

が描く千歳の未来」をテーマにプレゼンテーションを行います。その中から最優秀賞に輝いたチームを「千歳みらい大志 2018」に任命します。
とき／8月9日(木) 18時～19時(開場17時30分)
ところ／北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)中ホール
問合せ・申込／千歳青年会議所 郷土推進委員会
電話／090-7050-0565 (のぼりたて)

恵庭市

健康診査受診券を発送しました

恵庭市では40歳以上の国民健康保険加入者および後期高齢者医療被保険者の方を対象に「健康診査受診券」を5月24日に発送いたしました。この受診券を利用することで生活習慣病の予防や早期発見のための健康診査が無料で受けることができます。(一部医療機関によっては自己負担が発生する場合があります)また、実施医療機関は市内18施設、市外9施設の計27施設で利用可能な受診券となっておりますので、ご希望の医療機関を選んで直接お申込みいただけます。(詳しくは同封の「個別検診実施機関一覧」にてご確認ください)さらに、後期高齢者医療被保険者の方にはがん検診の無料受診券も同封しておりますので、健康診査と同時受診することで人間ドックと同等の検査を受けることが可能です。

受診券の有効期間は翌年2月28日までとなっておりますので、この機会に是非ご利用ください。
問合せ／恵庭市役所 国保医療課 後期高齢者医療担当
電話／33-3131

第11弾 お医者さんによる地域の健康講座

*4つの「たよれーる」が合同で開催します。「めまいのいろいろ」を平山康高先生(恵み野病院循環器内科部長)にお話しいただきます。
とき／7月18日(水) 11時～12時
ところ／和光鷲の家(和光町3-1-1)
問合せ／35-1071(たよれーるひがし)、34-8467(たよれーるみなみ)、25-3100(たよれーるきた)、36-0036(たよれーる中島・恵み野)

しままつ子どもひろば夏祭り

オモシロ科学実験「色調べ」、竹とんぼ飛ばし、肝試し「おばけの1日」、金魚(おもちゃ)すくい、怪談など。参加無料。
とき／7月22日(日) 13時～16時
ところ／恵庭市島松公民館
対象／18歳未満(幼児は保護者同伴)
持ち物／景品を入れる袋
問合せ／しままつ子どもひろば
電話／090-5984-8704

幼稚舍えるむ子育て支援行事

①水遊びをしよう!
園庭で水遊びをしましょう! 暑い夏、みんなと一緒に楽しく涼みませんか? 参加無料。
とき／7月24日(火) 10時～※雨天時27日(金)に顺延
定員／10組。23日(月)までに申し込ください
持ち物／帽子、着替えバスタオル、飲み物。オムツは各自持ち帰り
②折り紙教室
親子で楽しく折り紙をしましょう! 苦手な方でも先生が丁寧に教えてくれるので安心してご参加ください。参加無料。
とき／7月28日(土) 10時～
定員／10組。27日(金)までに申し込ください
①②共通
申込・問合せ／認定こども園幼稚舍えるむ(恵庭市黄金北4-7-8)
電話／33-0010

7月のこども食堂

地域の人と一緒に食事の準備をして、みんなで楽しくごはんを食べましょう!
とき／7月25日(水) 16時～
ところ／みんなのいえ(恵庭市本町17)
参加費／こども無料。大人300円
問合せ／ワーカースコープ恵庭福祉事業所
電話／21-9327

認知症の人と共に暮らすまちづくり研修会
パネルディスカッションにより体験発表、講演「耳から学ぶ認知症の進み方と症状の理解」など。申込不要、参加無料。
とき／7月28日(土) 13時～16時
ところ／恵庭市民会館大会議室(新町10)
問合せ／たよれーる みなみ
電話／34-8467

Summer コンサート

札幌シンフォニエッタによるクラシックからポピュラーの幅広い演奏会です。入場無料。

とき／7月29日(日) 14時～15時
ところ・問合せ／日本福音ルーテル恵み野教会(恵庭市恵み野東2-1-1)
電話／36-4311

恵庭市郷土資料館からのお知らせ

①企画展「恵庭の交通史」
写真や資料で恵庭の交通の歴史を振り返ります。SLや森林鉄道の模型、アイヌ文化期の船着場と道のジオラマなどを展示します。
とき／9月2日(日)までの9時30分～17時。月曜日、祝日の翌日、毎月最終金曜日休館
②第5回カリンバまつり
*「君も縄文人になろう!」
縄文土器をつくろう!(8月17日に野焼き予定)。まが玉をつくろう! そのほかに、火おこし体験や、さかなつりコンテストもあるよ!
とき／7月29日(日) 10時～
③第2回カリンバ土曜講座
「道央地区を中心とした北海道の鉄道の歴史」をテーマに、小樽市総合博物館の佐藤卓司学芸員が道央地区の鉄道史を解説します。
とき／8月4日(土) 10時～11時30分
対象・定員／小学4年生以上、先着40席(立見可)
①～③共通
ところ・問合せ／恵庭市郷土資料館(恵庭市南島松157-2)
電話／37-1288

家族介護者交流会

日頃の介護から少し離れ、気分転換や同じ介護の経験を持つ方向同士で情報交換できる交流会を行います。今回の行き先はサブポロさとらんど他です。
とき／8月3日(金) 10時～15時
集合場所／恵庭市民会館エントランスホール(新町10)
参加費：1510円(昼食代)
申込・問合せ／たよれーる みなみ
電話／34-8467

「ひびきの会」夏季尺八練成会

新都山流の尺八演奏会。10代～70代まで、初心者からベテランまでの門下生による練習成果の発表会。尺八の試し吹きコーナーもあります。入場無料。
とき／8月4日(土) 13時30分～16時
ところ／緑と語らいの広場えにあす(恵庭市緑町2-1-1)
問合せ・電話／090-5954-7106(米田)

平和の鐘を鳴らそう

*核兵器のない世界を
多くの命を奪った広島と長崎の原爆投下。この悲惨な戦争の歴史を風化させることなく、地球上から核兵器をなくし、戦争のない世界を子どもたちに残したい。ノーモアヒロシマ・ナガサキ、ノーモアフクシマ!
とき／8月6日(月) 8時15分～、9日(木) 11時2分※投下時間15分前にお集まりください
ところ／天融寺(道と川の駅花ロードえにむかい) 本誓寺(島松小むかい) ※両日とも開催

音訳ボランティア講習会

*恵庭市朗読赤十字奉仕団
視覚障がい者のための録音図書作りなどを行うボランティアの養成講習会です。事前説明会と講習会(全8回)に出席できる方が対象です。詳細は問合せください。
とき／説明会8月8日(水) 13時30分～、講習会8月22日～10月10日の毎週水曜日13時30分～15時30分
ところ／恵庭市立図書館本館(恵み野西5-10-2)
受講料／800円(教材費)
問合せ・電話・FAX／33-4440



ちとせモール

①中古車ビッグバザール in ちとせモール
とき／7月14日(土)・15日(日) 10時～18時、7月16日(月・祝) 10時～17時
ところ／平面駐車場特設会場
②毎月第3日曜日はちとせモールの日「お楽しみ抽選会」
とき／7月15日(日) 9時～景品が無くなり次第終了
ところ／1階センター広場特設会場
③夢カンパニー「お笑いライブ」〈観覧無料〉
とき／7月16日(月・祝) 13時30分～、15時30分～
ところ／1階センター広場
④「ディズニーの英語システム」セタフォトセッションイベント(参加無料)
小さなお子さま向けのイベントです。
とき／7月17日(火)・18日(水) 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

⑤アスクゲートノース千歳「登録会」
とき／7月17日(火) 10時～15時
ところ／1階センター広場
①～⑤共通
問合せ／ちとせモール
電話／22-7355



美と癒しのイベント レラdeマルシェ
ネイル、エッセンシャルオイルスプレー、ヘッドセラピーなど。
とき／7月15日(日) 10時～17時
ところ／千歳アウトレットモールレラ 765区画(レラアトリウム内店舗)
問合せ／090-9758-8205(コウサカ)

バランスボール エクササイズ

楽しく弾んで有酸素運動しませんか? お子様連れも歓迎です!
とき／7月16日(月・祝)・30日(月) 各10時30分～11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B
参加費／1000円(2回目から1500円)
定員／6人(先着順)
持ち物／動きやすい服装、飲み物
その他／お電話にてお申し込ください
問合せ・申込・電話／090-7515-5040(Nami)

くらしにスパイスを

*ハーブとスパイスで美味しくお料理
グリーンカレー他。ピクルスはお持ち帰り。エプロン、手拭いをご用意下さい。
とき／7月17日(火) 10時～13時
ところ／千歳市総合福祉センター 3階調理室
参加費／2500円
問合せ・申込／くらしにスパイスを
電話／090-4142-8675(川崎)

ランチ付きママヨガ

ヨガで体を動かした後は、子育てママ同士のランチを楽しみましょう。
とき／7月19日(木) 11時～13時
ところ／結工房(千歳市勇舞8丁目4-10)
対象／子育て中のママ(子連れOK)
参加費／1600円(ランチ代込み)
定員／8組
問合せ・申込・電話／090-9514-8722(なぐも)

大人のストレッチ

初めての方、一回のみの参加でも大歓迎。事前にお電話でご予約お願いします。
とき／7月19日(木)、8月9日(木)・23日(木)・30日(木) 各16時～17時
ところ／北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)1階リハーサル室
参加費／各500円
持ち物／ヨガマット、もしくはバスタオルなどの敷くもの
問合せ・申込／タカコクラシカルバレエ
電話／090-1308-4193(小湊)

デュエルマスターズ カードゲーム大会

小学生に大人気のカードゲーム「デュエルマスターズ」の大会を行います。カードがもらえるジャンケン大会もあるよ! 参加無料、事前電話予約が必要です。
とき／7月22日(日) 15時30分受付開始、16時スタート
対象／小学生以下
定員／16人
ところ・問合せ・申込／博品館TOY PARK
新千歳空港店(新千歳空港国際線ターミナルビル3階 出発フロア)
電話／46-2100

夏休み特別企画 ポンポンダンス・バトンダンス

*2days ワークショップ in 千歳
①ポンポンダンス
とき／7月26日(木)・27日(金) 各13時～14時20分
対象／4歳～小学3年生
参加費／1700円(2日間)
②バトンダンス
とき／7月26日(木)・27日(金) 各14時30分～15時50分
対象／5歳～小学6年生
参加費／1700円(2日間)
①②共通
ところ／千歳市スポーツセンター(ダイナックスアリーナ)
問合せ・申込／ダンスアトリエ フェリール
電話／090-5423-2250(鍋島)

伝筆初級セミナー

漢字、ひらがな、自由作品を通して伝筆(つてふで)の「7つのコツ」を学び、はが

き3作品を仕上げます(1作品は額に入れてお持ち帰ります)。

とき／8月5日(日) 10時30分～16時(1時間休憩あり)
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A
持ち物／A4コピー用紙(10枚ほど)、使用済み練習用紙30枚ほど、筆ペンはこちらでご利用します、あれば習字用下敷き
定員／残り2人
その他／料金など詳細はお問合せください
問合せ・申込・電話／090-3390-4482(中川)

ミニギャラリー

小西木材「千歳の寄木展」
とき／7月16日(月・祝)～29日(日) 11時～17時(最終入場16時)
ところ・問合せ／おうちカフェ MayMe's(恵庭市上山口580-2) 11時～17時(水曜定休)
電話／39-4233

せっけんビギナーお話を

せっけんや重曹・クエン酸などナチュラルな洗い方について、知ってみませんか? 合成洗剤の健康や環境への影響・香害についてお話します。
とき／7月18日(水) 10時～12時
ところ／恵み野北会館(恵み野北5-8-2)
参加費／300円(菓子・お茶・お土産付)
託児300円有り
問合せ・申込／生活クラブ生協恵庭支部
電話／090-7658-1289(龍前)

みんなでヨガ

初心者向けのレッスンを行っています。初めての方もお気軽にご参加ください。要事前申込。
とき／7月20日(金) 10時～11時
ところ／黄金ふれあいセンター会議室C(恵庭市黄金南5-11-1)
参加費／600円
定員／10人
持ち物／ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、大きめのタオル
問合せ・申込・電話／080-5359-4519(のうみ)

恵庭青空ヨガ

初心者の方も安心して出来るヨガです。レッスン後はカフェでゆったりランチ! 緑の中でのんびり心も身体もリラックスしませんか。
とき／7月21日(土) 9時45分～10時45分ヨガ、11時～12時ランチ※雨天中止
参加費／ランチ付きヨガ1500円(要予約)、ヨガのみ700円(予約不要)
持ち物／ヨガマット(なければ大版バスタオル)、お水、タオル、虫除けなど
ところ・問合せ／カフェ福座
電話／32-0293

北海道文教大学料理教室

*精進料理でお盆を迎えよう!
メニューは、かばちゃとひじきの炊き込みごはん・澄まし汁・高野豆腐のから揚げ他。
とき／7月21日(土) 10時～13時
参加費／500円
持ち物／エプロン、スリッパ、筆記用具
定員／抽選12人(結果は13日に連絡します)
ところ・問合せ・申込／北ガスジェネックス恵庭営業所いこえる(恵庭市恵み野西3-1-3)
電話／36-4774

ペアヨガ&タニタ体組成計体験会

ご夫婦やカップルで楽しく健康づくりしませんか? パートナーとコミュニケーションをとりながら簡単なヨガにチャレンジ♪ 年代を問わず、普段運動をしていない方向けの気軽な健康づくり体験会です。高性能タニタ体組成計で今の体の状態をチェックし、初心者向けのプログラムで30分程度楽しみながら体を動かします。
とき／7月28日(土) 13時～14時
対象・定員／ご夫婦またはカップル。先着5組10人※要事前申込
参加費／1組500円
持ち物／ヨガマット(持っている方)、タオル、飲物、動きやすい服装
ところ・問合せ・申込／まちづくりスポット 恵み野(恵庭市恵み野里美2-15、フレスポ恵み野内)
電話／39-2232(10時～18時、火曜日休館)

親子クッキング

きちんとカルシウム。講師は森永乳業社員さん。
とき／8月3日(金) 10時～13時
ところ／恵庭市民会館地下調理室
対象・定員／小学生の親子9組先着順※7月20日まで
持ち物／エプロン、三角巾
参加費／1組500円
問合せ・申込／恵庭消費者協会
電話／32-8193