

## 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やさしい椅子ヨガ

日 ①11月4日(土)②11月25日(土)ツナガル・フェスタ)10時30分~11時30分  
所 えにあす ①会議室 ②会議室3  
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)

##### ②シニアヨガ

日 A:11月7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)10時30分~11時30分/B:11月13日(月)、20日(月)、27日(月)10時~11時  
所 A:生涯学習施設かしわのもり 会議室/B: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)  
③乳がん経験者のためのヨガ  
日 11月11日(土)、18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)

##### ④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 11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す!!  
日 11月4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ます。  
対 どなたでも  
定 50人  
費 500円(会場費・景品代他)  
持 マスク(個人マナーだが使用を推奨)・(怒半開 換気の為)※感染対策や

つています  
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)

#### ■玉ちゃん愛好会

玉すだれの会 会員募集しています!  
日 11月8日(水)、22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 ①11月8日(水)15時~15時40分 ②11月9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)

#### ■えにわフットバス愛好会 第6回月例納会フットバス

晩秋のルルマップ、旧島松駅通所コース!ウォーキング後、釜めしちえさんで昼食いかがですか  
日 11月11日(土)9時~13時  
所 集合場所:ルルマップ自然公園ふれんど駐車場  
内 ルルマップ~ルルマップ散策路~島松軟石発掘跡~旧島松駅通所・クラーク博士記念碑~ルルマップ(約6.2km)  
費 どなたでも(一般参加者200円、保険代)、昼食会、釜めしちえさんコーヒー付き一人1,800円前後  
持 飲み物、雨具(小雨決行)  
方 電話  
限 11月8日(水)まで  
問・申 事務局:前田 清美(☎090-5987-3045)

#### ■恵庭国際理解講座

日 11月11日(土)14時~16時  
所 えにあす 会議室 8-1、8-2  
内 アフリカのペンで2年間 JICA 青年海外協力隊員として活動した OG 隊員の体験談と、中東イランの日本人学校長をしていた先生のお話  
対 どなたでも  
定 30人  
講 平林 明日香さん、橋詰 典明さん  
費 無料  
持 特になし  
方 直接会場へ  
限 11月11日(土)  
他 マスク着用希望  
問 浅野(☎090-7643-3225)

#### ■11月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日 11月13日(月)18時30分~21時、11月24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)

#### ■NPO 法人おはな

①オンライン de がんサロン  
【サロンおはな~がん患者家族遺族会~】  
日 11月15日(水)19時~20時30分  
所 オンライン ZOOM  
内 患者さんや家族、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まで考えます。秘密厳守、安心してご参加ください。  
対 がん患者さん家族遺族など(がん種問わず、どちらの市町村からも参加可能)  
定 5人  
方 申込不要。オンライン参加 URL は、公式 LINE、Instagram、Facebook など SNS で発信。ホームページ、ショートメール、SNS からの問い合わせでも、お知らせできます。  
他 正力厚生助成金事業、北海道がん対策基金事業  
②「まっ白の闇」自主上映会 & 内谷正文氏トークライブ  
日 11月18日(土)14時~16時40分  
所 夢劇館  
内 俳優内谷正文氏が2005年より演じ続けている薬物依存の一人体験劇「ADDICTION 今日1日を生きる君」を内谷氏自らが指揮を執り映画化!依存症本人だけではなく、家族にもフォーカスした内容の映画。監督・脚本・原作 内谷正文氏のトークライブ、貴重なお話が聴けます。  
対 どなたでも  
定 70人  
方 直接会場へ  
他 市まちづくりチャレンジ協働事業

③居場所づくり「ふれあいサロンおはな」(ツナガル・ウィーク)  
日 11月23日(木・祝)10時~15時  
所 えにあす 会議室1  
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。ポソツ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かしています。  
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)  
方 直接会場へ(出入り自由)  
他 11時~12時「身近にある依存症を知ろう!」カフェスタイルで依存症お話しします!

④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」(ツナガル・ウィーク)  
日 11月23日(木・祝)10時~15時  
所 えにあす 会議室1  
内 女性限定のサロン。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お受けしています。  
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。11月は「居場所づくり」同時開催  
＜共通＞  
費 無料  
持 マスク着用  
他 お気軽にお問い合わせ、ご参加ください。詳細は、公式 LINE、Instagram、Facebook、ホームページから  
問 NPO 法人おはな 石上(☎080-4044-8313 / mail:npoohana13@gmail.com / 公式 LINE「NPO 法人おはな」)

#### ■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます!  
日 11月18日(土)9時30分集合(小雨決行)  
所 集合場所:JR 恵庭駅西口  
内 せせらぎの道コース(6.9km)  
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)

#### ■第137回シネマサロン例会

恵み野北町内会ネットワーカー夢 主催  
日 11月18日(土)13時~  
所 恵み野北会館  
内 民族共生象徴空間ウボボイが9月入場者100万人となりました。そこで(1959・東宝)のなつかしい「コタンの口笛」を鑑賞する  
対 どなたでも  
定 20人(先着順)  
費 無料  
持 マスク  
方 直接会場へ  
問 ネットワーカー夢 渡邊(☎36-4316)

#### ■市民囲碁大会

日 11月26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)

#### ■市民文芸・Remember 朗読会

恵庭市民文芸の会主催  
(ツナガル・ウィーク)  
日 11月26日(日)13時30分~15時30分  
所 えにあす 会議室 8-1、8-2  
内 恵庭市民文芸の会員と市内在住の方、そしてゲストに北海道詩人協会の会員の方などをお迎えして、振り返るひと言とともに自作詩や、好きな詩とかエッセイの朗読会です。  
費 無料  
他 朗読を希望の方、参加作品を添え 11月10日(金)までに要連絡  
問・申 村田(☎ / FAX34-4488)

■高齢者向けスマホ体験教室 第2弾  
 日 11月28日(火)午前部10時～、午後部13時30分～  
 所 シルバー人材センター  
 内 好評だった基礎編に続きさらに便利なスマホの使い方を体験(特定メーカーの購入を勧めるものではありません)  
 対 60歳以上の市民  
 定 午前・午後各10人(申込順)  
 講 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー  
 費 無料  
 持 筆記用具(講習に使用するスマホは当日貸与)  
 方 電話  
 限 11月24日(金)  
 問・申 恵庭市シルバー人材センター 林 和彦(☎34-0311)

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 11月30日(木)  
 問・申 ☎39-3355

■『編み物と樹脂粘土の展示販売』～アイル編み物日和&ひまわり会～  
 毛糸のぬくもりに包まれて、クリスマスやお正月を迎えよう  
 日 11月6日(月)～16日(木)10時～16時  
 内 【樹脂粘土の講習会】11月7日(火)、10日(金)、14日(火)10時～12時【内容】お正月にも飾れるクリスマスリース【参加費】1,000円(材料費込み)

対 どなたでも  
 定 8人  
 講 清水 啓子さん  
 方 直接会場へ  
 限 11月6日(月)  
 ■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 11月8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  
 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

■「薬膳料理で体質改善してみませんか？」  
 薬膳料理を食べて、効能などのお話を聞きましょう  
 日 ①11月15日(水)14時～15時30分  
 ②11月29日(水)12時～13時30分  
 内 ①スイーツと薬膳茶②薬膳料理と薬膳茶  
 対 どなたでも  
 定 10人(申込順)  
 講 池端 芳江さん(銀時薬善堂 和漢薬膳師・登録販売者)  
 費 ①500円②800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 11月18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仕上げましょう。※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

■「LINEを楽しもう！基本のき」  
 お友達への追加、写真を送るなどの「き」から、利用時の注意点などをお話しします。  
 日 11月27日(月)13時～14時30分(14時～質問タイム)  
 内 文字の代わりにスタンプを送ったり、写真や動画を送信したり、番号知らないけど電話できるの？！など  
 対 どなたでも  
 定 10人(申込順)  
 講 上野 かおりさん(デジタル庁認定デジタル推進委員)  
 費 500円(60分程度)  
 持 お持ちのスマホ、タブレット、筆記用具  
 方 電話(要予約)  
 限 前日まで

■スターダスト迷画パーティー「だから映画はやめられない！」  
 上映「チョコレート・ファイター」  
 日 11月18日(土)18時～20時  
 内 【制作】2008年(タイ)【監督】ブラチャー・ピンゲーオ【主演】ジージャー・ヤーニン【特別出演】阿部寛  
 対 どなたでも  
 定 25人  
 講 【解説】Eniwaの映画小僧ヒロさん  
 費 無料  
 方 電話(要予約)  
 限 前日まで

■アイル『絵手紙サークル』作品展  
 絵手紙の楽しさを…誰かに伝えたくて  
 日 11月20日(月)～29日(水)10時～16時  
 内 生徒さんたちの傑作を見に来てください。  
 対 どなたでも  
 講 坂田 真利子さん  
 費 無料  
 方 直接会場へ

■フットケア体験  
 足もとから美容と健康を考える(足のお悩み相談)  
 日 11月28日(火)10時15分～16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)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。

恵庭市市民活動センター運営協議会主催/  
**ツナガル・フェスタを開催します!**

2023年11月25日(SAT)10:00～15:00 @えにあす(恵庭市緑町2丁目1-1)

恵庭市内で活動している個人・団体の皆さんが日頃行っている活動を体験してみませんか？今年も3年ぶりにツナガル・フェスタとして一同に会して開催！11月7日～26日はツナガル・ウィークも開催！皆さんの参加をお待ちしております！

- 美しいまちづくり恵庭ネットワーク  
 内 フラワーアレンジメント体験 費 500円
- えにわ感染対策チームこびりんず～えにけん～  
 内 10時30分～腰痛予防と歩き方講座、11時30分～認知症にやさしいまちづくり講座、13時～子ども向け足が速くなる講座、気軽に介護相談(随時)  
 費 無料
- 恵庭白雪会(母子募婦会)  
 内 手工芸品、雑貨販売
- 恵庭市フラワーマスター協議会  
 内 ラベンダーサシェ作り 費 無料
- 恵庭手話の会  
 内 手話講座 費 無料
- SAYURI  
 内 占い(手相、タロット、西洋占星術)  
 費 1,000円 定 10名 申 山田(090-6878-7185)  
 限 前日
- 寿泉書道サークル  
 内 書道体験・作品展示
- ツッチーサークル  
 内 作品展示・販売、子供向けピースプレスレットワークショップ  
 費 100円(ワークショップ)
- 認定NPO法人まちづくりスポット恵み野  
 内 フードドライブ、ガーデンクラフト販売、活動紹介
- ミナミナ市(HARUNA)  
 内 手作りアクセサリー展示販売
- フットケアセラピストKayo  
 内 足と爪のヘルスケア&足占い  
 費 1,000円 定 15名 申 センター 限 前日17時まで
- ma-ma  
 内 ママたちが作る子ども服、アクセサリー、リース、知育玩具など
- ヨガサークルBreath  
 内 椅子ヨガ体験会(10時30分～11時30分)  
 費 初めの方無料(その他500円) 定 12名  
 申 吉田(090-1641-6933) 限 前日まで

♪ ステージ発表 ♪  
 11:00～11:30 オカリナサークル風の歌 オカリナ演奏  
 13:00～13:30 音の庭合奏団 弦楽合奏  
 14:00～14:30 恵庭少年少女合唱団 合唱  
 14:30～15:00 ダンスアトリエフェリール  
 ferire's on stage 2023  
 (子供のバトダンス)

ツナガル・ウィーク 11月7日～26日  
 展示(えにあす内展示スペース)  
 11月7日～13日  
 石膏デッサン2B会 石膏デッサン画  
 絵画サークルえのぐ箱 絵画小品展  
 11月20日～25日  
 恵庭市フラワーマスター協議会 花とも写真展  
 えにわプレーパーク 活動写真展示  
 恵庭発達障がいネットワークすくらむ 発達障がい啓発パネル

絵画サークルえのぐ箱  
 日 11月8日(水)19時～21時  
 所 えにあす 会議室8-1～3  
 内 人物着衣デッサン体験学習会  
 費 無料 定 3名 持 デッサン用具

Yoga KULA  
 日 11月20日(月)10時30分～11時30分  
 所 えにあす 会議室8-2、3  
 内 カラダをほぐす、リラクゼーションヨガ 費 600円  
 定 10名 持 ヨガマット、ブランケット、水分  
 申 田口(090-6992-0199)

NPO法人おはな  
 日 11月23日(木)10時～15時  
 所 えにあす 会議室1  
 内 活動紹介、居場所づくりサロン活動、依存症予防講話(11時～)  
 費 無料

はびナビネットワーク  
 日 11月23日(木)  
 内 13時～16時(えにあす会議室2、3)えにわまっぷ(子供とママが楽しく遊べるブース)、13時～14時(えにあす会議室4) 家庭教育ナビゲーター養成講座  
 費 無料  
 申 教育委員会社会教育課(0123-33-3131(内1711))

恵庭川沿そば道場  
 日 11月25日(土)9時～11時  
 所 川治会館(美咲野5丁目3) 内 そば打ち体験教室  
 費 1,000円 定 8組 申 センター 限 11月22日(水)

恵庭カフェミの会  
 日 11月26日(日)9時～17時  
 所 えにあす 会議室8-3  
 内 インドアボードウォッチング 費 無料

恵庭手打ちそばの会  
 日 11月26日(日)10時～16時  
 所 えにあす クッキングスタジオ  
 内 そば打ち体験 費 1,000円 定 12組(2組/時間)  
 申 村里(sobanoodle10@yahoo.co.jp)  
 限 11月19日(日)

恵庭市民文芸の会  
 日 11月26日(日)13時30分～15時30分  
 所 えにあす 会議室8-1、2 内 詩やエッセイなどの朗読会  
 費 無料 他 希望の朗読作品がある場合は11月10日までに申込  
 先まで連絡 申 村田(☎・FAX:0123-34-4488)

えにまがく 恵庭駅通商店街の店主の方が講師となりミニ講座を開催します

ナツメ堂鍼灸院  
 日 11月20日(月)10時30分～  
 11月21日(火)13時30分～  
 所 ナツメ堂鍼灸院(駒場町1丁目1-3)  
 内 お灸教室で長年の冷えを改善しよう！ 費 500円  
 定 各4名 申 センター 限 11月17日(金)17時

竹内はんごや  
 日 11月25日(土)(ツナガル・フェスタ内)  
 所 えにあす  
 内 石のはんごを彫ってみよう  
 費 1,000円 定 10名 対 小学生4年生以上  
 申 センター 限 11月20日(月)17時

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