

イベント告知やサークル仲間募集など、いろんな情報が盛りだくさん!

# タウンニュース



掲載日の  
9日前  
までにお送り  
ください!

次回の申込締切は

**11月24日(水)**

12月3日(金)発行の  
ちゃんにに掲載されます

掲載のご依頼はこちらから

【FAX】0123-27-4911

【Eメール】chat@chanto.biz

【掲載依頼書がダウンロードできます】

https://chanto.biz/henshu/



こちらの二次  
元コードから  
もアクセスで  
きます

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、下記掲載イベントの中止や延期も想定されますので、事前のご確認をお願いいたします。  
※情報掲載には審査、抽選があります。掲載の可否についてのお問合せには一切回答できません。  
※情報の詳細を、編集・短縮することがあります。  
※営利目的情報、Blog、HPアドレス、メールアドレスは原則として掲載しません。  
※お電話での受付はしておりません。

## 千歳市

### 千歳市暴力追放運動推進協議会

※「暴力追放運動」標語の募集について  
暴力追放を内容とする標語(例 暴力は、しない、させない、許さない。)を募集いたします。

応募資格/千歳市民または千歳市に通勤・通学する方

応募資格/特に規格の指定はありません。ハガキ、封書などで郵送あるいは作品を記入した書面を直接持参願います。作品には、応募者の住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を記入願います。募集締切/12月24日(金)

表彰/優秀(1名、賞状および記念品)、入選(若干名、賞状および記念品)

その他/受賞作品は、千歳市内公共施設などに掲示する予定です。応募作品は、返還しませんのでご了承願います。

問合せ・応募先 〒066-0042 千歳市東雲町5丁目61番地 札幌方面千歳警察署 刑事第二課内 千歳市暴力追放運動推進協議会事務局

電話/42-0110(内線381)

### 生活応援フードパントリー

不安定な生活を食材の提供で応援するフードパントリー(食糧支援)です。企業・農家・他フードバンク・個人からの寄贈品を無料でお分けします。先着30世帯分。申込不要ですが、事前予約も受け付けています。

とき/11月20日(土)11時~15時  
※毎月第3土曜日

ところ/もったいないわ・千歳1丁目テラス(千歳市幸町1丁目16-1)

持ち物/エコバッグ

問合せ・申込/フードバンクネットワーク もったいないわ・千歳

電話/080-6081-3936

### 千歳市介護予防センター

#### ※ノルディックウォーキング講習会

初心者の方も安心して参加していただける講習会を開催します。天気の良い日は屋外を歩きます。参加無料、前日までに要申込。

講師/一般社団法人地域ウエルネス・ネット 福岡永告子 氏

対象/千歳市民  
とき/11月24日(水)13時30分~

ところ/泉沢向陽台コミュニティセンター(千歳市里美2丁目9-2)

持ち物/運動しやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

定員/15人  
問合せ・申込/千歳市介護予防センター(しあわせサポートセンター内)

電話/23-0012

FAX/23-0022

### コープさっぽろ よろず相談会

※ちよこっと茶屋

コープさっぽろパセオすみよし店内にて、買物ついでに気軽に立ち寄れる相談窓口として“ちよこっと茶屋”を開催します。高齢者のふれあい、生きがい、健康づくり、引きこもり防止等を目的。看護師、地域包括支援センターの職員、認知症地域支援推進員が無料で相談に応じます。参加無料、申込不要。

とき/12月2日(木)10時~11時  
※毎月第1木曜日開催

ところ/コープさっぽろパセオすみよし店内イートインスペース(千歳市住吉4丁目14-11)

内容/管理栄養士による「栄養と体に関するミニ講話(10時・10時30分の2回)」、認知症や健康に関する相談など

問合せ/千歳市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係

電話/27-2525

FAX/27-2528

### 北星病院 令和3年度 第3回 健康教室

※加齢に伴う身体の機能低下について  
理学療法士が「加齢に伴う身体の機能低下」について講話し、転倒予防チェック、簡単な運動を行います。参加無料、前日17時までに要事前申込。

とき/11月25日(木)13時~14時(開場は12時30分から)

ところ/北星病院 通所リハビリセンター 2階(千歳市清流5丁目4-2)

講師/リハビリテーション科 加藤史織(理学療法士)

持ち物/上靴

問合せ・申込/北星病院 リハビリテーション科

電話/24-1121(澤野)

### 北海道千歳リハビリテーション大学 体力・脳力測定会

コロナ禍における機能低下の予防を目的に、現在の体力(足の力など)や脳力(記憶力など)を測定します。結果をもとに、必要な運動や生活習慣についてアドバイスします。参加者には大学オリジナルの「健康運動手帳」をプレゼント! 参加無料、要事前申込。

とき/12月11日(土)①10時~12時30分 ②14時~16時30分 ※いずれかに申込ください。

ところ/北海道千歳リハビリテーション大学 大講堂(千歳市里美2丁目10)

定員/各回20人(申込順、集まり次第受付終了)

持ち物/運動靴

問合せ・申込/北海道千歳リハビリテーション大学 総務課

電話/28-5331

## 恵庭市

### 恵庭市介護福祉課

①いきいき百歳体操サポーター養成講座  
高齢期の健康づくりに関心のある方、いきいき百歳体操を地域で取り組んで見たい方、ぜひご参加ください。参加無料、要申込。

とき/12月9日(木)、10日(金)10時~12時30分、両日の参加が必要です。

ところ/恵庭市民活動センターえにあす1階ホール(緑町2-1-1)

参加費/無料

持ち物/動きやすい服装、飲み物、マスク、ハンカチ

申込期限/12月7日(火)まで

### ②えにわウェルカム75

後期高齢者医療制度の説明や体力測定、筋肉量、脂肪量などの体組成測定を行います。保健師、栄養管理士、歯科衛生士による「75歳からの運動、食事、お口の健康づくり」に関する講話もあります。講話教材として恵庭産野菜350gをプレゼント。要申込、参加費無料。

とき/1月14日(金)10時~12時

ところ/島松公民館集会室(島松本町3-12-20)

対象/令和3年度中に75歳になる恵庭市民の方

持ち物/靴下を着脱しやすい服装、歩きやすい靴、飲み物、マスク着用

その他/参加者は健康目標に75日間チャレンジする取り組みにエントリーでき、達成者には達成賞をプレゼントします。

申込期限/1月11日(火)まで

①②共通

問合せ・申込/恵庭市介護福祉課

電話/33-3131(内線1209)

### 恵庭市体育協会

#### ※折茂武彦基調講演

レバンガ北海道代表取締役社長折茂武彦氏による基調講演を行います。テーマは「夢を叶える力」。要申込、参加無料。

とき/11月27日(土)14時30分開場、15時講演

ところ/北海道文教大学鶴岡記念講堂(黄金中央5-196-1)

対象/中学生以上の市民、市内在学者、在勤者

定員/先着200人

問合せ/NPO法人恵庭市体育協会

申込/NPO法人恵庭市体育協会ホームページ申込みフォームよりお申込みください。

ホームページ/https://www.eniwa-taikyo.com/application.htm

電話/21-9900

## おでかけ

### 千歳・恵庭・近郊

### ちとせモール

①ディズニー英語システムクリスマス抽選会イベント<参加無料>  
※小さなお子さま向けのイベントです。

とき/11月20日(土)・21日(日)10時~17時

ところ/1階センター広場

②スーパーアークス長都店「グラフィューラー バームクーヘン販売」

とき/11月20日(土)~23日(火・祝)10時~18時

会場:東側出入口前

③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/11月21日(日)9時から景品無くなり次第終了

ところ/1階センター広場

④道民共済「移動相談会」

とき/11月22日(月)10時~17時

ところ/会場:1階センター広場

電話/011-611-2456

⑤レインボーコットンキャンディ「綿あめ販売」

とき/11月23日(火・祝)10時~18時

ところ/1階センター広場

⑥K&A Kitchen Sugar「マラサダドーナツ販売」

とき/11月25日(木)10時~17時

ところ/東側出入口前

⑦千歳市生活支援体制整備事業「げんき茶屋 栄養ミニ講座」<参加無料>

とき/11月25日(木)10時~11時30分

ところ/1階センター広場

問合せ/千歳市生活支援コーディネーター(千歳市社協)

電話/27-2525

①~⑥共通

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。同じ方からのお申込みは、続けて掲載できません。

## 11月体調改善コア体操教室のお知らせ

背骨周りを整えたりリンパを流すことで、体の歪みを整える体操を簡単にお伝えします。痛みやコリが辛い方

部活動で身体を故障している方にオススメです。詳しくはお問い合わせください。

①女性のみクラス

とき/毎週火曜日、木曜日(計8回)10時~11時

対象/女性のみ

参加費/800円

②日曜夜クラス

とき/11月28日(日)19時~

対象/男女問わず

参加費/1200円 ※ペア割り有

①②共通

ところ/東雲会館 4号室(千歳市東雲町1丁目10)

持ち物/ヨガマット、飲み物、バスタオル2枚

問合せ・申込・電話/090-9437-2124(カミコヅル)

■定員:25名 ■最少催行人員:15名 ■添乗員:なし(同行も有)

**千歳発着 日帰り・宿泊バスツアー**  
千歳(清流3丁目3-12)・苫小牧(入船町3丁目2) 駐車スペース有

<p><b>小樽ゆき物語</b> ライトアップ「青の運河」 余市人気崎崎商店でお買物</p> <p>自由散策 120分</p> <p>出発日 12/11 7,950円 12/18 7,950円</p> <p>集合場所▶千歳駅前、恵庭駅前 出発▶千歳10:40、恵庭11:30 帰着▶千歳18:40、千歳19:10 食事▶昼(かくと徳島旅館 京菜石ラップ付)</p>	<p><b>冬休み!! 登別マリンパークニクス</b> 虎杖浜でお買物</p> <p>出発日 12/11 9,950円 12/18 6,950円</p> <p>1/8</p> <p>集合場所▶千歳駅前、恵庭駅前、登別駅前 出発▶千歳9:30、恵庭10:20 帰着▶千歳17:20、千歳18:10 食事▶1昼(和食弁当)付</p>
<p><b>青都湾元祖かき小屋で味わう「海鮮ビュッフェ」と日本海絶景の湯</b> 青都温泉「ゆべつ」入浴</p> <p>出発日 12/5 12,000円</p> <p>集合場所▶千歳駅前、苫小牧駅前 出発▶千歳7:20、苫小牧8:45 帰着▶苫小牧17:00、千歳18:00 食事▶1昼付</p>	<p><b>はこだてクリスマスファンタジー</b> 函館朝市「歳末お買物ツアー」</p> <p>出発日 12/4 12,000円 12/18 19,800円</p> <p>2日間 (大人)お1人様(2~4名1室) 集合場所▶千歳駅前、苫小牧駅前 出発▶1日:湯の川温泉湯の浜ホテル又は同等 食事▶1昼1夕食</p>
<p><b>日本海の絶景を堪能「不老不死温泉」</b> ランの宿「青荷温泉」と奥津軽を走る風物列車</p> <p>出発日 1/15 81,300円</p> <p>集合場所▶JR千歳駅 宿泊▶1日:ランの宿「青荷温泉」(南青森) 2日:不老不死温泉 食事▶2食2夜2夕</p>	<p><b>キャンペーン期間</b> 2021/11/19 ~2022/3/1迄</p> <p><b>SAPPORO</b></p> <p>さあ!! サッポロを お1人様につき 税込5,000円以上 で5,000円割引!</p> <p>対象者▶札幌市内対象宿泊施設へ期間中ご宿泊の方 お1人様 1泊あたり 2,000円分 をプレゼント</p> <p>対象者▶「さあサッポロを」プランでご宿泊の方 対象日▶市庁舎前広場、市内のワン・ワンパーク等 期間▶チェックイン〜チェックアウトの日迄</p>

●旅行代金は全て税込です ●利用バス(たけいバス(国内)、大手東北バス(青森県内)) ●車庫・イラストはイメージです  
旅行企画・実施 **フェイバリット** お陰様で62周年  
お申し込み・お問い合わせ ☎0155-24-2414 つたいバス  
帯広市西1条南26丁目1番地 月~土曜/10~14時(日・祝・休み) 小型から大型バス貸切OK  
※詳しくは旅行条件書をご確認ください。●感染拡大などにより、ツアーが中止となる場合がございます。