

ル・レラ(千歳市柏台南1-2-1 130区画)  
 内容/①【親子スキンタッチ教室(ナツメ堂鍼灸院)】約60分(料金500円)皮膚をなでたりこすったりする軽い刺激の健康法・スキンタッチ法を利用して、ツボを刺激し健康管理に役立てるワークショップ。お子さんと一緒にご参加ください。②【間伐材からお箸をつくろう(工房 楓)】約30～45分(料金500円) 森の重要性和間伐材について学びながら、不要になった間伐材を使って「マイ箸」をつくるワークショップ。夏休みの自由研究にぴったりです。  
 問合せ/ミナミナ市  
 電話/090-8659-9032(ヤマグチ)  
 Eメール/minamina-ichi@hotmail.com

**JOMONをもっともっと楽しもう！片桐仁、縄文芸術について語る**

難しいことは一切なし！心から「縄文文化」を楽しんでいってください。メインゲストとして講演するのは、縄文土器にも造詣が深く、粘土の創作活動も行う片桐仁さん(芸人・俳優)。また、茂呂剛伸さんによる縄文太鼓の演奏もあります。ロビーでは、千歳の縄文についての展示や「キウス周堤墓群のテーマ」(ギタリスト・ぶう吉)の演奏をお楽しみ頂けます。  
 ゲスト/片桐仁さん、茂呂剛伸さん  
 とき/8月4日(金)13時～ ※70分程度の予定  
 ところ/北ガス文化ホール 中ホール  
 チケット/一般1000円、学生無料(要チケット)  
 チケット取扱/北ガス文化ホール(一般のみ)、ミナクール、博信堂  
 問合せ/青少年のための科学の祭典千歳大会実行委員会 事務局  
 電話/23-3386(博信堂内)  
 Eメール/scafe.chitose@gmail.com

**仏花作り～心を込めて**

無心で手を動かす心地良さ。心を込めて一緒に制作しませんか。参加有料、要事前申込。  
 とき/8月6日(日)10時40分～  
 ところ/まちライブラリー @ちとせ(千歳市末広6-3アルファ千歳ビル1F)  
 参加費/2800円(2対ご希望の方は予約時にお知らせください)  
 持ち物/持ち帰り用の袋、エプロン  
 問合せ・申込/実花 flowers  
 電話/070-6601-9261(西條)

**ギャラリー左岸**

\*[terra alba] 岡田尚子・野々村直子2人展  
 土の可塑性に面白さを見つけたもの、磁器の透明感に魅了されたもの、2人の[terra alba] 白い土。陶芸作品の2人展です。観覧無料。  
 とき/8月8日(火)～23日(水)11時～17時30分 ※日曜定休、最終日は16時まで  
 ところ/ギャラリー左岸(千歳市清水町4-19 むつみや商店内)  
 問合せ・電話/090-3890-2909(むつみや商店)

**キッズバトンダンス体験会 in 千歳**

新クラススタートにつき、体験会を開催します。バトンをくるくるまわして、楽しく踊りましょう！初心者さん、習い事デビューの子どもたち、そして、夢中になれることを探している子どもたち大歓迎です!!参加有料、前日までに要事前申込。  
 対象/5歳～小学3年生  
 とき/8月8日(火)17時～17時50分  
 ところ/千歳市スポーツセンター ダイナックスアリーナ(千歳市真町176-2)  
 参加費/1人500円  
 問合せ・申込/ダンスアトリエ フェリール  
 電話/090-2423-2250

**千歳イカラカラの会**

\*夏休みアイヌ刺繍体験  
 千歳イカラカラの会は、札幌より講師をお招きして月1回の刺繍教室を行っている初めての方でも分かりやすいアイヌ刺繍サークルです。この機会に始めてみたいという方へ刺繍体験会を行います。もちろんお試し参加でOKです。また夏休みなので1人で針を使えるお子様の参加も可能です。ぜひお気軽にお問合せください。参加費についてはお問い合わせください。

とき/8月8日(火)13時～16時  
 ところ/千歳市総合福祉センター 307号室(千歳市東雲町2-34)  
 持ち物/裁縫道具(針、ハサミなど)  
 申込締切/8月6日(日)まで  
 問合せ・申込・電話/090-2872-6409(山内、ショートメール可)

**なないろディンプルアート**

ゴミを減らす事のできるリサイクルアートを体験して、ゴミ問題を学んでみませんか？ゴミ問題に役立つ、資料とそのまま学校に出せるおまとめページ付き！参加有料、要事前申込。  
 対象・定員/小学生の親子4組(先着順)  
 とき/8月9日(水)10時～12時  
 ところ/講師宅(千歳市長都)  
 参加費/親子2人で2500円  
 持ち物/エプロンが汚れてもいい服  
 申込締切/8月6日(日)まで  
 問合せ・申込/なないろディンプルアート  
 電話/080-3233-3697

**夏休み親子クッキング**

①自由研究にピッタリ!米味噌作り  
 とき/7月30日(日)午前の部・10時30分～、午後の部・14時～  
 ②楽しい夏休み 親子でパフェ作り!  
 ゆりり農cafe EVER GREENオリジナルソフトクリームを使ったパフェ作り  
 とき/8月6日(日)午前の部・10時30分～、午後の部・14時～  
 ①②共通  
 ところ/ゆりり農cafe EVER GREEN(恵庭市上山口580-2)  
 その他/参加費、所要時間などお問い合わせください  
 問合せ・申込・電話/080-8290-4417(ハナフサ)

**夏バテでお困りの方対象!ワンコインはりきゅう体験会のご案内**

「ハリって痛そうで怖い、お灸は熱いからムリ」そんな皆さんの不安を取り除いてはりきゅうを広める活動として、毎月第1水曜日に体験会を開催しています。ぜひ多くの人に「はりきゅう」の良さを体感して夏バテを解消していただきたいと思ひます！  
 対象/ナツメ堂が初めての方、はりきゅうに興味がある方  
 とき/8月2日(水)10時～15時  
 ところ/ナツメ堂鍼灸院(恵庭市駒場1-1-3)  
 参加費/500円  
 定員/3人(先着) ※公式LINEにてご予約受付  
 問合せ/ナツメ堂鍼灸院  
 電話/21-8988

**音の和コンサート**

世界の民族音楽と 天の唄 ラブフルートのハーモニーがあなたの心にひろがります。  
 とき/8月3日(木)18時開場、18時30分開演、20時終了予定  
 ところ/KOCOMATSU(恵庭市島松東町3-1-8)  
 出演/音の和MUSIC(川原一紗さん&藤川潤司さん)  
 料金/予約2500円(当日3000円)、学生1500円、中学生以下無料  
 問合せ・予約・電話/090-8906-9916(小野)

**実践空手道教室入門機**

実践空手道は、自分の身を守るため(護身術)の武道空手です。そのため実際に必要な基本技を中心に学習します。心身一体、心と体を穏やかに強くしたい方、是非ご参加下さい。練習内容は、基本練習、巻き藁ツキ、約束組手、呼吸法、体捌き、対面練習等です。15歳以上の方でしたら男女を問いません。前日までに申し込みください(16時～18時)  
 とき/毎週木曜日 17時～18時30分※第1回目は8月3日(木)  
 ところ/恵庭市島松寿町会館2階(恵庭市島松寿町2-24-3)  
 参加費/月500円(体験入門は無料)  
 持ち物/運動着  
 問合せ・申込/サムライ塾  
 電話/080-6461-0020(ショートメール可)

**千歳川かわ塾**

春・夏・秋・冬計4回の開催を通して自然を感じて、防災や治水について学ぶ環境学習体験です。夏プログラムでは、川の中に住む魚や水生昆虫を探して、漁川をガサガサしよう。さらに、川を流れて楽しもう。要事前申込。  
 とき/8月5日(土)9時～15時  
 集合場所/中島公園(恵庭市中島町3-1-1)  
 参加費/500円  
 持ち物/健康保険証のコピー、お弁当(暑さで傷みにくいもの)、飲み物、ぬれてもよい運動靴、着替え(下着、ズボン、靴下)、タオル、帽子  
 問合せ/㈱エコテック「千歳川かわ塾」HP  
 申込/㈱エコテック「千歳川かわ塾」係  
 電話/011-522-8700

**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づつ体をほぐし、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/8月5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・友人など(他のがん種の方も参加できますが女性限定)  
 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身体を動かし、体力の維持・向上を目指しましょう!  
 対象/60才以上の方【かしわのもり会場】  
 とき/8月1日・15日・22日・29日いずれも火曜日、8月4日・18日・25日いずれも金曜日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)  
 【えにあす会場】  
 とき/8月21日・28日いずれも月曜日10時～11時  
 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)  
 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頂ける椅子を使用したヨガです。  
 とき/8月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  
 問合せ・申込/一般社団法人日本ヨガメディカル協会認定ヨガセラピスト 吉田直子  
 申込期限/前日までに要申し込み(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)  
 電話/090-1641-6933(ショートメール可)

**心学セミナー説明会開催**

現在は心(精神)の時代とも言われていますが、学校などで、知識や体を育成する機会があっても、心を鍛える機会は現代人にはありません。そのため小さな事を気にしたり、心配したり不安にさいなまれ、やるべきことができない人が多くなっているとも言われています。当会は、心・体・知識の三位一体により、真の人間性が育成されるとの考えから、心を強く大きく育て、些細な事に振り回されない人間造りをめざします。参加無料。要事前申込。  
 とき/8月5日(土)14時～16時  
 ところ/恵庭市寿町会館2階(恵庭市島松寿町2-24-3)  
 内容/講義、輪読、座禅、気合術(当会は宗教団体ではありません)  
 申込期限/8月2日(水)まで  
 問合せ・申込/心学研究会  
 電話/080-6461-0020(ショートメール可)

**原爆投下の時刻に合わせて平和の鐘を鳴らしましょう**

広島と長崎を風化させることなく、核兵器のない世界を願って平和の鐘をつきましょう。  
 とき/①8月6日(日)8時15分～ ②8月9日(水)11時2分～ ※原爆投下時刻の15分前にお集まりください  
 ところ/天融寺(恵庭市上山口476)、本誓寺(恵庭市南島松27、島松小学校向かい)  
 問合せ/「平和の鐘」実行委員会  
 電話/34-7472(瀬川)

**ひとのわ子ども夏祭り**

地域子どもたちのためのお祭りを開催します!どなたでもご参加できます。全品100円フードコーナー設置!ゲーム大会、カラオケ大会も開催!お気軽にお立ち寄りください!入場無料。  
 とき/8月6日(日)11時～15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)  
 その他/ゲーム大会に参加される方は当日事前エントリーが必要です(詳細はInstagram:hitonowa\_eniwaで検索ください)  
 問合せ・申込/フリースクールひとのわを応援する会  
 電話/31-1748

**夏休みエコイベント「キャンドルナイト」**

キャンドルを囲んで、わたしたちのこと、地球のことを話してみませんか?(飲み物・お菓子付き)。えにわシーニックナイトで使ったキャンドルをリメイクして、オリジナルのキャンドルを作ろう(手作りしたキャンドルはお持ち帰りいただけます)、絵本の読み聞かせ、灯りを囲んでお茶タイム、短冊に願いを描いてかざろう。要事前申込。  
 とき/8月9日(水)15時～17時  
 ところ/ワーカーズコープもりのいえ(恵庭市恵央町14-4)  
 対象/どなたでも  
 定員/15人  
 参加費/大人200円、子ども無料  
 問合せ・申込/恵庭市ファミリー・サポート・センター  
 電話/29-6031

**料理教室 作っちゃおう「ピクルス」**

一緒にピクルスを楽しく作っちゃおう。とっても簡単にできますのでお気軽にご参加ください。要事前申込。  
 とき/8月11日(金・祝)13時～14時  
 ところ/まちづくりスポット恵み野(恵庭市恵み野里美2-15)  
 参加費/1500円(お土産代)  
 持ち物/手拭きタオル、エプロン  
 その他/当日のキャンセルはお受けできません。締切以降はキャンセル料が発生いたします。予めご了承ください  
 問合せ・申込/菜々倶楽部メールアドレス(saisaiclub.abe@gmail.com)、認定NPO法人まちづくりスポット恵み野(39-2232)



**仲間募集**

**タイ式ヨガ・ルーシーダットンメンバー募集**  
 運動不足解消に始めてみませんか!タイに伝わる仙人体操・ルーシーダットン。身体をひねったり伸ばしたりストレッチをしながら独特の呼吸法でポーズを取り、インナーマッスル・体幹を鍛える健康体操です。年齢や運動経験、もちろん身体の硬さも不問です!肩こりや腰痛・不眠症の改善に、ぜひ一緒に身体を動かしてみよう。  
 とき/毎月第2水曜日(次回は8月9日)10時30分～12時  
 ところ/コープさっぽろパセオすみよし2F  
 参加費/1000円  
 持ち物/大きめのバスタオルかヨガマット、動きやすい服装、飲み物  
 問合せ・電話/070-5605-6089(山内)