

# 恵庭市市民活動センター情報 1 月

2022年12月末発行 第33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。

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。

えにわ知恵ネット



### 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

#### ■ヨガセラピー

##### ①シニアヨガ

日 1月6日(金)、10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)、31日(火) 10時30分~11時30分  
所 生涯学習施設がしわのもり 会議室  
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す、体力の維持・向上を目指しましょう。  
対 60歳以上の方  
定 10人

##### ②やさしい椅子ヨガ

日 1月7日(土)、21日(土) 10時30分~11時30分  
所 えにあす 会議室2  
内 きつぽう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 10人

##### ③乳がん経験者のためのヨガ

日 1月14日(土)、28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・子宮頸がん経験者です。お気軽にお問い合わせください。  
対 乳がん患者さん・その家族、友人等(乳がん以外のがん患者さんもご参加頂けますが女性限定)  
定 10人

##### ＜共通＞

費 700円(初回体験無料・回数券購入で600円)  
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/)

#### ■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます

日 1月7日(土) 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)

#### ■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9日(月・祝) 18時30分~21時、1月27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)

#### ■玉ちゃん愛好会

玉すだれの会 会員募集しています!

日 1月11日(水)、25日(水) 10時~12時  
所 恵み野憩の家  
内 伝統芸能の南京玉すだれ、銭太鼓  
対 どなたでも  
費 月額500円  
問 山岡(☎33-3023)

#### ■恵庭分館おはなし広場

日 1月12日(木) 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 10人(先着順)  
費 無料  
方 直接会場へ  
他 【出演者】読み聞かせの会「知恵袋」  
問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

#### ■NPO法人おはな

①居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

日 1月14日(土) 18時~20時  
所 えにあす 会議室1  
内 「ふれあいサロンおはなとは?」どちらの市町村からも参加可能。大人から子どもまで気軽に立ち寄ることが出来る、自由な時間を過ごせる場所です。ポソッと愚痴をこぼしたり、おしゃべりすることで、元気をとりもどしたり…。

他 恵庭市心身障がい者交流事業  
②心のバリアフリー事業「ともにわ」  
【恵庭市心身障がい者交流事業】

日 2月4日(土) 10時~15時  
所 えにあす ホール、会議室1  
内 子どもから大人までどなたでも参加可能。地域の方に、障がい者の方の自発的支援について知って頂き、交流する事業です。<就労支援事業所の紹介と物販><相談ブース10時~15時><イベント事業>10時~ヴァイオリン演奏:瀧本志保氏、11時~13時 ぽっちゃん体験、13時~手話で絵本読み聞かせ:水野みどり氏  
他 恵庭市心身障がい者交流事業  
③がんサロン

【サロンおはな~がん患者家族遺族会へ】

日 1月20日(金) 10時~12時  
所 えにあす クッキングスタジオ

内 がん種問わず、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。※ハイブリッド開催。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)

他 正力厚生助成金事業、北海道がん対策基金助成金事業

##### ＜共通＞

対 どなたでも、出入り自由。  
費 無料  
持 マスク着用  
方 直接会場へ  
他 コロナ感染対策にご協力ください。緊急事態宣言等で、開催日時や開催方法が変更される場合があります。お気軽にお問い合わせください。ホームページ、SNSでもご確認ください。  
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127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21日(土) 13時~  
所 恵み野北会館  
内 戦後混乱のフランスを舞台に不遇の教師と問題児集団が美しい歌声で世界を感動に包んだ音楽映画「コラール」(2004年・フランス)を鑑賞。

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 ネットワーク夢 渡邊(☎36-4316)

#### ■市民団基大会

日 1月29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)

### 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・12月27日(火)~1月4日(水) 問・申 ☎39-3355

#### ■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11日(水) 13時~16時

内 2023年がどんな年になるか占ってみませんか?

対 どなたでも  
定 5人(申込順)  
講 山田 小百合さん  
講 1,500円(20分)  
方 電話(要予約)  
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 ①1月14日(土) ②1月24日(火) 10時30分~12時(②ボード作りを含む)

内 毎月新しいデザインを描くチョ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。  
対 どなたでも  
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 ①1,500円②2,000円  
持 なし  
方 電話(要予約)  
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17日(火) 10時15分~15時

内 ①爪切り(巻き爪、肥厚爪などもOK)②角質ケア(タコ・ウオノメのケアなど)③長時間でケアします④ひざ下オイルマッサージ  
対 どなたでも  
定 6人(申込順)  
講 Kayo さん(フットケアセラピスト)  
費 各2,500円(45分)  
方 電話(要予約)  
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。

#### ■スマホの写真を楽しむ

保存と活用の体験会

日 1月18日(水) 10時~12時

対 どなたでも  
定 4人(申込順)  
講 うえの かおりさん(写真整理アドバイザー フォトカス)  
費 500円(30分程度)  
持 ご自身のスマホやプリント写真を持参してください  
方 電話(要予約)  
限 前日まで

#### ■新企画!ゆるヨガ体験会

日 1月18日(水) 13時30分~14時15分

**内** からだが硬くて今更無理とされている方や初心者の方、少人数で体を動かしてスッキリしましょう。

**定** 3人  
**講** 白川 智己さん  
**費** 500円  
**持** タオル、飲物  
**方** 電話(要予約)  
**限** 前日まで  
**他** 素足になれる動きやすい服装。ヨガマットはお貸します。

**■もうすぐ立春♪おうちにお花を飾ってみよう**

\*花育\*花のある暮らし  
**日** 1月21日(土)10時30分~12時  
**内** ブッダ(仏陀)ナツとプリザーブドフラワーで、節分の魔除けアレンジを作

ります。吊るして楽しむこともできます。  
**対** どなたでも  
**定** 4人(申込順)  
**講** 山田 きみ子さん(「Amber」いのちとこころの花育®講師)  
**費** 1,500円  
**持** 手ぶらでOK  
**方** 電話(要予約)  
**限** 開催日の2日前  
**他** 親子参加歓迎

**■アクセサリーのメンテナンス**

**日** 1月21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  
**対** どなたでも  
**定** 5人(申込順)  
**講** 吉田さん

**費** 500円~  
**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21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** 電話(要予約)  
**限** 前日まで

**■見てみてうちの子♥ベストショット**

ペットの写真でトーク&情報交換  
**日** 1月25日(水)13時~14時30分  
**内** ペットの写真を2枚程度お持ちください。(紙プリント、スマホ OK)当日、大きな画面で、ペットのエピソードやペットにまつわる情報交換会を行います。後日、アイルで写真展開催。  
**対** どなたでも  
**定** 10人(申込順)  
**講** うえの かおりさん(写真整理アドバイザー フォトカス)  
**費** 500円  
**持** ご自身のスマホやプリント写真を持参してください  
**方** 電話(要予約)  
**限** 前日まで  
**他** ペットの参加はできません



**特別講演の様子**  
 「やめられない」は依存症?!  
 知ろう!身近にある依存



**石膏デッサン「2B 会」**  
 石膏デッサン画展示



**恵庭マンドリンいちいの会**  
 マンドリン練習体験





**絵画サークル「えのぐ箱」**  
 人物画デッサン



**ヨガサークル Breath**  
 やさしい椅子ヨガ体験

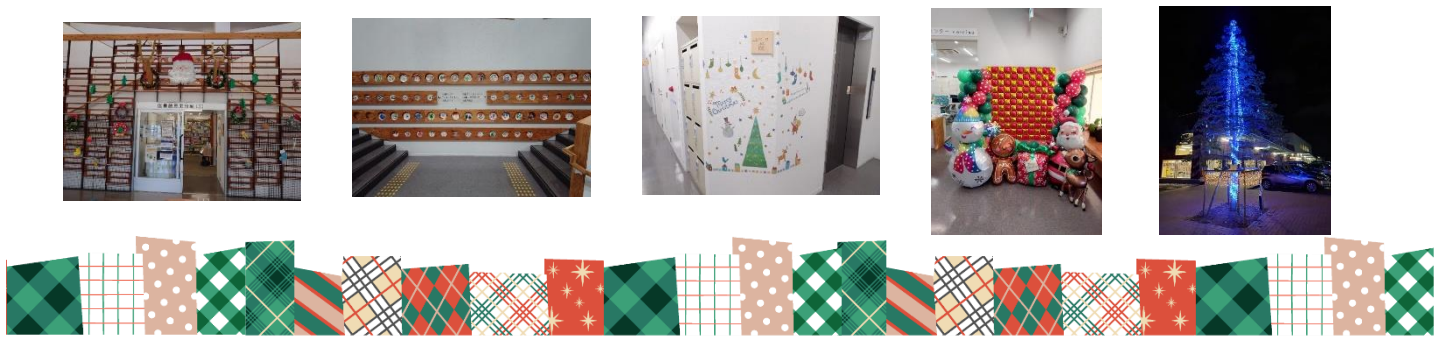


えにまちがく 竹内はんこや  
 篆刻~石のハンコを手で彫ってみよう

**クリスマスイルミネーション 2022**

市民活動センターでは、クリスマスの飾り付け、もみの木のイルミネーションを点灯しました。館内は、子育て支援センター・学童クラブ・子どもひろばの先生や子供達がつってくれたものを飾り付けクリスマスモードに包まれました♪また、クリスマスバルーンやウォールステッカーの「フォットスポット」をいくつか作り、多くの方に写真を撮っていただきました。ご利用される方々から大変好評でしたが、こちらの飾り付けは、12月末で終了いたしました。イルミネーションは、2月末まで点灯しています。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・有明会館・いくみ会館・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・恵庭市社会福祉協議会・フレソポ恵み野・まちスポ恵み野・かのな・センターハウス