

対象／千歳市民、内容に興味のある方
 体験コーナー／【14時10分～16時】
 スポーツ吹矢(参加費100円)、ハーバ
 リウムづくり(参加費700円～1000
 円・定員1回8人)、【14時30分～
 15時30分】アロマハンドトリートメン
 ト(参加費700円・定員12人) ※そ
 の他詳細はお問合せください
 申込方法／10月19日(金)までに氏
 名・住所・電話番号をご連絡ください
 ところ・問合せ・申込／千歳市民活動
 交流センター ミナクール
 電話／24-0847(9時～21時)

恵庭市

えにわ健康・スポーツフェスティバル開催

申込が不要の当日参加できるイベン
 トとして、卓球バレーや弓道体験、eスポ
 ーツ体験などたくさんのイベントがあり
 ます。スポーツの秋を楽しみませんか。
 とき／9月30日(日)9時～14時30分
 ところ／恵庭市総合体育館(恵庭市黄
 金中央5)
 問合せ／えにわ健康・スポーツフェス
 ティバル実行委員会
 電話／21-9900(月～金・17時まで)

恵庭市黄金ふれあいセンターからのお知らせ

①散策路整備
 正面玄関から砂場にかけての整備と
 反省会(ハーブティー・軽食付き)。参
 加無料。
 とき／9月30日(日)9時30分～10
 時30分
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター
 敷地内正面玄関横ウッドデッキ付近集
 合※小雨決行(荒天時は反省会のみ)
 対象／ガーデニングに関心のある方、
 小学生以上。男性歓迎。
 持ち物／汚れてもよい服、帽子、軍手
 またはゴム手袋、用意できる方は園芸
 シャベル

②ガーデニング体験
 花壇や畑の片付け、付近の雑草取り。
 参加無料。
 とき／10月10日(水)9時30分～12時
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター
 敷地内正面玄関横ウッドデッキ付近集
 合※小雨決行、荒天時中止
 対象／ガーデニングに関心のある方
 持ち物／汚れてもよい服、帽子、軍手
 またはゴム手袋、用意できる方は園芸
 シャベル

①②共通
 問合せ・電話／33-3131 内線1245
 (恵庭市子ども未来部子ども家庭課・
 高橋)
 問合せ・電話／32-2081(恵庭市黄
 金ふれあいセンター、高橋・伊賀崎)

日本習字「墨之会」教室作品展

幼児から成人までの作品を展示しま
 す。無料の色紙体験もあります。お気
 軽にどうぞ。入場無料。
 とき／10月6日(土)10時～18時、
 7日(日)10時～16時
 ところ／恵庭市民会館2階展示室
 問合せ・電話／090-6265-1852(國廣)

第1回健康づくり講演会

*「あなたの腎臓を長持ちさせるには？」
 ～誰でもわかる慢性腎臓病講座+尿
 酸の話～と題して、腎臓内科医の柴崎
 跡也先生を招いて講演会を開催しま
 す。参加無料。要申込。
 とき／10月9日(火)14時～15時30分
 ところ／緑と語らいの広場えにあす(緑
 町2-1-1)
 申込方法／10月4日(木)まで電話で
 申込
 定員／100人
 問合せ／恵庭市保健センター
 電話／25-5700

2018えにわ市民植樹祭

市民の森づくりを進めるため、一緒
 に植樹をしませんか。パイオブロック工
 法で市民参加の森づくりを行います。
 参加無料。
 とき／10月13日(土)9時～11時

ところ／ルルマップ自然公園「ふれらん
 ど」(恵庭市西島松275)と「恵庭第4
 墓園」の境界地
 持ち物／暖かく汚れても良い服装、帽
 子、飲み物、雨具など(小雨決行)
 定員／150人
 申込期限／10月5日(金)
 問合せ・申込／恵庭市生活環境部環境課
 電話／33-3131(内線1142)

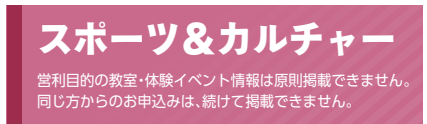
女性とシニアのプチ創業講座

事業を起こしてみたい方が、事業を
 具体的に考え、事業の基礎知識を学び、
 創業計画書を作るまでを実践形式で学
 びます。
 とき／10月20日、27日、11月3日、
 10日、17日の土曜日、13時30分～
 16時30分
 ところ／緑と語らいの広場えにあす(恵
 庭市緑町2-1-1)
 対象・定員／恵庭市在住、あるいは通
 勤・通学されている女性若しくはシニア
 (60歳以上)・12人
 受講料／5日間通しで1000円
 問合せ・申込・電話／31-1596(岡田)



ちとせモール

①千産千唱アイドル 小娘(シャオニヤ
 ン)定例ライブ「シャオトピア」(観賞無料)
 とき／9月30日(日)13時30分～、
 15時30分～
 ところ／1階センター広場
 ②アスクゲートノース千歳「登録会」
 とき／10月2日(火)10時～15時
 ところ／1階センター広場
 ①②共通
 問合せ／ちとせモール
 電話／22-7355



男の料理サークル「男厨会」会員追加募集

初心者、料理好き、食べるのが好き、
 そろそろ自立したい。どんな方でもお
 気軽にご参加ください(先着順)。メニ
 ューは、いわしの梅じそ巻き、ひじきと
 ひき肉の甘辛煮ほか。
 とき／9月30日(日)9時～14時(毎
 月1回開催)
 ところ／千歳市総合保健福祉センター
 参加費／1500円
 年会費／1000円
 申込期限／9月29日(土)まで
 問合せ・申込・電話／090-1648-
 4923(中川)

復興 北海道 今年もお寺でジャズ♪

*小林陽一 & ジャパニーズジャズメツ
 センジャーズ
 10年目を迎えたお寺ジャズ企画。9
 月に発生した北海道胆振東部地震の復
 興支援として、料金のうち500円を寄
 付金として届けさせていただきます。
 とき／10月8日(月・祝)開場16時
 30分、開演17時
 ところ／千正寺(千歳市清水町1-14)
 料金／前売り3000円、当日3500円、
 高校生以下1000円、小学生以下無料
 問合せ・予約／千歳JAZZ倶楽部
 電話／070-5065-2508(木村)
 問合せ・予約／エルム楽器千歳支店
 電話／24-7118(営業時間10時30
 分～18時30分)

ひめトレエクササイズ

専用ボールに座り、簡単なエクササ
 イズをすることで骨盤のゆがみを整え、
 体幹を鍛えて姿勢を美しくします。持
 ち物、料金など詳細は申込時にご確認
 ください。
 とき／10月10日(水)・24日(水)各
 10時～
 ところ／千歳市花園コミュニティセンター
 問合せ・申込／整体 smile
 電話／21-9565

足の健康セミナー

*足ゆびはカラダの土台です
 カラダを整えたい方、子どもの靴選
 びに迷っている方。いつまでも自分の足
 で歩けるカラダを目指しましょう。今回
 は北海道の復興支援として、受講無料と
 なります(大人用ゆびのばソックス1足・
 靴紐付)。お子さま連れも歓迎です。
 講師／吉山 美知代さん(ゆびのばイン
 ストラクター)
 とき／10月12日(金)9時30分～
 11時30分
 ところ／北ガス文化ホール和室
 持ち物／筆記用具・紐で結ぶタイプの
 スニーカー
 申込期限／10月8日(月・祝)まで
 申込・電話／090-7469-8371(吉山)
 問合せ・電話／090-4240-7933(ぬ
 まはた)

第2回 千歳 地域クラウド交流会

顔の見えるビジネスマッチングの機会
 と、千歳で起業する方をクラウドシステ
 ムを使い応援する交流会型イベントです。
 とき／10月13日(土)14時～17時
 ところ／まちライブラリー@千歳タウ
 ンプラザ
 講師／末岡 由紀氏(パーフェクトパ
 ートナー株式会社 代表取締役)
 参加費／1000円
 問合せ／千歳地域クラウド交流会実行
 委員会
 電話／25-5010(じょうち)

感謝祭～Feel at easeの仲間たち2018

「Feel at ease」は10月31日(水)
 をもって休業させて頂くこととなりました。
 年に一度の「感謝祭」を開催します。
 人気の手作り作家、占いセラピストな
 ど10店舗が大集合。1日限りのランチ
 &スイーツCafeもオープンします。
 とき／10月18日(木)10時～15時
 ところ・問合せ／Feel at ease店舗1
 ～2階(千歳市信濃1-12-7)
 電話／49-2636(火～木11時～18時)

新そば手打ちそば講習会

「千歳産新そば」手打ち蕎麦にチャレ
 ンジしませんか!
 とき／10月21日(日)10時～12時
 ところ／北ガス文化ホール(千歳市民
 文化センター)2階調理室
 定員／20人(親子での参加大歓迎)
 参加費／1セット(5人以内)2500円
 問合せ・申込／千歳千年そばの会
 電話／090-1389-4267(事務局長 山口)

オシャママ千歳

*ママ&ベビーキッズ チャペル内での
 おしゃれランチ会
 ママはもちろん、マタニティや子連
 れのママでも楽しめる「おしゃれブッ
 フェ&ワークショップ体験」イベントです。
 赤ちゃんやお子様のキッズスペースも
 完備しています。要予約。
 とき／10月23日(火)11時～14時
 ところ／千歳結婚式場「リアン」チャペ
 ル内
 参加費／大人1人2500円(ブッフェ飲
 み物代)、お子さまの料理(必要な方)
 1人500円、各種ワークショップ(お昼
 寝アート、フォトブース、アイシング体
 験など)各800円前後
 問合せ／オシャママ千歳
 電話／080-3758-5839(赤間)

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。
 ①黄金ふれあいセンター
 とき／10月2日(火)、12日(金)、16
 日(火)、23日(火)、30日(火)10時
 ～11時
 ところ／黄金ふれあいセンター会議室
 (恵庭市黄金南5-11-1)
 ②恵み野会館
 とき／10月26日(金)10時～11時
 ところ／恵み野会館保育室(恵庭市恵
 み野北2-12-2)
 ①②共通
 参加費／1回600円
 定員／各10人

持ち物／ヨガマット、飲み物、汗拭きタ
 オール、大きめのタオルまたはブランケット
 問合せ・申込・電話／080-5359-
 4519(のうみ)

心理トークゲーム「人狼」ver. 恵庭25

「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。
 とき／10月6日(土)19時～22時(15
 分前受付開始)※10月から第1土曜日
 開催になります
 ところ／恵庭市黄金ふれあいセンター
 (黄金南5-11-1)
 対象／高校生を除く18歳以上
 参加費／200円(会場費)要事前申込
 申込期限／10月6日(土)18時まで
 問合せ・電話／070-5609-9400(な
 がもり)、090-7250-4302(野原)

北海道胆振東部地震チャリティーヨガ

前半はボランティア活動報告。後半
 は恵庭千歳在住のインストラクターに
 てりレー形式でヨガを行なっていきます
 とき／10月8日(月・祝)活動報告
 13時30分～、レッスン14時15分～
 15時45分
 ところ／恵庭市生涯学習施設かじわの
 もり(大町1-5-7)
 参加費／大人1000円、中学生以下
 100円
 持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物、
 動きやすい服装
 問合せ・申込・電話／080-4048-
 1969(齊藤)

いこえーる料理教室

*お酒のおともになるおかず
 講師はe-niwaパーソナリティの諸澤
 美由紀さん。メニューは手づくり田楽み
 そ、揚げ高野豆腐、ふわふわつくね他。
 とき／10月10日(水)、11日(木)10
 時～と、14時からの2回開催
 参加費／各回1000円
 持ち物／エプロン、スリッパ、筆記用具
 定員／各回先着12人
 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ーる(恵庭市恵
 み野西3-1-3)
 電話／36-4774

恵庭の子ども体力向上プロジェクト

*おもいきり体を動かそう! 運動は頭も
 ココロもすっきり! 冬に向けて強い体をつ
 くらう!
 各学年に分かれてアスレチック・ボ
 ール・マット運動など様々な運動を体
 験します。
 とき／10月14日(日)10時～11時30分
 ところ／恵庭市立柏小学校(恵庭市文
 京町3-3-3)
 参加費／500円
 対象・定員／年中～小学2年生・50人
 申込方法／メールで受付。下記アドレ
 スにお子様と保護者の氏名(フリカナ)・
 学年・学校(園)名・連絡先(電話)・開
 催日を明記※必ず返信メールが届きま
 すので、迷惑受信拒否などの設定解除
 願います
 メールアドレス／genki_eniwa@
 yahoo.co.jp
 持ち物／汗拭きタオル、水分補給、上
 履き(子どもはトイレの際使用)、動き
 やすい服装(必ず半袖短パン)
 その他／下の小さなお子さんの遊びス
 ペースがあります(無料)
 問合せ／恵庭の子ども体力向上プロジ
 ェクト
 電話／090-2815-8899

そば打ち基礎講座

そば打ちの基礎講座と試食会
 とき／10月21日(日)10時～14時
 ところ／恵庭市島松公民館調理実習室
 (恵庭市島松本町3-12-20)
 対象・定員／一般市民、12人
 参加費／1人1500円(材料費)
 持ち物／前かけまたはエプロン、バン
 ダナ、タオル2～3枚、持ち帰り容器
 申込方法／10月2日(火)から受付開
 始(定員になり次第締切)
 問合せ・申込／恵庭市島松公民館
 電話／36-7503