

むかわ町生涯学習だより4月号

令和8年4月1日発行 通算第86号
むかわ町教育委員会生涯学習課生涯学習グループ
むかわ町ふれあい大学事務局

ふれあい大学専科講座4月

ふれあい大学専科講座の計画日を掲載しております。会場の都合等により、急遽スケジュールを変更する場合がありますので、詳しくは、専科の部長、副部長に確認をしてください。また、専科で打合せをして開催日を変更した場合は、事務局にもお知らせください。

フロアカーリング専科	7, 14, 21, 28	9:00~11:30	鶴川町民体育館
ウクレレ専科	15(水)	13:00~15:00	まなぶ館交流室 AB
コーラス専科	14(火)	10:00~12:00	まなぶ館交流室 AB
太極拳	27(月)	10:00~12:00	まなぶ館交流室 AB
カラオケ専科	27(月)	13:00~15:30	まなぶ館交流室 A

ふれあい大学からのお知らせ

サークル活動、一緒にしませんか？

ふれあい大学には現在9つの専科があります。各専科では、一緒に活動する人を募集しています。興味のある方は一緒に活動してみませんか。

○カラオケ・・・月に1回まなぶ館で活動しています。大きな声を出して歌うとストレス解消になりますよ。

○ウクレレ・・・月に1回、他にも自主練習しています。文化祭や町外での発表会にも積極的に参加しています。

○コーラス・・・月に1回まなぶ館で活動しています。合唱曲を中心にきれいなハーモニーになるよう練習しています。

○陶芸・・・月に1回程度四季の館創作室で活動しています。自分で作った作品には愛着がわくこと間違いなしです。

○手芸・・・月に1回程度まなぶ館で活動しています。手作りの作品で部屋を飾ってみませんか。

○書道・・・月に1回程度まなぶ館で活動しています。心を落ち着けて、文字を書いていることオススメです。

○太極拳・・・月に1回程度まなぶ館で活動しています。姿勢を正し、体幹を整えるにはこれが一番です。

○フロアカーリング・・・毎週火曜日に町民体育館で活動しています。誰にも無理なくできるスポーツです。

○パークゴルフ・・・5月から11月中旬までパークゴルフ場で活動しています。芝生を散歩しながらの活動です。



参加を希望される方は生涯学習グループ (Tel42-2487) まで連絡してください

ふれあい大学

入学式・始業式・学生総会について

ふれあい大学では、令和8年度入学式・始業式を下記の要領で実施します。新入生の入学をお祝いできますよう、ふれあい大学生の皆さんの参加をお待ちしています。

【日時】
令和8年4月10日(金) 10時00分 開会

【場所】
四季の館 研修室

【その他】
スタンプカードをご持参ください
入学式終了後、「学生総会」を行います

お問合せ先 むかわ町ふれあい大学事務局
生涯学習課生涯学習グループ
☎0145【42】2487

むかわ町公民館講座楽習塾

ちりめん細工の 鼓飾りづくり教室

ちりめん布を使用した端午の節句の飾りとして鼓飾りづくりを体験できます。参加を希望される場合は、生涯学習課生涯学習グループまでお申込みください

【開催日】
令和8年4月11日(土) 13:00~16:00
【会場】むかわ町四季の館 1階 研修室
【講師】中道成子さん
【募集人数】10名程度
4月10日(金) 締め切り
※親子参加の場合は小学校高学年から可能です
【持ち物】洋裁道具、糸針、目抜き
【負担金】
500円 ※会場で講師にお支払いください

お問合せ先・申し込み先
むかわ町教育委員会生涯学習課生涯学習グループ
☎0145【42】2487

まなびランド図書室新刊書案内 4月

実用書

- ・ はちみつスイーツ / 若山曜子
- ・ 今さら聞けない副業の超基本 / 井沢元彦
- ・ 国産の魚はどこへ消えたか? / 川本大吾
- ・ 新版 斎藤一人 あなたが変わる 315 の言葉
- ・ 豊臣の兄弟 秀吉にとって秀長とは何か / 本郷和人
- ・ 一度読んだら絶対に忘れない漢字の教科書 / 小原広行
- ・ あの国の本当の思惑を見抜く地政学 / 社会部部长
- ・ アレンジ自在のパジャマ大全 / 香田あおい
- ・ マンガでわかる! 男女で知っておきたい更年期
- ・ 星座のを見つけ方と神話がわかる星空図鑑 / 永田美絵
- ・ 読まない人に、本を売れ。 / 永松茂久

児童書

- ・ わたしとわたし / 五味太郎
- ・ おっととっと / 柿木原政広
- ・ おいしいおのまとペ / 高原美和
- ・ サイズでくらべる! カンプリアの古生物 / 土屋健
- ・ アントンせんせい あかちゃんげんき? / 西村敏雄
- ・ ほらふきのちゃんほうそつき / 加瀬健太郎
- ・ よるのまちはピカピカチカチカ / 鎌田歩
- ・ バルレッタのふしぎな大おとこ / トミー・デ・パオラ
- ・ 大人も知らない? 仏像のふしぎ事典 / 田中ひろみ
- ・ おかしのヒミツ研究所 科学でわかる! おいしさのナゾ
- ・ 放課後ミステリクラブ(8) かべをすりぬけるサンタクロース事件 / 知念実希人

読み物

- ・ 竜血の一族 / 岩井圭也
- ・ 月白 / 宇佐美まこと
- ・ 叫び / 畠山丑雄
- ・ 初心の業(ボーダーズ 4) / 堂場瞬一
- ・ 凍結事案捜査班 時の氷解 / 麻見和史
- ・ めじろ鳴く 佐伯泰英時代小説短編集 / 佐伯泰英
- ・ 遊び人(新・秋山久蔵御用控 24) / 藤井邦夫
- ・ 分水(隠蔽捜査 11) / 今野敏
- ・ カフェーの帰り道 / 嶋津輝
- ・ 時の家 / 鳥山まこと
- ・ 憤怒の人 母・佐藤愛子のカケラ / 杉山響子
- ・ ヤモリさんにご褒美 れんげ荘物語 / 群ようこ
- ・ ひとり旅日和 花開く! / 秋川滝美

新しくご利用される方へ

本を借りるには利用者カードが必要です。住所の確認ができるものをお持ちになり、図書室までお越しください。

※小学生以下のお子様は、保護者の承諾と記入が必要です。保護者の方と一緒にお願いします。

利用者カードをお持ちの方へ

連絡先(住所・電話番号)が変わられた方は、図書室職員までお知らせください。紛失した場合は再発行できますのでお知らせください。

4月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

・ご利用案内・

- ★開館時間 13:00-20:00
- ★貸出日数 2週間
- ★貸出冊数 お1人様5冊まで
- ★場所 四季の館2階
- ★電話番号 0145-42-5057

むかわ町立穂別図書館だより 4月



2026

利用案内 図書館のご利用は無料です。お気軽にお越し下さい。TEL・FAX 45-2396

開館時間 9:30~17:00

休館日 月曜日・祝日の翌日・年末年始

貸出期間 2週間(期限前日までに手続きすれば延長可)

開館時間・閉館時間のお知らせ	今月の展示：イースターとうさぎ	図書館休館日						
日頃より穂別図書館をご利用いただきありがとうございます。 令和8年4月1日より、下記の通り開館時間・閉館時間を変更致します。 開館 9:30 閉館 17:00	イースターと聞くと、うさぎのイメージがありますね。うさぎは多産なため、命の繁栄や豊かさの象徴とされています。そのため、うさぎがイースターのモチーフになったそうです。 関連する本を展示します。 ※展示されている本は貸出可能です。 ◇期間 4月1日(水)~4月30日(木)	休館日=						
		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11
		12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30			
移動図書								
ケアハウス				15日(水)				

新刊案内

【実用書】

ピンクと青とジェンダー/石井 国雄
93歳、あとは楽しげに生きる ヨタヘロな私の心得 69/樋口 恵子
シン・防犯対策図鑑 元刑事が国民全員に伝えたい/秋山 博康
やっちはいけない!間違った調理法/中元 千鶴
100均グッズでとにかく可愛い手作りおもちゃ/あん
パパイアから人生/夏井 いつき

【児童書】

はじめてでもかんたん!小学生のヘアアレンジ/松永 香織
ディズニープリンセスのすべて/講談社
ポケモン生態図鑑/株式会社ポケモン
こわい話の時間です 書き下ろし9つの短編集/井上 雅彦
ぼくたちの歌/辻 貴司
とっきゅうれっしゃがやってくる!/鎌田 歩
どっちがどっち?しぜんかいのたものさがし/福岡 伸一
ふたすけのラッパ/やまざき ひろし

【よみもの】

クロエとオオエ/有川 ひろ 我、演ず/赤神 諒 飛越/馳 星周
しぶく弁当ききみみ堂/冬森 灯 フロントライン/増本 淳 どうせ世界は終わるけど/結城 真一郎

まなびランドの
おすすめ本

「くるん くるん」

中新井純子/作 童心社

くるん くるん と線を描いたら、カエルさんのできあがり!
1本の線から様々なものが見えてくる絵本です。指で線をたどって遊んでみてくださいね!
(読んであげるなら0歳から)

『捨てたい人捨てたくない人』

群ようこ/作 幻冬舎

捨てなきゃいけないのに、捨てられない。捨てさせたいのに捨ててくれない。自分に当てはまりそうな、身近にいそうな人たちの、「捨てる」がテーマの短編集。

穂別図書館の
オススメ

春の全国交通安全運動の実施

令和8年4月6日(月)～4月15日(水)



- 通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- 新入学の時期を迎え、新1年生の登下校が始まります。通学路では、こどもの飛出し等が予想されることからスピードダウンを徹底し、予測運転に努めましょう。
- こどもが安全に道路を横断することができるよう、正しい交通ルールを身に付けられる交通安全教育を行いましょう。
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 車や自転車等を運転しながら、スマートフォン等を操作したり通話等をする「ながら運転」は絶対にやめましょう。
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 本年4月1日から、自転車の一定の交通違反にも「交通反則通告制度」が適用されます。自転車や特定小型原動機付自転車を運転する場合は、交通ルールをしっかりと守り、安全運転に努めましょう。
- また、運転中に交通事故や転倒などで頭部を負傷すると、致命傷になる可能性がありますので、自転車や特定小型原動機付自転車に乗る時には乗車用ヘルメットを着用しましょう。



柳葉魚

鶴川交番
ミニ広報紙

発行
4月号
苫小牧警察署
鶴川交番
TEL 42-2042



虎やヒグマとの遭遇に注意

- ヒグマ出没情報を確認する。
- 山に入る際は、熊除けの鈴や笛など音が出るものを鳴らし、複数で行動する。
- ふんや足跡を見つけたら、すぐに引き返す。
- 食べものは必ず持ち帰る。
- もしもヒグマを見たら、ゆっくり後ずさりしながら静かにその場を離れる。



目先の収穫よりも安全第一
行き先や帰宅予定時間を家族等に伝える。
慣れた山でも油断しない。
単独入山を避ける。
目立つ色の服装を着用する。
携帯電話やホイッスルを携帯する。

山採りによる事故の防止

若年層の性暴力被害予防対策の推進

性暴力の根絶について

- 性暴力は、あってはならないものです。
- 望まない性的な行為は、性暴力です。
- 性暴力は重大な人権侵害で決して許されません。
- 性暴力は、年齢・性別にかかわらず起こります。
- 性暴力は身近な人の間でも起こります。
- つらいこと、不安なことには一人で抱え込まず、家族や警察に相談しましょう。
- ためらわずに相談を。警察相談ダイヤル#9110



性暴力をなくそう

自転車には防犯登録とツーロックを

例年、春解けを迎えると、自転車を利用する機会が増えるとともに、自転車の盗難被害が増加する傾向にあります。

～盗難防止ポイント～

- 1 わずかな時間の駐輪でもツーロック！
 - 2 自宅や駐輪場でも油断せずにツーロック！を心がけましょう。
- ～万が一、被害にあったときのために～
自転車の持ち主がすぐにわかるため、自転車に防犯登録をしましょう。



緊急の事件・事故以外の相談は、短縮ダイヤル#9110へ

地域安全ニュース

令和8年
3月6日
Vol. 3
苫小牧地方防犯協会
苫小牧警察署

警察庁HP特設ページ



ぜひ活用ください！
です。詐欺被害防止のために、

- 国際電話番号の発信番号一括ブロック・警告
※Androidのみ
- 特殊詐欺等の犯行に利用された番号(国際電話番号を含む)の発信番号ブロック
- 警察庁から特殊詐欺に関する防犯情報のお知らせ
- 民間事業者の最新技術等を活用した諸機能

警察庁推奨の詐欺対策アプリがリリース！

特殊詐欺等については、携帯電話への架電を契機とする被害が増加していることを受け、民間事業者が作成した詐欺対策アプリが「警察庁推奨アプリ」の第一弾として、令和8年3月4日にリリースされました。

「警察庁推奨アプリ」とは、民間事業者の最新の技術や独自のノウハウを活用した特殊詐欺等の被害防止に有効なアプリについて、警察庁が一定の基準に適合すると認定したものです。主な機能は、

さしのぬくもりを どの子にも

春休みから新学期にかけての時期は、生活環境の変化等に伴い、少年が飲酒、喫煙等の不良行為や万引き、薬物乱用等の非行に走ったり、福祉犯等の被害に遭うケースが多くなることが予想されます。

SNS上の犯罪実行者募集情報に応募した子供が、犯罪組織に利用され、特殊詐欺や強盗などの犯罪に加担させられています。急に金遣いが荒くなった、最近付き合う友人が変わったなど子供の様子がおかしいと感じたら警察に相談してください。

インターネットの利用に起因して、犯罪被害に遭う事例が後を絶ちません。家庭のルールづくりや情報モラルについて家族で話し合いまししょう。

フィルタリング設定を活用して、有害情報や有害サイトをブロックしたり、ペアレンタルコントロールで利用状況の確認や制限を行いまししょう。



とまいぬ講座第134回 未来の警察官、求む！PART II

令和8年度(第1回)北海道警察官採用試験が、令和8年4月26日(日)に実施されることが決まったよ！
北海道警察官として働く仲間を待ってるよ！

【試験概要】

◎採用予定人数

250名程度(男性A区分140名程度、男性B区分40名程度、女性A区分60名程度、女性B区分20名程度)

◎受験資格

【A区】A区分～卒業後1年以上の大学(専門学校を除く)を卒業した者
(2023年10月1日現在) (2023年10月1日現在)
【B区】A区分～卒業後1年以上の大学(専門学校を除く)を卒業した者
(2023年10月1日現在) (2023年10月1日現在)
【C区】平成30年4月26日～平成31年4月1日現在(2023年4月1日現在) (令和8年4月1日現在) (18歳以上の未就)

まずは北海道警を知ろう！



令和8年2月末現在 苫小牧警察署管内刑法犯認知件数

罪種 年	苫小牧市							白老町			安平町			むかわ町			厚真町			その他
	合計	凶悪犯	粗暴犯	窃盗犯	その他	小計	窃盗犯	その他	小計	窃盗犯	その他	小計	窃盗犯	その他	小計	窃盗犯	その他	小計		
R8.2末	128	1	35	57	21	114	3	4	7	2	1	3	1	1	2	0	1	1	1	
R7.2末	171	1	30	82	30	143	10	5	15	1	1	2	3	1	4	1	2	3	4	
前年比	-43	0	5	-25	-9	-29	-7	-1	-8	1	0	1	-2	0	-2	-1	-1	-2	-3	

※苫小牧市以外の地区は、「その他」の罪種に凶悪犯、粗暴犯等が含まれています。右端の「その他」は、発生場所が特定できない刑法犯等です。

2026年

春

むかわ町交通安全だより

実践しましょう!

自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と
一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



うわっ!! 危ない!

と思う前に...



信号のない横断歩道では 歩行者が優先です!



一時停止の徹底を

4月1日 自転車の 反則金制度スタート!



16歳以上が対象です!

令和8年 春の全国交通安全運動

交通事故死ゼロを目指す日 4月10日(金)

運動期間 4月6日(月)から4月15日(水)までの10日間

スローガン ストップ・ザ・交通事故 ~めざせ 安全で安心な北海道~

運動の重点

- 1 通学路・生活道路における
こどもを始めとする歩行者の安全確保
- 2 「ながらスマホ」の根絶や
歩行者優先等の安全運転意識の向上
- 3 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 4 飲酒運転の根絶
- 5 スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底

毎月15日は
「国民交通安全の日」



むかわ町・むかわ町交通安全協会

歩行者の場合…

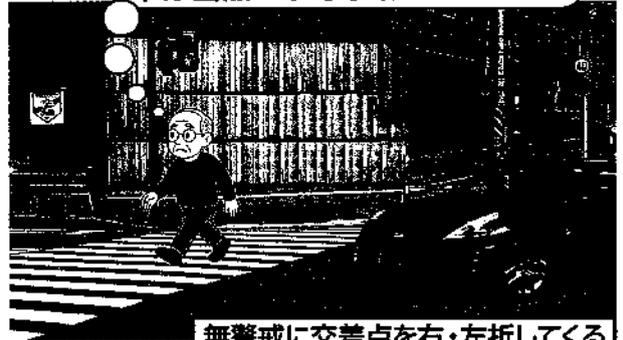
斜めに渡ったほうが近道だよね…



“斜め横断”は、斜め後ろから
走行してきた車に気づきにくい…

横断前は必ず立ち止まり、
左右の安全を確認してから、まっすぐ横断！

横断歩道の信号が青なんだから、
車は当然止まるよね…

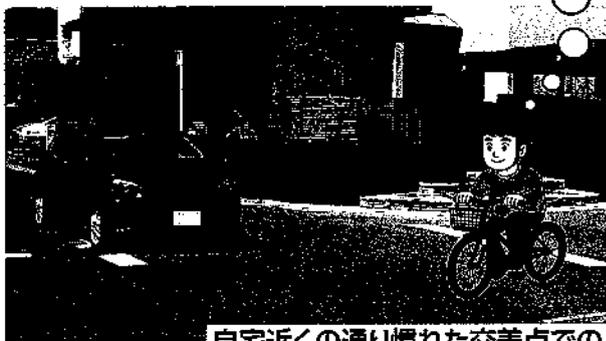


無警戒に交差点を右・左折してくる
ドライバーが少なくない…

横断前と横断中は、交差点を広く見渡し、
車が曲がってこないかしっかり確認！

自転車利用者の場合…

車通りの少ない交差点だし、
いちいち止まるのは面倒…



自宅近くの通り慣れた交差点での
出会い頭事故が多い…

車通りが少ない交差点でも、通行前に
必ず一時停止し、車がきていないか確認！

歩道にいる歩行者が邪魔で
走りづらいなあ…



自転車が通行できる歩道でも、
歩行者の通行が優先…

歩行者の通行を
妨げそうなときは必ず一時停止！

ドライバーの場合…

ライトをつけていれば
歩行者がいても見えるよね…



ライトの照射範囲は意外と狭く、
特に右側からの横断歩行者はよく見えない…

こまめにライトを上向きにし、前方右側の
暗やみにいる歩行者の早期発見に努める！

渋滞しているし、
ちょっとスマホを見ちゃおっと…



脇見による追突事故が多い…

運転中のスマホの使用は厳禁！
渋滞中でも、前車の減速・停止に備え、
いつでもブレーキを踏める構えで追従！

こ
ん
な
ふ
う
に
思
っ
て
い
た
ら
:
危
険
で
す
!!

穂別恐竜

博物館

かんたん

ボランティアガイド 受講者募集

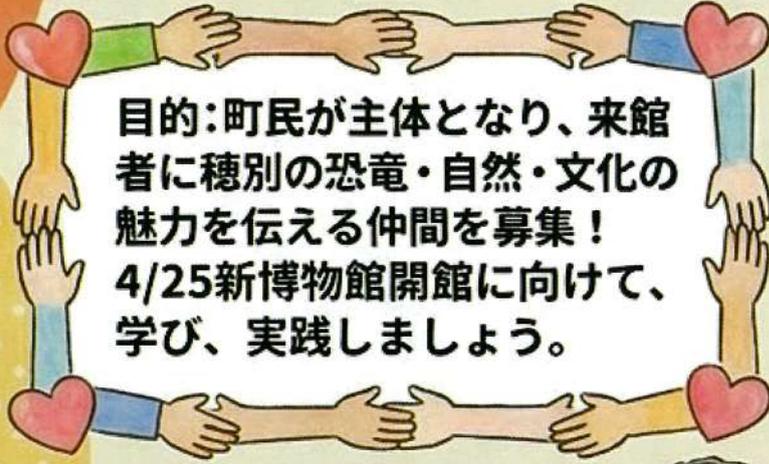


詳しくは裏面を

みんなで作る博物館 ✨

穂別恐竜博物館

ボランティアガイド募集要項



目的:町民が主体となり、来館者に穂別の恐竜・自然・文化の魅力伝える仲間を募集!
4/25新博物館開館に向けて、学び、実践しましょう。

協力絆



楽しい

対象:町内在住の方

養成講座 (全5回くらいの予定)

期間:2026年3月・4月
会場:穂別恐竜博物館
(録画視聴も可能!)

講座内容 (予定)

- ・展示の見方 解説方法
- ・自己紹介
- ・海洋化石館・恐竜館の概要・見学順 ()
- ・周辺案内方法
- ・案内実習
- ・模擬ガイド

 YouTube録画配信対応



特別見学 (予定)



申込み・問合せ:宮崎 修
Mail: porepo21@gmail.com

TEL: 090-9080-5287
まずはお気軽にご連絡ください!

主催:ほべつボランティアガイド (代表 宮崎 修)

後援:むかわ町教育委員会、穂別恐竜博物館

健康もポイ活の時代！

健康むかわチャレンジ事業

まずは参加で、金券最大1,500円！
ポイント貯めるなら★30日チャレンジ

健康診査

医療機関での同等の検査や職場健診も対象
受診日と内容が確認できる結果などが必要です

- 健康診査、胃がん検診
- 肺がん検診、大腸がん検診
- 子宮頸がん検診、乳がん検診
- 肝炎ウイルス検査
- 骨粗鬆症検診
- エキノコックス症検診
- 脳ドック・巡回脳検査
- 歯科検診



個人の健康づくり事業

町民体育館、穂別スポーツセンター利用
町内パークゴルフ場利用

★30日チャレンジ

～参加者の声～



健康に目覚めました

測定が楽しみになりました

金券が励みになりました

血圧測定、体重測定
毎日の歩数、野菜摂取
の4コースから、
好きなものを選択して
記録に挑戦！

様式は
保健介護課窓口で！
ホームページからも
ダウンロードできます



健康づくり・介護予防に関する事業

ゲートキーパー養成講座
出前講座、介護予防講演会
ピンしゃん会、笑顔友の会
いろは塾、いきいき料理教室
男の料理教室、なかよし広場
いきいきふれあいサロン
おてかけ支援事業



町内温泉施設利用

四季の湯
樹海温泉ほべつ
富内いきがいセンター



◆対象

20歳以上の町民の方

(平成19年4月1日以前に生まれた方)

◆実施期間(ポイント取得期間)

令和8年4月1日～令和9年3月31日

◆ポイント押印・金券交換期間

令和8年4月1日～令和9年4月30日

STEP 1

対象事業に
積極的に参加

カードは対象施設や
保健介護課窓口に設置
事業参加時にも配付

STEP 2

5ポイント以上
貯まったら
保健介護課 窓口へ！

5ポイント=500円の
金券に交換

STEP 3

むかわ町金券と交換

最大15ポイント！
1,500円分の金券と交換

【問合せ先】 むかわ町役場 保健介護課

本庁) 保健グループ 42-2445
支所) 健康グループ 45-3326

健康むかわチャレンジ事業

大好評！ ★30日チャレンジ

好きなコースを選んで30日間チャレンジ！最大12ポイント獲得！

チャレンジするコースを選びます。同時に複数のコースを選んで、継続してもOK！

- ①体重測定 ②血圧測定 ③歩数記録 ④野菜摂取記録

記録用紙に、30日間記録！

○記録用紙は窓口にありますのでお声かけください。

血圧は血圧手帳をお渡しします。

※その他の記録用紙は、むかわホームページにも掲載しています。

適宜ダウンロードしてお使いください。

○歩数は、ご自分の歩数計や携帯のアプリなどで測定。希望者には歩数計を貸し出します。

※アプリの方は測定結果が確認できるもの（携帯等）をお持ちください。

記録用紙を提出して、ポイント押印！

○記録用紙を窓口へ提出

30日間継続を確認して、ポイント押印します

（30日間で、20日以上実施で、ポイント押印します）

○30日間で2ポイント、1年度内最大12ポイントまで

○30日間で複数のチャレンジしたら？

例）体重測定・血圧測定→4ポイント押印

○同じチャレンジを何ヶ月か継続したら？



様式は
保健介護課窓口で！
ホームページからも
ダウンロードできます

ポイントカード活用方法Q&A

ポイントカードはどこで受け取ることができますか？

→役場（保健介護課）や以下の各協力機関でカードと事業案内を配布しています。
＜協力機関＞ 社会福祉協議会、四季の湯、福寿温泉ほづつ、富内いきがいセンター
町民体育館、個別スポーツセンター、町内パークゴルフ場

15ポイント達成したら新しいカードをもらうことはできますか？

→最大1,500円分の金券を受け取ることができるのはお一人につき1回のみです。
その後新しいカードを受け取ってポイントを集めても、金券と交換することはできません。

ポイントカードを紛失しました。ポイントの再発行はできるの？

→ポイントの再発行はできません。カードは大切に保管してください。

町民ではありませんが長期滞在しているのでも事業を利用して良いですか？

→対象者は町内に住所を有する方です。

19歳ですが、事業を利用して良いですか？

→R8年度中の誕生日で20歳になる方は対象です。（H19年4月1日以前に生まれた方）

令和9年3月中に健診を受診しましたが、3月中には結果が返却されませんか？

ポイントはどうなりますか？

→R9年4月30日までであれば、R8年度中に実施した事業のポイントを押印できます。

健診を受診したことがわかる書類をご持参ください。

令和8年度 健康むかわチャレンジ事業 対象事業と活用方法

■20歳以上の町民が対象(H19年4月1日以前に生まれた方)

■ポイントを集めて金券と交換ができる！（最大1,500円分）

対象事業は追加することがあります。追加した場合はお知らせいたします。

事業NO.	事業名	ポイント数	備考	
①	町内温泉施設利用 (四季の湯、福寿温泉ほづつ、富内いきがいセンター)	1	1回利用につき1ポイント5回まで	
②	健康診査(若年者健診・特定健診・ 後期高齢者健診・職場健診)	3	【集団健診】受付でポイント押印 【その他】保健介護課でポイント押印	
③	胃がん検診	1	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>集団健診以外の検診 (個別健診・職場健診・個人で受診)も ポイントの対象です！</p> </div> <p>受診日や受診結果が確認できる物を 保健介護課へご持参ください。</p>	
④	肺がん検診	1		
⑤	大腸がん検診	1		
⑥	子宮頸がん検診	1		
⑦	乳がん検診	1		
⑧	肝炎ウイルス検査	1		
⑨	骨粗鬆症検診	1		
⑩	脳ドック・巡回脳検査	1		
⑪	エキノコックス症検診	1		
⑫	歯科検診	1		
⑬	ゲートキーパー養成講座	2		<p>受付でポイント押印</p> <p>1回利用につき1ポイント2回まで</p>
⑭	出前講座	2		
⑮	介護予防講演会	2		
⑯	ピンしゃん会	1		
⑰	笑顔友の会	1		
⑱	いろは塾	1		
⑲	いきいき料理教室	1		
⑳	男の料理教室	1		
㉑	なかよし広場	1		
㉒	いきいきふれあいサロン	1		
㉓	おでかけ支援事業	1		
㉔	町民体育館・個別スポーツセンター の利用	1	1回利用につき1ポイント2回まで	
㉕	町内パークゴルフ場の利用	1	1回利用につき1ポイント2回まで	
㉖	★30日チャレンジ ○好きなコースを選んでチャレンジ ○コース→体重測定/血圧測定 歩数記録/野菜摂取記録	2	30日の間に、20日以上記録出来たら 2ポイント 最大6回まで 例)30日間の内、血圧コースと体重コースにチャレンジ →4ポイント押印 →4ポイント押印 →6ポイント押印	

【お問い合わせ】むかわ町役場 保健介護課 本庁) 保健グループ 4 2 - 2 4 4 5
支所) 健康グループ 4 5 - 3 3 2 6



ちりめん細工の ^{つづみ} 鼓飾りづくり教室

ちりめんを使った節分飾りをつくります

講師 中道 成子 さん

制作時間は3時間をめやすとして作業を進めます

【開催日時】 令和 8 年 4 月 11 日 (土) 13:00~16:00

【会 場】 むかわ町四季の館 1階 研修室 A(美幸3丁目1-1)

【申込期日】 令和 8 年 4 月 10 日(金)まで

【募集人数】 一般対象（親子での参加は小学校高学年以上）先着 10 名まで

申し込み・お問い合わせ ☎0145-42-2487(生涯学習課生涯学習グループ)

○ 洋裁道具・毛糸針・目打ち をご持参ください。

○ 当日、参加負担金 500 円を会場でご負担いただきます



鶴川地区・穂別地区
両地区で開催!!

主催：むかわ町教育委員会
みんなの生涯学習事業

春の寄せ植え講習会



鉢はイメージです
何種類かご用意する
予定です☆



申込み
締切
4/24(金)

4月29日 水・祝

お申込みはお電話もしくは公式LINEにて
4/2(木) 9:00~受付させていただきます。

※お申込み先着順にて締め切らせていただきます。
4/2以前のお申込みに関しては受付できませんので
ご了承くださいませ。

穂別地区	10:00~11:00	定員10名	町民センター 鶴川町民 体育館会議室
鶴川地区	① 13:00~14:00	定員10名	
	② 14:30~15:30	定員10名	



実施：NPO法人むーブ

47-7501 (受付時間：9:00~17:00)

材料費¥2,500

(苗5種程度・土・鉢込みなのでとってもお得ですよ☆)

実施：NPO法人むーブ 主催：むかわ町教育委員会

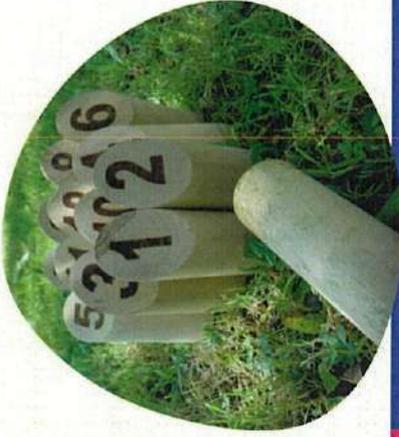
『みんなの生涯学習事業』

みんなでの
たのしみもう♪

大人チャレンジむーブ

18歳以上は誰でも無料で参加OK!

『モルック』4.17!



モルックとは？

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームがルーツです。とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。2チーム以上で対戦し、投擲順を決め、順番に木製の棒「モルック」を投げ、木製のピン「スキットル」を倒します。スキットルの倒れ方によって得点が変わり、先に50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち！

2026/4/17(金)
20:15～21:30

場所
鶴川町民体育館

持ち物
動きやすい服装、
上靴、飲み物



お申し込みは
こちら

0145-47-7501

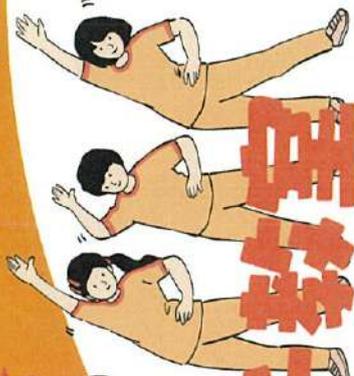


「気軽に集まりに参加したい」「体を動かしたいけどきつかけがなかなかない」そんな思いを持った方を対象にもかわ町のみんなの生涯学習事業「大人チャレンジむーブ」持ち物不要！動きやすい服装と飲み物だけでOK！初心者、経験者関係なくスポーツを通じて幅広い世代の交流をしながら楽しみましょう！※お申し込みは公式LINEまたはお電話でおまちしております！当日の飛び込み参加も大歓迎☆

今回の体験会はスポーツ保険適用外となりますので、活動における事故等の責任は負いかねます。ご了承の上でご参加下さい。また、活動中の全ての写真について、NPO法人むーブに帰属します。写真の使用範囲は活動記録及び広報活動（HP・SNS等含む）に限ります。

参加費無料
申し込み不要

簡単ストレッチ教室



※今年度より託児の対応は行っておりません

むかわ町×むーブ

『みんなの生涯学習事業』

2026 4月6日(月)

穂別町民センターコミュニティールA

2026 4月7日(火)

鶴川町民体育館 2階武道場

時間 10:00～11:00

出来る所を出来る範囲で無理せず自分のペースで進めていく教室です！30～70代の幅広い世代の方々にご参加いただいております♪

どんな方にも

「健康のために体を動かしたい」「気軽に集まりに参加したい」そんな思いを持った方を対象に毎月1回鶴川・穂別両地区で毎月無料で開催しております！持ち物不要！動きやすい服装と飲み物をご持参ください。（マットはこちらで用意があります）町民のみなさんの交流の場としてもぜひ、お越しください！

講師の紹介

インストラクター
NPO法人むーブ

石井 伸枝



- ・日本スポーツ協会公認アシスタントマナーチャーター
- ・日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
- ・日本オールドタイム・レトロ・レニング認定普及員
- ・日本コアコンディショニング ひとめトレ普及員
- ・一般社団法人ダンス教育振興連盟
- ・ダンス指導員初級・2級
- ・一般社団法人ダンス教育振興連盟 ダンス教育指導士
- ・北海道教育委員会 家庭教育ナビゲーター



主催：むかわ町教育委員会

0145-47-7501

npomove@cap.ocn.ne.jp

https://www.npomove.com

