

ところ／〈千歳会場〉ゆうまいホール、あずさ・北栄南・花園・みどり台南・幸福の各町内会館、祝梅コミュニティセンター、コープさっぽろパセオすみよし店、真々地会館  
 〈恵庭会場〉大町・柏陽・恵み野・恵み野北の各町内会館、恵庭市市民会館、黄金ふれあいセンター、島松公民館、桜町団地集会所、緑と語らいの広場えにあす  
 対象／数字の読み書きが出来れば年中・年長さんからでも大丈夫  
 定員／各教室若干名  
 申込期限／定員になり次第締切  
 ①②共通  
 問合せ・申込／パチパチクラブ事務局  
 電話／0120-503-549(細川)

**えにわ市民プラザ・アイル4月の行事予定**

- ①丹治葉子さん「ノルトブルーメの花柄布の作品展」～心の中にもお花畑を～  
 仏・英・リバティープリントほか、国内外の美しい花柄布を使ったバッグやポーチ、布小物とともに春を楽しみましょう。  
 とき／4月13日(水)～4月27日(水)10時～17時
- ②写真整理相談会～あなたの写真を楽しむコツをお話いたします。  
 思い出が詰まった写真やアルバムを楽しく整理するアドバイス。スマホやデジカメ写真もお任せください!便利グッズの紹介もいたします。要予約。  
 とき／4月12日(火)10時30分～13時  
 定員／5名(申込順)  
 参加費／500円  
 講師／写真整理アドバイザー フォトカスうえのかおりさん
- ③行政書士無料相談  
 相続、遺言書、補助金、助成金申請、その他ご相談。要予約。  
 とき／4月16日(土)23日(土)10時～12時  
 定員／3名(申込順)  
 講師／泉正人行政書士
- ④自分史セミナー  
 自分史、家族史の作り方。その他本作りに関するご相談。要予約。  
 とき／4月16日(土)、23日(土)、13時～15時  
 定員／3名

- 講師／泉正人さん(森の泉出版自分史活用アドバイザー)
- ⑤アクセサリーのメンテナンス  
 真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄・指輪のサイズ直し。要予約。  
 とき／4月9日(土)13時～15時  
 定員／5名(申込順)  
 参加費／500円～  
 講師／吉田さん
- ⑥タロット占い～タロットカード、西洋占星術、手相の3つの占術で占います～  
 新しい季節を迎えるあなたを占ってみませんか。要予約。  
 とき／4月13日(水)13時～15時30分  
 定員／5名(申込順)
- ⑦フットケア体験～足ももから美容と健康を考える～  
 爪切り(巻き爪、肥厚爪などもOK)、角質ケア(タコ、ウオノメのケアなど)、時間内でケアします。素足になれる服装でお越しください。傷のある方、足の血流の悪い方のケアはできない場合があります。要予約。  
 とき／4月19日(火)11時～15時  
 定員／5名(申込順)
- ⑧スマートフォンの使い方相談  
 基本の操作をマスターして、もっとスマホを楽しもう。要予約。  
 とき／4月13日(水)10時30分～12時(15分程度)  
 定員／10名(申込順)  
 参加費／100円  
 講師／水野みどりさん
- ⑨鍼灸&ストレッチ～腰、肩、肉体疲労に効果あり～  
 鍼灸・横になってのストレッチどちらでも選ぶことができます。自宅への訪問治療のご相談もお受けいたします。要予約。  
 とき／4月12日(火)10時30分～12時  
 定員／5名(申込順)
- ⑩笑顔いざいざ体操  
 健康理論と誰でも手軽にできる体操を伝授します。  
 とき／4月12日(火)13時～14時  
 定員／10名  
 参加費／500円  
 講師／大湊達也さん(えがお鍼灸整骨院院長)
- ⑪パワーストーンブレスレットの浄化とゴム交換  
 家で眠っているパワーストーンのブレス

- レットなどのゴム交換と浄化をします。しばらく身に付けていないものでもキレイにしてあげましょう。お預かりも承ります。要予約。  
 とき／4月16日(土)13時～15時  
 定員／5名(申込順)  
 参加費／100円～  
 講師／Cait・Sith 青木さん
- ⑫チョークアートのワークショップ～オイルパステルを使ってブラックボードに絵を描く新しいアートです～  
 毎月新しいデザインを描くチョークアートのワークショップです。下絵があるので、塗り絵感覚でお楽しみいただけます。要予約。  
 とき／4月16日(土)10時30分～12時  
 定員／5名(申込順)
- ①～⑫共通  
 開館時間／10時～17時  
 ところ・問合せ・申込／えにわ市民プラザ・アイル(恵庭市本町110)  
 電話／39-3355

**Yoga feel**

\*春のリフレッシュヨガ  
 呼吸法、ヨガの基本ポーズで心と身体を開放しリフレッシュしませんか?未経験者大歓迎!お子様連れOK!詳しくはお問合せください。要予約。  
 とき／4月13日(水)、20日(水)、27日(水)10時30分～11時30分  
 ところ／黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)  
 参加費／初回体験500円(通常700円)  
 持ち物／ヨガマット、飲み物、タオル、ブ

ランケット、動きやすい服装(素足になれる準備をお願いします)  
 申込期限／レッスン日の3日前まで。  
 問合せ・申込／Yoga feel  
 電話／090-1303-3552(コウツチ、ショートメール可)

**HANAのIRO**

\*フラワーアレンジメント講座  
 ①生花のフラワーアレンジメント。季節の生花を使ってフラワーアレンジメントを作ります。  
 ②プリザーブドフラワーで作るアレンジ講座。壁掛け可能なフレーム台か置き型のガラスの靴にプリザーブドフラワーをアレンジします。  
 ①②共通  
 とき／4月14日(木)、4月28日(木)10時30分～12時  
 ところ／黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)  
 参加費／3000円(材料費、参加費込み)  
 ※①初回のみ器付き  
 持ち物／ハサミ、新聞紙  
 問合せ・申込／HANAのIRO  
 電話／090-1384-0532(千葉、ショートメール可)

**訂正**

本紙4月1日号2ページの千歳市人事の本文中で【部長職】▽代表監査委員(総務部長)澤田 徹とあるのは、正しくは【特別職】でした。関係者の方々にご迷惑をおかけしました。訂正してお詫び申し上げます。

市立千歳市民病院からのお知らせ

4月23日

**市民健康講座**

と き 4月23日(土)13時～14時  
 と ころ 市立千歳市民病院 2階 講義室  
 内 容 テーマ「変形性膝関節症について～予防から治療まで～」  
 講 師 市立千歳市民病院 整形外科 診療科長 神谷 智昭  
 問合せ 市立千歳市民病院 地域医療連携課 ☎0123-24-3000(内線8138)

参加費無料、申込不要。直接会場へお越しください(入口は正面玄関です)。参加者はマスクの着用をお願いします。感染拡大により中止となる場合は病院ホームページで周知します。

千歳市教育委員会生涯学習課からのお知らせ



**全8回 令和4年度受講生募集**

**バンビはぐくみプログラム**

～春の巻～

(旧ママさん教室)

毎年春・秋の2回開催されていた全8回の連続講座「ママさん教室」が、この春から「バンビはぐくみプログラム」として生まれ変わりました。「子育てを学ぶのはママだけでいいの?」そんな想いから名称を変更。「みんなが育まれるプログラム」で子育ての知識や心構えなどを学びましょう。

- 対 象 千歳市在住の月齢6カ月以上のお子さんを子育て中の保護者(令和4年5月18日開講時時点)
- と き 5月18日(水)～7月20日(水)全8回講座(一部公開講座あり)各講座午前10時から12時頃まで ※遠足は13時頃まで
- と ころ 北ガス文化ホール(千歳市民文化センター) ※遠足を除く
- 受 講 料 4000円 ※教材費、遠足費用を含みます。開講式当日に納入。
- 定 員 20人(申込多数の場合は抽選) ※抽選の場合は、はじめての方を優先します。
- 託 児 北ガス文化ホール内の別室で託児をします。
- 申込期間 4月11日(月)～22日(金)

- 5月18日(水) **開講式**  
オリエンテーション
- 5月25日(水) **「運動が好きになる!親子体操」～体・脳・心を育てるために今やっておきたいこと～**  
Lian Joy代表 斎藤 志保氏
- 6月1日(水) **「イライラ子育ては卒業!」～怒りと上手く付き合う方法～**  
アンガーマネジメント ファシリテーター ほしの えみこ氏
- 6月8日(水) **「ヨガでリラックスタイム」～自分自身を労わる時間～**  
musubi yoga代表 早崎 幸乃氏
- 6月14日(火) **親子バス遠足 in 支笏湖観光船ツアー**
- 6月29日(水) **「心と体を整える食の話」～子どもの健康は食から～**  
ゆゆた工房代表 鷲見 未織氏
- 7月13日(水) **「この時代の家庭と子育てに必要なこと」**  
ラジオパーソナリティー 金子 耕式氏
- 7月20日(水) **「マインドマップで脳を整理!」～子育てにもつかえる情報整理術～ 閉講式**  
ThinkBuzan公認 マインドマップインストラクター 野上 こうこ氏

問合せ 千歳市教育委員会生涯学習課社会教育係 ☎0123-24-0848(平日8時45分～17時15分)  
 申込 [WEB受付URL] <https://www.harplg.jp/sQJ1hU0f>