

庭市黄金中央5-196-1)  
 問合せ/北海道鍼灸専門学校  
 電話/011-642-5051

**レヴールサクソ教室7thコンサート**

小学生から人生のベテランまで「サクソ大好き!」の集まりです。あこがれの曲を格好よく吹きたい!大好きな曲を楽しく吹きたい!そんなみんなの発表会です。入場無料。  
 とき/10月29日(土)14時開場、14時30分開演  
 ところ/夢創館(恵庭市島松仲町1-2-20、JR島松駅徒歩1分)  
 問合せ・電話/070-6636-1091(ハギサワ)

**ミナミナ市**

①キッチンカーフェスinフレスポ恵み野  
 今月は17台がやってきます。初参加店もなんと4台!ランチにおやつに晩ごはんのおかず、ぜひご利用ください。ハロウィン限定メニューもあるかも?  
 とき/10月30日(日)10時~17時  
 ところ/フレスポ恵み野駐車場(恵庭市恵み野里美2-15)

②パンとおやつ市(8)byミナミナ市  
 8回目となる「パンとおやつ市」。今回はフレスポ恵み野のイベントスペースと通路に、25店のパンや焼き菓子、和菓子、お茶、珈琲などのお店が並びます。駐車場には推しグルメを用意したキッチンカーが11台。  
 とき/11月6日(日)10時~16時(キッチンカーは17時まで)  
 ところ/フレスポ恵み野イベントスペース&モール棟通路&駐車場(恵庭市恵み野里美2-15)

①②共通  
 その他/マスク着用等、新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力ください。当日体調の悪い方は来場をお控えください。※日程が延期・中止となる場合があります。  
 問合せ・電話/090-8659-9032(ヤマグチ)  
 Eメール/minamina-ichi@hotmail.com

**恵庭市民プラザ・アイル**

\*11月の行事予定  
 ①展示「よつばのあみあみ展」~木枯らしに負けないで~※一部販売も行います  
 とき/11月4日(金)~11月12日(土)10時~16時  
 ②展示「アイル絵手紙サークル作品展」~絵手紙の楽しさを...誰かに伝えたくて~  
 とき/11月15日(火)~11月25日(金)10時~16時  
 体験会/11月17日(木)・11月24日(木)10時30分~12時  
 参加費/100円  
 講師/坂田真利子さん

③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~  
 とき/11月14日(月)13時~16時  
 定員/5名(1人20分・申込順・要予約)  
 参加費/お問合せください  
 講師/山田小百合さん

④フットケア体験~足もとから美容と健康を考えると  
 とき/【1】11月22日(火)13時30分~16時(足裏分析のみ)【2】11月29日(火)11時~15時  
 定員/【1】5名【2】6名  
 参加費/お問合せください

⑤スマートフォンの使い方相談  
 とき/11月16日(水)10時30分~12時  
 参加費/100円(15分程度)  
 定員/10名(申込順・要予約)  
 講師/水野みどりさん

⑥鍼灸&ストレッチング~腰、肩、肉体疲労に効果あり~  
 とき/11月15日(火)10時30分~12時  
 定員/5名(申込順・要予約)

⑦笑顔いきいき体操  
 とき/11月15日(火)13時~14時  
 申込期限/前日まで  
 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)

⑧パワーストーンプレスレットの浄化とゴム交換  
 とき/11月19日(土)13時~15時  
 参加費/100円~  
 定員/5名(申込順・要予約)  
 講師/Cait・Sith 青木さん

⑨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~

とき/11月12日(土)・11月22日(火)10時30分~12時  
 参加費/お問合せください(22日はボードの製作を含む)  
 定員/5名(申込順・要予約)  
 講師/鷲尾歩さん(MCAティーチャーコース卒業)

⑩アクセサリーのメンテナンス  
 とき/11月19日(土)13時30分~15時  
 定員/5名  
 参加費/500円~  
 講師/吉田さん

⑪花育・おうちに切り花を飾ってみよう  
 とき/11月21日(月)10時30分~12時  
 定員/5名(申込順・要予約)  
 申込期限/開催日2日前締切  
 参加費/お問合せください  
 講師/山田きみ子さん(「Amber」\*花のある暮らし\*いのちとこころの花育®Haru花育講師)

①~⑪共通  
 開館時間/10時~16時 ※休館日/日曜、祝日、11月30日(棚卸のため)  
 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

**ヨガセラピー**

①乳がん経験者のためのヨガ  
 無理のない範囲で少しずつ体をほぐし、心にも優しい時間を過ごしましょう。インストラクターも乳がん・子宮頸がん経験者です。お気軽にお問い合わせください。  
 とき/11月12日(土)・26日(土)10時30分~11時45分  
 ところ/緑と語らいの広場えにあす会議室2(恵庭市緑町2-1-1)  
 対象/乳がん患者さん・その家族・友人等(その他のがん種の方も参加可能、女性限定)

②シニアヨガ  
 膝や腰に不調のある方・体力に自信のない方でも、椅子やタオルを使用して無理のない範囲で体を動かし、体力の維持・向上を目指しましょう!  
 とき/11月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金)・22日(火)・25日(金)・29日(火)10時30分~11時30分  
 ところ/恵庭市生涯学習施設かしわのもり会議室(恵庭市大町1-5-7)  
 対象/60歳以上の方

③やさしい椅子ヨガ  
 きついポーズや激しい動きはありません。ヨガが初めての方や身体がかたい方、運動が苦手な方、心身に不調のある方もご参加いただける椅子を使用したヨガです。  
 とき/11月5日(土)・19日(土)10時30分~11時30分  
 ところ/緑と語らいの広場えにあす会議室2(恵庭市緑町2-1-1)  
 対象/どなたでも

①~③共通  
 参加費/700円(初回体験無料・回数券購入で600円)  
 持ち物/裸足になれるジャージ等の動きやすい服装、あればヨガマット(無料貸出あり)、長めのタオル、飲み物  
 申込期限/前日まで要申込(キャンセルは当日でも可。キャンセル料は一切かかりません)  
 問合せ・申込/日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト 吉田直子  
 電話/090-1641-6933(ショートメール可)

**第67回えにわ市民文化祭**

日頃の文化活動の成果を発表し、広く市民の方に鑑賞してもらうことで、文化活動の魅力を伝え、さらなる地域文化の普及発展を図ることを目的に開催します。入場無料。  
 とき/【夢創館(美術協会展)】11月2日(水)・3日(木)・祝(祝)10時~18時(※最終日は16時まで)【島松公民館まつり】11月3日(木・祝)10時~16時【はなふる(菊花展)】11月5日(土)・6日(日)9時~17時【島松公民館(展示)】11月1日(火)~3日(木・祝)9時~18時(※最終日は16時まで)  
 ところ/【夢創館】(恵庭市島松仲町1-2-20、JR島松駅徒歩1分)【島松公民館】(恵庭市島松本町3-12-20)【はなふる】(恵庭市南島松828-3)  
 問合せ/恵庭市教育委員会社会教育課  
 電話/33-3131(内線1714)

**えにわフットパス愛好会**

\*11月納会フットパスのお知らせ

晩秋の柏木川・ルルマップ川沿いを一緒に歩きませんか!事前申込不要。  
 とき/11月5日(土)9時にJR島松駅前広場集合  
 コース/JR島松駅~柏木川~余湖農園~ルルマップ川~JR島松駅(7.8km)  
 参加対象/どなたでも(一般参加者200円、保険代)  
 持ち物/寒くなりますので厚着の処置、飲み物、雨具(小雨決行)、マスク着用  
 問合せ/えにわフットパス愛好会事務局  
 電話/090-9529-4829(前田会長)、090-3019-9892(加藤事務局長)

**青年海外協力隊北海道OB会**  
 \*恵庭国際理解講座  
 東ティモール(アジアで最も若い国)・・・JICA青年海外協力隊OBの城戸さん(千歳市在住)の現地での活動体験談。ウクライナ・・・恵庭市在住のウクライナ人・セルヒーさんがロシア侵攻以前のウクライナの文化・習慣・教育などについて話してくれます。参加無料。  
 とき/11月5日(土)14時~16時30分(13時30分開場)  
 ところ/緑と語らいの広場えにあす2階会議室8-1、2(恵庭市緑町2-1-1)  
 定員/30名(事前申込・当日申込ともに可)  
 その他/マスク着用必須  
 問合せ・申込/青年海外協力隊北海道OB会  
 電話/090-7643-3225(浅野)

**ブックトークin島松教会第25章 zoom開催**

zoomでお好きな本を一冊持ち寄って本の紹介をする読書会です ※今回はzoom参加者のみの開催です  
 とき/11月5日(土)14時~16時(当日は10分前zoom入室可能です)  
 参加費/無料(zoomに関する費用は参加者さんの自己負担)  
 その他/紹介したい本を一冊ご用意ください  
 申込/電話にて事前にお申込みください。zoom参加の申込アドレスなどを電話にてお知らせします。  
 問合せ・電話/090-7250-4302(野原)

**ヨガサークルジュニパーベリー**

\*たまごヨガ  
 たまごブロックという丸い形のブロックを使い、心地よく身体を伸ばしたり支えたりしながらヨガのポーズを行います。ヨガが初めての方にも安心して受けていただけます。  
 とき/11月9日(水)10時~11時  
 ところ/恵庭市黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)  
 参加費/1000円(別途暖房料)  
 定員/3名  
 持ち物/ヨガマット、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装  
 申込期限/レッスンの前日まで  
 問合せ・申込/ヨガサークルジュニパーベリー  
 電話/090-5989-0608(伊原、ショートメール可)  
 Eメール/juniperberry.yoga@gmail.com

**北海道文教大学国際交流センター**

\*国際交流センター開設1周年記念イベント トークセッション「私の学生時代とHBUへの想い」。参加無料  
 とき/11月9日(水)16時30分~17時30分  
 ところ/北海道文教大学1号館1階国際交流センター(恵庭市黄金中央5-196-1)  
 申込期限/11月2日(水)17時30分まで  
 問合せ・申込/北海道文教大学国際交流センター  
 電話/34-0146

**NPO法人まちづくりスポット恵野**

\*防災クエストうんちモンスターをつかまえる!  
 ゲームをしながら防災について考え、体験してみませんか。小学生までを対象に防災クエストに挑戦して、うんちモンスターを捕まえましょう(要予約)。また、防災展示コーナーも設置。備蓄品や避難の仕方などわかりやすく展示しています。  
 とき/11月13日(日)10時30分~16時  
 ところ/フレスポ恵み野モール棟(恵庭市恵み野里美2-15)

予約方法/防災したっけHP、防災したっけLINEから申込できます  
 問合せ/防災したっけ  
 電話/080-5333-0020(水口代表)  
 Eメール/info@bosaishitakke.com

**サロンおはな**  
 ①居場所づくり~ふれあいサロンおはな~  
 子どもから大人まで参加可能。お気軽にご参加ください。ひとりでは寂しい、恵庭の情報が欲しい、子育てのことetc。出入り自由・秘密厳守・予約不要。参加無料。  
 とき/11月19日(土)18時~20時  
 ところ/緑と語らいの広場えにあす1階会議室1(恵庭市緑町2-1-1)  
 問合せ/NPO法人おはな 石上代表理事

②【若者と一緒に考えよう!恵庭の未来2】貸切バスで議会見学に行こう!  
 施設見学&ディスカッション。参加無料。お弁当付き。雨天決行。  
 とき/11月13日(日)8時45分~17時  
 集合場所/8時30分に恵庭駅東口集合  
 内容/北海道議会議事堂~youth+アカシア~恵庭市議会議場~ディスカッション  
 対象/恵庭市の学生・若者(16歳~25歳程度まで)20名  
 協働担当課/恵庭市議会事務局  
 問合せ/チームsou 石上代表

①②共通  
 電話/080-4044-8313

**北海道文教大学人間科学部健康栄養学科**

\*はじめでの料理1・2・3  
 「食育教室2022」として、就学前(5・6歳)の幼児親子を対象に調理体験型の食育教室を開催。学生ボランティアによる食育のお話もあります。参加無料。要事前申込。  
 とき/11月20日(日)10時~13時  
 ところ/北海道文教大学1号館第2調理室(恵庭市黄金中央5-196-1)  
 持ち物/エプロン、三角巾、上履き、手拭きタオル、筆記用具、マスク  
 申込期限/11月11日(金)まで  
 申込方法/申込フォーム(https://form.gle/2amTGvdc9gJeJL5B8)よりお申込みください。  
 問合せ/北海道文教大学 食育教室 白幡  
 電話/34-0019(大学代表番号)  
 Eメール/syokuiku@do-bunkyo.ac.jp

**One day shop & フリマ**

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。

**ハンドメイドフェスタ MARCHE DE ATTE**

札幌・千歳近郊で人気の作家さんが可愛いオンリーワンの作品を展示販売します。ステンドグラスのワークショップもあります。  
 とき/11月3日(木・祝)、4日(金)いずれも10時~16時  
 ところ/ちとせモール 1F センター広場  
 問合せ/ココハウス  
 電話/090-1646-0096

**仲間募集**

**千歳スキースポーツ少年団 団員募集**  
 \*入団式は11月19日(土)15時~ダイナックスアリーナ2階会議室で行います。  
 対象/小学2年生~中学3年生  
 活動期間/11月19日(土)~2023年3月5日(日)の土・日曜日(月6回程度)  
 練習場所/長沼スキー場、千歳市民スキー場など  
 参加費/年間団費9000円(スキー場での保険代含む)、講習時のリフト代金を別途個人で負担  
 その他/表彰制度あり(優秀団員、皆勤賞)  
 申込期限/11月19日(土)  
 問合せ・申込/千歳スキースポーツ少年団まで電話もしくは入団式で申込  
 電話/27-8733(ひさの)

**仲間募集**

**千歳スキースポーツ少年団 団員募集**  
 \*入団式は11月19日(土)15時~ダイナックスアリーナ2階会議室で行います。  
 対象/小学2年生~中学3年生  
 活動期間/11月19日(土)~2023年3月5日(日)の土・日曜日(月6回程度)  
 練習場所/長沼スキー場、千歳市民スキー場など  
 参加費/年間団費9000円(スキー場での保険代含む)、講習時のリフト代金を別途個人で負担  
 その他/表彰制度あり(優秀団員、皆勤賞)  
 申込期限/11月19日(土)  
 問合せ・申込/千歳スキースポーツ少年団まで電話もしくは入団式で申込  
 電話/27-8733(ひさの)