

# 恵庭市市民活動センター情報 5月

## city ENIWA civic activity center information

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となることがあります。  
詳しくは各主催者にご確認ください。イベント情報は、えにわ知恵ネットに掲載しています。

情報に関するお問合せは恵庭市市民活動センター(☎34-7000)まで。

情報掲載希望の方は  
メールまたはFAXでお送りください

**[FAX]** ☎34-7008 **[メール]** info@eniwachienet.jp

※掲載は無料です。 ※情報掲載には審査があります。 ※掲載の可否についてのお問合せには回答できません。

### 記号について

**日** 日時 **所** 会場 **内** 内容 **対** 対象 **定** 定員 **講** 講師 **費** 参加費  
**持** 持ち物 **方** 申込方法 **限** 申込期限 **他** その他 **問** 問合せ先 **申** 申込先

### 行事のお知らせ

#### ■指ヨガで認知症・寝たきり予防

**日** ①5月1日(金)、②15日(金)10時～11時30分 **所** 恵み野会館 ①会議室(2)②活動室(2) **内** 筋力の弱った人や、体力のない人にも簡単に行うことができます。①脳トレ②指ヨガ③イスに座ったヨガの3本柱で行います。**対** どなたでも **定** なし **講** 龍村式・指ヨガ マスターインストラクター 本多 健児 **費** 300円/各回 **持** なし **方** 直接会場へ(申込不要) **問** 本多 健児(☎37-2728)

#### ■恵み野囲碁5月大会

“コロナ対策万全”我々は元気に対局します(3・4月は残念)!!  
**日** 5月2日(土)12時30分～17時 **所** 恵み野会館 **内** 総会を実施後に4局対戦いたします!参加者メンバーを棋力に応じ2グループに分けて対局します。グループごとに1～3位を決めます(スイス方式賞品)!!参加賞もあるよ!**対** どなたでも **定** なし **費** 500円(会場費・賞品代他) **持** マスク(できれば)・一寸厚着(室内換気) **方** 直接会場へ(時間厳守) **他** 密接対話ゲームですので道の指示に従います! **問** 会長: 須田(☎090-1307-3141)

#### ■恵庭公園自然観察会

春の緑につつまれて  
**日** 5月9日(土)10時～12時(受付9時40分、小雨決行) **所** 集合場所: 恵庭公園管理棟前 **内** 経路 恵庭公園内 **費** 100円(保険料) **持** 特になし。あれば双眼鏡、図鑑、筆記具、ルーペなど **方** 現地集合(予約不要) **他** 服装は、動きやすく多少の風雨でも大丈夫なもの **問** 北海道自然観察協議会

久瀧(☎090-6442-7862)

#### ■5月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」  
**日** 5月11日(月)18時30分～21時、5月29日(金)10時～14時 **所** 福祉会館 **内** 不登校・ひきこもりについて、一緒に考え学びあう親の会 **費** 300円 **問** 今井(☎33-9513)

#### ■笑いヨガ in えにわ

**日** 5月15日(金)、29日(金)10時～11時 **所** えにあす 会議室3 **内** ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせた健康法です。楽しく免疫力アップ!老若男女どなたでも気ままにどうぞ♪ **費** 各回500円 **持** 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、できればバスタオル **方** 初めての方のみ当日までに申込 **他** 状況によって、変更や中止になるかもしれませんので事前にお問い合わせ下さい。 **問・申** 笑いヨガ認定ティーチャー 石山 香織(☎080-3238-2569/メール: gen-kino-kaka11@ezweb.ne.jp)

#### ■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます♪  
**日** 5月16日(土)9時30分集合(小雨決行) **所** 集合場所: JR恵み野駅東口 **内** 花の道(5.0km) **対** どなたでも **費** 200円(保険料含) **持** タオル、水、帽子 **問** 松尾(☎36-7877)

#### ■エコフェス2020 開催のお知らせ(ピクニック形式の野外音楽祭)

**日** 5月17日(日) **所** 恵み野中央公園野外音楽堂 **内** 野外ライブ、屋台、フリーマーケット(密着するレクは今回中止) **他** ピクニック形式のイベントな

ので、「敷物」の持参がオススメです。コロナの感染拡大の場合、縮小・中止の場合もあり。詳細は公式HPにて発表。  
**問** エコフェス実行委員会 竹内(☎070-5286-5333/ホームページ: http://ecofes.info)

#### ■第95回シネマサロン例会

恵み野北町内会ネットワーク夢 主催  
**日** 5月23日(土)13時～ **所** 恵み野北会館 **内** 大正末期から昭和前半までの30年信ずる道を生き抜いた鉄道員を描いた「大いなる旅路」(1960年・東映) **費** 入場無料 **問** 山田(☎36-3158)

#### ■市民囲碁大会

**日** 5月24日(日)12時30分～(受付開始12時) **所** 基席えにわ **費** 参加費1,000円 **問** 小崎(☎33-5283)

#### ■恵庭歩く人達の会

第195回 ウォーキング  
**日** 5月24日(日)集合9時、出発9時10分 **所** 集合場所: JR恵み野駅東口 **内** コース名: 島松・駅通めぐり【JR恵み野駅～ルルマップ公園～南部橋～旧島松駅通～ルルマップ公園～JR島松駅(13.5km)】 **費** 300円(保険料含む、交通費は各自負担) **持** 昼食、飲料水、タオルほか **他** 事前申込・入会不要 ※コロナ流行により中止・変更ありうります **問** 会長 大竹(☎37-6675) 事務局 三浦(☎090-9516-1112)

**日** 5月1日(金)から17時～21時  
**所** えにあす **内** 音を鳴らすことから始めます。個人指導です。1回45分程度。  
**対** どなたでも **定** 数名 **講** 米田 統山(竹号) **費** 5,500円(月4回) **持** 尺八は練習管を貸します **方** 電話 **限** 随時 **問・申** 米田 統山(☎090-5954-7106)

#### ■あへあほ体操

「へ」と「ほ」でお腹をへこませるだけ!笑顔になれる体幹トレーニング  
**日** 5月20日(水)、27日(水)14時～15時 **所** 黄金ふれあいセンター **内** あへあほ～と声を出してお腹をへこませる基本動作!その他に転倒予防、尿もれ予防、免疫力アップ!春から始めたい健康体操! **対** どなたでも **定** 10人(申込順) **講** 大川 尚子 **費** 体験1回500円 **持** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル **方** 電話 **限** 当日の朝まで **問・申** 大川 尚子(☎090-1383-9170)

### えにわ市民プラザ・アイル イベント情報

**所** 恵庭市本町110 NPO法人えにわ市民プラザ・アイル **他** [営業時間]10時～17時[休業日]日曜・祝日・月末棚卸し ※令和2年度会員登録開始 年会費1,200円(ボランティア活動保険料込) **問・申** ☎39-3355

#### ■初めての絵手紙体験会

どなたでも、手ぶらでお気軽に～  
**日** 5月7日(木)、21日(木)10時30分～12時、5月14日(木)、28日(木)13時30分～15時 **定** 6名(申込順) **講** 坂田 眞利子さん(恵庭美術協会会員) **費** 100円(材料費) **持** なし **方** 直接会場へ **限** 前日まで

### 募集中!

#### ■尺八教室

尺八の基礎からやります

### ■本作り相談

家族史、自分史の作り方から、実際に本にするまでのご相談

日 5月9日(土)、23日(土)10時30分～13時30分 内 原稿からネット販売まで。家族史・自分史・エッセイ・俳句など 対 どなたでも 定 5名(申込順) 講 自分史活用アドバイザー 泉 正人さん 費 無料 持 なし 方 電話 限 前日まで

### ■展示「和紙ちぎり絵展」

やさしい和紙の風合で心癒されるひとときを…

日 5月11日(月)～23日(土)10時～17時 ※最終日は15時まで 内 花や風景など、大小30点ほど展示します。 方 直接会場へ

### ■タロット占い

日 5月12日(火)13時30分～16時 内 恋愛運・仕事運・人間関係etc. 自分の運命と今ある悩みのアドバイス 対 どなたでも 定 5名(申込順) 講 山田 小百合さん 費 1,000円(20分) 方 電話 限 5月11日(月)

### ■夏に向けて美足ケア!!フットケア体験会

巻爪、かかとのカチカチ、ガサガサ困っていませんか?

日 5月12日(火)10時30分～16時 内 爪周囲の角質ケア(30分)・爪切り(30分)・足裏の角質ケア(30分) ※

いずれか1つお選び下さい 対 どなたでも 定 6名(申込順) 講 フットケアセラピスト Kayoさん 費 2,000円 持 なし 方 直接会場へ

### ■初めての鍼灸

体の内から健康に

日 5月14日(木)10時30分～15時 内 ひとりひとりに合ったはり・きゅう治療を行います 対 どなたでも 定 5名(申込順) 講 えがお鍼灸整骨院 院長 大湊 達也さん 費 2,980円(30分) 方 電話 限 5月13日(水) 他 裾のまくりやすいズボンでお越し下さい

### ■排毒ケア体験day

病気に負けないカラダづくり

日 5月19日(火)13時～15時 内 4つの排泄器官(排尿・排便・呼吸・発汗)を整えて免疫力をアップする排毒ケア。体験しに来て下さいね。 対 どなたでも 定 6名(申込順) 講 Amber～琥珀～山田 きみ子さん 費 1,000円(20分) 持 なし 方 電話 限 前日まで 他 13時から20分きざみのお申込みになります

### ■アルコールインクアートWS

風を吹きかけて描くアート

日 5月25日(月)10時30分～12時 内 初開催!風で描くアートです。絵を描くことや美術が苦手でも楽しめます♪ 対 アルコールアレルギーの方は参加できません 定 5名(申込順) 講 ア

ルコールインクアート認定講師 山田 きみ子さん 費 1,000円 持 あればドライヤー(くるくるドライヤーでも可) 方 電話 限 5月23日(土)

### NPO法人恵庭市体育協会 イベント情報

方 恵庭市体育協会ホームページを検索 問・申 恵庭市黄金中央5丁目199-2(恵庭市総合体育館内) NPO法人恵庭市体育協会(☎21-9900: 平日9時～17時/ホームページ: <https://www.eniwa-taikyo.com/>)

### ■仁井先生と一緒に走ろう!

運動会前かけっこ教室 速く走る方法や身体を動かす楽しさを皆さんにお伝えします

日 5月24日(日)①9時～9時45分②10時15分～11時15分 所 福住屋内運動広場 内 「速く走るための3つのポイント」「スタートの姿勢」「運動会までに自宅ですること」 対 ①小学1～2年生②小学3～6年生 定 各26名(多数抽選) 講 North Sprint Dept. A-bank北海道 仁井 有介氏 費 700円(保険料込み) 持 飲み物、上靴、タオル、動きやすい服装と運動靴 方 体育協会ホームページ内、特設申込フォーム 限 [受付期間]5月10日(日)まで[抽選結果]5月11日(月)13時以降ホームページで発表 他 ※なお、コロナウイルス感染症拡大状況に

よって、中止になることも予めご了承ください。

### まちスポ恵み野 イベント情報

所 恵庭市恵み野里美2-15(フレスポ恵み野内)NPO法人まちづくりスポット恵み野 他 [休館日]火曜日・年末年始 問 ☎ 39-2232:10時～18時

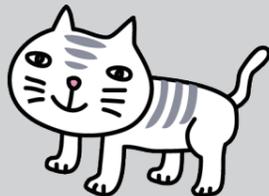
### ■アマビエイラスト・ぬりえ募集中

日 5月6日(水)まで 所 フレスポ恵み野・サツドラさん隣特設会場 内 疫病を退散させるという妖怪アマビエのイラスト・ぬり絵を募集します!フレスポの特設ポストにイラスト・ぬり絵を投函してね。A4程度で、お名前、ご年齢をお書きください。集めたイラストで展示会をします。 対 どなたでも 他 ぬりえは会場にて用意していますが、色ぬり、イラストをお描きするのはご自宅をお願いします。



妖怪アマビエ  
アマビエとは疫病退散にご利益があるとされる妖怪です。

### 今後の掲載 依頼について



掲載依頼窓口は、5月号からも変わらず恵庭市市民活動センター(☎34-7000)です。

締切日は毎月5日、発行日は毎月末に変更になり、掲載依頼書が新しくなります。

お間違いのないようご注意ください。

詳しくは、えにわ知恵ネットをご覧ください。

えにわ知恵ネット



### 恵庭市市民活動センター情報について

これまで「市民活動センター情報」はNPO法人恵庭市市民活動センター運営協議会がフリーペーパー『ちゃんと』に掲載し、市民の皆さまへ情報発信していましたが、4月号(3月末掲載)をもちまして『ちゃんと』への掲載を終了させていただきます。

今後はNPO法人恵庭市市民活動センター運営協議会が町内会回覧での周知に加え、次の場所に配布し、市民の皆さまに情報発信してまいります。

### 市民活動センター情報配布場所

・えにあす・市役所・島松支所・恵み野出張所・中恵庭出張所・図書館本館・図書館島松分館・島松公民館・かしのもり・郷土資料館・夢創館・総合体育館・島松体育館・駒場体育館・福住屋内運動広場・桜町会館・大町会館・東恵庭会館・柏陽会館・寿町会館・和光会館・恵み野会館・北栄会館・中島会館・いくみ会館・有明会館・市民会館・黄金ふれあいセンター・えにわ市民プラザ・アイル・恵庭駅・恵み野駅・島松駅

### 問合せ

恵庭市生活環境部市民生活課(☎33-3131 内線1181)