

# 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】

- ◇はぐママ十人十色作品展  
3月2日(日)～15日(出)
- ◇揺籃会作品展  
3月18日(火)～30日(日)
- ◇南孝延写真展  
4月2日(水)～15日(火)

### 【特別企画展】

- ◇国際書道協会北空知連合会展  
3月2日(日)～15日(出)
- ◇深川市内小・中学生書道作品展  
3月2日(日)～15日(出)
- ◇會田千夏展(あの日見た雲のようなもの) 3月18日(火)～30日(日)
- ◇小川東洲書展  
4月2日(水)～15日(火)
- ◇深美協会員展  
4月2日(水)～15日(火)

※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 3/10・17・24・31  
4/7・14
- ▶問合先 アートホール東洲館  
(☎26-0026)

## み・らいDANCE WORKSHOP performance

み・らいダンスワークショップ参加者と近郊のダンス団体が日頃の練習成果を元気いっぱい披露します。

- ▶日時 3月16日(日) 午後3時
- ▶場所 文化交流ホール「み・らい」
- ▶出演団体 み・らいダンスチーム、藤井綾子ジャズダンススタジオ919、Ecchirorin フィットネス&ダンスサークル、Mako & Ecchiro O N2 SALSA、K's loc kin

- ▶入場料 一般1,000円  
高校生以下500円  
※当日は各300円増

- ▶チケット取扱・問合先  
文化交流ホール「み・らい」  
(☎23-0320)



▲み・らいダンス公演「みんなで踊ろう!」の様子(令和6年3月17日)

## クルくん

第467話

いがらしなみ



©NAOMI IGARASHI  
E-Mail: naomi.igarashi@gmail.com

## YOSAKOIソーラン祭り市民審査員募集

- ♣日程 6月7日(土)・8日(日)のうちいずれか1日
- ♣場所 札幌市中央区(大通公園周辺)
- ♣内容 演舞の審査
- ♣応募方法 祭りの公式ホームページ(<https://www.yosakoi-soran.jp/>)からダウンロードした応募用紙に必要事項を記入の上、郵送・FAXで申し込みしてください。
- ♣応募資格 6月現在で中学生以上の方、出場チーム関係者以外の方ほか
- ♣その他 詳しくは問い合わせしてください。
- ♣応募・問合先 ☎060-0001  
札幌市中央区北1条西2丁目  
北海道経済センター4階  
YOSAKOIソーラン祭り実行委員会  
(☎011-231-4351 / FAX 011-233-4351)

## 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14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。
- ▶問合せ先 農政課耕地林務係(☎番窓口/☎26-2245)

## 健康・スポーツ

### はつらつ運動教室

- ▶期日 4月15日(火)・5月27日(火)・6月10日(火)・7月8日(火)・8月19日(火)・9月23日(火)・10月7日(火)・11月11日(火)・12月9日(火)・令和8年1月20日(火)・2月17日(火)・3月10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・問合せ先 総合体育館(☎22-1144)

## ヨガ教室

- ▶日時 4月2日から9月17日までの毎週水曜日(4月30日・5月7日・14日・6月11日・7月30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11日(火)～30日(日) 午前9時～午後8時
- ▶申込・問合せ先 総合体育館(☎22-1144)



## 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7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
- ▶問合せ先 総合体育館(☎22-1144 / ☎22-5356)



## 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18日(火)の新聞折り込みチラシをご覧ください。
- ▶問合せ先 深川市商店街振興組合連合会(☎・☎23-4595)

### 児童センター行事(3/9～4/19)

#### 【ミニ運動会】

- ▶日時 3月15日(土)  
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴

#### 【紙コップUFOキャッチャーづくり】

- ▶日時 3月22日(土)  
①午前10時～②午後2時～

#### 【ボンドでとうめいおえかき】

- ▶日時 3月25日(火)  
①午前10時～②午後2時～

#### 【かたき大会】

- ▶日時 3月26日(水)・27日(木)  
4月3日(木)
- ①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴

#### 【チャレンジじどセン(学習会)・ビンゴ大会】

- ▶日時 3月28日(金)・4月1日(火)  
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 筆記用具、学習道具(ドリルなど)

#### 【イースターイベント】

- ▶日時 3月29日(土)  
午前10時～午後5時

## その他

### 子ども未来食堂

- ▶日程 3月15日(土)・4月5日(土)・4月19日(土)
- ▶時間 午前8時～9時
- ▶場所 総合福祉センター
- ▶定員 20人(先着順)
- ▶参加料 高校生以下100円(未就学児は無料)、付き添いの大人300円
- ▶申込期限 開催日の3日前まで
- ▶その他 食材の準備などの都合により、食物アレルギーの対応はできません
- ▶申込・問合せ先 社会福祉協議会(☎26-2411)

#### 【しっぽとり王決定戦】

- ▶日時 3月31日(月)  
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴

#### 【ドッジボール大会】

- ▶日時 4月2日(火)  
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴

#### 【プラバンづくり】

- ▶日時 4月4日(水)  
①午前10時～②午後2時～

#### 【イス取りゲーム・ハンカチおとし大会】

- ▶日時 4月5日(土)  
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴

#### 【共通事項】

- ▶対象 小学生以下  
※未就学児は保護者同伴
- ▶その他 予約不要  
※当日の来館者が少数の場合中止となる可能性があります。
- ▶問合せ先 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(参加費無料)
- ◆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・問合せ先 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(<https://mypage.fukanavi.com/itkoushuu/>)から申し込みや内容確認ができます。

講座名	区分	日時
パソコン基礎講座	初心者	4/2(火) 14:00～15:30
Wordトライ(初)	初・中級者	4/2(火) 18:00～19:30
Wordステップ1	初心者	4/4(金) 14:00～15:30
Wordマスター	中級者	4/4(金) 18:00～19:30
Wordステップ2	中級者	4/9(水) 14:00～15:30
Wordデザイン講座	中級者	4/11(金) 14:00～15:30
Excelステップ1	初心者	4/14(月) 14:00～15:30
Excelトライ(初)	初・中級者	4/14(月) 18:00～19:30
Excelステップ2	中級者	4/18(金) 14:00～15:30
Excelマスター	中級者	4/18(金) 18:00～19:30
Excelステップ3	中級者	4/21(月) 14:00～15:30
①スマホ・タブレット相談会及びスマホ等活用講座(初)	初心者	4/23(水) 14:00～15:30
②iPad講座	初心者	4/28(月) 14:00～15:30

- ③1 スマホなどの個別相談を実施します。また、希望に応じたスマホ等活用講座を同時に行いますので、相談が無い方も参加可能です。無料通信アプリLINEを使用できる機器(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。
- ④2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。

主な大会

- ▼3月
- 9日(日) 第45回深川市333歳バレーボール大会
  - 13日(木) 深川フロアカーリング協会交流会
  - 16日(日) 深川市スポーツ協会長杯兼深川オープン卓球大会
  - 20日(木) クラーク記念国際高等学校(アルテミス)バレーボール大会
  - 21日(金) 銃剣道選手権大会(～23日)
  - 23日(日) 弓道連盟昇段昇格祝射会
  - 27日(木) 深川市スポーツ協会長杯フロアカーリング大会
  - 29日(土) 剣道スポーツ少年団紅白試合

- ▼4月
- 5日(土) 第18回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
  - 6日(日) 労働文化祭ミニバレーボール大会
  - 13日(日) 第52回深川市春季近郊親善バドミントン大会北海道弓道錬教士会中部地区選手権大会
  - 19日(土) 第60回管内中学校バスケットボール大会(～20日)

※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

まあぶ著作教室

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22日(土) 午後1時30分～3時
- \*対 象 小学生以上
- \*参 加 料 700円
- \*申 込 期 限 開催日前日の午後5時まで

ほたもち作り

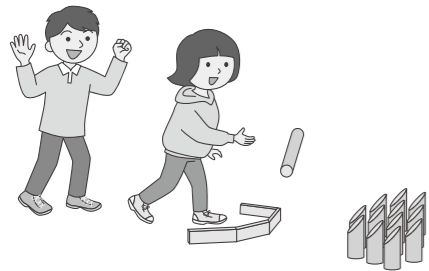
- \*日 時 3月19日(水) 午前10時～午後1時
- \*対 象 小学生以上
- \*参 加 料 1,200円
- \*定 員 15人(先着順)
- \*申 込 期 限 3月17日(月)まで
- \*持 ち 物 エプロン、三角巾など
- \*そ の 他 送迎を希望する場合は申込時に申し出て、当日は9時45分までに中央公民館前に集合してください。



モルック体験会

モルックは気軽に遊べるフィンランド発祥のニュースポーツです。基本的なルールを学びながら体験やゲームを楽しみます。

- \*日 時 3月29日(土) 午後2時30分～4時30分
- \*対 象 幼児～大人(幼児は保護者同伴)
- \*参 加 料 無料
- \*そ の 他 申し込みは不要(入退場は自由)



申込・問合せ先 アグリ工房まあぶ(☎26-3333)

冬山樹木観察会

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23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(小学生は保護者同伴)
- \*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 1,300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21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8時40分までに中央公民館前に集合してください。

まあぶ里山もりもりクラブ

季節に合わせた自然観察と自然の作品作りを楽しむクラブです。4月は「白樺樹液の採取と白樺樹皮のキーホルダー作り」を楽しみます。

- \*日 時 4月6日(日) 午前10時～11時30分
- \*場 所 まあぶオートキャンプ場
- \*対 象 小学生以上
- \*定 員 10人(先着順)
- \*講 師 木育マイスター 戸川久美子さん
- \*参 加 料 中学生以上500円、小学生300円(入浴券付き)
- \*持 ち 物 長靴、飲み物など
- \*申 込 締 切 3月30日(日)まで

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15日(火)～17日(木)

3/9~4/19

■休館日 3/9~15・17・24・31・4/7・14  
■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
プレッシング・ダイエット【スタジオ】	3/23(日) 13:00～13:45	小学生以上【10人】	さまざまな呼吸法を試して、体の内部から脂肪を燃焼する方法を身に付けます。	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)
腰痛緩和ウォーキング【競泳プール】	3/23(日) 14:00～14:45		腰痛緩和につながるウォーキングを行います。		

▼春休み短期水泳教室

日時	対象【定員】	参加料	申込方法
3/28(金)～30(日) 9:00～9:50	4歳～小学生【30人】	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般3,900円(保険料500円は各自負担)</li> <li>ア・エール水泳教室受講者2,900円</li> </ul> ※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。	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。



3月の教室無料体験

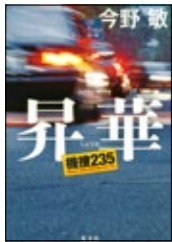
「ア・エール」の水泳教室を体験してみませんか?

- ◆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	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)	3/29(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>初級…水慣れからクロール・背泳ぎを練習します。</li> </ul>
11:00	11:10～12:00 ・初中級 ・上級	11:10～12:00 ・初中級 ・上級	11:10～12:00 ・初級 ・中上級	11:10～12:00 ・初中級 ・上級	11:10～12:00 ・初中級 11:10～12:10 ・マスターズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>中上級…平泳ぎ・バタフライを中心に練習します。</li> <li>上級…4泳法を練習します。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul> ※4泳法とは…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのこと。
12:00	12:10～12:40 ・水中運動	12:10～12:40 ・気になり	12:10～12:40 ・水中運動	12:10～12:40 ・気になり		
13:00	13:00～13:45 ・初級		13:00～13:45 ・中上級	13:00～13:30 ・スタート&ターン 13:30～14:00 ・バタフライ		
14:00	14:00～14:45 ・中上級		14:00～14:45 ・初級			
15:00	15:00～15:50 ・水中運動		15:00～15:50 ・水中運動			
16:00						
17:00						
18:00				18:30～19:00 ・気になり		
19:00	19:10～20:00 ・初中級 ・上級	19:10～19:40 ・気になり 19:10～20:00 ・中上級 19:40～20:10 ・初級	19:00～19:50 ・初中級 19:10～20:10 ・マスターズ	19:10～19:40 ・初級 19:10～20:00 ・中上級 19:40～20:10 ・バタフライ		



## 今月の司書のオススメ本



### 【昇華】(今野敏)

衆議院解散に伴う総選挙が決まった中、SNSに法務大臣・坂本の殺害予告が投稿された。警視庁の高丸卓也と綿長省一は、坂本の選挙事務所に潜入捜査に入り…。



### 【コーヒーの囚人】(砂村かおり)

コーヒーは苦くて甘い。人生も苦くて甘い。悩みにとらわれた人々の転機にコーヒーが立ち会う。それぞれが選択した未来は…。日常の先に潜む、どこか不思議な5つの物語。

## 予約ベスト

- 1位 わたしの知る花 (町田その子)
- 2位 架空犯 (東野圭吾)
- 3位 コンビニ兄弟4 (町田その子)

※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ります。

【QRコードは右記】



## 行事 \*無料\*

### 【ハッピーイースター】

- \*開催期間 4月1日(火)~20日(日)
- \*対象 どなたでも
- \*内容 イースターエッグを作ると景品と交換できます。 ※1人1日1個まで
- \*その他 作られたイースターエッグは、4月30日(水)まで館内のイースターツリーに飾り付けます。

## アンケートを実施しています!!

広報ふかがわが市民のみなさんに愛され続けるとともに、時代の変化に合わせたよりよい広報活動を行えるよう、アンケートを実施していますので、みなさんの協力をお願いします。回答は、下記QRコードまたは市ホームページからお願いします。

【問合先】 秘書課秘書広報係(☎26-2216)

### 【URL】

<https://www.city.fukagawa.lg.jp/cms/section/soumu/ru8gdn0000000uogh.html>



## 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	19日	2日 16日 30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	18日	3日 17日
あけぼのコミュニテイ センター前 13:15~13:45	多度志小学校前 14:15~15:20	21日	4日 18日
市役所北側駐車場 12:45~13:15	深川小学校前 14:15~15:20	12日 26日	9日 23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	13日 27日	10日 24日
ひいらぎ荘駐車場 13:15~13:45	音江小学校前 14:15~15:20	14日 28日	11日 25日

## 3月の図書新着案内

### ▼一般図書

- うちのお寺は天台宗 (小松事務所)
- うちのお寺は浄土宗 (小松事務所)
- ナチスから美術品を守ったスパイ (ジェニファー・ルシュ)
- リーダーの言葉力 (文藝春秋)
- 事興るは逆境にあり (辻宏康)
- 私たちの日本経済 (宮本弘暁)
- 食糧備蓄はじめてBOOK 備蓄ノウハウ55 (高荷智也)
- いじめに対する大人の誤解 (小森美登里)
- 鍼灸師・マッサージ師・柔道整復師になるには (笹田久美子)
- 俺の文章修業 (町田康)
- そんなときは書店にどうぞ (瀬尾まいこ)
- 哀しいカフェのバラード (カーソン・マッカラース)
- 任侠梵鐘 (今野敏)
- 四時間半 (Takeshi Azuma Tsuji)
- 秘仏の扉 (永井紗耶子)
- 夜と跳ぶ2 (額賀澤)
- PRIZE (村山由佳)
- セルフイの死 (本谷有希子)

### ▼児童書

- あおくんふくちゃん (みやもとかずあき)
- おいしいおすしずかん (ながさき一生)
- つめたいこおりどんなかたち? (細島雅代)
- まめまきばーらばら (おおいじゅんこ)
- ワンワンパウワウ (乾栄里子)
- わんぱくだんのおおかみもり (ゆきのゆみこ)
- 教科別びっくり!オモシロ雑学1 (秋道智彌)
- 科学でさぐる日本人の図鑑 (小島洋祐)
- 現地取材!世界のくらし1 (小島洋祐)
- それ犯罪かもしれない図鑑 (小島洋祐)
- こおりのせかいなんきょくへいこう (神楽つな)
- マイクラフトもっとすごいなぞなぞ222連発 (神楽つな)
- プロジェクト・モリアーティ02 (斜線堂有紀)
- となりの魔女フレンズ3 (宮下恵菜)
- ショコラ・アソート (村上雅郁)

## 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12日(土) 午後3時

\*問合先 生きがい文化センター(☎22-3555)