

芸術

アートホール東洲館

3月・4月前期

【市民ギャラリー】

◆クリエイティブサークルカラフル
パレット作品展

3月3日(火)～15日(日)

◆揺籃会作品展

3月18日(水)～31日(火)

◆JR留萌線消えゆく駅舎展

4月2日(木)～15日(水)

【特別企画展】

◆小川東洲書展

3月3日(火)～15日(日)

◆深川市内小・中学生書道展

3月3日(火)～15日(日)

◆高梨美幸個展

3月18日(水)～31日(火)

◆石岡志麻個展

3月18日(水)～31日(火)

◆小川東洲書展

4月2日(木)～15日(水)

◆深美協会員展

4月2日(木)～15日(水)

※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 3/9・16・23・30
4/6・13

▶問合せ先 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17日(火)

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 ファームエイジ株式会社
職員

▶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)

クルくん

第479話 いがらしなみ



©NAOMI IGARASHI
E-Mail: ytds.aniimg.jp@gmail.com

公民館等フェスティバル

延期していたフェスティバルを次のとおり開催します。

◆日時

・展示部門…3月14日(土)・15日(日)

午前9時～午後5時15分

・舞台部門…3月15日(日)

午前9時45分～午後5時15分

◆場所 文化交流ホール「み・らい」

◆入場料 無料

問合せ先 生涯学習スポーツ課社会教育係
(☎番窓口 / ☎26-2343)

健康・スポーツ

チャレンジウオーキング

- 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オーキングを実施しており、令和8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。ウオ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。健康のためにウオ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、ゴールを目指します。
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

- ▶日程 4月14日(火)・5月26日(火)・6月16日(火)・7月14日(火)・8月18日(火)・9月15日(火)・10月6日(火)・11月10日(火)・12月8日(火)・令和9年1月19日(火)・2月16日(火)・3月9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1日から9月16日まで
の毎週水曜日(4月29日・5月6日・13日・6月3日・7月15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10日(火)～31日(火)
午前9時～午後8時
- ▶申込・問合せ先 総合体育館(☎22-1144)

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18日(火)・19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(火)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 (3/8～4/18)

- 【なわとび大会】
- ▶日時 3月14日(土)
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴
- 【ボードゲーム】
- ▶日時 3月21日(土)
①午前10時～②午後2時～
- 【おりがみあそび】
- ▶日時 3月28日(土)
①午前10時～②午後2時～
- 【イースターイベント】
- ▶日時 4月4日(土)
午前9時～午後5時
- 【復活ボンバー大会】
- ▶日時 4月11日(土)
①午前10時～②午後2時～
- ▶持ち物 上靴
- 【共通事項】
- ▶対象 幼児(保護者同伴)～高校生 ※復活ボンバーは小学生のみ
- ▶定員 なし
- ▶予約 不要
- ▶申込・問合せ先 児童センター(☎26-2411)

その他

子ども未来食堂

- ▶日程 3月21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 3月18日(火)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)



◀専用申し込みフォーム

スポーツカレンダー

3/8～4/18

■総合体育館休館日 3/9・16・23・30・4/6・13

■問合せ 総合体育館(☎22-1144)

主な大会

▼3月

- 8日(日) 第46回深川市333歳バレーボール大会
15日(日) 深川市スポーツ協会会長杯深川オープン卓球大会
21日(土) 北海道ソフトテニス王座大会(1年生)(～22日)
26日(木) 深川市スポーツ協会会長杯フロアカーリング大会

▼4月

- 18日(土) 空知中学卓球選手権大会

※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」からご覧いただけます。



パソコン教室・4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)
- ◆持ち物 USBメモリー
- ◆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
①USBメモリーは800円でマルチメディアセンターでも販売しています。
②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。
- ◆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	4/8(水) 14:00～15:30
Wordトライ	初・中級者	4/8(水) 18:00～19:30
Wordステップ1	初心者	4/10(金) 14:00～15:30
Wordマスター	中級者	4/10(金) 18:00～19:30
Wordステップ2	中級者	4/13(月) 14:00～15:30
Excelトライ	初・中級者	4/13(月) 18:00～19:30
Excelステップ1	初心者	4/17(金) 14:00～15:30
Excelマスター	中級者	4/17(金) 18:00～19:30
Excelステップ2	中級者	4/20(月) 14:00～15:30
☎Windows デジタルライフ講座	初心者	4/23(木) 18:00～19:30

新講座開催

【Windows デジタルライフ講座】

Windowsパソコンの基本操作、アクセサリの活用、AIの使い方などについて、毎回テーマを変えて学びます。



温水プール「ア・エール」

3/8～4/18

■休館日 3/9・16・23・30・4/6・13
■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
活動的な身体づくり 【スタジオ】	3/22(日) 13:00～13:45	小学生以上	筋力トレーニングで活動的な身体づくりを行います。	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】	3/22(日) 14:00～14:45	【各10人】	腰を労わるウォーキングを行います。		

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

- ・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・汗拭きタオル・水分補給の飲み物 ※ZUMBA GOLDのみ上靴

◆定員 各5人 ※ベビー水泳教室は5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	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	教室名・レッスン内容
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	・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。 ・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。 ※4泳法とは…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのこと。
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	
12:00	12:10～12:40 ・アクアサイズ 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 ・アクアサイズ		
13:00	13:00～13:50 ・初級	13:00～13:30 ・気軽に筋トレ 13:30～14:00 ・ストレッチ	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 ・体幹トレーニング	18:40～19:10 ・気になり		
19:00	19:10～19:50 ・初級 19:50～20:30 ・中上級	19:10～19:40 ・気になり 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 ・初級 19:50～20:30 ・上級 19:20～20:20 ・ストレッチヨガ		

▼春休み短期水泳教室

日時	対象【定員】	参加料	申込方法
★1期目 3/20(金)～21(土) 9:00～9:50	4歳～小学生 【各30人】	<ul style="list-style-type: none"> ・一般3,300円 別途保険料500円(1年間有効) ・ア・エール水泳教室受講者2,970円 ※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。予約のみ電話または下記にて受け付けます。 【1期目】 【2期目】  
★2期目 3/28(土)～29(日) 9:00～9:50			

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21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

ぼたもち作り

- ◆日時 3月19日(木) 午前10時～午後1時
- ◆対象 小学生以上
- ◆参加料 1,500円
- ◆定員 15人(先着順)
- ◆申込期限 3月15日(日)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。



春の山を散策～雪山を歩こう～

スノーシューを履いてまあぶ周辺の山を散策します。

- ◆日時 3月22日(日) 午前9時～午後1時
- ◆集合場所 アップ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)
- ◆参加料 1,300円(半額入浴券・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20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。



変わり風呂(すだち風呂)

血行促進、リラックス効果、冷え性改善などに期待できます。

- ◆日時 3月27日(金)～28日(土)
午前10時～午後8時



加工体験料改定

4月1日から体験料が変更になります。

体験内容	体験料
米パン	9,600円
太巻き細工寿司(4セット)	9,000円

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14日(火)～16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



【拝み屋のおばあちゃんと僕】

(五十嵐大)

母が失踪し、櫻井蒼は祖母のもとへ移り住む。「拝み屋」と呼ばれる祖母の正体は、鋭い観察眼と冴えわたる推理で人々の悩みを解く名探偵だった。



【怨嗟の回廊】(堂場瞬一)

警視庁SCUに現職刑事・篠沢の捜査命令が下る。彼が怪しい事務所に通うことをつかんだ直後、仲間の男が殺された。さらに篠沢の部下・藤田が襲われ、結城キャップが失踪し…。



【甘蔓情話】(山本一力)

元代後期、杭州にある禅寺の寺男として働く林浄因は、日本から渡来した禅師・龍山徳見と出会う。やがて帰国する禅師に従い、浄因も日本に渡ることになる…。

予約ベスト

- 1位 カフェーの帰り道 (嶋津輝)
- 2位 分水 隠蔽捜査11 (今野敏)
- 3位 暁星 (湊かなえ)

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



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 3月14日(土)・4月11日(土) 午後3時
- *問合せ 生きがい文化センター(☎22-3555)

行事 *無料*

【ハッピーイースター】

- *開催期間 4月1日(水)~19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が当たるカップセルトイのチケットと交換できます。
※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(木)まで館内の絵本コーナーに飾り付けます。

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	11日 25日	8日 22日
グループホーム 忘れな草駐車場前 13:15~13:45	一已小学校前 14:15~15:20	12日 26日	9日 23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	13日 27日	10日 24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	1日 15日 28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	2日 16日 30日
ひいらぎ荘駐車場 13:15~13:45	音江小学校前 14:15~15:20	17日	3日 17日

3月の図書新着案内

▼一般図書

- 逆説の日本史29 (井沢元彦)
- 秀吉と豊臣一族研究の最前線 (河内将芳)
- ニャンと楽しい北海道歳時記 (さとうもえ)
- 「会社四季報」速読1時間で10倍株を見つける (はっちゃん)
- 今さら聞けない副業の超基本 (大村信夫)
- 60歳からのハローワーク (神館和典)
- 山の仕事ガイドブック (松見真宏)
- 中学校・高校教諭になるには (山田恵吾)
- 知らないと合格できない令和の受験のフツウ (西岡寺誠)
- 今日から始める子どものスキンケアBOOK (小林智子)
- 基礎からわかるはじめての陶芸 (Gakken)
- 青学流「絶対王者の鉄則」 (原晋)
- 君につながる古典教室 (佐藤透)
- ルーカスのいうとおり (阿津川辰海)
- ぼくの本屋ができるまで (キタハラ)
- 晴れの日の木馬たち(原田マハ)
- 数学者と聖骸布騎士団 (藤本ひとみ)
- おまあ推理帖 (諸田玲子)

▼児童書

- うるおぼえ一家のおでかけ (出口かずみ)
- おにんぢやおすじごくをめぐる (富樫一望)
- オニのせつぶんたいじ (岡田よしとか)
- すみっコベビーのよちよちにつき (たかはしみか)
- てんてんきょうだいとまるねえちゃん (山田慶太)
- ノラネコぐんだんはるなつあきふゆ (工藤ノリコ)
- わんぱくだんのすごろくたんけん (ゆきのゆみこ)
- 2040年のハローワーク(図子慧)
- ミラクルハッピーお仕事ずかんDX (ドリームワーク調査会)
- おうち勉強パーフェクトBOOK (みおりん)
- つくってみたい!かぎ針あみのと きめき☆こもの (寺西恵里子)
- つくってあそぼう!マイクラフトおりがみ (折り紙の国)
- 5分後に意外な結末 ex (桃戸ハル)
- ほねほねザウルス30 (カバヤ食品株式会社)
- カラフル (森絵都)