

恵庭市市民活動センター情報 10月

2023年9月末発行 第42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

■ヨガセラピー

①シニアヨガ

日 10月2日(月)、9日(月・祝)、16日(月)、23日(月)、30日(月)10時~11時
所 えにあす 会議室2
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(男性もご参加いただけます)

②やさしい椅子ヨガ

日 10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(男性もご参加いただけます)

③乳がん経験者のためのヨガ

日 10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)

◀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/)

■恵み野囲碁 10月大会

対局中はマスク使用を推奨!!今年度は対局マナー向上…棋力UP!!何時ものとおり、囲碁の成績は知恵ネットで!!
日 10月7日(土)12時30分~17時
所 恵み野会館
内 4局対局A・Bグループ分けはします。各1~3位&残念賞を用意!持ち時間:一人30分(対局時計使用)棋力は会規約によりです。
対 どなたでも
定 50人
費 500円(会場費・景品代他)
持 マスク(個人マターだが使用を推奨)・(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ります
問 会長:須田(☎090-1307-3141)

■NPO法人おはな

①依存症家族会~Ohana~

日 10月7日(土)14時~16時
所 市内(参加申し込みの際にお知らせいたします)
内 依存症問題に悩む家族会。同じ問題で「悩み」「苦しみ」自分ではどうにもならなくなり、ここへだり着いた人たちがばかりです。スタッフ、参加者は、話された内容は勿論のこと、参加されたこと自体もお互いに秘密は守ることになっています。当日は、アノニマスネーム(匿名)でご参加いただけます。毎月1回開催(恵庭市または安平町遠浅)、ASK認定依存症予防教育アドバイザー、ピアサポーターがいます。
対 依存症に悩む家族(依存症の種類は問わず、どちらの市町村からも参加可能)

方 電話、公式LINE

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 10月11日(水)10時~12時
所 花の拠点はなふる 暮らしを恵む庭集会施設
内 女性限定サロン。相談があっても無くても大丈夫。皆さんで楽しくお話しませんか。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。※公式LINEほかSNS、ホームページからもご相談を受けています。
対 女性限定(年齢問わず参加歓迎)

方 直接会場へ※公式LINEからコメントください
他 市委託事業

③居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

日 10月14日(土)18時~20時
所 えにあす 会議室2
内 気軽に立ち寄ることが出来、自由な時間を過ごせる場所。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…当法人メンバーとえにわ地域サポーターがお話をお聴きしています。出入り自由。
対 どなたでも(子どもから大人まで、どちらの市町村からも参加可能)

④心身障がい者交流事業

【発達障がいをもつ大人の会「ADHD、ASD交流会」】
日 10月14日(土)18時~20時
所 えにあす 会議室3
内 同じ病気で、悩みを抱え、生きづらさを感じている方の交流の場。ポソッと愚痴をこぼしたり、心を軽くするための、イベントを企画したり、情報交換する場。
対 医療機関にてADHD、ASDと診断を受けた方、または疑いがある方、そのご家族など
方 直接会場へ
他 心身障がい者交流事業実行委員会

⑤えにわ地域サポーター養成講座・がんピアサポーター養成講座

【グループファシリテーション】
日 10月15日(日)10時~16時30分(昼休憩あり)
所 えにあす 会議室2、会議室3
内 えにわ地域サポーター・がんピアサポーターとして、居場所づくり、サロン運営など、活動のサポートをしてくれる方募集。悩みや不安を抱える方の話を聴き、場のコーディネートをしてくれる人材育成のための講座。
対 どなたでも
定 20人
講 中野 満知子氏(ハルカラーズ・ジャパン認定トレーナー&ファシリテーター)、自尊感情回復ガイド・アサーティブトレーナー)、石上 一美(NPO法人おはな、ASK認定依存症予防教育アドバイザー、全日本青少年育成アドバイザー)
方 直接会場または、電話、公式LINE、Facebook、Instagram、ホームページ

他 えにわ地域サポーター養成講座:市委託事業、がんピアサポーター養成講座:正力厚生助成金事業、北海道がん対策基金助成金事業

⑥がん啓発イベント「虹いろ」&ピンクリボン運動 in 恵庭

【あなたとあなたの大切な人のために】
日 Part1:10月20日(金)9時~10時(集合8時45分)Part2:10月29日(日)9時~16時
所 Part1:市役所駐車場 Part2:北海道文教大学 大講堂ほか

内 Part1:9時~10時頃ピンクリボンショートワーク、Part2:9時30分~12時30分(受付9時15分)「秋のスポーツ体験「やってみよう!」タグラグビー・ポッチャ・モルック」小学生対象(大学生サポート、保護者同伴可)/10時~11時30分講演:「在宅緩和ケアを考える」講師:医療法人社団緩和ケアクリニック・恵庭院長柴田氏/13時~14時30分「絵本ライブ&トーク」エジソン絵本屋あやさんとQちゃん、ヴァイオリニスト瀧本志保さんのコラボ/14時45分~16時講演・実演:「レッツエクササイズ!~がん予防と治療のためにできる運動を学ぼう~」講師:北海道文教大学医療保健学部リハビリテーション学科 教授佐藤明紀氏 ※エジソン絵本屋さんの展示、私たちのまちで骨髄ドナー助成制度を考える会展示随時開催、出入り自由。
対 どなたでも
方 直接会場へ

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▶

費 無料
他 お気軽にご参加ください。詳細は、公式LINE、Facebook、Instagram ホームページから
問・申 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」)

■「恵庭市長杯」恵庭市民弓道大会

恵庭弓道連盟主催
日 10月9日(月・祝)9時30分~
所 総合体育館 弓道場
対 弓道経験のある市民
費 500円
限 10月7日(土)
他 弓道経験のある方はお気軽にご参加下さい
問・申 小田(☎37-1671)

■10月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」
日 10月9日(月・祝)18時30分~21時、10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 10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 ①10月11日(水)15時~15時40分
②10月12日(木)11時~11時40分
所 えにあす ①えほんハウス②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ストーリーショップ②読み聞かせの会「知恵袋」
問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

■第136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 10月14日(土)13時~
所 恵み野北会館
内 たそがれを迎えた4人の女性がたどりゆく哀歌の人生旅路…それは枯れ残る晩菊にも似て…「晩菊」(1954・東宝)を鑑賞
対 どなたでも
定 20人(先着順)
費 無料
持 マスク自主判断
方 直接会場へ
他 なほ、北会館工事のため日時変更の場あり
問 ネットワーク夢 渡邊(☎36-4316)

■楽々歩こう会

初心者の方でも気軽に楽しく歩けます♪

日 10月21日(土)9時30分集合(小雨決行)
所 集合場所:JR 島松駅
内 空の道コース(6.0km)
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

リサイクルって何だろう??
みんなで考えよう! 恵庭のごみ

日 10月28日(土)13時~16時
所 市焼却施設(中島松 461-1)
内 ①13時30分~、15時~【あそびでみよう! リサイクルを学ぶすごろく「リサイコロ」体験】小学生以上対象(大学生サポート)②13時30分~、15時~【つくってみよう! 「エコ」な手作りおもちゃ】未就学児とその保護者対象、各回先着6組、講師:岡田 詩織さん(Tette もみじ)③施設を探索して、エコキャップを集めよう!
対 施設見学どなたでも随時可能
費 無料
持 ペットボトルキャップ5個
方 直接会場へ
他 ローカルヒーローアルケイドさんが来ます! エコグッズを使ってみよう! 市まちづくりチャレンジ協働事業、主催:チーム Sou、☆ごみ☆バスターズ(北海道文教大学学生)
問 チーム SOU 石上 ☎080-4044-8313

市民囲碁大会

日 10月29日(日)12時30分~(受付開始12時)
所 碁席えにわ
費 参加費1,200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~17時 [休業日]日曜・祝日・棚おろし 10月31日(火)
問 ・ 申 ☎39-3355

フットケア体験
 足もたら美容と健康を考える(足のお悩み相談)

日 10月14日(土)、24日(火)10時15分~16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。

***花育*大人なハロウィンアレンジメント**

~花のある暮らし~心を豊かに育む花育講座です
日 10月14日(土)10時30分~12時
内 アーティフィシャルフラワーを使ってシックなハロウィンアレンジを作ります。クリスマスにも飾れる大人カラーです。
対 どなたでも
定 7人限定(申込順)
講 山田 きみ子さん(いのちとこころの花育@講師)
費 2,200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、作品はお持ち帰りで

きます。

アクセサリーのメンテナンス

日 10月14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

和美彩美(わびさび)「一閑張りりとポーセラーツ・布小物の展示会」

伝統的な和の工芸と白磁に美しい絵柄の器のコラボレーション
日 10月16日(月)~21日(土)10時~17時
内 一閑張り、ポーセラーツ、布バック、ドライフラワーのリース・アレンジ
講 小酒井 美津栄さん、晴山 眞智子さん他2名
費 無料
方 電話
限 各前日まで
他 講習会の内容については、お問い合わせください。

体質診断してみませんか?

日 10月17日(火)13時30分~15時
内 体の不調を食で改善しましょう(ツボマッサージ付き)
対 どなたでも
定 6人(申込順)
講 池端 芳江さん(和漢薬膳師)
費 500円(30分)
方 電話(要予約)
限 前日まで

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 10月18日(水)13時~16時
内 3つの占法で迷いや悩みへのアドバイスをします
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(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 10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。しばらく身に付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 電話(要予約)
限 前日まで

編み物作品展「よつばのあみあみ展」秋の夜長を楽しむ

日 10月24日(火)~30日(月)10時~17時
内 経験に富んだ編み仲間たちの、長年作りためたたくさんの作品を見に来てください。(一部販売)
対 どなたでも
講 佐々木 純子さん

写真整理相談会

思い出のつまった古い写真を、もう一度よみがえらせましょう
日 10月25日(水)13時~15時
内 片付け、収納に困っている写真やアルバムをお持ちください。
対 どなたでも
定 5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)
持 ご自身のアルバムや SD カードを持参してください
方 電話(要予約)
限 前日まで

恵庭市市民活動センターを利用してみませんか?

市民活動の拠点となる「恵庭市市民活動センター」は、市民活動をする個人・団体が構成員となっている恵庭市市民活動センター運営協議会が運営を行い、市民活動に対する様々な支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

01

情報収集・発信

他の団体の活動を知ることができたり、活用できそうな助成金の情報を得ることができたりします。また、自分たちの情報を展示したり、「えにわ知恵ネット」に登録すれば主催イベントや活動状況などをインターネットに掲載することができます。



02

相談機能

相談員が皆さんの活動の困りごとや悩みなどの相談に応じます。また、個人や団体同士をつなげるコーディネートをお手伝いします。



03

機器貸出

コピー機や物品などを貸し出します。(有料)
 ※詳細についてはお問い合わせください。

04

人材育成・研修機能

他団体の活動事例を紹介するなど団体のスキルアップ講習会を企画し、開催します。



05

交流機能

誰もが自由に入出りできます。ちょっとした打ち合わせなどにご利用ください。



運営にあたり協議会の会員を募集していますので、市民活動を応援したい、盛り上げたいという個人・団体の方は入会してみませんか? 入会申込書は恵庭市市民活動センター窓口にて設置しています。皆さんの参加をお待ちしています!

会員

※3種類あります

【正会員】
 市民活動に関心と理解があり、この運営協議会の目的に賛同し協働するために入会した個人および団体
【賛助会員】
 市民活動に関心と理解があり、運営協議会を応援したい個人および団体
【応援企業等会員】
 市民活動に関心と理解があり、自ら地域貢献活動を実践するなどこの運営協議会の目的に賛同し支援の意思を持つ企業及び公共団体

年会費

【個人】1,000円 【団体】3,000円 【応援企業等会員】5,000円

特典

活動に必要な機器・備品などを会員料金で利用できます。

恵庭市緑町2丁目1-1(えにあす1階) 平日9~17時開館※土日・祝日はお休み ☎0123-34-7000/FAX34-7008

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・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・フレスポ恵み野・まちスポ恵み野・かのな・センターハウス