

### NPO法人おはな

#### ①依存症家族会～Ohana～

依存症問題に悩む家族の会です。依存症の種類は問わず(薬物※市販薬・処方薬OD等・アルコール・ギャンブル・ネットなどなんでも)。参加無料。要事前申込。  
 とき／6月15日(土)14時～16時  
 ところ／恵庭市内※クローズド開催につき、必ず申し込みが必要です。申し込みの際に開催場所お知らせしています。  
 対象／どちらの市町村からも参加可能  
 その他／当日は、アノニマスネーム(匿名)でご参加いただけます。守秘義務について：スタッフ、参加者は、話された内容は勿論のこと、参加されたこと自体もお互いに秘密は守ることになっています。  
 ASK認定依存症予防教育アドバイザー、ピアサポーターがいます。

②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、どなたでも参加できます。気軽に立ち寄り、自由な時間を過ごせる場所です。様々なご相談を受けしています。出入り自由。参加無料。事前申込不要。

とき／6月15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)

#### ③がんサロンおはな+(プラス)

がん予防の方、がんになってしまった方も一緒に運動しませんか?がんサロン同時開催していますので、お気軽にご参加ください。出入り自由(お子連れ歓迎)参加費無料。事前申込不要。

とき／6月25日(火)10時30分～12時  
 ところ／北海道文教大学 9号館多目的室(恵庭市黄金中央5-196-1)

その他／北海道文教大学医療保健学部リハビリテーション学科佐藤教授を中心に、大学教職員のサポートがあります。

①～③共通  
 問合せ・申込／080-4044-8313(石上) npoohana13@gmail.com

### 恵庭気響会

#### \*気功体操

やさしい動きと腹式呼吸で免疫力を高め、薬に頼らない身体を作りましょう。森林浴をしながら気功体操をしてみませんか。  
 ※雨天中止。参加無料。事前申込不要。

とき／6月16日(日)10時～12時  
 ところ／恵庭公園陸上競技場裏※遊具のあたり(恵庭市駒場町4-11-901)

持ち物／動きやすい服装  
 問合せ／34-7509(末岡)

### はり灸体験会

#### \*今月のテーマ「睡眠不足」

多くの方がお悩みの睡眠不足を「東洋医学的」な視点でみてみませんか?内容は約30分。要事前申込。

とき／6月16日(日)9時30分～12時  
 ところ／よねたはり灸治療院(恵庭市黄金中央1-2-11)

参加費／1000円  
 その他／「よねたはり灸治療院」のホームページ内に体験会専用サイトがあり、その中にウェブ予約もごございます。また詳しい内容は「よねたはり灸治療院 体験会」で検索してみてください。

問合せ・申込／66-9110

### うたごえサークル恵庭ともしび

#### \*6月のミニうたごえ

今月は【かえる・かたつむり】をテーマに、「雨のうた」をメドレーで歌います。参加無料。事前申込不要。

とき／6月20日(木)13時30分～14時40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／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)

### ツリーハウスフェスタ

チャコの手づくりパン・トルペインテング・パッチワーク小物・ビーズアクセサリー・ポーセラーツなど手作り雑貨展示販売します。コーヒー無料提供。入場無料。事前申込不要。

とき／6月18日(火)、19日(水)9時30分～16時

ところ／ツリーハウス畠山宅(恵庭市桜町2-12-6)

問合せ／080-4040-3808

### Enimarche～エニマルシェ～木曜ワークショップ

\*島田農園さんの玄米で作る手作り甘酒 おむすびと惣菜の移動販売車とテイクアウト店舗を営業している「おむすびすみす」店主が実施するワークショップ。栄養満点の甘酒を仕込みます。要事前申込。

とき／6月20日(木)①13時30分～②15時～※各回約60分

ところ／Enimarcheエニマルシェ(恵庭市相生町1-8-1、いざりえ3階)

定員／各回4人  
 参加費／1500円

持ち物／作った甘酒の素を持ち帰る容器(500ml程度)をご持参ください。

その他／※ご自宅に持ち帰って仕上げてもらいます。参加の場合はカフェでワンオーダー(360円～500円)お願いします。

問合せ／090-8659-9032(ヤマグチ)

申込方法／希望時間①か②を明記してメールにてお申し込みください。

申込／omusubismith@gmail.com

### えこにわ

\*えにわブルーサンタごみ拾い  
 楽しいクイズ等を交え、ブルーサンタと一緒にごみ拾いをしませんか?※雨天中止。参加無料。事前申込不要。

とき／6月22日(土)9時～10時30分

集合場所／恵庭ふるさと公園 パークイン カフェ スゥール前(恵庭市黄金中央4-2)

持ち物／トング(貸出可)

問合せ／info@eco-niwa.com

### 恵み野北町内会 ネットワーク夢

#### \*第144回シネマサロン例会

不可能と言われた黒部ダム建設の難工事、粉碎帯の爆破に命を懸けた男たちの挑戦を描く「黒部の太陽」(昭和43年日本)。入場無料。事前申込不要。

とき／6月15日(土)13時～

ところ／恵み野北町内会館(恵庭市恵み野北5-8-2)

定員／20人(先着順)

その他／マスクの着用をお願いいたします。

問合せ／36-4316(渡邊)

### Hummingle～はみんぐる～

#### \*1回参加型で気軽に体験!英語&実験

①英語で遊んでみませんか?

とき／10時～11時

対象／小さな子連れの英語初心者ママさん

②英語を使った遊び体験

とき／11時15分～12時15分

対象／英語を習ったことがない未就学児&小学生

その他／未就学児は保護者の付き添いが必要です。

③身近なものを使って「プチ爆発」をさせてみよう

とき／13時30分～15時

対象／未就学児～小学生対象

持ち物／濡れてもよい服装、タオル  
 その他／未就学児は保護者の付き添いが必要です。

①～③共通

要事前申込。

とき／6月23日(日)

ところ／花の拠点はなふるセンターハウス1階(恵庭市南島松828-3)

参加費／各1000円

定員／各回6人  
 問合せ・申込／090-9604-2912(平日9時～16時) info@hummingle.jp

### 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して楽しんでいきます。気楽に囲碁を楽しみたい方を募集します。見学も歓迎。参加無料。事前申込不要。

とき／毎週水・金曜日9時～13時※欠席、遅刻、早退自由

ところ／大町憩の家(恵庭市大町4-5-15)

問合せ／090-5985-3089(飯田)

### 第3回すみれハーモニカ演奏会

ハーモニカのアンサンブル演奏と合わせ、ゲストに「歌声グループケンケンパ」をお招きして懐かしの歌を皆さんと一緒に歌います。入場無料。事前申込不要。

とき／6月29日(土)開場12時30分～、開演13時～

ところ／夢創館(恵庭市島松仲町1-2-20)

問合せ／090-9430-2915(安田)

### 恵庭市中心身障がい者交流事業実行委員会

#### \*恵庭市中心身障がい者交流事業「ともにわ」

多くの人に障がいについて知ってもらう事を目的に、福祉施設の商品販売、パフォーマンスステージ、スタンプラリー、手話やボッチャ、車椅子の体験を行います。参加無料。事前申込不要。

とき／6月23日(日)10時～13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)

問合せ／080-9183-2224(武井)

### ナツメ堂鍼灸院

#### \*鍼灸師が教えるお灸と耳ツボ教室のご案内～慢性的な肩こり、五十肩に効くツボ～

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。耳ツボについても学べます(50分)。要事前申込。

とき／7月10日(水)12時30分～13



今回の掲載は7月12日発行のちゃんと930号です。お楽しみに!!

時20分  
 ところ／ナツメ堂鍼灸院(恵庭市駒場町1-1-3)

参加費／2000円

対象／女性  
 定員／4人

その他／自宅用お灸プレゼントします。  
 問合せ・申込／21-8988

### リンパケアサロン アイズ

#### \*楽しく腸活しましょう!えにわ腸整サークル

健康な身体は、健康な腸から。腸を整えて元気にするためのセルフマッサージや体操を、年齢問わず楽しく学ぶ90分です。要事前申込。

とき／6月24日(月)14時30分～16時

ところ／恵み野北会館(恵庭市恵み野北5-8-2)

対象／女性  
 参加費／1000円

定員／10人

持ち物／ヨガマット(なければ大きいバスタオル)、飲み物、動きやすい服装

問合せ／090-5220-9581(桑田 ショートメールにてメッセージください)

申込／lymphacaresaloniz@gmail.com

### 千歳市役所だより

#### 介護保険料の改定について

令和7年に団塊の世代が75歳を超え、今後は医療や介護の支援を必要とする高齢者の増加が予測されます。また、介護施設の整備や介護報酬の改定により、介護保険事業に要する費用が増加する見込みでありますことから、令和6年度から令和8年度までの「第9期計画」の保険料は、これまでの「第8期計画」の保険料よりも上昇することとなりました。

詳細は、市ホームページまたは6月中旬以降に送付する介護保険料額決定通知書およびパンフレットをご覧ください。

#### 〈問い合わせ先〉

千歳市高齢者支援課 介護保険係  
 電話 0123-24-0297  
 FAX 0123-23-6700

#### 「米国主催多国間演習」の実施について

令和6年5月24日、国から米国主催多国間演習「ヴァリアント・シールド2024」に関する計画概要が公表されました。

本演習に関する情報は、市ホームページでお知らせします。

〈演習概要(千歳市関連分)〉  
 〈演習期間〉  
 令和6年6月15日(土)・予備日16日(日)

〈参加部隊・規模〉  
 【米軍】陸軍空挺部隊等(約10名)、空軍輸送機(3機)

※気象状況により陸自ヘリ(3機)による訓練に変更

【自衛隊】空挺団等(約90名)  
 〈演習場所〉  
 北海道大演習場

〈問い合わせ先〉  
 千歳市企画部 基地政策課

電話 0123-24-3131  
 (内線234)