

支笏湖温泉)  
 対象／平坦な自然路を約2時間歩ける体力のある方(小学校低学年は保護者同伴、障がい者は介護者同伴が必要、小学校高学年の方はご家族の同意が必要)  
 定員／約15人(先着順)  
 持ち物／飲み物、帽子、タオル、防寒具、必要に応じて雨具、マスクなど  
 申込方法／電話・FAX・Eメールのいずれかにて①氏名②年齢③住所④連絡先をお伝えください。  
 問合せ・申込／支笏洞爺国立公園管理事務所  
 電話／25-2350(平日8時30分～17時15分、土・日曜と祝日は休み)  
 FAX／25-2351  
 Eメール／RO-SHIKOTSUKO@env.go.jp

**マタニティの方のヨガ**

安定期以降のマタニティの方に向けたヨガクラス。命を授かり、心と身体の変化の大きいこの時期。ヨガを通して出産に向けた準備を一緒にしていきませんか？終わった後は温かいハーブティーをご準備しております。要事前申込。  
 とき／11月6日(月)10時30分～11時30分  
 ところ／ヨガ教室トリーニ(千歳市住吉5-2-11コットンハウスⅡ1階)  
 参加費／1500円  
 持ち物／動きやすい服装、飲み物、ヨガマット貸出しあり  
 問合せ・申込／musubiyoga  
 電話／090-9402-0448(早崎、ショートメール可)

**写真の整理がすすむ会**

自宅にしまわれたままのかさばる思い出の写真などをデータ化して片づける整理体験ができます。要事前予約。  
 とき／11月7日(火)10時～11時30分  
 ところ／北ガス文化ホール 小会議室2(千歳市北栄2-2-11)  
 参加費／1000円  
 持ち物／筆記用具、片付けたい写真、アルバムやはがきなど(10点程度)、スマホもしくはSDカードなど  
 申込期間／11月6日(月)まで。  
 定員／8人  
 問合せ・申込／写真整理のアルバムカフェの会※カフェとありますが、飲食はいたしません。  
 電話／080-6795-9994(うえの)

**北斗認定こども園 ルンルンらびっと**

\*エプロンシアター・リトミック  
 音楽に合わせて動物に変身～!いろいろな楽器に触れてリズム遊びをして楽しみましょう♪ 要事前申込。  
 とき／11月8日(水)10時30分～11時30分  
 ところ／北斗認定こども園(千歳市新富1-1-41)  
 申込／22-5983

**市内シニア交流卓球大会**

このたび、卓球を愛する市民が楽しく交流することを目的に秋季交流大会を開催いたしますので、多くの参加をいただきますようご案内申し上げます。要事前申込。  
 とき／11月24日(金)開場9時～(時間厳守)受付9時10分～(抽選)開始9時30分～(12時終了予定)  
 ところ／千歳市スポーツセンター アリーナ(千歳市真町176-2)  
 対象／60歳以上の千歳市民又は千歳のクラブに加入している方  
 その他／試合方法は11本3ゲームズマッチ(試合は3番目まで実施)使用球はニッタク・スリースター 40mm ホワイト(プラス

チックボール)。参加賞は「もりもと」のパン  
 参加費／800円(当日徴収)  
 申込期限／11月10日(金)  
 申込方法・申込先／お電話にてお問合せください。  
 問合せ／22-5753

**ヤッ! フォート写真展**

\*四季折々の詩  
 とき／11月1日(水)～8日(水)9時30分～19時※6日(月)休館日、8日(水)17時まで  
 ところ／恵庭市図書館 本館2階(恵庭市恵み野西5-10-2)  
 問合せ／33-3658(スズキ)

**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／11月11日(土)・18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(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歳以上の方  
 とき・ところ／11月7日・14日・21日・28日いずれも火曜日11月10日・17日・24日いずれも金曜日10時30分～11時30分 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)、11月13日・20日・27日いずれも月曜日10時～11時 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／11月4日(土)・25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  
 申込期間／要事前申込(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／一般社団法人日本ヨガメディカル協会  
 電話／090-1641-6933(吉田、ショートメール可)

**秋の癒しイベント**

占い、銀時薬膳堂、バケネコーヒー、びわ温活など、夏の疲れた心と体を癒しにきませんか。参加無料。  
 とき／11月5日(日)10時30分～15時  
 ところ／緑と語らいの広場えにあす1階ホール(恵庭市緑町2-1-1)  
 問合せ・電話／090-9431-8820(品田、ショートメール可)、090-7057-3120(田近、ショートメール可)

**料理教室 作っちゃおう「食べるラー油」**

食べるラー油を作ってみませんか。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／11月10日(金)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／お土産代1500円  
 持ち物／手拭きタオル、エプロン  
 申込期間／11月3日(金・祝)まで  
 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ので、ご了承ください。公式ライン@saisaclubからもお申し込み可能です。  
 問合せ・申込／菜々倶楽部  
 Eメール／saisaclub.abe@gmail.com

**えにわフットパス愛好会 第6回月例納会フットパス**

\*晩秋のルルマップ、旧島松駅通所コース! ウォーキング後、釜めしちえさんと昼食いかがですか?  
 ルルマップ～ルルマップ散策路～島松軟石発掘跡～旧島松駅通所・クラーク博士記念碑～ルルマップ(約6.2km)。要事前申込。  
 とき／11月11日(土)9時～13時  
 ところ／ルルマップ自然公園ふれらんど 駐車場(恵庭市西島松196-8)  
 参加費／一般参加者200円(保険代)、昼食会 釜めしちえさん コーヒー付き1人1800円前後  
 持ち物／飲み物、雨具(小雨決行)  
 申込期間／11月8日(水)まで  
 問合せ・申込／090-5987-3045(事務局 前田)

**♪はっぴースマイルかしわコンサート♪**

赤ちゃんから祖父母世代までみんなが“Happy Smile”で楽しめる歌のコンサートです♪ 親子はもちろん、友達、ご夫婦、おひとりでも参加OK♪ 一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。手作りマラカスプレゼント。参加無料、直接会場お越しください。  
 とき／11月11日(土)10時～11時  
 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／お子さま(0歳～何歳でも)、子育て中のパパ&ママ、祖父母、うたの好きな方など  
 その他／演奏曲目 さんぽ、アンパンマンマーチ、おもちゃのチャチャチャ……など。最後はみんなで童謡「にじ」を歌います♪ 出演者 まついくみこ(うた+秘)、おちいそこ(ピアノ)、Happy Smile 隊。※Happy Smile では一緒にコンサートに参加してくれる仲間を募集しています。おもちゃ箱をひっくり返したような、賑やかな楽しいコンサートを一緒に作りませんか♪  
 問合せ／Happy Smile  
 電話／090-7650-7795(まつい)  
 Eメール／happy.smile93604@gmail.com

**健康体操&ノルディックウォーキング教室**

とき／11月11日(土)10時～11時30分  
 ところ／福住屋内運動広場&漁川河川敷(恵庭市福住町1-21-24)  
 対象／小学生以上の市民で、医師から運動制限を受けていない方  
 参加費／無料  
 持ち物／飲み物、帽子、タオル、ポール※ポールは無料で貸し出しも行っていきます。  
 定員／20人  
 申込方法／NPO法人恵庭市スポーツ協会ホームページ特設フォーム、総合体育館又は電話  
 申込期限／10月30日(月)17時まで  
 問合せ／NPO法人恵庭市スポーツ協会  
 電話／21-9900(平日9時～17時)

**恵庭国際理解講座**  
 アフリカのベナンで2年間 JICA 青年

海外協力隊員として、障がい者の生活向上を目指して活動したOG隊員の活動体験談と、中東・イランの日本人学校長をしていた橋詰さん(恵庭在住)のお話です。参加費無料。事前予約不要。  
 とき／11月11日(土)14時～16時(開場13時30分)  
 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)  
 その他／直接会場にお越しください。  
 問合せ／青年海外協力隊北海道OB会  
 電話／090-7643-3225(浅野)

**クリスマスフェスタ in 恵み野教会～出演者募集～**

演奏・演劇・ダンス・何でもあり!皆さまの特技を教会で披露しませんか? ご出演お待ちしております! 参加費無料、要事前申込。  
 とき／12月16日(土)13時～15時  
 ところ／日本福音ルーテル恵み野教会(恵庭市恵み野東2-1-1)  
 申込期間／11月25日(土)まで  
 問合せ・申込／日本福音ルーテル恵み野教会  
 電話／36-4311



**仲間募集**  
**空の玄関、千歳のご当地アイドル「シャオニャン」新メンバー募集**

今年で結成20周年を迎えます。一緒に活動できるメンバーを募集。夢の舞台と一緒に立ちませんか? 活動は自分のスケジュールに合わせて無理なくできます。  
 ①正規メンバー候補②研修生候補③ダンスメンバー※詳細はお問合せください。  
 その他／居住地は問いませんが、レッスンのため千歳市に通う必要があります。活動にあたり維持会費がかかります。開催日・開催時間・会場・事前申込・維持会費など詳細はお問合せください。  
 問合せ方法／下記のメールアドレスに「新メンバーの件」と書いて送信してください。折り返しご連絡いたします。お電話の場合は留守番電話にお名前・電話番号・ご都合の良い連絡時間を吹き込んでください。折り返しご連絡いたします。  
 問合せ・申込／24-8776(留守電対応のみ、シャオニャンプロジェクト)  
 Eメール／xiaoniangofficial@gmail.com

**大町憩の家囲碁同好会会員募集**

一緒に碁を打ちませんか? 恵庭市内の2級～初段程度(～6段が1名)の人が適正な置き石を楽しんでいます。碁会所だとちょっと肩身が狭い方、気楽に囲碁を楽しみたい方を募集します。ハンデをつけて試合を楽しめる方は強弱を問いません。見学を兼ねて直接遊びに来てもかまいません。会費無料。  
 とき／毎週水・金、9時～14時(欠席、遅刻、早退可)  
 ところ／大町憩の家(恵庭市大町4-5-15)  
 問合せ／090-5985-3089(飯田)

**ホッカイドウ競馬「グランシャリオナイト」**

11/1	水	第26回	エーデルワイス賞	JpnIII
11/3	金	第4回	JBC2歳優駿	JpnIII
11/8	水	第18回	道営スプリント	H1
11/9	木	第68回	道営記念	H1

11月9日(木)まで 毎週火・水・木を基本に 全日程ナイト開催!

ホッカイドウ競馬も! JRAも! 南関東も! ホッカイドウ競馬の場外発売所で全国の競馬が楽しめる!

**J-PLACE** 千歳市東郊1丁目7-1 営業時間  
 ●地方競馬ナイト開催日/14:00～  
 ●地方競馬デー開催日/10:00～  
 ●地方競馬7+ナイト開催日/10:00～  
 ●JRA発売日/9:20～

**Aiba千歳** TEL.0123-40-9000

**ホッカイドウ競馬** ホッカイドウ競馬 検索  
 馬券は20歳になってから ほどよく楽しむ大人の遊び