おでかけ情報

芸術

アートホール東洲館 11月・12月前期

【市民ギャラリー】

◇三木田好恵展
11月3日㈫～15日㈰

◇虹色イルム作品展
11月18日㈫～29日㈰

◇絵手紙教室えがお展
12月2日㈫～15日㈫

【特別企画展】

◇小川東洲書展
11月3日㈫～15日㈰

◇板谷諭使展
11月3日㈫～15日㈰

◇第21回10号以下公募展
11月18日㈫～29日㈰

◇深美協・フォト空知合同展
11月18日㈫～29日㈰

◇第10回名画模写もしゃ展
12月2日㈫～27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　11/9・16・24・30
12/7・14

▶問合先　アートホール東洲館
（☎26-0026）

KAORI PARADISE 2026

プリンセス・プリンセスの名曲や岸谷香のソロ楽曲をピアノとアコースティックギターでお届けします。

▶日時　11月23日㈷　午後6時開場／午後6時30分開演

▶場所　文化交流ホール「み・らい」

▶入場料　全席指定　一般5,500円（当日6,000円）

▶申込・問合先
文化交流ホール「み・らい」
（☎23-0320　※電話予約可）

学ぶ・体験

野菜ソムリエ上級プロの高橋道子さん講演会

野菜ソムリエ上級プロの高橋道子さんを講師に迎え「環境保全研修会」を開催します。旬の野菜をおいしく食べきるこつや、長持ちする保存方法など、野菜のプロならではの視点から、家庭ですぐに実践できる食品ロス削減のヒントを紹介。毎日の食卓から、環境にも家計にも優しい食べきり・使い切りを始めませんか？

▶日時　12月5日㈯
午前10時～11時30分
（午前9時30分開場）

▶場所　まちなか交流施設ふかふか

▶定員　100人（先着順）

▶内容　講演「食べきり・使い切りから始める!家庭でできる食品ロス削減」

▶講師　野菜ソムリエカンパニー所属　高橋道子さん

▶参加料　無料

▶申込期限　12月3日㈬まで

▶参加申込・問合先
市環境衛生協会（⑦番窓口／市民生活課内　☎26-2444）

◀専用申し込みフォーム

拓殖大学北海道短期大学「第60回農業セミナー」

日時　12月12日㈯　【第1部】午前10時30分～午後2時50分　【第2部】午後3時～5時

場所　拓殖大学北海道短期大学

北海道農業におけるコメ産業の現状と課題を多角的に整理し、新たな取り組みを紹介するほか、令和9年3月の閉学を前に、卒業生と元教員が本学の教育の歩みを振り返り、これからの地域高等教育のあり方を語り合います。学生や地域農業関係者はもちろん、市民のみなさんと一緒に、コメ産業と地域の未来を考えませんか？

◆定　員　200人（先着順）

◆参加料　無料

◆申込方法　専用申込フォームから申し込みしてください。

◆申込期限　11月20日㈭まで

◀専用申し込みフォーム



内容

【第1部】テーマ
「令和の米騒動でわかったコメの課題と新たな取り組み」

▼講演
・飯野遥香さん（ホクレン農業総合研究所　食品流通研究課）
・沼田哲男さん（㈱芦別RICEコメ流通総括・輸出部　取締役会長）
・相原晴伴さん（酪農学園大学農食環境学群農環境情報学類教授）

【第2部】テーマ
「拓殖大学北海道短期大学の教育とこれからの地域の高等教育」

▼パネル・ディスカッション
・大江健一さん（1973年度卒）
・村上はるみさん（2004年度卒）
・岩渕周平さん（2010年度卒）
・小滝聰さん（拓殖大学北海道短期大学名誉教授・元副学長）
・橋本信さん（拓殖大学北海道短期大学名誉教授・元環境農学科長）
・岡田佳菜子さん（農研機構・元拓殖大学北海道短期大学教授）

問合先　拓殖大学北海道短期大学（☎23-4111／FAX23-4411）

教養講座「家じまいをテーマにしたお片づけ講座」

住み慣れた家でいつまでも安心して暮らすため、日頃から身の回りの物を整理し、住環境を整えることが大切です。本講座では、整理収納の基本や実践方法を学び、将来への備えにつなげることを目的として開催します。

▶日時　11月28日㈮
午前10時～11時40分

▶場所　経済センター

▶定員　80人（先着順）

▶講師　スッキリ暮らしサポ主宰　整理収納アドバイザー　松浦亜矢さん

▶参加料　無料

▶申込期限　11月20日㈭まで

▶申込・問合先
社会福祉協議会（☎26-2411）

花いっぱい講習会

木や花など緑化についての知識を学ぶ、花いっぱい講習会を開催します。木や花の育て方などをわかりやすく説明します。

▶日時　11月26日㈬
午後1時30分～3時30分

▶場所　市役所

▶対象　市民

▶定員　20人（先着順）

▶内容　「小さな庭を花いっぱいにする」

▶講師　ほりべ造園　藤野明美さん

▶受講料　無料

▶持ち物　筆記用具

▶申込期限　11月24日㈫まで

▶申込・問合先
深川市を緑にする会事務局
（㉓番窓口／都市建設課内
☎26-2304）

健康・スポーツ

労文祭「バドミントン大会」

▶日時　12月6日㈰
午前9時試合開始

▶場所　総合体育館

▶参加資格
市内に居住する勤労者とその家族（小学・中学・高校生は除く）、または市内の事業所に勤務しているか深川市バドミントン協会に加盟している方

▶競技方法
ダブルス3組による団体戦（1チーム4～10人編成）

▶参加料
1人300円（深川市バドミントン協会登録者は無料）

▶申込方法
総合体育館に備え付けの申込書に必要事項を記入し、持参またはFAXで申し込みしてください。

▶申込期限　11月22日㈰
午後5時まで

▶その他
試合用のシャトルは各チームで持参してください。対戦の組み合わせは深川市バドミントン協会で行います。

▶申込・問合先
総合体育館
（☎22-1144／FAX22-5356）
深川市バドミントン協会　加納
（☎090-6991-5359）

ウエストスリムセミナー

管理栄養士が、生活習慣病が体に及ぼす影響や減量のこつなどを調理実習を交えて話します。

▶日時　12月2日㈫
午前10時～午後1時

▶場所　健康福祉センター「デ・アイ」

▶対象
①特定健診や職場健診などで、生活改善の必要があると判定された市民
②メタボリック症候群や生活習慣病の予防に関心のある市民

▶内容　講話・調理実習「糖尿病について」

▶受講料　500円（調理実習費）

▶申込期限　11月25日㈫まで

▶持ち物　エプロン、筆記用具

▶申込・問合先
健康・子ども課健康推進係
（⑪番窓口／☎26-2609）

クルミくん 第487話 いがらしなおみ



パソコン教室・12月

◆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～7時（日曜日、第4土曜日、祝日を除く）
◆その他
①掲載講座の他にも、所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スマートフォン・タブレットの操作などに関する個別相談を実施しています。
③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。
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。
⑤貸し出し端末とマウス・キーボードの練習用アプリを活用した「自習コース」を申込受付時間内で実施しています。詳しくは問い合わせしてください。

◆申込・問合先　マルチメディアセンター（☎22-3730／FAX26-2151／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	日時
デジタル寺子屋「パソコン入門」	12/2(水)　14:00～15:30
デジタル寺子屋「Wordトライ」	12/2(水)　18:00～19:30
デジタル寺子屋「Word」	12/4(金)　14:00～15:30
デジタル寺子屋「Wordマスター」	12/4(金)　18:00～19:30
デジタル寺子屋「Excel」	12/9(水)　14:00～15:30
デジタル寺子屋「Excelトライ」	12/9(水)　18:00～19:30
デジタル寺子屋「インターネット」	12/14(月)　14:00～15:30
デジタル寺子屋「Excelマスター」	12/14(月)　18:00～19:30
デジタル寺子屋「写真編集」	12/16(水)　18:00～19:30
デジタル寺子屋「スマホ・タブレット」	12/23(水)　14:00～15:30
デジタル寺子屋「AI活用」	12/23(水)　18:00～19:30

新講座開催

【デジタル寺子屋「Word」】
基本的な画面の説明と文字入力、起動と保存などを行い、実際に簡単な文書を作成。
【デジタル寺子屋「Excel」】
Excelの基本操作や、教材を使って実務的な操作を中心に講習を行う。
【デジタル寺子屋「インターネット」】
基本的なブラウザの使い方やパソコン、スマートフォン、タブレットで情報の検索や発信、買い物など、インターネットの活用方法を学ぶ。

スポーツカレンダー　11/8～12/19

■総合体育館休館日　11/9・16・24・30・12/7・14
■問合先　総合体育館（☎22-1144）

主な大会

▼11月
8日(日)　第33回リップル杯バドミントン大会
　第47回深川バレーボール協会長杯ママさんバレーボール大会
12日(休)　第73回北海道学生バドミントン会長杯争奪選手権大会（～15日）
19日(休)　深川フロアカーリング協会例会（26日）
21日(土)　はまなす国体記念第35回ふかがわカップ全道小学生バレーボール優勝大会（～22日）
23日(月)　深川市協会長争奪バレーボール大会
29日(日)　北海道弓道連盟中部地区冬季弓道大会

▼12月
3日(休)　深川フロアカーリング協会長杯フロアカーリング大会
5日(土)　北空知しんきん杯ミニバレーボール大会
10日(休)　深川フロアカーリング協会例会（17日・24日）
12日(土)　深川市バスケット連盟会長杯交流大会（～13日）
19日(土)　総合6人制バレーボール大会

※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」からご覧になれます。

イベント

児童センター行事（11/8～12/19）

【秋のミニ運動会】
▶日程　11月14日(土)
▶持ち物　汗拭きタオル
【クレヨンアート】
▶日程　11月21日(土)
【くるくるレインボーづくり】
▶日程　11月28日(土)
【クイズ大会】
▶日程　12月5日(土)
【プラバンキーホルダーづくり】
▶日程　12月12日(土)
【共通事項】
▶時間　①午前10時②午後2時
▶対象　幼児（保護者同伴）～高校生　※クイズ大会は小学生のみ
▶定員　なし
▶予約　不要
▶申込・問合先
児童センター（☎26-2411）

その他

子ども未来食堂

▶日時
①11月21日(土)
午前7時30分～9時30分
②11月28日(土)
午前11時30分～午後0時30分
▶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。申込者が8人以下の場合は中止します。
▶申込・問合先
社会福祉協議会（☎26-2411）

◀専用申し込みフォーム

子ども未来食堂昼食特別Ver.

▶日時　12月5日(土)
①午前10時
②午前11時30分
▶場所　総合福祉センター
▶定員　30人（先着順）
▶内容　①スノードーム作り②昼食：カレーライス・サラダ・ミニパフェ　※①、②どちらかのみの参加もできます。
▶対象　北空知管内の高校生以下の子どもと保護者
▶参加料　高校生以下100円、大人300円　※①のみ参加の場合は無料
▶持ち物　①カッター、はさみ
▶申込期限　11月13日(金)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・問合先
社会福祉協議会（☎26-2411）

◀専用申し込みフォーム

第21回「子どもまつり」＆子ども企画運営事業

♬日時　11月29日(日)　午後1時～4時30分
♬場所　文化交流ホール「み・らい」



♬定　員　子ども100人（先着順）
♬参加料　無料（文化交流ホール「み・らい」で配布している整理券が必要です）
♬主　催　NPO法人深川市舞台芸術交流協会、市教育委員会

おんがくのひろば

♬手作り楽器の演奏会（983～自作楽器奏者キュッパさん）
♬エレクトーン演奏（富樫淳一）

あそびのひろば

♬子どもリーダー12人による企画・運営コーナー
♬983～キュッパさんの手作り楽器教室
♬おやこ劇場プラスの工作教室
♬絵本コーナー
♬魚釣り
♬くじびき
♬パン販売

♬申込・問合先　文化交流ホール「み・らい」（☎23-0320）
市子ども会育成連合会事務局
（27番窓口／生涯学習スポーツ課内　☎26-2343）

温水プール「ア・エール」

11/8～12/19

■休館日　11/9・16・24・30・12/7・14
■問合先　温水プール「ア・エール」（☎26-8211）

区　分	日　時	対象【定員】	内容	参加料	申込方法
ワンポイントレッスン	①11/15(日)　10:00～10:50	高校生以上【15人】	トレーニングルーム使い方講座	1種目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（先着順）
	②11/15(日)　15:00～15:50	高校生以上【20人】	クロール　中上級		
	③11/15(日)　16:00～16:50	高校生以上【20人】	バタフライ		

※持ち物は申込時に問い合わせしてください。

11月の教室無料体験

「ア・エール」の各種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
　・プール：水着・水泳帽子・水中ゴーグル・バスタオル
　・スタジオ：動きやすい服装・タオル・飲み物
　※ZUMBA GOLDのみ上靴
◇定　　員　各5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）

□…プール／■…スタジオ

時間	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)
10:00		10:10～10:50 ・ベビー水泳 10:00～10:45 ・リラックスヨガ	10:15～10:45 ・体幹トレーニング		10:10～10:50 ・ベビー水泳 10:15～10:45 ・体幹トレーニング
11:00	11:10～12:00 ・初中級 ・上級	11:10～12:00 ・初中級 ・上級	11:00～12:00 ・体の巡り改善ヨガ 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
12:00	12:10～12:40 ・気になり 12:15～12:45 ・ポール体操	12:10～12:40 ・気になり	12:10～12:40 ・気になり	12:10～12:40 ・気になり	
13:00	13:00～13:50 ・初級	13:00～13:30 ・ストレッチ 13:00～14:00 ・気軽に筋トレ	13:00～13:50 ・中上級	13:00～13:30 ・スタート&ターン 13:30～14:00 ・バタフライ初級	13:15～14:15 ・リラックスヨガ
14:00	14:00～14:50 ・中上級		14:00～14:50 ・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	18:00～18:30 ・マッスル 18:30～19:00 ・ポール体操	18:30～19:00 ・気になり	18:30～19:00 ・体幹トレーニング	18:30～19:00 ・気になり	
19:00	19:10～19:50 ・初級 19:50～20:30 ・中上級	19:10～19:50 ・初中級 19:50～20:30 ・上級 19:10～20:00 ・ZUMBA GOLD	19:10～19:50 ・初級 19:50～20:30 ・中上級	19:10～19:50 ・初中級 19:50～20:30 ・上級 19:20～20:20 ・リラックスヨガ	

教室名・レッスン内容

- **初級**…水慣れからクロール・背泳ぎを練習します。
- **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。
- **中上級**…平泳ぎ・バタフライを中心に練習します。
- **上級**…4泳法を練習します。
- **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。
- **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。
- **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。

※4泳法とは…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのこと。

アグリ工房まあぶからのお知らせ

レストラン営業時間について

レストランは、12月から営業時間を下表のとおり変更します。

▼営業時間（12月1日～令和9年3月31日）

月～金曜日（水・木曜日定休）	11:30～15:00（ラストオーダー14:30）
土・日曜日、祝日	11:30～15:00（ラストオーダー14:30） 17:00～20:00（ラストオーダー19:00）



3Dアート教室

奥行きのある絵画のような作品を布や紙で作る、3Dアート教室を開催します。今回は、シャドウボックス、ファブリックアート、ソスペーゾトラスパレンテから選択して制作します。

◇日　　時　12月9日(水)　午前10時～午後3時
◇場　　所　アグリ工房まあぶ
◇対　　象　高校生以上
◇定　　員　8人（先着順）
◇講　　師　日本手工芸指導協会理事　庄司恵子さん
◇参 加 料　5,600円
◇申込期限　12月2日(水)まで
◇そ の 他
- 参加者が4人未満の場合は中止します。
- 11月25日(水)以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生します。
- 事前予約でお弁当の注文を受け付けます。
- 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分までに文化交流ホール「み・らい」前に集合してください。

加工体験

【太巻細工寿司作り】
◇日　　時　11月29日(日)　午前10時～午後1時
◇内　　容　深川産米を使い、切り口が花などの模様になる太巻き寿司を作ります。
◇定　　員　8人（先着順）
◇参 加 料　2,250円
◇申込期限　11月26日(木)まで

【燻製＆ソーセージ作り】
◇日　　時　12月13日(日)　午前10時～午後3時
◇定　　員　10人（先着順）
◇参 加 料　3,200円
◇申込期限　12月9日(水)まで

【共通事項】
◇場　　所　アグリ工房まあぶ
◇対　　象　小学生以上
◇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、当日は午前9時45分までに文化交流ホール「み・らい」前に集合してください。

冬のコテージあったか鍋プラン

夕食に鍋が付いたお得なコテージ宿泊プランです。鶏白湯鍋、豚しゃぶしゃぶ鍋の2種類から選べます。

◇期限　令和9年3月30日(火)まで
（毎週水・木曜日、12月29日(火)～1月4日(月)を除く）
◇料金（1棟5人の場合）
- 月・火・日曜日…1人7,600円
- 金・土曜日・祝前日…1人8,200円



申込・問合先　アグリ工房まあぶ（☎26-3333）

市立図書館 11/8～12/19

■生きがい文化センター・図書館休館日　11/9・16・24・30・12/14
■図書整理日　11/26（図書館のみ休館）
■問合先　市立図書館（☎22-4946）

今月の司書のオススメ本



【裸足のゴースト】
（逢崎遊・中央公論新社）
怪我で引退した元実業団ランナーの柴田。先輩に誘われ、ブラインドランナーの伴走者として陸上競技に復帰。「なぜ走るのか?」を問い直す旅が始まる。



【我らが音楽に祝福あれ】
（瀧羽麻子・ポプラ社）
佳和は教会で音楽に魅了され、音大へ進学。才能の限界を感じて指揮者を志し、理想と現実の狭間で苦悩しながら音楽に人生を捧げた、指揮者の軌跡。

予約ベスト

1位 永遠の記憶　（東野圭吾）
2位 けんぐゎい　（朝倉かすみ）
3位 ファイア・ドーム　上・下　（辻村深月）

※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。

行事　＊無料＊

【古本リサイクル市】
＊日　時　11月14日㈯　午前10時30分
＊内　容　不要となった本の無料配布

【クリスマスお楽しみ会】
＊日　時　12月6日㈰　午後1時30分
＊対　象　幼児・児童とその保護者
＊定　員　30人（先着）
＊内　容　クリスマスにあった工作・読み聞かせなど

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　11月14日㈯・12月12日㈯　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　11月・12月

ステーション名・時間		11月	12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 ※12/23は15:00まで	11日 25日	9日 23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 ※12/24は15:00まで	12日 26日	10日 24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 ※12/25は15:00まで	13日 27日	11日 25日
市役所 北側駐車場 12:45～13:15	深川小学校前 14:15～15:20	18日	2日 16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	19日	3日 17日
ひいらぎ荘 駐車場 13:15～13:45	音江小学校前 14:15～15:20	20日	4日 18日

11月の図書新着案内

▼一般図書
絵本のたのしみかた　（フィリップ・ブラッスール）
つまり、それがルッキズム　（前川裕奈）
メタ認知する力を育む教室　（友田真）
海のふしぎ図鑑　（畠山泰英）
科学的根拠で証明する上手な脳の使い方　（澤田誠）
日本ご当地マンホール大全　（渡邊文善）
一生使える電子レンジで大正解!　（オレンジページ）
ルポ電通　（大下英治）
教養としての西洋美術の見かた　（諸川春樹）
お茶の先生が伝える季節をめぐる暮らしのたのしみ帖　（北見宗雅）
超高級老人ホームに入ってみた　（平野悠）
飛燕　（あさのあつこ）
アクリル　（井上荒野）
ノー・ファンタジー　（上田岳弘）

▼児童書
アイスクリーム!にゅうにゅうさん　（乾栄里子）
おにゃけやしき　（大塚健太）
このあと、どうなる?くうきのひみつ　（いわママ）
せかいをみてきたペンギンくん　（M.レイ）
トリのとりちがえ　（内田麟太郎）
はなちょうちんぷぷぅー　（矢野アケミ）
ライオンのおばけキャンプ　（さかとくみ雪）
レンケツガッシャーン　（山崎友也）
小学生のための読書ガイド　（中島克治）
100日読めばものしりに!あした話したくなる国語・算数・理科・社会　（朝日新聞出版）
中学からの勉強は、こう変わる。　（野英利香）
サイエンスコナンプレミアム音の不思議　（青山剛昌）
びっくり!たのしい!いきものへんしんずかん　（小宮輝之）

図書館広場　＊無料＊

市立図書館での行事を次のとおり開催します。

区　分	日　程	時　間	対　象	内　容
おはなしころころ	11/12㈬・12/10㈬	10:30	主に0歳～3歳児とその保護者	絵本・紙芝居の読み聞かせなど
おはなし会	11/15㈰	14:00	幼児・児童とその保護者	紙芝居・英語の絵本など

【共通事項】
＊場　所　市立図書館　＊問合先　市立図書館（☎22-4946）