

や国籍問わずご参加いただけます。参加無料。要事前申込。
 とき／ 10月26日(日) 13時～ 15時※受付：12時30分～
 ところ／花園コミュニティセンター 2階4号室(花園4-2-5)
 募集人数／ 20人
 持ち物・服装／運動しやすい服装、飲み物
 申込期間／～ 10月17日(金)
 問合せ・申込／国際事業部 レガン、内山 TEL 29-7811 (平日9時～ 17時) MAIL info@first-story.co.jp

千歳市立千歳公民館

①1階ロビーの使用について

各種団体・個人の活動成果発表の場として無料開放しています。絵画や書道、写真などの作品展示に千歳公民館を利用してみませんか。要事前申込。

とき／通年(連続10日間が限度)

対象／団体・個人

申込方法／窓口にある申込書を記入し、提出

申込期間／希望使用日の1カ月前まで

②公民館セミナー2 からだのなかから元気に いきいき血管講座

明治安田生命保険相互会社専任講師を招き、心臓や脳の血管に関わる病気などを話していただきます。セミナー後は健康チェックを実施。参加無料。要事前申込。

とき／ 11月5日(水) 10時～ 12時

ところ／千歳公民館 2階 5・6号室

対象／市内在住、在勤、在学の15歳以上
 募集人数／ 20人※5人未満中止

申込方法／電話もしくは公民館窓口にてお申し込み

申込期間／ 10月10日(金) ～ 27日(月)

③公民館セミナー3 スマホセミナー

スマホの基本操作を学び、デジタルリテラシーを身に着けて安心安全にインターネットを楽しみましょう。参加無料。要事前申込。

とき／ 11月20日(木) 10時～ 12時

ところ／千歳公民館 2階 7号室

対象／市内在住、在勤、在学の15歳以上
 募集人数／ 15人※8人未満中止

申込方法／電話または公民館窓口でお申し込み

申込期間／ 10月10日(金) ～ 11月10日(月)

その他／スマートフォンは受講者全員に貸し出します

①～③共通

問合せ・申込／ TEL 23-2740

恵庭市スポーツ協会

*えにわ健康・スポーツフェスティバル

吹奏楽のオープニングから、からだにやさしいヨガやモルックまで誰もが楽しめるイベントが盛りだくさん。ダンプレのアトラクションもあります。入場無料。事前申込不要。

とき／ 10月4日(土)9時30分～ 13時

ところ／はなふる

対象／恵庭市民および市内在学、在勤者

持ち物・服装／ヨガに参加される方はヨガマット持参(貸出数に限り有)

問合せ・申込／ TEL 21-9900 (平日9時～ 17時)

島音祭 シュマ・オマ・プ

いろいろなジャンルの音楽を奏でる13チームによる音楽の祭と、たこやきや手作り食品などのバザーを行います。駐車場は20台まで。事前申込不要。

とき／ 10月4日(土)バザー:11時～ 13時、コンサート: 13時～ 15時

ところ／島松伝道所(島松東町4-1-8)

参加費／ 1500円(コンサート代、高校生以下無料)

問合せ・申込／辻中 TEL 36-7275

恵庭ソフトボール協会

*令和7年度恵庭市民ソフトボール体験会

ソフトボールを楽しむイベントです。用具はご用意していますが、お持ちの方はご持参ください。参加無料。要事前申込。

とき／ 10月5日(日) 10時～ 12時

ところ／島松屋外運動場ソフトボール場(南島松389-3)

対象／市内在住の小中学生女子

持ち物・服装／動きやすい服装、靴

問合せ・申込／溝口 TEL 080-1880-4943
 FAX 33-5751 MAIL totty4351musou@snow.plala.or.jp

マットピラティス

肩こりの解消に役立つマットピラティスで、肩こりを和らげます。要事前申込。

とき／ 10月5日(日) 10時～ 11時

ところ／えにあす 会議室

参加費／ 2000円

持ち物・服装／ヨガマット、飲み物

問合せ・申込／ TEL 080-6285-8992

フリ子の会 10日目

フリーランスな子にフリまわされている(笑)親の会。「次の進路、学校のこと聞いてみたい」をテーマに、不登校を語る親カフェポレポレさんをお招きして皆さんとお話します。参加無料。要事前申込。

とき／ 10月5日(日) 13時～ 15時

ところ／まちづくりスポット恵み野(恵み野里美2-15)

申込方法／「フリ子の会」で検索し、申込フォームからお申し込みください

その他／当日参加も可

問合せ・申込／ MAIL mamap.hapinavi@gmail.com ※問い合わせのみ

えにわ市民プラザ・アイル

①洋服の簡単直し物講座 第2回ズボンの裾上げとゴムの入れ替えのコツ

ミシンのない方も大丈夫です。事前申込不要。

とき／ 10月11日(土) 11時～ 12時

参加費／ 100円

募集人数／ 5人

持ち物・服装／筆記用具、あれば直したい

ズボンなど

②心を癒す筆文字アート なお

見学、体験希望の方は手ぶらでお越しください。要事前申込。

とき／ 10月11日(土) 13時～ 15時

参加費／ 500円

募集人数／ 8人

持ち物・服装／絵具、毛筆ペン(中字)、水筆、パレット、落書き帳(ご用意はありますが道具は使い慣れたものをお持ちください)

③洋服のお直し相談会

主に婦人服のリフォーム。ズボンやスカートの裾上げ、ファスナー直し、ボタンの付け替えなど、できる範囲でお直しいたします。事前申込不要。

とき／ 10月11日(土) 13時～ 15時

費用／ 500円～

①～③共通

ところ／恵庭市民プラザ・アイル

問合せ・申込／ TEL 39-3355 (休館日：日曜、祝日)

家族介護者交流会

「家族を守るための救急車の呼び方講座」と日々の介護のこと、これまでの経験やこれからの心配なことなどをお話して交流しましょう。要事前申込。

とき／ 10月16日(木) 13時～ 15時

ところ／恵庭市民会館 大会議室

参加費／ 200円(おやつ代)

対象／市内在住で在宅介護をされている方、以前介護をされていた方、または介護に関心のある方

申込期間／～ 10月10日(金)

問合せ・申込／たよれーるひがし TEL 29-5541 FAX 29-5542 MAIL e-higashi@shimamatuhp.jp

エコテック

*千歳川かわ塾

四季の開催を通して自然を感じ、防災や治水について学ぶ環境学習体験。秋の漁川を歩き、流れて、ガサガサして川に住んでいる生物を観察しよう。小雨決行。荒天中止。要事前申込。

とき／ 10月18日(土) 9時～ 13時

ところ／道と川の駅 花ロードえにわ 第2駐車場

参加費／ 500円

持ち物・服装／着替え、替えの靴、帽子、昼食、飲み物

申込期間／～ 10月14日(火)

問合せ・申込／ TEL 011-522-8700

恵庭市社会福祉協議会

*ボランティア体験プログラム

ボランティア活動を始めるきっかけや、障がいへの理解を深めるために、気軽に体験できるプログラム(点訳、手話コース)を開催します。参加無料。要事前申込。

とき／①点訳コース: 10月21日(火)、28日(火) 10時～ 11時30分②手話コース: 10月29日(水)、11月5日(水)、12日(水) 10時～ 11時

ちゃんと☆マンガ部

恵庭南高校漫画研究部 第105回
 いかのおすし by 梅子



今回の掲載は11月7日発行のちゃんと998号です。お楽しみに!!

ところ／恵庭市福祉会館 中会議室(末広町124)

持ち物・服装／筆記用具

申込期間／①～ 10月17日(金) ②～ 10月24日(金)

申込方法／電話または恵庭市社協HPから
 問合せ・申込／ TEL 32-0007

恵庭市ファミリー・サポート・センター

*秋の協力会員講習会

お子さんの基本の預かり、病児・病後児の預かりを行う有償ボランティア(協力会員)を募集します。託児あり。参加無料。要事前申込。

とき／ 10月24日(金)、27日(月)、29日(水)、31日(金)、11月4日(火)、5日(水)、7日(金) ※開催時間についてはお問い合わせください

ところ／えにあす 会議室8

持ち物・服装／筆記用具

申込期間／～ 10月17日(金)

問合せ・申込／ TEL 29-6031 (平日8時45分～ 17時15分)

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

10/4^土・5^日

〈テナント除く、食品コーナー〉

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

対象商品全品
一会計本体価格合計より

5%割引

★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限りま。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
 【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1

スーパーアークス千歳店・長都店 合同企画!

10/7^火・8^水

〈テナント除く、食品コーナー〉

本券ご持参のお客さま限定
本広告全体を切り取ってお会計前にレジにてご提示ください。

対象商品全品
一会計本体価格合計より

5%割引

★スーパーアークス千歳店、スーパーアークス長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★パソコン、タブレット端末などのWebサイトからプリントアウトしたクーポン券はご利用できません。★割引除外品は店頭にてご確認ください。★ご利用は、精算時レジ係員にクーポンご提示のお客さまに限りま。ご提示後クーポンは回収いたします。

【スーパーアークス 千歳店】 TEL0123-26-6660 千歳市日の出1丁目(日の出大通沿)
 【スーパーアークス 長都店】 TEL0123-23-7667 千歳市勇舞8丁目1-1