

恵庭市市民活動センター情報 1月

2021年12月末発行 第21号

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。

えにわ知恵ネット



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毎月5日までにメールまたは 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

■楽々歩こう会

初心者の方でも気軽に楽しく歩けます♪

- 日 1月7日(金)9時30分集合(小雨決行)
- 所 集合場所:市民会館前
- 内 癒しの道(3.8km)
- 対 どなたでも
- 費 200円(保険料含)
- 持 タオル、水、帽子、滑らない靴
- 他 豊栄神社を参拝します。どんど焼きがあります。焼く物があればご持参下さい。
- 問 松尾(☎36-7877)

■ヨガセラピー

①やさしい椅子ヨガ

- 日 A:1月8日(土)、22日(土)10時30分~11時30分、B:1月18日(火)13時30分~14時30分
- 所 A:えにあす 会議室2、B:恵み野会館 保育室
- 内 きついポーズや激しい動きはありません。ヨガが初めての方や運動が苦手な方、心身に不調のある方でもご参加頂ける椅子に座って行うヨガです。
- 対 どなたでも
- 定 A:8人、B:5人

②シニアヨガ

- 日 1月12日(水)、19日(水)、26日(水)10時30分~11時30分
- 所 生涯学習施設 かしわのもり
- 内 膝や腰に不調のある方、体力に自信のない方でも椅子やタオルを使って無理のない範囲で身体を動かし、体力の維持・向上を目指しましょう。
- 対 60才以上の方
- 定 8人

③乳がん経験者のためのヨガ

- 日 1月15日(土)、29日(土)10時30分~11時45分
- 所 えにあす 会議室2
- 内 無理のない範囲で少しずつ身体をほぐし、心にも優しい時間を過ごしましょう。インストラクターも乳がん経験者です。お気軽にご参加ください。
- 対 乳がん患者さん・その家族、友人等(女性限定)
- 定 5人

＜共通＞

- 費 700円(初回体験無料)
- 持 裸足になれる動きやすい服装、あればヨガマット(無料貸出あり)、長めのタオル、飲み物
- 方 電話、メール、ブログからメッセージ
- 限 前日まで
- 問・申 一般社団法人日本ヨガメディカル協会 認定ヨガセラピスト 吉田 直子(☎090-1641-6933) / メール: breath.eniwa@gmail.com/

<https://ameblo.jp/breath-eniwa/>

■恵み野囲碁 令和4年 新年大会

今年もどうぞよろしくお願いたします。囲碁ですが、気分十分・換気も十分、この一年あなたはどんな年に…? 新年大会頑張ろう!! 結果は知恵ネットで!!

- 日 1月8日(土)12時30分~17時
- 所 恵み野会館
- 内 4局対局いたします! 参加者メンバーを棋力に応じ2グループに分かれて対局します。グループ毎に1~3位+新年バージョンあり(スイス方式 景品)!! 参加賞もあります!
- 対 どなたでも
- 費 500円(会場費・景品代他)
- 持 マスク、少し厚着(窓半開 換気の為)※感染対策やっています
- 方 直接会場へ(時間厳守)
- 他 自宅で検温・新型コロナウイルスの関係で休止も在るかも
- 問 会長: 須田(☎090-1307-3141)

■1月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

- 日 1月10日(月・祝)18時30分~21時、1月28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)

■恵庭分館おはなし広場

- 日 ①1月13日(木)②1月19日(水)11時~11時40分
- 所 えにあす 会議室4
- 内 乳幼児を対象とした絵本の読み聞かせを行います
- 定 各10人(先着順)
- 費 無料
- 方 直接会場へ
- 他 【出演者】①読み聞かせの会「知恵袋」②ばたぼん
- 問 恵庭市立図書館恵庭分館(☎34-8164)

■NPO 法人おはな

①サロンおはな~がん患者家族遺族会~

- 【会話&癒しのアロマスプレーづくり】
- 日 1月21日(金)10時~12時(1月から開催時間が変わりました)
- 所 えにあす
- 内 がん種間問わず、どちらの市町村からも参加可能。患者さんやそ

の家族、遺族など同じ立場の人が、お互いの悩みや不安を共有し、情報交換する場です。がん患者さんをサポートするための、様々な事業をみんなで考えます。秘密厳守、安心してご参加ください。※オンライン対応可能(公式 LINE、Instagram、Facebook、ホームページから要事前連絡)※アロマスプレーづくり(希望者のみ20人限定・無料)

- 対 どなたでも
- 費 無料
- 持 マスク着用
- 方 直接会場へ
- 他 恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業
- ②つながりサポート女性支援事業

【女性による女性のための居場所づくり】

- 日 1月21日(金)13時~15時
- 所 えにあす 会議室4
- 内 女性限定サロン。年齢の限定はありませんので、子どもから大人まで参加可能。コロナ禍において、様々な不安や悩みを抱えている方など、お気軽にご参加ください。また、生理用品の購入が困難な方へ、生理用品の配布も行っています。(※市委託事業)

③どなたでも

【居場所】みんなの♡つながりなげろ♡つなごたい♡

- 日 1月22日(土)18時~20時
- 所 えにあす キッキングスタジオ
- 内 年齢問わず、どなたでも参加可能。出入り自由。サロン形式の居場所。<例>ひとり寂しい、フンオベ育児は疲れる、誰かに話を聞いて欲しい、同じ趣味のお友達を探している、恵庭に越してきたばかりで友達を作りたい、情報欲が欲しい、ひきこもり、不登校問題など※オンライン対応可能(要事前連絡)

対 どなたでも

- 費 無料
- 持 マスク着用
- 方 直接会場へ
- 他 コープさつぽろ社会福祉基金助成事業
- ＜共通＞
- 他 新型コロナ感染拡大防止対策に努めて開催いたします。緊急事態宣言等で、延期や中止、開催日時や開催方法が変更される場合があります。ホームページ、SNS でご確認願います。コロナ感染対策にご協力ください。
- 問 NPO 法人おはな 石上(☎080-4044-8313) / メール:

npoohana13@gmail.com / 公式 LINE「NPO 法人おはな」

■第115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 1月22日(土)13時~
- 所 恵み野北会館
- 内 100年前、伝説の射撃手、J・B・ブックス最後の7日間。ジョン・ウエインの遺作となった「ラスト・シューティスト」(1976・米)の鑑賞
- 対 どなたでも
- 定 20人(先着順)
- 費 無料
- 持 マスク着用
- 方 直接会場へ
- 問 渡邊(☎36-4316)

■恵庭おもちゃクニック

日 1月24日(月)9時30分~12時

- 所 生涯学習施設 かしわのもり
- 内 おもちゃを直します。部品交換が必要なときは説明したうえで、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物、貴重品・骨董品・コレクショングッズ、自転車・モデルガン等安全性に関わるものは受付不可。預かったおもちゃは、翌月第4日曜日のクニック会場まで返却。交換する部品が購入困難で修理出来ないとき事前に連絡します。プラレールのタイヤゴム、一般的な接続部品は1個20円以下の部品代負担で交換することができます。

- 費 原則無料(交換部品は有料)
- 持 マスク着用、おもちゃ本体付属品(壊れはズレた部品、取扱説明書、入っていた箱もあれば)
- 方 直接会場へ
- 他 新型コロナウイルスの関係等で休止も在ります
- 問 村本(☎090-7058-6996)

■市民囲碁大会

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

募集中

■謹賀新年 ヨガ開き

- YogaKULA 2022
- 日 1月5日(水)10時30分~11時50分
- 所 えにあす
- 内 2022年は、新年から健康的にヨガでスタートしましょう! 初めての方も大丈夫! 全身をゆるやかに動かしてスッキリしましょう。

KULA みくじをプレゼント!

対 どなたでも(初心者の方も大歓迎です!)

定 10人(申込順)

講 田口 麻里

費 1,000円

持 ヨガマット、タオル、水分、動きやすい服装、ブランケット(希望者のみ)

方 電話(ショートメール可)

限 2日前まで

他 ヨガマット貸出有(数に限りあり)

問 ・ **申** YogaKULA(クラ) 田口(☎090-6992-0199)

■ガーデンフェスタ北海道2022

はなふるツアーガイド募集

日 【募集期限】1月31日(月)まで

所 はなふる

内 ガーデンフェスタ北海道2022の期間中に行われる、花の拠点のはなふるにある7つのガーデンを巡るツアーでガイドをしてくれる人を募集しています。花に詳しくない人やガイドをしたことがない人も可能です。一緒に来場者をおもてなしするツアーガイドをやってみませんか?

方 【申込方法】電話または、メール※簡単な内容説明後、申込方法についてお知らせします。

他 【実践までの流れ】①[基礎研修]ツアーガイド用の資料を使い、座学による講習を行います(1~2回程度)②[実地研修]ガイド参加者を来場者と仮定した実践形式の講習を行います(1~2回程度)

【ツアー日程】6月25日(土)~7月24日(日)の平日のみ 各日10時~15時予定(開催日のうち、参加可能な日のみ担当)

※活動支援費として、1回の活動につき、1,000円を支給(QUOカードを想定)

※研修への参加や交通費などは各自負担となります

尚 第39回全国都市緑化北海道フェア実行委員会事務局(全国都市緑化北海道フェア推進室内)(☎29-5985 / メール: ryokkafair@city.eniwa.hokkaido.jp)

■寒遊会書道

日 2月14日(月)、21日(月)、28日(月)、3月7日(月)、14日(月)、28日(月)15時~18時(1回60分)

所 コープさっぽろ恵み野店 子育てひろば

内 筆とペンで書く を楽しもう!!

対 どなたでも

定 各日3人ずつ(一回60分)

費 一回500円(小学生のみ500円×3回=1,500円のコースあり)

持 筆(あれば)

方 電話

限 前日まで

問 ・ **申** 寒遊会書道 担当:吉田悠心(☎090-6875-4184)

■眠っている、あなたの英語起こしませんか

ネイティブの本当の英語に触れましょう

日 通年月曜日 10時~12時

所 えにあす

内 10時~11時会員のみによる英文和訳、11時~12時米人講師との質疑、スピーチなど

対 英検2級程度

定 2~3人(申込順)

講 Toth Steven

費 3,000円(毎月始め)

持 筆記用具、辞書など

方 電話

問 ・ **申** 後藤 孝子(☎080-6092-3417) 新穂 實(☎33-6586)

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~16時 [休業日]日曜・祝日 ※新年は1月5日(水)から営業 **問** ・ **申** ☎39-3355

■新春 Thanks 企画「癒しのフットケア体験」

日頃の感謝を込めて、お得なフットケアを提供します

日 1月11日(火)11時~15時

内 通常の爪切り、爪周囲の角質ケアに加え、足裏と足指のオイルマッサージを行います。ささやかなプレゼントもご用意します。

対 どなたでも

定 5人(申込順)

講 Kayoさん(フットケアセラピスト)

費 各2,000円(通常30分のところ45分)

方 電話

限 前日まで

他 素足になれる服装でお越しください。傷のある方、足の血流の悪い方のケアはできない場合があります。

■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

日 1月12日(水)13時30分~15時30分

内 あなたの2022年を占ってみませんか?

対 どなたでも

定 5人(申込順)

講 山田 小百合さん

費 1,500円(20分)

方 電話

限 前日まで

■チョークアートのワークショップ

オイルパステルを使ってブラックボードに絵を描く新しいアートです

日 1月15日(土)10時30分~12時

内 毎月新しいデザインを描く子

ヨークアートのワークショップです。下絵があるので、ぬり絵感覚でお楽しみいただけます。

定 5人(申込順)

講 鷲尾 歩さん(MCA ティーチャーコース卒業)

費 1,500円

持 なし

方 電話(要予約)

限 前日まで

■パワーストーンプレスレットの浄化とゴム交換

日 1月15日(土)13時~15時

内 家で眠っているパワーストーンプレスレット等、浄化とゴム交換を100円で致します。しばらく身に着けていないものでもキレイにしてあげましょう。※お預かりも承ります。

対 どなたでも

定 5人(先着順)

講 Cait-Sith 青木さん

費 100円~

方 直接会場へ

■新春企画 鍼灸&ストレッチング

腰、肩、肉体的疲労に効果あり

日 1月18日(火)10時30分~13時

内 鍼灸・横になってのストレッチどちらでも選ぶことができます。自宅への訪問治療のご相談もお受けいたします。

対 どなたでも

定 5人(申込順)

講 大湊 達也さん(えがお鍼灸整骨院 院長)

費 2,980円(30分)

方 電話

限 前日まで予約

他 裾のまくりやすいズボンでお越しください

■アクセサリーのメンテナンス

日 1月22日(土)13時~15時

内 真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄・指輪のサイズ直しをいたします。

対 どなたでも

定 申込順

講 吉田さん

費 500円~

限 前日まで

■フットケア体験

足もとから美容と健康を考える

日 1月25日(火)11時~15時

内 ①爪切り(巻き爪、肥厚爪などでもOK)②角質ケア(タコ・ウオノメのケアなど時間内でケアします)

対 どなたでも

定 5人(申込順)

講 Kayoさん(フットケアセラピスト)

費 各2,000円(30分)

方 電話

限 前日まで

他 素足になれる服装でお越しください。傷のある方、足の血流の悪い方のケアはできない場合があります。

市民活動センターからお知らせ

■ツナガル・ウィークを開催しました

内 主に市民活動センターを会場にして、11月3日~30日の間にツナガル・ウィークを開催しました。釧路市動物園元園長の山口良雄さんによる「どうぶつ達が教えてくれた夢見る力」という特別講演会には、たくさんの方が熱心に耳を傾けていただきました。その他今回出展した、10団体・個人のそれぞれの活動を活かした催しが行われ、延べ326名の市民の皆さんが参加されました。



■クリスマスツリー点灯しました

内 今年も2月末まで毎日点灯します。昨年よりイルミネーションを新しくしましたので、是非ご覧ください。



恵庭市市民活動センター情報配置場所

・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・福祉屋内運動広場・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・有明会館・いくみ会館・市民会館・黄金心れあいセンター・えにわ市民プラザ・アイル・恵庭駅・恵み野駅・島松駅・恵庭市社会福祉協議会・フレソが恵み野・まちすぽ恵み野・かのな・センターハウス