / 電子メール multi@fukanavi.com) ※不在の場合は、総務課デジタル推進係(☎26-2711)へ電話してください。また、ホームページ(トップページのふかがわオンライン「パソコン教室」)から申し込みや内容確認ができます。

講座名	区分	日時	教材費
パソコン基礎講座	初心者	4/5(金) 14:00～15:30	500円
Excelステップ3実務	中級者	4/5(金) 18:00～19:30	500円
Wordステップ1基礎	初心者	4/8(月) 14:00～15:30	500円
Wordマスター	中級者	4/8(月) 18:00～19:30	—
Wordステップ2応用	中級者	4/10(水) 14:00～15:30	500円
Wordデザイン講座	中級者	4/12(金) 14:00～15:30	500円
Excelステップ1基礎	初心者	4/15(月) 14:00～15:30	500円
Excelマスター	中級者	4/15(月) 18:00～19:30	—
Excelステップ2応用	中級者	4/17(水) 14:00～15:30	500円
①インターネット活用講座	初心者	4/19(金) 14:00～15:30	500円
スマホ活用講座	初心者	4/22(月) 14:00～15:30	—
②iPad基礎講座	初心者	4/24(水) 14:00～15:30	500円
③iPadマスター講座	中級者	4/26(金) 14:00～15:30	—

- ① 1 無料通信アプリLINE(ライン)を使用できるタブレット端末やスマートフォンなどを持っている方は持参してください。
- ② 2 アップル社製iPadの講座です。iPadを持っている方は持参してください。
- ※ iPadの貸し出しを希望する場合は申し込みが必要です。

広報に広告を掲載しませんか

「広報ふかがわ」は、毎月市内の全ての家庭(約11,000戸)にお届けしている情報紙です。この全戸配布の特性を生かして「広報ふかがわ」に、あなたの会社のPR広告を掲載してみませんか。市内の商工業などの活性化にお役立てください。

- 掲載スペース・料金(消費税込み)
 - ・1種(47mm×184mm) …27,500円
 - ・2種(47mm×92mm) …13,750円
- 申込方法 総務課秘書広報係に電話で申し込みしてください。担当の広告業者を案内します。
- 申込・問合せ 秘書課秘書広報係(☎26-2216)

温水プール「ア・エール」

3/10~4/20

■休館日 3/10~15・18・25・4/1・8・15
■問合せ先 温水プール「ア・エール」(☎26-8211)

▼サバイバル・ダイエット

区分	日時	対象【定員】	内容	参加料	申込方法
風船シッティングバレーボール【スタジオ】	3/20(水) 13:00~13:45	小学生以上	座りながら風船でバレーボールをします。	無料(施設利用料と保険料500円は各自負担)	フロントまたは電話で随時受け付け(先着順)
水中運動【競泳プール】	3/20(水) 14:00~14:45	【10人】	水中で歩いたり、走ったり、ジャンプしたり身体を動かします。		

▼春休み短期水泳教室

区分	日時	対象【定員】	参加料	申込方法
1期目	3/23(土)~25(月) 9:00~9:50	4・5歳【各期8人】	・一般3,900円(保険料500円は各自負担) ・ア・エール水泳教室受講者3,300円	フロントで申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込みしてください。予約のみ電話で受け付けます。
2期目	3/26(火)~28(木) 9:00~9:50	小学生【各期40人】	※参加者には特典がありますので、詳しくは問い合わせしてください。	

▼ワンポイントレッスン

区分	日時	対象【定員】	参加料	申込方法
①バタフライ	4/21(日) 13:00~13:50	高校生以上【15人】	1コマ800円(施設利用料と保険料500円は各自負担)	フロントまたは電話で随時受け付けます。※何種目でも可
②平泳ぎ	4/21(日) 14:00~14:50	高校生以上【20人】		
③インターバルトレーニング	4/21(日) 15:00~16:30	競技大会出場者【20人】		

3月の教室無料体験

「ア・エール」の水泳教室を体験してみませんか?

- ◆対象教室・時間 下表のとおり
- ◆対象 高校生以上で教室受講生以外の方
※ベビー水泳教室は、6カ月から2歳6カ月の乳幼児と保護者
- ◆持ち物 水着・水泳帽子・水中ゴーグル・バスタオル
- ◆定員 各3人 ※ベビー水泳教室は3組
- ◆申込受付 フロントまたは電話で受け付け(先着順)
- ◆参加料 無料(施設利用料と保険料500円は各自負担)

時間	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)	教室名・レッスン内容
10:00		10:10~10:50 ・ベビー水泳			10:10~10:50 ・ベビー水泳	・初級…水慣れからクロール・背泳ぎを練習します。
11:00	11:00~11:30 ・初級 ・クロール②	11:10~12:00 ・初中級 ・上級	11:00~11:30 ・初級 ・背泳ぎ③	11:10~12:00 ・初中級 ・上級	11:10~12:00 ・初中級 ・上級	・初中級…クロール・背泳ぎの基本から平泳ぎまでを練習します。
	11:30~12:00 ・平泳ぎ① ・バタフライ③		11:30~12:00 ・クロール② ・平泳ぎ③			・中上級…平泳ぎ・バタフライを中心に練習します。
12:00	12:10~12:40 ・アクアサイズ	12:10~12:40 ・気になり	12:10~12:40 ・アクアサイズ	12:10~12:40 ・気になり		・上級…4泳法を練習します。
13:00	13:00~13:45 ・初級		13:00~13:45 ・中上級	13:00~13:30 ・バタフライ①		・マスターズ…水泳競技会に向けて4泳法の泳力・泳速向上・自己記録向上・体力向上を目指します。
14:00	14:00~14:45 ・中上級	14:00~14:30 ・平泳ぎ②	14:00~14:45 ・初級			・水中運動…中高年の腰痛や肩こり改善・運動不足解消を目的に運動します。
15:00	15:00~15:50 ・水中運動		15:00~15:50 ・水中運動		15:15~16:15 ・マスターズ	・気になり…水の中で体を動かし無理なくシェイプアップすることを目的に運動します。
16:00						・アクアサイズ…軽快な音楽に合わせて水の中で体を動かします。
17:00				18:30~19:00 ・初級		
19:00	19:10~20:00 ・初中級 ・上級	19:10~19:40 ・気になり ・クロール③	19:10~19:40 ・アクアサイズ	19:10~19:50 ・中上級		※4泳法とは…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのこと。
		19:40~20:10 ・初級 ・平泳ぎ③	19:10~20:10 ・マスターズ	19:10~19:40 ・クロール②	19:40~20:10 ・バタフライ①	

- ①主にキックの練習や手の動作を練習します。
- ②主に手と足の動きをあわせた泳ぎ方を練習します。
- ③泳力アップやより良い泳ぎ方など、技術力向上を目指して練習します。

スポーツカレンダー 3/10~4/20

主な大会

▼3月

- 14(日) フロアカーリング協会交流会(28日も開催)
- 16(日) 深川剣道スポーツ少年団紅白試合
- 17(日) 深川市スポーツ協会長杯兼深川オープン卓球大会
- 20(水) 深川市バレーボール協会(アルテミス北海道)バレーボール教室
- 21(木) 深川市スポーツ協会長杯フロアカーリング大会
- 24(日) 深川市弓道連盟昇段昇格祝射会
- 30(土) U18高校生バスケットボール大会(~31日)

▼4月

- 7(日) 全国社会人クラブバドミントン選手権大会北海道予選会
 - 14(日) 深川市春季近郊親善バドミントン大会
 - 20(日) 北空知中学校卓球選手権大会
- ※令和6年度より総合運動公園の屋外施設(パークゴルフ場を除く)は、4月20日(土)からオープンします。

※詳細は、深川市スポーツ協会ホームページ(<https://mypage.fukanavi.com/taikyo/>)「行事・大会カレンダー」からご覧いただけます。【QRコードは右記】



アグリ工房まあぶからのお知らせ

まあぶ箸作り教室

ひのきの端材を使って、世界で一つだけの箸を作ります。

- ※日時 3月17日(日)・4月7日(日)
午後1時30分~3時
- ※対象 小学生以上
- ※参加料 700円
- ※申込期限 各開催日前日の午後5時まで

ほたもち作り

- ※日時 3月19日(火) 午前10時~午後1時
- ※対象 小学生以上
- ※定員 15人(先着順)
- ※参加料 1,200円
- ※持ち物 エプロン、三角巾など
- ※申込期限 3月17日(日)まで
- ※その他 送迎を希望する場合は、申込時に申し出て、当日は午前9時45分までに中央公民館に集合してください。



冬山観察会

スノーシューを履いてまあぶ周辺の森を散策し、木々の芽や小動物の足跡を観察します。

- ※日時 3月24日(日)
午前9時~午後1時
- ※集合場所 アップルランド山の駅おとえ(午前8時45分集合)
- ※対象 小学生以上
- ※定員 30人(先着順)
- ※講師 グリーンインストラクター 竹村繁夫さん
- ※参加料 1,200円(入浴料・昼食代含む)
- ※持ち物 手袋、長靴、飲み物など(スノーシューは用意します)
- ※申込期限 3月22日(金) 午後3時まで
- ※その他 暖かい服装で参加してください。送迎を希望する場合は、申込時に申し出て、当日は午前8時40分までに中央公民館に集合してください。

臨時休館

館内の清掃と機器点検などのため、全館(レストラン・コテージ含む)休館します。(無料送迎バスも運休)
※休館期間 4月9日(火)~11日(木)

申込・問合せ先 アグリ工房まあぶ(☎26-3333)



今月の司書のオススメ本



【ブレイク】(真山仁)

若手議員の仁科良一は、地熱発電の普及に燃えていた。そんな中、仁科が推進していた大規模地熱発電所の開発が凍結。その裏には巨大なエネルギー利権をめぐる策謀があり…。



【墓じまいラブソディ】(垣谷美雨)

「絶対にお父さんと同じお墓には入りたくない!」四十九日の法要を目前に控え、突然明らかになった姑の遺言。騒動の行方をワクワクしながら見ていた五月だが…。

予約ベスト

- 1位 ヒロイン (桜木紫乃)
- 2位 あなたが誰かを殺した (東野圭吾)
- 3位 夜明けのはざま (町田そのこ)

※予約ベストは、図書館ホームページ (<https://ikibun.com/library/>) から最新の情報がご覧になれます。

【QRコードは右記】



行事 *無料*

【ハッピー・イースター】

- *日 時 4月6日(土) 午後1時30分
- *対 象 幼児・児童とその保護者
- *定 員 20人(先着順)
- *内 容 絵本の読み聞かせやミニゲーム、イースターエッグペイント

▼昨年のハッピー・イースターの様子



星空教室 *無料*

巨大スクリーンに季節の星空をCGで投影・解説します。

- *日 時 4月13日(土) 午後3時
- *問合先 生きがい文化センター(☎22-3555)

移動図書館車「らんらん号」運行日程 3月・4月

ステーション名・時間		3月	4月
JAきたそらち 音江支所前 13:15~13:45	北新小学校前 14:15~15:20	13日 27日	10日 24日
グループホーム 忘れな草駐車場 13:15~13:45	一已小学校前 14:15~15:20	14日 28日	11日 25日
あけぼのコミュニティ センター前 13:15~13:45	多度志小学校前 14:15~15:20	15日 29日	12日 26日
健康福祉センター 「デ・アイ」東側出入口 12:45~13:15	音江小学校前 14:15~15:20	19日	—
健康福祉センター 「デ・アイ」東側出入口 12:45~13:15	深川小学校前 14:15~15:20	—	3日 17日
深川消防署 旧更進詰所前 13:15~13:45	納内小学校前 14:15~15:20	21日	4日 18日
ひいらぎ荘駐車場 13:15~13:45	深川小学校前 14:15~15:20	22日	—
ひいらぎ荘駐車場 13:15~13:45	音江小学校前 14:15~15:20	—	5日 19日

3月の図書新着案内

▼一般図書

- 父がしたこと (青山文平)
- 余白の迷路 (赤川次郎)
- 変な家2 (雨穴)
- 小説ゴルフ人間図鑑 (江上剛)
- 互換性の王子 (零井脩介)
- いちばんの願い (トーン・テレヘン)
- 幻のレコード (毛利真人)
- 常設展へ行こう! (奥野武範)
- 航空整備士になるには (阿施光南)
- 70歳からおいしく栄養がとれる食事のくふう (京都栄養士ネット)
- 人事がこっそり教えるヤバい内定術 (ただの元人事)
- 文房具から始める勉強法入門 (みおりん)
- 警察官になるには (山下久猛)
- 伊勢神宮と出雲大社 (瀧音能之)
- 仕事も人生もうまくいく実践ア
ドラー心理学 (梶野真)

▼児童書

- オニのサラリーマン じごくのし
んにゅうしゃいん (富安陽子)
- おかずだってはらがへるのです
(山崎たかし)
- 君たちはどう生きるか(宮崎駿)
- でんしゃすきなのだーれ
(岡本雄司)
- なんかひとりおおくない?
(うめはらまんな)
- ぼくはダンサー(イシズマサシ)
- 屋根裏のラジャー
(A・F・ハロルド)
- キラキラ星座ずかん(甲谷保和)
- 1さつまると!くすりのひみつ
(安部恵)
- グレッグのダメ日記 脳みそが
もういっぱい!(ジェフ・キニー)
- となりの魔女フレンズ1
(宮下恵菜)
- 10分でおもしろい源氏物語
(紫式部)