

### 千歳市災害ボランティアセンター設置・運営訓練

大規模災害の発生に伴う災害ボランティアセンター設置シミュレーションを行い、円滑な運営ができるよう学びます。参加無料。要事前申込。  
 とき／6月23日(日) 13時～16時  
 ところ／千歳市社会福祉協議会事務所(千歳市東雲町1-11)  
 定員／30人  
 問合せ・申込・電話／27-2525(千歳市社会福祉協議会)  
 FAX／27-2528

### 春のリフレッシュヨガ

深い呼吸とやさしいポーズで全身の巡りを良くし、心身共にリフレッシュしましょう。未経験者大歓迎。要事前申込。  
 とき／①5月20日(月) 10時30分～11時30分②5月29日(水) 10時30分～11時30分  
 ところ／①大安寺(恵庭市大町4-2-25)②恵庭市黄金ふれあいセンター(恵庭市黄金南5-11-1)  
 ①②共通  
 参加費／1000円(初回500円)  
 対象／どなたでも参加できます。  
 持ち物／ヨガマット(レンタル有)、飲み物、フェイスタオル、ブランケット  
 申込期間／レッスンの前日まで  
 問合せ・申込・電話／090-1303-3552(コウツチ、Yoga feel ※ショートメール可)

### 歩くまでの発達講座

乳児期の運動発達は運動面だけではなく、言葉や人とのコミュニケーションを学んでいく上で土台となります。要事前申込。  
 とき／5月25日(土)または6月15日(土) 10時～11時30分  
 ところ／緑と語らいの広場えにあす会議室1(恵庭市緑町2-1-1)  
 対象／1か月～歩くまでのお子さんとそのご家族  
 定員／5組  
 参加費／1組900円  
 問合せ・電話／090-9087-1464(歩くまでの発達アドバイザー・高橋)  
 申込・Eメール／LINE公式アカウント(@689hsuoc) またはメール(jetkitchen0307@gmail.com)にて詳細をお問い合わせください。

### 初夏のヨガ体験会

①肩こり・腰痛ヨガ  
 老若男女、全ての方におすすめです。要事前申込。  
 とき／5月25日(土)、6月1日(土) 19時15分～20時30分  
 ②アシュタンガヨガ  
 しっかりと汗をかきたい方におすすめです。要事前申込。  
 とき／5月26日(日)、6月2日(日) 9時15分～10時45分  
 ①②共通  
 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／各回1000円  
 定員／各回10人  
 持ち物／ヨガマット、タオル、動きやすい服装  
 問合せ・申込・電話／080-4048-1969(斉藤、ショートメッセージ可) Instagram @tiyatuka

### まちスポ恵み野

①みんなでチャレンジ!キッチンガーデンめぐみの丘に野菜を植えよう!  
 フレスポ恵み野の正面に広がる「めぐみの丘」に野菜を植えませんか?8月下旬頃、収穫をします。花植え、野菜植えに参加して下さった方を優先いたします。要事前申込。  
 とき／5月26日(日) 10時～11時30分  
 ところ／フレスポ恵み野 めぐみの丘(恵庭市恵み野里美2-15)  
 定員／15組  
 参加費／1組500円  
 問合せ・申込・電話／39-2232(まちスポ恵み野)  
 ②親子で学ぶ お金の学校  
 お子様と一緒にお金の使い方について

学びませんか?お小遣いの使い方など楽しくわかりやすく教えてください。参加無料。要事前申込。  
 とき／6月2日(日) 10時～11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)  
 対象／10～15歳とその保護者  
 定員／20組  
 問合せ・電話／39-2232(まちスポ恵み野)  
 申込・電話／090-8899-8394(小野寺)  
 ③恵み野花協ボランティア募集  
 恵み野の景観を維持する花植えボランティア兼、花と暮らし展の中で恵み野のまちなかを歩いてオープンガーデンを巡り、案内するガイドボランティアを募集。  
 申込期間／6月24日(月)まで  
 その他／【ガイドボランティア活動日】恵庭花と暮らし展 6月29日(土)、30日(日)①10時～11時30分恵み野駅からはなふるまで②14時～15時30分はなふるから恵み野駅まで。それぞれ1時間30分程かけてオープンガーデンを巡りながら恵み野のまちなかを歩きます。  
 問合せ・申込・電話／39-2232(まちスポ恵み野) ※詳細や専用フォームからのお申込みは、まちスポ恵み野のSNS(Instagram、Facebook)をご覧ください。

### ミナミナ市&カーブーツマルシェ&キッチンカーフェス

【ミナミナ市】様々なお店が20店並びます。【カーブーツマルシェ】車のトランクを開けて販売するお店が22店出店!【キッチンカーフェス】18台で開催。入場無料。  
 とき／5月26日(日) 10時～16時 ※キッチンカーフェスは17時まで  
 ところ／フレスポ恵み野モール棟通路&駐車場(恵庭市恵み野里美2-15)  
 その他／キッチンカーフェスでは、SDGsに取り組みます。各店の取り組みを販売窓口に貼付しますので、内容を確認してください。  
 問合せ・電話・Eメール／090-8659-9032(ヤマグチ)、minamina-ichi@hotmail.com、Instagram minaminaichi

### 恵庭おもちゃクリニック

おもちゃを直します。部品交換が必要なときは説明した上で、部品代負担となることがあります。販売店・メーカーの保証期間内のもので、貴重品・骨董品・コレクション品、自転車・モデルガンなど安全性に関わるものは受付不可。預かったおもちゃは、翌月のクリニック会場で返却。部品が購入困難など修理できないときは返却となります。原則無料(交換部品代実費)。事前申込不要。  
 とき／5月27日(月) 9時30分～12時  
 ところ／恵庭市生涯学習施設かしわのもり(恵庭市大町1-5-7)  
 持ち物／おもちゃ本体附属品(壊れはズレた部品、取扱説明書、入っていた箱もあれば)  
 問合せ・電話／090-7058-6996(村元代表)

### 恵庭南高校定時制 不登校・ひきこもり支援「夜な夜な会」開催

不登校やひきこもりのことなど、私たち恵庭南高校定時制の教員たちと、ざっくばらんに話し合いませんか?毎月最後金曜日に開催しています。参加無料。事前申込不要。  
 とき／5月31日(金) 18時～19時30分 ※18時30分までに参加者がいない場合は休会とします。  
 ところ／北海道恵庭南高等学校(恵庭市白樺4-1-1)  
 持ち物／スリッパなど上履きをお持ちください。  
 その他／お出かけ前に、必ず学校のHP(定時制)で予定の変更がないかご確認ください。  
 問合せ・電話／32-2391(恵庭南高等学校定時制・新岡、國岡) ※17時以降

### 生活クラブ生協

\*恵庭に移動説明車がやってくる!  
 生活クラブオリジナルの食材やせっけんをご紹介します。お気軽にいらしてくだ

さい。参加無料。事前申込不要。  
 とき／6月1日(土) ①10時30分～11時45分②13時15分～14時30分  
 ところ／①わんぱく公園横(恵庭市恵み野東6-10-9) ②すみよし公園横(恵庭市住吉町3-4-1)  
 持ち物／エコバッグ  
 問合せ・電話／090-9085-6216(生活クラブ生協恵庭支部・竹森)

### 中村和子バレエスタジオ第2回定期発表会

「ドン・キホーテ」より。生演奏のバレエとコラボレーション作品と関あさみさん振付コンテンポラリー作品他。バレエを見た事のない方も楽しめます!  
 とき／6月2日(日) 開場15時30分、開演16時  
 ところ／恵庭市民会館大ホール(恵庭市新町10)  
 チケット／前売りチケット全席指定プログラム付1500円、当日2000円  
 その他／キトリ中村梨乃、バジルは新国立劇場バレエ団プリンシパルの速水涉悟さん、バイオリン瀧本志保さん、関あさみさん振付  
 問合せ・電話／090-3018-1793(中村和子バレエスタジオ)

### きりはな幸せセミナー

\*ママプライドセミナー～ママ愛をママの誇りにしませんか～  
 幸せに生きていく力、本当に大切な物、愛と命のこと、子どもたちに渡したいもの、そんなお話をさせていただきます。参加無料。要事前申込。  
 とき／6月6日(木) 10時～11時15分  
 ところ／恵庭RBパーク研修室(恵庭市恵み野北3-1-1)  
 講師／浅尾美苗さん(ママプライドメンター)  
 問合せ・申込・電話／25-9330(きりはな薬局恵み野駅前)

### 恵庭写真協会「恵写展」

写真撮影が趣味で自由に撮影した作品の中から、自信作を大判印刷(A3ノビ)で展示します。入場無料。  
 とき／6月6日(木)～9日(日) 10時～20時 ※最終日は16時まで  
 ところ／フレスポ恵み野(恵庭市恵み野里美2-15)  
 内容／自由題材、横位置写真、作品30点程度  
 問合せ・電話／090-6993-0276(恵庭写真協会事務局 森崎)

### ノルディックウォーキング教室

参加無料。要事前申込。  
 とき／6月8日(土) 10時～11時30分  
 ※雨天決行

ところ／福住屋内運動広場～漁川河川敷地  
 集合場所／福住屋内運動広場(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 ※小学生が参加する場合は、保護者同伴での参加となります。  
 定員／25人  
 持ち物／飲み物、帽子、タオル、ポール ※ポールは無料で貸出しも行っていきます。  
 申込期間／6月4日(火)まで ※平日9時～17時  
 問合せ・申込・電話／21-9900(NPO法人恵庭市スポーツ協会) ※ホームページ・特設フォーム、総合体育館窓口からでもお申し込み可能です。

### 鍼灸師が教えるお灸耳とツボ教室のご案内

\*腰痛、膝痛が楽になるツボ  
 ツボさえ分かれば誰でも簡単にできるお灸。その場で東洋医学診断し症状に合ったツボにお灸、耳ツボを実践しながら学べます。要事前申込。  
 とき／6月12日(水) 12時30分～13時20分  
 ところ／ナツメ堂鍼灸院(恵庭市駒場町1-1-3)  
 対象／女性  
 定員／4人  
 参加費／2000円  
 その他／自宅用お灸プレゼントします。  
 問合せ・申込・電話・FAX／21-8988(ナツメ堂鍼灸院)

### わくわく幼児たいいく教室

かけっこが速くなる体づくりと、幼児期に知っておきたい発達と運動のお話しも。子どもは発散!保護者はなるほど～がいっぱい。要事前申込  
 とき／6月18日(火) 15時30分～16時30分  
 ところ／恵庭市総合体育館(恵庭市黄金中央5-199-2)  
 対象／幼児年中・年長(年少はきょうだいで参加なら可)  
 定員／15人(先着順)  
 参加費／1100円  
 講師／作田ふみこ(子ども体づくり協会会長)  
 申込／Eメールにて詳細をお問い合わせください。  
 Eメール／eniwa\_kids@yahoo.co.jp  
 問合せ・電話／090-2815-8899(わくわく体育クラブ、14時～17時)

## PRESENT

読者プレゼント

応募締切 **5月29日(水)必着**  
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

---

**ペア**  
**10**  
**組様**

### 北海道歌旅座

## 結成15周年記念コンサート

懐かしのメロディーとともに、あの頃の思い出がよみがえる!演奏予定曲・いちご白書をもう一度、愛の讃歌、イヨマンテの夜、お久しぶりね、ラヴ・イズ・オーヴァーほか 出演・北海道歌旅座 吉田淳子、高杉奈梨子、ザ・サーモンズ 提供/株式会社メディアコム

**info**

- とき／6月15日(土) 13時30分開場、14時開演 ●ところ／北ガス文化ホール(千歳市民文化センター) 中ホール(千歳市北栄2-2-11) ●入場料金／【一般】前売2000円、当日2500円【65歳以上・小中高生】1000円 ※未就学児不可
- チケット販売・問合せ／千歳市民文化センター(0123-26-1151)、北海道歌旅座(080-9534-4178・info@dmj.fm) ●共催／千歳市民文化センター、北海道歌旅座

**応募方法**  
 ①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今週のちゃんとで面白かったコーナー ⑧面白くなかったと感じたコーナー(理由を含めて) ⑨今年の活躍を期待する北海道出身のアーティスト・アスリートを教えてください。 **以上すべてをご記入の上、「北海道歌旅座コンサート」と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。**  
 ⑩～⑪に未記入がある場合、抽選から外れることがあります。



**宛先**  
 【住所】〒066-0073 千歳市北斗4丁目13番20号  
 (株)メディアコム「ちゃんと」編集部  
 【FAX】0123-27-4911 【Eメール】present@chanto.biz

**WEB**  
**応募**  
**フォーム**