

817-18)  
問合せ／恵庭山研きのこの会  
電話／090-2056-4941(松澤)

**えにわ学講座**

\*「水にまつわるえにわの歴史」  
水にまつわる歴史・文化遺産との関わりについて、バスで市内及び近郊を視察研修します。講師は恵庭市郷土資料館の大林千春学芸員。要事前予約。  
とき／9月21日(土)9時30分～12時  
集合場所／恵庭市役所前駐車場(9時20分集合)  
参加費／500円  
対象・定員／恵庭市民・35人。定員を超えた場合は抽選  
申込期間／9月2日(月)～13日(金)の平日、10時～16時  
問合せ・申込／恵庭市教育委員会社会教育課  
電話／33-3131(内線1713)

**南恵庭駐屯地創設67周年、第3施設団創隊58周年記念行事**

観閲式、観閲行進、訓練展示、装備品展示、施設器材体験搭乗、戦車・装甲車体験搭乗、音楽演奏(第7音楽隊、恵庭南高校吹奏楽部)、流しそうめん、ふわふわドーム等。  
とき／9月29日(日)9時～14時30分  
ところ／南恵庭駐屯地  
問合せ／南恵庭駐屯地広報班  
電話／32-3101(内線204・261)

**あたまとからだの健康測定会**

日本医療大学が実施する高齢者の健康に関する調査の一環です。当日は身体機能と認知機能の測定を実施し、後日結果を個別にご連絡いたします。参加無料、要申込。  
とき／10月13日(日)、14日(月・祝)10時～16時(1時間程度。申込後に個別に実施時間など詳細を連絡します)  
ところ／日本医療大学恵み野キャンパス(恵み野西6-17-3)  
対象・定員／65歳以上の方・50人程度  
申込期限・方法／9月13日(金)締切。「あたまとからだの測定会参加希望」として、名前、住所、電話番号を明記し郵送またはFAXにて申込。10月初旬に日時などの詳細を郵送いたします  
服装・持ち物／動きやすい服装・上靴(貸出有り)  
問合せ・送り先／〒061-1373 恵庭市恵み野西6丁目17-3 日本医療大学保健医療学部 リハビリテーション学科  
FAX／37-4525  
問合せ・電話／29-3171(平日9時～16時)



**おでかけ 千歳・恵庭・近郊**

**ちとせモール**  
①旅するおむすびワゴン おむすびすみす  
とき／8月30日(金)10時～17時  
ところ／東側出入口前  
②てしごと軍団「手仕事展」  
とき／8月31日(土)10時～17時  
ところ／1階センター広場  
問合せ／手作り工房 楓  
電話／090-7646-1806(尾引)  
③千歳習字教育連盟作品展  
とき／9月2日(月)～16日(月・祝)10時～20時  
ところ／2階特設会場  
④アスクゲートノース千歳「登録会」  
とき／9月5日(木)10時～15時  
ところ／1階センター広場  
①③④共通  
問合せ／ちとせモール

**スポーツ&カルチャー**

**バランスボールエクササイズ**  
未就学児無料！一緒にエクササイズを受けることができます。ボールに乗って弾むだけのエクササイズで腰痛・肩こり改善クラスや、気力改善クラスなどお好きなクラスで参加ください！  
とき／9月2日(月)、16日(月・祝)、23日(月・祝)、30日(月)10時30分～11時30分  
ところ／神出設計 エコア館 多目的ホール  
参加費／初回1000円  
定員／先着6人  
持ち物／飲み物、動きやすい服装  
問合せ・申込・電話／090-7515-5040(かんなみ)

**つまみ細工のストラップを作ろう**

とき／9月2日(月)～13日(金)木・金以外の毎日 11時～17時内で応相談(20～40分程度)  
ところ／つるし飾りギャラリー和布の華(千

歳市幸町3-15-2) ※ご自宅・施設等へのお伺いも可  
参加費／1000円(材料費)  
問合せ・申込／和布の華  
電話／090-9519-9971(中村)

**心身美ボディととのえ体**

\*ひめトレエクササイズ  
骨盤と姿勢のゆがみを整えます。お子さま連れOK。  
とき／9月4日(水)・18日(水)10時～  
ところ／千歳花園コメセン  
参加費／初回のみ300円  
持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物  
問合せ・申込／整体 smile  
電話／21-9565(松田)

**ヤマハエルム楽器千歳支店**

\*3歳児のためのおんがくなかよし半年コース体験レッスン  
本物の音楽や質の高いアートに触れ、イメージを広げたり心を揺さぶられる体験を重ねていくことで、五感で音楽を感じるレッスンをしていきます。  
とき／9月5日・19日(木)15時～、9月14日・28日(土)10時～  
ところ／ヤマハエルム楽器 イオン千歳センター  
参加費／無料  
問合せ・申込／ヤマハエルム楽器千歳支店  
電話／0120-133-808

**ぶらり全国街角コンサート2019**

\*奏の爽り きらめく調べ・心ときめく読み語り  
ヴァイオリン、ピアノ、ビジュアル、読み語り。  
とき／9月7日(土)開場13時15分、開演13時30分  
ところ／千歳栄光教会(千歳市清水町4-25)  
チケット代／2000円  
問合せ／千歳メセナ協会  
電話／27-1756、090-9431-0900

**演奏会のご案内**

\*アッリエーヴォ・リコーダーオーケストラ&アンサンブルベニー北海道演奏会  
大小様々なリコーダーを駆使しているいろいろなジャンルの曲を合奏します。  
とき／9月8日(日)開場14時30分、開演15時  
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  
入場料／500円(中学生以下無料)  
チケット／お電話にて取り置きします。  
問合せ・申込／アッリエーヴォ・リコーダーオーケストラ千歳公演を支える会  
電話／26-4320(早川)

**北ガスハンドメイド教室**

\*オーガニックハーブで作るハンドクリーム&ハーブティと自家製パンの小さなティータイム  
とき／9月28日(土)10時～13時  
ところ／北ガス文化ホール(千歳市民文化センター)2F 美術工芸室  
対象／高校生以上  
参加費／1000円  
定員／12人(応募者多数の場合は抽選)  
申込締切／9月10日(火)  
問合せ・申込／北海道ガス千歳支店  
電話／26-8623(平日9時～17時)

**千歳ラグビースクール開校式**

子供を大人にするスポーツ「ラグビー」。One for All. All for Oneの素晴らしい精神「ラグビー」をやってみませんか？ 参加無料。  
とき／9月29日(日)10時～  
ところ／千歳市青葉公園ラグビー場(ピクニック広場向い)、天候不良時は室内(場所調整中)  
対象／幼児(5歳)～中学生(男女問わず)  
申込期間／9月25日(水)までに事前申込が必要。※平日17時以降、土日祝は終日可  
問合せ・申込・電話／090-9757-9283(佐藤・ショートメール可)

**ハンドメイドイベント出店者募集**

ハンドメイド、占い、マッサージなど一緒に盛り上げていただける方を募集します。  
とき／2020年1月11日(土)11時～16時  
ところ／千歳タウンプラザ  
出店料／2500円  
申込締切／9月10日(火)  
問合せ・申込／はびねすの会 根本  
電話／090-9754-7970(16時以降)

**いこえーるイベント情報**

①諸澤美由紀さん料理教室  
\*秋の味覚を食べつくそう  
今月の料理は炊き込みご飯や鮭のホイル焼きです。その他秋の食材を使い副菜も作ります。  
とき／9月3日(火)10時～13時と14時～17時、9月4日(水)10時～13時  
定員／先着12人

参加費／1000円  
持ち物／エプロン、スリッパ、筆記用具  
②手ごねでつくるパン教室  
手ごねで生地をつくり、ガスオーブンで焼きあげる本格パン教室。今回のメニューは「ハイジの白パン、ドライフルーツのハードパン」です。講師はe-niwaパーソナリティの諸澤美由紀さん。  
とき／9月20日(金)10時～14時  
定員／抽選12人※9月12日(木)までに申込。当選者の方のみ13日(金)に連絡します  
参加費／800円  
持ち物／エプロン、スリッパ、筆記用具、マグカップ  
③北海道文教大学料理教室  
夏の終わりの元気ごはん。～ザンギ食べ比べ～  
とき／9月21日(土)10時～13時  
定員／抽選12人※9月12日(木)までに申込下さい。当選者の方のみ、13日(金)に連絡します  
参加費／500円  
持ち物／エプロン、スリッパ、筆記用具  
①～③共通  
ところ・問合せ／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

**あべゆうこ・いさち 恵庭のアーティスト2人展**

\*あべゆうこスクラッチアート・いさちアクリル画、立体作品。  
恵庭市にて制作活動しているアーティストの作品展示会。今年オープンした民宿1階のギフト&ギャラリーにて開催。入場無料。  
とき／9月6日(金)～9月29日(日)11時～17時※水、木は休み  
ところ／IZARI Village(恵庭市漁町103)  
問合せ・電話／080-6085-1491

**フラワーサークルHANAのIRO**

①生花で作るフラワーアレンジメント講座  
参加費／3000円(スポンジ、器込み)  
②アーティフィシャルフラワーで作るハート型のリース講座  
参加費／3000円(リース台25×26cm)  
①②共通  
とき／9月5日(木)10時30分～12時、19日(木)10時30分～12時と、13時～14時30分の2回開催  
ところ／黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)  
申込期限／開催日の4日前まで  
問合せ・申込・電話／090-1384-0532(千葉)

**心理トークゲーム「人狼」ver. 恵庭35**

「人狼」とは、カードで人と狼の役を決め、人になりすました狼を会話で見つけ出すゲームです。ゲーム後に「質問タイム」を取りますので、初心者の方もお気軽にどうぞ。  
とき／9月7日(土)19時～22時(15分前受付開始)  
ところ／えにあす会議室4(恵庭市緑町2-1-1)  
対象／高校生を除く18歳以上の方  
参加費／200円(会場費) 要事前申込  
申込期限／当日18時まで  
問合せ・申込・電話／070-5609-9400(ながもり)、090-7250-4302(野原)

**セルフリンパケア教室**

深呼吸していますか。「息」は「自分の心」と書きます。心の乱れは体の不調につながります。セルフリンパケアでもっと自分の体を触ってあげましょう。講師はリンパケアセラピストの山口ひろみさん。要予約。  
とき／水曜日コース9月毎週水曜日、土曜日コース9月毎週土曜日、いずれも10時～11時30分。ナイターは9月5日(木)、19日(木)18時30分～20時  
ところ／レビューストサロン恵庭店2階(恵庭市柏陽町3-11-6)  
参加費／1回1000円(プチマッサージ付き)  
持ち物・服装／ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、水分・動きやすい服装  
問合せ・申込／レビューストサロン恵庭店  
電話／33-0766

**かけっこ教室「忍者塾」**

大好評のかけっこ教室第4弾。現役の日本陸上強化選手が忍者になってやってくる。走るのが速くなりたい、走り方を身につけたい。みんな集まれー。忍者は、集まった皆さまの様子に合わせて、その時だけのプログラムを組みます。外に出てリレーをする場合もあります。要事前申込。  
とき／9月6日(金)①幼稚園児～小学1年、16時～16時50分②小学2年～小学6年、17時～17時50分※受付開始15分前  
ところ／福住屋内運動広場(恵庭市福住町1-21-24)  
参加費／500円  
持ち物／上靴、飲み物、タオル

定員／各クラス20人、予約制  
問合せ／ライトフルチャーチ(漁町196-3)  
電話／29-7243、080-3266-1468(長沢)

**少年少女体験の集い**

\*「アレンジ生花教室」参加者募集  
生花の美しさや楽しさ、個性と創造力を引き出し、子どもたちの豊かな感性を育てていけるよう指導しています。敬老の日、お爺ちゃんお婆ちゃんにお花をプレゼントしてみませんか。  
とき／9月14日(土)10時30分～11時40分  
ところ／恵庭市生涯学習施設かしのもり(大町1-5-7)  
対象・定員／小学1年～中学3年・15人  
参加費／500円※持ち物無し  
問合せ／恵庭華道協会  
電話／33-1487(坂口)

**オトナ女子のココカラケア**

\*満月の夜に、ココロの浄化とパワーチャージ  
深呼吸で自律神経のバランスを整え、身体を労わりながらのリンパセルフケアとリンパの流れを意識したストレッチ。女性特有の体調不良と上手に向き合ひましょう。生活習慣の改善と毎日コツコツをお手伝いいたします。  
とき／9月14日(土)19時～20時30分  
ところ／アロマリンパcell気流良(恵庭市黄金南7-4-11)  
参加費／500円  
定員／4人  
持ち物・服装／ヨガマット、タオル、水分(ヨガマットの無い方は申し出てください)・リラックスできる服装  
問合せ・申込・電話／080-4044-8313(石上)

**子ども体力向上プロジェクト**

\*おもいぎり体を動かそう!運動は脳を刺激しココロもカラダも発達させます。対象学年であればどの地域からでもご参加頂けます。  
①キッズ体力向上プロジェクト  
\*「ボールと運動の基礎作り教室」  
各学年毎に分かれて様々な運動を体験しスポーツの土台をつくります。要保護者引率。対象／年中～小2年  
②ジュニア体力向上プロジェクト  
\*「ボールと体幹トレーニング・動きの基礎」  
学年を分けず一緒にに行い、自分の得意や苦手気づくことなどを行います。保護者引率不要。対象／小3年～小6年  
①②共通  
とき／9月23日(月・祝)①10時15分～11時30分、②13時～14時15分  
ところ／恵庭市立柏小学校(恵庭市文京町3)  
定員／50人  
参加費／500円  
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  
その他／7月に参加した方は10日前に定員に満たない場合に申込みできます(ブログで告知)。下の小さなお子さんの遊びスペースがあります(無料)  
メールアドレス／genki\_eniwa@yahoo.co.jp  
問合せ／体力向上プロジェクト  
電話／090-2815-8899



**フリーマーケット**  
家庭用品、衣類、手作り品、ベビー・子ども用品など  
とき／9月1日(日)、10月6日(日)9時～14時  
ところ／ホクレンショップ東郊店前(千歳市東郊2-7)  
問合せ・電話／090-9432-9516(藤井)

**恵庭市柏木神社例大祭フリーマーケット**

出店者を募集しています。出店無料。  
とき／9月15日(日)12時～  
ところ／柏木神社境内(恵庭市柏木町3)  
問合せ・申込／34-5558(川上)、32-4021(坂上)

**one day shop&フリマ**

\*手作り雑貨&雑貨マルシェ hand to heart in 恵庭市民会館  
カントリー・陶器・レジンアクセサリー・ウッド・布小物等。会場いっぱい個性派&可愛い手作り雑貨が道内各地より100組大集合。体験型ワークショップブースも充実です。ここでしか出会えないとっておきを探しにいらしてください。  
とき／9月21日(土)11時～15時30分  
ところ／恵庭市民会館3F中ホール(市役所隣)  
問合せ・電話／090-3777-2933(神楽)