えにわ市民プラザ・アイル

①タロット占い

＊～タロットカード、西洋占星術、手相の３つの占術で占います～

占いは自分を知るための最強のアイテムです。要事前申込。

とき／７月17日（水）13時～16時30分
定員／７人（お一人様20分）
費用／1500円
講師／山田小百合さん

②パワーストーンブレスレットの浄化とゴム交換

家で眠っているパワーストーンのブレスレットなどのゴム交換と浄化をします。しばらく身に付けていない物でもキレイにします。※お預かりも承ります。要事前申込。

とき／７月20日（土）13時～16時
費用／100円～
定員／７人（先着順）
講師／Cait・Sith 青木さん

③アクセサリーのメンテナンス

真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄をします。※お預かりも承ります。要事前申込。

とき／７月20日（土）13時～15時
費用／500円～
定員／５人（先着順）
講師／吉田さん

①～③共通

ところ／えにわ市民プラザ・アイル（恵庭市本町110）※開館時間10時～17時、休館日・日曜日、祝日、棚卸７月31日（水）
その他／マスクの着用と検温をお願いしております。
問合せ・申込／39-3355

ミシン&カフェ CHILL イベント

占います！心の迷いや悩みの答えはあなたの心の中に答えを引き出すアドバイスをいたします。（手相・タロット・西洋占星術）要事前申込。

とき／７月18日（木）10時～16時
ところ／ミシン&カフェ CHILL（恵庭市文京町65-2）
参加費／10分1500円（１ドリンク付き）
問合せ・申込／090-7645-4623

生活クラブ生協 恵庭支部

＊島松に移動説明車がやってくる！

生産から廃棄まで、持続可能な視点で作られてい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。

とき・ところ／７月18日（木）①かつら公園横（恵庭市島松本町3-13）10時30分～11時45分②ひがし公園横（恵庭市島松東町3-4）13時15分～14時30分
持ち物／エコバッグ
問合せ／090-9085-6216（竹森）

恵庭消費者協会

＊日帰りバス研修旅行

キッコーマン・マテック千歳支店・道の駅サーモンパーク・キウス周堤墓群を視察見学※マイクロバスで移動。要事前申込。

とき／７月19日（金）８時15分～15時30分
集合場所・時間／無料バス乗車時間：恵庭島松ラルズマート前８時15分、恵庭市民会館前８時30分
参加費／会員1000円、非会員1500円※昼食は自己負担
定員／22人
問合せ・申込／32-8193（平日10時～16時）

恵庭南高校定時制

＊不登校・ひきこもり支援「夜な夜な会」

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？お時間のある方、ぜひおいでください。参加無料。事前申込不要。

とき／７月19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（恵庭市白樺町4-1-1）
持ち物／スリッパなどの上履き
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／32-2391（新岡）※17時以降

えにわ楽々歩こう会

梅花藻の道7.1㎞のコースを歩きます。事前申込不要。

とき／７月20日（土）９時30分～
集合場所／恵み野駅西口（恵庭市恵み野西1-1）
参加費／保険料100円
持ち物／タオル、飲み物、帽子
問合せ／33-3023（山岡）

恵み野北町内会ネットワーク夢

＊第145回シネマサロン例会

父戦死、母弟は横浜空襲で死亡。独り大分へ旅立った少女が結核で餓死。わずか12歳のいのち「ムッちゃんの詩（うた）」戦争実話の上映。入場無料。事前申込不要。

とき／７月20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／マスクを着用してお越しください。
問合せ／36-4316（渡邉）

NPO法人おはな

①居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

どちらの市町村からも、どなたでも参加可能。気軽に立ち寄れ、自由な時間を過ごせる場所です。様々なご相談お受けしています。出入り自由。参加無料。事前申込不要。

とき／７月20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）
その他／はぴナビカフェ「あたしん家」同時開催

②がんサロンおはな特別企画

＊朝かふぇ音楽会

珈琲を飲みながら、生演奏を聴き心が軽くなるような時間を過ごし、がん検診受診についても考える企画です。参加無料。事前申込不要。

とき／７月27日（土）10時～11時
ところ／緑と語らいの広場えにあす１階会議室３

①②共通

問合せ／080-4044-8313（石上）または、npoohana13@gmail.com

はり灸体験

＊今月のテーマは『美容鍼』

『美容鍼』をやったことないけど気になる。という方、体験してみませんか？美容鍼の説明、美容鍼の体験、表情筋のトレーニングをします。要事前申込。

とき／７月21日（日）９時30分～12時30分
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／2000円
その他／「よねたはり灸治療院」のHP内に体験会専用サイトがあり、その中にウェブ予約もございます。
問合せ・申込／66-9110

手形足形アート＆歩くまでの発達講座

お子さんの手形をかわいいスイカで表現した夏らしい作品を作って、歩くまでの発達についても学んでみませんか？※手形足型アートのみの参加はできません。要事前申込。

とき／７月21日（日）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
参加費／1700円（歩くまでの発達講座のみの参加900円）
定員／５組
問合せ／090-9087-1464（高橋）
申込／jetkitchen0307@gmail.com

まちスポ恵み野

＊お金の学校「お小遣いの使い方&なるほど！お金の仕組み」

親子で楽しめる！学べる！お金の知識や、価値など今後のマネー教育に活かしてみませんか？参加無料。要事前申込。

とき／７月21日（日）①「お小遣いの使い方」10時30分～11時30分②「お金の仕組み」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）
対象／①小学１～３年生②小学４～６年生
定員／各10組
問合せ・申込／090-8899-8394（小野寺）

うたごえサークル恵庭ともしび

＊「うたごえ喫茶」開催

初夏の風に吹かれながら、みんなで歌い、楽しい一時を過ごしましょう。ご参加をお待ちしています。事前申込不要。

とき／７月21日(日)13時30分～15時５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）
参加費・先着／500円（飲み物、お菓子付き）先着50人※50人を超えた場合は、飲み物お菓子の用意はありませんが、入場はできます（参加費は無料）
持ち物／スリッパ
問合せ／37-6255（坪松）

次回の掲載は8月9日発行のちゃんと934号です。お楽しみに！！

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

便秘、冷え、むくみなど、そんなお悩みを解決するのに役立つ腸を元気にするマッサージや体操を、年齢問わず楽しく学びます。※女性限定。要事前申込。

とき／７月22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)
参加費／1000円
定員／10人（先着順）
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、ショートメールのみ受付）
申込／lymphacaresaloniz@gmail.com

ホクレン・ディスタンスチャレンジ2024
2024.7.20[SAT] 千歳大会開催

≪ホクレン・ディスタンスチャレンジとは≫毎年7月に北見、網走、士別、深川、千歳の5会場で開催されている、陸上中長距離種目の日本代表レベルの選手が集うハイレベルな大会です。今年も千歳市で開催されます。国内トップクラスの選手の走りを間近で感じ、熱い声援を届けましょう！

日時　7月20日（土）13:15～19:00（予定）※1

場所　青葉陸上競技場
当日は、青葉公園で各種スポーツ大会が開催されており、駐車場に限りがあります。ご来場の際は、シャトルバス(停留所:千歳駅東口～仲の橋通～市役所前)をご利用ください。

問合せ　千歳市スポーツ合宿・大会誘致等推進協議会（事務局）観光スポーツ部スポーツ振興課
TEL/0123-24-0111　FAX/0123-22-8851

※1　当日の詳しいスケジュール等詳細は日本陸上競技連盟公式HPをCheck！

国内のトップランナーが集う大迫力の陸上大会
800m、1,500m、5,000m、3,000mSC(男女)、3,000m(女子)

観戦無料　大会当日の様子はライブ配信されます。

16:45予定　＼千歳の特産品が当たる！／
お楽しみ抽選会開催
観戦者向けの抽選会を実施します。是非、会場まで足をお運びください！