

えにわ知恵ネット



## 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。

### 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 12月2日(土)9時30分集合(小町歩行)
- 所 集合場所:JR 恵庭駅西口
- 内 河川の道コース(5.0km)
- 対 どなたでも
- 費 200円(保険料含)
- 持 タオル、水、帽子
- 問 山岡(☎33-3023)

#### ■ヨガセラピー

##### ①やさしい椅子ヨガ

- 日 12月2日(土)、16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)

##### ②シニアヨガ

- 日 A:12月5日(火)、12日(火)、19日(火)10時30分~11時30分/B:12月4日(月)、11日(月)、18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て、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 12月9日(土)、23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 12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 12月2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)・(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絵本の子カラでココロを元気に! 絵本作家「サトシんさん」が恵庭にやってくる!

- 【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 12月3日(日)10時30分~12時
- 所 えにあす 会議室2、会議室3
- 内 女性のための、絵本読みましょ。サトシんさんのえほんライブで、ココロを元気にしましょう。お気軽にご参加ください。また、生理用品の購入も行っています。※公式LINEほか SNS、ホームページから困りごと、ご相談お受けしています。
- 対 女性限定(年齢問わず、お子様連れ参加歓迎)

- 方 直接会場へ(出入り自由)※公式LINEからコメントください
- 他 市委託事業

##### 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 12月13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。お気軽にご参加ください。また、生理用品の購入も行っています。※公式LINEほか SNS、ホームページから困りごと、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(出入り自由)※公式LINEからコメントください
- 他 市委託事業

##### ③がんサロンおはな

- 【がん患者家族遺族会(夜開催)】
- 日 12月15日(金)18時~19時30分
- 所 えにあす 会議室1
- 内 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。

- 対 どなたでも(がん種問わず、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)※ホームページ、ショートメール、SNS からお気軽にお問い合わせください
- 他 正力厚生助成金事業、北海道がん対策基金助成金事業

##### ④居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

- 日 12月16日(土)18時~20時
- 所 えにあす クッキングスタジオ
- 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。
- 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 市委託事業

##### ⑤TC(トゥルーカラース)入門講座

- 【つながりサポート女性支援事業~えにわ地域サポーター養成~】
- 日 12月21日(木)、22日(金)19時~20時30分(2日間参加必須)
- 所 えにあす 会議室1
- 内 楽しく学ぶ参加型の講座。悩みや不安を抱える方の話を聞き、場のコーディネーターをしてくれる人材の育成や、人間関係に困っている方(職場・子ども・パートナー・友達など)、その他チームワークの向上、ストレス軽減、自己開発など幅広く活かすことができる講座です。お気軽にご参加ください。※サロン運営など、活動のサポートをしてくれる方募集中

- 対 どなたでも
- 定 20人
- 講 中野 満知子氏(トゥルーカラース・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 電話、公式 LINE、Facebook、Instagram、ホームページ
- 他 市委託事業

##### ⑥依存症家族会~Ohana~

- 日 12月23日(土)14時~16時
- 所 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の会。同じ問題で「悩み」「苦しみ」自分ではどうにもならなくなり、ここへたど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しています。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回恵庭市と近郊で開催。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

#### ＜共通＞

- 費 無料
- 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」)

#### ■第138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 12月9日(土)13時~
- 所 恵み野北会館
- 内 テレビの朝ドラ「ブギウギ」が話題になっていますが、ブギ女王笠置シズ子が高峰秀子の後押しをしてヒットさせた「銀座のカンカン娘」(1949年・日本)を鑑賞します。
- 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)

#### ■12月例会

##### 不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

- 日 12月11日(月)18時30分~21時、12月22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 12月13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 ①12月13日(水)15時~15時40分 ②12月21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)

#### ■高齢者向けスマホ体験教室 第2弾

- 日 12月21日(木)午前の部10時~、午後の部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** 12月19日(火)  
**問** 恵庭市シルバー人材センター 林 和彦 ☎34-0311

**市民囲碁大会**  
**日** 12月24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

**恵庭おもちゃクリニック**  
**日** 12月25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、部品代負担となることがあります。その場で直らないものは、返却予定日を会場で教えます。交換する部品が購入困難で修理出来ないこともあります。販売店・メーカーの保証期間内の物、貴重品・骨董品・コレクション品、自転車・モデルガン等安全性に関わるものは受付不可。  
**費** 原則無料(交換部品は有料)  
**持** おもちゃ本体付属品(壊れははずれた部品、取扱説明書、入っていた箱があれば)  
**方** 直接会場へ  
**問** 村本 ☎090-7058-6996

募 集 中

**大町憩の家囲碁同好会・会員募集**  
**日** 毎週水・金曜日9時~14時  
**所** 大町憩の家  
**内** 一緒に碁を打ちませんか。市内2級~初段程度の人が多いです。ハンデを付けて試合を楽しめる方は強弱を問いません。見学を兼ねて直接遊びに来てください。  
**費** 会費無料  
**問** 飯田 ☎090-5985-3089

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・年末年始休業日12月28日(木)~1月4日(木) **問**・**申** ☎39-3355

■\*花育\*ナチュラル&エレガントなしめ飾り作り

**日** 12月2日(土)①10時30分~12時 ②13時~14時30分  
**内** ナチュラルでも華やかなしめ飾りリースです。落ち着いたアイボリーカラーがメインで、飽きのこないデザインです。  
**対** どなたでも  
**定** 各5人(申込順)  
**講** 山田 きみ子さん(いのちとこころの花育@講師)  
**費** 2,000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。

■漁町町内作品展

趣味で制作した、優れた作品をぜひ見に来てください。  
**日** 12月4日(月)~9日(土)10時~16時  
**内** 絵画、書道、写真、生け花、手芸など  
**対** どなたでも

■「薬膳料理で体質改善してみませんか?」

薬膳スイーツと薬膳茶で和みましょ  
**日** 12月12日(火)13時~15時30分  
**内** 薬膳茶だけでも150円で提供いたします  
**対** どなたでも  
**定** 10人(申込順)  
**講** 池端 芳江さん(銀時薬膳堂 和漢薬膳師・登録販売者)  
**費** 500円  
**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** 12月13日(水)13時~16時  
**内** 3つの占術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

■アクセサリーのメンテナンス

**日** 12月16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** 12月16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** 電話(要予約)  
**限** 前日まで

■映画観賞会「だから映画はやめられない!」

上映「暗闇でドッキリ」  
**日** 12月16日(土)18時~20時  
**内** 【制作】1964年アメリカ コメディ【監督】ブレイク・エドワーズ【主演】ピーター・セラーズ  
**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

■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** 12月19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。

■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** 12月20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

■池田玲子先生のクリスマスケーキ作り

**日** 12月23日(土)13時30分~15時  
**内** チョコクリームケーキ(直径18cm)  
**対** どなたでも  
**定** 6人(申込順)  
**講** 池田 玲子さん  
**費** 2,300円  
**持** マスク、エプロン、頭巾、ふきん  
**方** 電話(要予約)  
**限** 前日まで

市民活動センターからのお知らせ

2023年度恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業 第3回審査会結果

恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業について、審査の結果、次の通り採択が決定しましたのでお知らせします。

団体名	事業名	協働担当課	事業内容
恵庭ふるさと公園フェスタ実行委員会 ／恵小コミスク協働隊	恵庭ふるさと公園 黄金ふゆフェスタ	公園緑地課	地域町内の子供たちと地域の大人たちとの交流を通じて子どもたちに、恵庭をふるさととして記憶にとどめてもらう事業を行う。ふゆフェスタで雪像づくり、キャンドル造り、スエーデントウチ体験、そり遊び等を行う。また、公園に集うきっかけとして打ち上げ花火を行う。
私たちのまちで骨髄ドナー制度を考える会 /NPO法人おはな	骨髄等移植に関する普及啓発セミナー	保健課	道内自治体において初となる「骨髄ドナー助成制度」が創設されたことを記念し、骨髄ドナーと患者を取り巻く現状や課題の共有と、制度導入への更なる理解を深める機会とし、フリーアナウンサーの笠井氏をお招きし、講演会とトークセッションを行う。



クリスマスイルミネーション2023

市民活動センターでは、今年も館内をクリスマスに飾り付けし、もみの木のイルミネーションを点灯します。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作ってくれたものを飾り付けしますので、是非、ご覧ください。※飾り付けは、12月25日(月)まで、もみの木イルミネーションは、2024年2月末までを予定しています。



問合せ先: NPO 法人恵庭市市民活動センター運営協議会 ☎0123-34-7000

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・かしわのもり・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