

### 千歳リハビリテーション大学

#### ①こどもスマイル 参加者募集!

子ども好きな大学生のお兄さん・お姉さんが、身体を使った遊びを企画します。思い切り遊んだ後は、参加賞をもらえます。参加費無料、要事前申込。

とき/1月20日(土)10時~11時30分  
ところ/北海道千歳リハビリテーション大学(千歳市里美2-10)

対象/年中~小学校1年生くらいまで  
定員/10人(先着順)

持ち物/汗拭きタオル、水筒は各自でご用意ください。

問合せ・申込/北海道千歳リハビリテーション大学総務課※1月19日(金)13時までにお申し込みください。

電話/28-5331

#### ②認知症予防教室(全3回)

##### \*健康増進教室 参加者募集!

「認知症予防」をテーマに開催!課題をしながら運動を行う脳力トレーニングや認知機能測定実施、認知症予防について個別アドバイスします。参加費無料、要事前申込。

とき/1回目:1月22日(月)17時~19時、2回目:2月19日(月)17時~19時、3回目:3月18日(月)17時~19時※3回で1クールの教室です。申し込みすると3回すべて参加となります。

ところ/北海道千歳リハビリテーション大学 大講堂

定員/30人(先着順)

持ち物/上靴(運動靴)、動きやすい服装  
その他/参加には事前申込が必要です。当日体調の優れない方の参加はご遠慮いただきます。

問合せ/北海道千歳リハビリテーション大学総務課

電話/28-5331

### サイエンスカフェ in ちとせ

#### \*ごみの分別を科学する!正しく分ければ資源

ゴミの分別方法について正しく学びましょう!会場ではごみを使った楽しいリサイクル・プレーンの演示飛行があります。参加無料、事前申込不要。

とき/1月21日(日)10時~14時  
ところ/北ガス文化ホール大会議室(千歳市北栄2-2-11)

その他/展示ブース:飯島実氏(元・紙飛行機世界チャンピオン)

### 百人一首興味のある人集まれ

百人一首をしてみたい方、初めての方、経験者の方、一緒に楽しみませんか(カルタの読み上げできる方歓迎)参加費無料、事前申込不要。

とき/1月21日(日)15時~16時30分  
ところ/まちライブラリー@ちとせ(千歳市末広町6-3アルファ千歳ビル1階)

問合せ・電話/21-8530(まちライブラリー@ちとせ)

### 支笏湖ビジターセンター行事(自然ふれあい行事)

#### ①真っ暗支笏湖!「ちょっとそこまで!スノーシュー体験」

夜の森をスノーシューで自然観察をしながらゆっくり歩きましょう。「氷濤まつり」のライトアップも森の中から見下ろすことができます。参加費無料、要事前申込。

とき/1月26日(金)16時30分~18時  
ところ/集合場所・支笏湖ビジターセンター(千歳市支笏湖温泉)

対象/※小学生以下は保護者同伴

定員/10人(先着順)

持ち物/冬用の野外活動着、冬用長靴または冬用トレッキングシューズ、スパッツ、帽子、手袋、ヘッドランプ(無い方は貸し出します)、スノーシュー(無い方は貸し出します)、暖かい飲み物など  
その他/悪天候時は中止

#### ②雪の森をあるいてみよう「初めてのスノーシューウォーキング」

スノーシューで森を歩きながら野鳥や

アニマルトラッキングを楽しもう。参加費無料、要事前申込。

とき/2月3日(土)10時~12時  
ところ/集合場所・支笏湖ビジターセンター

対象/※小学生以下は保護者同伴

定員/10人(先着順)

持ち物/冬用の野外活動着、冬用長靴または冬用トレッキングシューズ、スパッツ、帽子、手袋、スノーシュー(無い方は貸し出します)、暖かい飲み物など  
その他/悪天候時は中止

#### ①②共通

問合せ・申込/一般財団法人自然公園財団支笏湖支部

電話/25-2453(榊原)

FAX/25-2472

### 語学セミナー「World Cafe IV」

語学を活かして外国の方と交流しませんか?①英語②中国語③フランス語④日本語(外国人対象)。参加費無料、要事前申込。

とき/1月27日(土)10時~12時  
ところ/北ガス文化ホール4階大会議室(千歳市北栄2-2-11)

定員/①10人②~④各6人(先着順)

問合せ・申込/千歳ボランティア通訳クラブ

電話/080-1889-6681(落合)

### 呼吸と繋がる。自分と繋がる。

お寺でヨガを始めませんか?腰痛、首・肩凝り、頭痛、イライラ、モヤモヤ、寝付きが悪い、そんな方に古典ヨガはおすすめです。要事前申込。

とき/1月28日(日)8時45分~9時45分  
ところ/秀法寺(千歳市北信濃632-4)

参加費/1回1500円

持ち物/ヨガマット、水分、タオル、動きやすい服装

その他/託児は御座いませんが、キッズルームあります。

問合せ・申込/VYSYOGI

電話/080-4042-0141(加藤、ショートメール可)

### フジッコ・キッコーマン共同企画「大豆探検隊」

フジッコの「大豆探検隊」講義後、キッコーマン工場見学実施。大豆のパワーとしょうゆの秘密を大豆教室で見たり、触ったりしながら探ってみよう!参加費無料。

とき/2月17日(土)①9時30分~②13時~ ※各2時間予定

ところ/北海道キッコーマンもの知りしょうゆ館(千歳市泉沢1007-53)

対象/小学生(3~6年)と保護者 各5組10人

参加企業/フジッコ北海道工場(千歳市上長都1-8)、北海道キッコーマンもの知りしょうゆ館

問合せ・申込/北海道キッコーマンもの知りしょうゆ館

電話/28-6511

### 花と緑の講演会~真鍋憲太郎さん講演会~

#### \*真鍋庭園・緑の魅力と癒しのガーデニング

帯広市にある広大な真鍋庭園の緑と共にある豊かな暮らしと庭づくり、千歳の気候に適した植物の紹介などのお話です。参加費無料、要事前申込。

とき/2月17日(土)13時30分~15時30分

ところ/北ガス文化ホール4階大会議室(千歳市北栄2-2-11)

講師/真鍋庭園苗畑代表 真鍋憲太郎氏

対象/千歳市民

定員/50人

申込期間/2月2日(金)までの平日8時45分~17時15分までの間に、住所・氏名・連絡先を電話等でお知らせください。

グループ(複数名)の申し込みもOKです。問合せ・申込/公益財団法人ちとせ環境

と緑の財団  
電話/22-1117

### ミニ・バレーボール第6回冬季大会

種目:女子の部・混成の部(どちらも協会登録不要)。要事前申込。

とき/2月18日(日)9時~  
ところ/千歳開基記念総合武道館(千歳市あずさ1-3-1)

その他/混成の部はコート内の男子が2名以内。

参加費/1チーム1200円。

申込期間/2月3日(土)まで。

申込方法/スポーツセンター・武道館・各地域コミセンにある申込用紙に記入してください。

問合せ・電話/090-2072-5482(久米田)

Eメールアドレス/chitoseminiv@gmail.com

### 新設!お屋のシェイプアップクラシックバレエ体験レッスン

当スタジオでしか味わえないレッスンを体験してみませんか?6月の発表会にも出られます。参加費無料、要事前申込。

とき/1月12日(金)、19日(金)、26日(金)13時45分~15時15分

ところ/中村和子バレエスタジオ(恵庭市文京町70友保ビル2階トータルダンシングスポーツクラブ内)

講師/(公社)日本バレエ協会正会員 中村和子

その他/体験用バレエシューズをお貸しいたします。

問合せ・申込/090-8897-7025(對馬)

### 恵庭書道連盟「書初め展」

会員の日頃の成果を展示しておりますので、ぜひご覧ください。

とき/1月16日(火)13時~19時、17日(水)~20日(土)9時30分~19時、21日(日)9時30分~15時

ところ/恵庭市立図書館展示室(恵庭市恵み野西5-10-2)

問合せ・電話/080-5585-9061(恵庭書道連盟事務局 金澤)

### うたごえサークル恵庭ともしび

#### \*1月のミニうたごえ

集まって思い出の曲をみんなで歌いましょう。今月のテーマは「お正月」「雪」の歌です。参加無料

事前申込不要。

とき/1月18日(木)13時30分~14時30分

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)

持ち物/スリッパ、飲み物

その他/申し込み不要、直接会場へお越しください。なお、会員も募集しています。一緒に活動しませんか?

問合せ/37-6255(ツボマツ)

### Dr.ツクール先生と干支の辰を作ろう

とき/1月21日(日)①10時~12時②13時~15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)

定員/各10人

その他/要事前申込

## ちゃんと☆マンガ部

恵庭南高校漫画研究同好会 第85回  
本当は? by 一般通過犬



今回の掲載は2月2日発行のちゃんと907号です。お楽しみに!!

参加費/500円  
申込方法/詳細、申込フォームなどはまちスポ恵み野のInstagram【@machispomegumino】、HPに記載してあります。

問合せ/39-2232(認定NPO法人まちづくりスポット恵み野)

### ボールペン字と筆ペン字講座

日常生活に役立つボールペン字と筆ペン字の書き方の基本を学びます(ハガキ・封筒・のし紙等)。要事前申込。

とき/1月31日(水)10時~12時

ところ/恵庭市島松公民館中会議室(恵庭市島松本町3-12-20)

対象/恵庭市民

定員/15人※申込多数の時は抽選  
参加費/500円(筆ペン代を含む)

講師/花井敦子さん

持ち物/ボールペンとノート  
申込期間/1月25日(木)まで

問合せ・申込/36-7503(島松公民館)  
※土・日・祝日・休館日を除く平日9時~17時

## 千歳市役所だより 「米陸軍との実動訓練」の実施について

令和5年12月22日、国から「令和5年度米陸軍との実動訓練(ノース・ウインド24)」に関する計画概要が公表されました。本訓練に関する情報は、千歳市のホームページでお知らせします。

〔訓練概要(千歳市関連分)〕  
令和6年1月22日(月)~1月31日(水)

〔参加部隊・規模〕

〔米軍〕第11空挺師団 等(約150名)

〔自衛隊〕第11旅団 等(約650名)

〔訓練場所〕

陸上自衛隊東千歳駐屯地・北海道大演習場

〔問い合わせ先〕

陸上自衛隊 北部方面総監部 総務部 外連絡協力室

電話 011-511-7116(代表)

※「内線2316」とお伝えください。

千歳市企画部基地政策課  
電話 0123-24-3131(内線234)