

てお話ししていただきます。入場無料。  
 とき／10月1日(日)13時30分～(13時開場)  
 ところ／恵庭市立図書館2階視聴覚室  
 申込／当日会場に直接お越しください  
 定員／50人  
 問合せ／おうちカフェメイミーズ  
 電話／39-4233

**図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」**

**\*本のリサイクル市**  
 市民から不要本を提供していただき、再活用を目的に行う恒例のリサイクル市。有料本は絵本、児童書などを10円から販売。売上金は新刊書を購入して図書館に寄贈します。  
 とき／10月1日(日)10時～14時※雨天決行  
 ところ／恵庭市立図書館本館前  
 持ち物／マイ袋持参  
 問合せ／恵庭市立図書館  
 電話／37・2181

**恵庭市郷土資料館遺跡見学会**

江別市の郷土資料館や遺跡、北広島市エコミュージアムセンターなどをバスで見学します。要事前申込。  
 とき／10月1日(日)8時50分(恵庭市役所前に集合※時間厳守)～17時  
 行先／江別河川防災ステーション、史跡江別古墳群・江別チャシ跡、高砂遺跡、屯田資料館など  
 対象・定員／小学4年生以上(小学生は保護者同伴)40人(先着順)  
 参加費／500円(バス代)入館料240円  
 持ち物／昼食、虫除け、雨具など  
 問合せ・申込／恵庭市郷土資料館  
 電話／37・1288

**オールディ&テニスの日**

ダブルスゲーム、ボレーボレー大会、サービスの当て大会を実施します。  
 とき／10月1日(日)8時～15時※雨天時10月9日(月・祝)に延期  
 ところ／恵み野中央公園庭球場  
 参加費／200円(高校生以下無料)  
 申込方法／当日会場にて受付※市内外、会員、非会員問いません  
 問合せ／恵庭テニス協会  
 電話／36・4278(稲垣)

**ふれあい乗馬会**

乗馬無料体験会を開催します。ベテランのスタッフがしっかりサポート。お子さんたちの参加もお待ちしております。経験者、初心者もどうぞ。参加無料。

とき／10月1日(日)10時～12時※雨天中止  
 ところ／恵庭市牧場162 恵庭市街から高速インター手前100m左折  
 問合せ／北海道和種馬保存協会道央支部  
 電話／080・5598・7561(事務局、佐藤)

**心理トークゲーム「人狼」ver.恵庭15**

「人」になりすました「狼」を会話で見つけ出すパーティーゲーム。初心者も気軽にどうぞ。要事前申込。  
 とき／10月1日(日)19時～22時(15分前受付開始)  
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター(黄金南5丁目11-1)  
 対象／高校生を除く18歳以上  
 参加費／200円(会場費)  
 申込期限／10月1日(日)18時まで  
 問合せ・電話／070・5609・9400(ながもり)、090・7250・4302(野原)

**恵庭市郷土資料館**

**\*「特別公開2017 道央の漆塗り櫛展」及び「市内遺跡ミニ展示」**  
 カリンバ遺跡重要文化財、漆製品の実物展示。今回は、カリンバだけではなく道央各地の遺跡の漆塗り櫛も集めて展示。一度に約80点の縄文の漆塗り櫛を展示するのは全国初。併せて、恵庭で見つかった縄文文化の石器約50点を展示・解説する市内遺跡のミニ展示を開催します。入場無料。  
 とき／10月2日(月)～10月8日(日)10時～15時  
 ところ／恵庭市埋蔵文化財整理室(恵庭市牧場219、郷土資料館ではありません)えこりん村入口向い左折  
 問合せ／恵庭市郷土資料館  
 電話／37・1288

**おでかけ千歳・恵庭・近郊**

**ちとせモール**

①「ディズニーの英語システム」Halloweenフォトセッションイベント(参加無料)  
 とき／9月22日(金)～24日(日)10時～17時  
 ところ／1階センター広場  
 提供／ワールド・ファミリー株式会社  
 ②千歳市立北斗中学校音楽部「リコーダーミニコンサート」(観賞無料)  
 とき／9月23日(土・祝)11時30分～、13時30分～

ところ／1階センター広場  
 演奏曲目／♪パイルーツ・オブ・カリビアン、♪ドラえもん 他  
 ③村中郁哉「Vitamin Music ～やさしさポップスのパイオニア～」(観賞無料)  
 とき／9月24日(日)14時～、16時～  
 ところ／1階センター広場  
 問合せ／ちとせモール  
 電話／22・7355

**スポーツ&カルチャー**  
営利目的の教室・体験イベント情報は原則掲載できません。同じ方からの申し込みは、続けて掲載できません。

**整体・ゆんたく**

予約無し、当日受付。料金などの詳細はお問合せください。  
 とき／毎週木曜日10時30分～17時30分  
 ところ／まちライブラリー@千歳タウンプラザ レンタルルーム  
 問合せ・電話／080・3236・9302(園田)

**アクセサリー作り**

①ラインストーンデコ作り  
 とき／9月27日(水)15時30分～17時30分  
 ところ／まちライブラリー@千歳タウンプラザ(千歳市幸町4-30)  
 参加費／600円  
 定員／6人  
 ②ピアス、イヤリング作り  
 アクセサリー作品展も同時開催。来場者にプレゼントあり。  
 とき／9月29日(金)16時30分～17時30分  
 ところ／アトリエ工芸貴力次郎商店(千歳市長都駅前4丁目15-11)  
 参加費／600円より  
 定員／4人  
 ①②共通  
 問合せ・申込・電話／090・7647・3832(田中)

**私にもできる写真整理2**

とき／9月28日(木)13時30分～14時30分の間で1人30分  
 ところ／千歳市勇舞「結工房」  
 参加費／300円+ドリンク代  
 申込期限／前日まで。限定2人(予約優先)  
 問合せ・申込／PHOTOKAS(フォトカス)HPあり  
 電話／090・2071・6647

**北ガス料理教室**

\*北海道ガス千歳支店開設20周年記念～ガスで美味しい一皿～  
 対象／高校生以上  
 とき／10月21日(土)10時～13時30分 ※試食・後片付け含、早く終了する場合あり  
 ところ／北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)2階 調理教室  
 参加費／1000円  
 定員／15人(応募者多数の場合は抽選)  
 持ち物／エプロン・ハンドタオル  
 問合せ・申込／北海道ガス千歳支店  
 電話／26・8623(平日9時～17時)

**One day shop & フリマ**  
営利目的の出店・店舗イベント情報は原則掲載できません。同じ方からの申し込みは、続けて掲載できません。

**町内会フリーマーケット**

衣類、着物、帯、贈答品など掘り出し物がいっぱい!  
 とき／9月23日(土・祝)・24日(日)11時～14時  
 ところ／朝日町西自治会館(千歳市朝日町3丁目13) ※お茶コーナー有り  
 問合せ・電話／24・8712(木村)

**千歳タウンプラザでお店だしませんか?**

とき／9月23日(土・祝)14時～15時20分  
 内容／桑原憂貴(KUMIKI PROJECT)による、みんなで千歳を盛り上げるためのワークショップ  
 ところ・問合せ／まちライブラリー@千歳タウンプラザ  
 電話／25・3544

**和布 手作り展**

とき／9月26日(火)・27日(水)10時～16時  
 ところ／千歳市緑町5丁目1-5 池田宅  
 内容／洋服、バッグ、ポーチ、布小物、シフォンケーキ、赤飯、たまご焼等々  
 問合せ・電話／090・4872・1853

**山猫花店手芸部 vol.2**

手作り雑貨、布小物販売、タロット占い等  
 とき／9月30日(土)11時～15時  
 ところ／恵庭市緑町山猫花店(まなび館向い)  
 問合せ・電話／33・8733(ココハウス)

**まっすぐ。**



1972年生まれ、苫小牧出身。20才より治療家として父の治療院に勤務。北海道治療師会認定を得たのちに、東洋カイロプラクティック協会に入会。2003年に協会認定のカイロプラクターとなる。09年10月に恵庭にて「リラクスカイロノトアン」を開業。

～カイロで背骨のゆがみ改善～

vol.14 腰痛を考える⑤

「ふくらはぎ(腓腹)を緩めると腰痛改善!？」

今回は、ふくらはぎの張りが原因で腰に痛みが出てくる場合についてアドバイスさせていただきます。

ふくらはぎは「第二の心臓」と言われ、動かす事によってふくらはぎがポンプの役目になり、血液を重力に逆らって足先から心臓へ戻す役割をしています。しかし、座り仕事などであまり動かさないでいると血液の循環に滞りが起き、ひざ下に老廃物が溜まりふくらはぎが張ってきて痛みが出ると考えられます。そして立っている時にそれをかばおうとして姿勢が無意識に悪くなり、腰にも負担がかかってしまいます。逆に歩き過ぎなどにより、ふくらはぎが張っている場合も、姿勢が悪くなり腰に負担がかかる点では同じと考えられます。その他、最近になって筋膜リリースという言葉がテレビや雑誌で紹介されていますが、この筋膜という組織も関係しているかもしれません。ふくらはぎ表面の筋膜→骨膜→靭帯といった組織を経由して膜で腰の筋膜まで繋がっています。ふくらはぎが硬くなっていると、この膜の影響で腰が引っ張られて痛くなるのかもしれませんが(実は痛みを感じやすい組織は筋肉ではなく筋膜)。

このような方は、ふくらはぎのストレッチやセルフマッサージをおすすめ致します。ふくらはぎの老廃物を流して張りが取れば、腰痛も少し改善するかもしれません。同時に、ふくらはぎと反対(前側)のスネの筋肉も緩めるとなおいと思います。

今回は腰が原因でふくらはぎが張ってくる逆のケースもありますので、その場合についてお話をさせていただきます。

ふくらはぎのストレッチ



壁に両手をつき前足の膝を曲げて後ろ側のふくらはぎを伸ばします。後ろ足をさらに下げると、よりふくらはぎが伸ばされます。

すねの筋肉(前脛骨筋)のストレッチ



正座をした状態で、図のように片方の膝を床から浮かします。足の甲を支点にスネの筋肉を伸ばすイメージでストレッチして下さい。足の甲が痛い場合は床にクッションを敷いて下さい。

ふくらはぎのセルフマッサージ



ふくらはぎの中央・内側・外側を写真のように親指を使って下から上へ向かってほぐしていきます。それぞれ5回～10回ほど繰り返しましょう。

すねの筋肉(前脛骨筋)のセルフマッサージ



こちら側もふくらはぎ同様に親指を使って下から上へと5回～10回ほど繰り返すほぐします。