

# 恵庭市市民活動センター情報 11月

## 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



情報掲載に関するお問合せは恵庭市市民活動センター(☎34-7000)まで。※イベントの申込み・問合せは各主催者まで。

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 A: 11月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金) 10時~11時10分 / B: 11月4日(月・振休)、18日(月)、25日(月) 10時~11時10分 / C: 11月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火) 前半9時30分~10時40分、後半11時~12時10分 所 A・C: 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ロ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 11月2日(土)、30日(土) 10時30分~11時40分 所 えにあす 会議室1 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 11月9日(土)、23日(土・祝) 10時30分~11時55分 所 えにあす 会議室3 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。 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 900円(初回体験無料・回数券購入で800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1枚、バスタオル1枚、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!!何時ものより、囲碁の成績は知恵ネットです!!

日 11月2日(土) 12時30分~17時 所 恵み野会館 内 4局対局A・Bグループ分けは対局人員によりです。1~5位&残念賞を用意!持ち時間:一人30分(対局時計使用)棋力は5級内約によります。 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)

#### ■ 恵庭紅鴉25周年記念公演

25年間の応援への感謝の気持ちと、未来への意気込みを舞台に詰め込んでお送りします。ぜひ、ご来場ください!! 日 11月3日(日・祝) 所 市民会館大ホール 内 これからも続く、恵庭と私たちとYOSAKOIソーランの賑わいのためのステージに! ゲスト出演: 平岸天神、新琴似天舞龍神、北昴、倭奏 対 どなたでも 費 無料 方 直接会場 他 第1部(市民向け)開場12時、開演13時/第2部(入場制限なし)開場15時、開演16時 問 恵庭紅鴉(メール:benigarasu@gmail.com)

#### ■ 耳カフェ キサラ

##### 難聴者のおしゃべりカフェ

日 11月6日(水) 14時~16時 所 黄金ふれあいセンター 内 難聴者の方で集まり困っていることやコミュニケーションのための情報交換の場 対 どなたでも 費 無料 持 スリッパ 方 直接会場 問 佐山美恵子(☎090-5952-9417)

#### ■ 恵庭消費者協会

① 市中学校給食センター見学・試食会 日 11月7日(木) 10時30分~12時 所 市中学校給食センター 内 給食センターの概要と中学校給食の試食 定 15人(定員になり次第締め切り) 費 390円

##### ② 牛乳、乳製品料理講習会

日 11月10日(日) 10時~12時30分 所 北海道文教大学1号館1階調理室 内 牛乳・乳製品料理講習会と講話、メニュー(パン・グラタン・ヨーグルトソース掛けサラダ・コーヒー牛乳ゼリー他) 定 30人(定員になり次第締め切り) 講 小塚 美由紀先生(北海道文教大学人間科学部健康栄養学専攻准教授) 費 会員200円・非会員300円 持 エプロン・三角巾・マスク <<共通>>

対 当協会会員、市民 問・申 恵庭消費者協会 事務局(☎32-8193 / 平日10時~16時30分)

#### ■ NPO法人おはな

① がん啓発イベント「虹いろ」part2 ①あなたとあなたの大切な人のために! 日 11月9日(土) 10時~11時30分 所 北海道文教大学 本館(6号館)2階大講堂 内 講演会 日本人の2人に1人ががんに罹患すると言われてます。だからこそ、がんについて正しく理解することが大切です。最新のエビデンスにもとづくがん情報を身近な話題を盛り込んでわかりやすく説明します! (出入り自由) 詳細は、公式LINE、Facebook、Instagram、ホームページから 対 どなたでも 定 300人(申込順) 講 中川 恵一先生(東京大学大学院医学系研究科 総合放射線腫瘍学講座 特任教授) 費 無料 方 電話又はメール 他 北海道がん対策基金助成金事業【協力】市保健福祉部保健課

#### ② アディクションかふえ

日 11月9日(土) 14時~16時 所 えにあす 会議室5 内 嗜癖、依存について気になっていることがある、または聞いてみたいことがある、興味がある方。若者の依存についてオナの知らない世界(薬物/市販薬・処方薬OD含む・アルコール・ギャンブル・ネットなど)のお話など。ASK認定依存症予防教育アドバイザーがいます。 対 どなたでも、どちらの市町村からも参加可能です。 方 直接会場

##### ③ 居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

##### 【inツナガル・フェスタ】

日 11月16日(土) 13時~15時 所 えにあす 会議室2 内 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…様々なご相談受けしています。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(障がない有無に関わらず、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)

##### ④ がんサロンおはな

日 11月27日(水) 10時30分~12時 所 北海道文教大学 9号館多目的室 内 リラクスマードでおしゃべりTime & ゆるーい運動Time & 健康チェック、どれも自由参加。お互いの悩みや不安を共有し、情報交換や血圧、筋肉量、水分量などを計測出来ます。 対 どなたでも(がん種問わず、患者さんやその家族、遺族などは勿論、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・お子連れ歓迎) 他 北海道がん対策基金助成金事業【協力】北海道文教大学・市保健福祉部保健課 ※北海道文教大学医療保健学部リハビリテーション学科佐藤明紀教授を中心に、大学教職員の手サポートが受けられます。

##### ⑤ 放課後かふえ「ひみつきち」

##### 【小・中学生のための居場所づくり】

日 11月27日(水) 16時~18時 所 いくみ会館 内 小・中学生あつまれ~! 高校生、大学生のお兄さんお姉さんがゲームやおしゃべりをして、一緒に過ごしてくれます。大人には話せない、困っている事も、ここでは話せるかも! 保護者かふえはひびナビカフェ【あたしん家】同時開催。子どもから少し離れた場所に、保護者かふえペースも準備しています。お子様が放課後かふえに参加していない保護者の方も歓迎です。 対 小・中学生 方 直接会場へ 他 【協力】北海道文教大学附属高等学校ボランティア部【支援】市教育委員会社会教育課・NPO法人おはな・ひびナビネットワーク(主催)チームひみつきち【サポーター】高校生・大学生 <<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」)

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

#### ■ manmaru

##### ① 赤ちゃんもママも楽になる~歩くまでの発達講座~

日 11月10日(日) 10時~11時30分 所 生涯学習施設かしわのもり 会議室・談話室 内 乳児期の運動発達はことばやコミュニケーションの土台となります。発達学を元に育児のポイントやおうちでできるケアをお伝えします。希望の方に、お子様の手形や足形を動物などの可愛いモチーフにして巾着や台紙を作るワークショップも体験いただけます。 講 高橋 まみ 費 講座1,000円(ワークショップ巾着1,500円、台紙500円~) 持 外出に必要なもの、筆記用具 方 公式LINEまたはメール 限 11月5日(火) 申 公式LINE: @689hsuoc / メール: jetkitchen0307@gmail.com

##### ② ベビーマッサージx歩くまでの発達講座

日 11月13日(水) 10時30分~12時 所 カフェはれる屋 内 歩くまでの発達についてのお話とベビーマッサージをします。触れ合いは親子の愛情を深め、運動発達やコミュニケーションの土台にもなります。講座の後は、ランチもできます。(希望者) 高橋 まみ(歩くまでの発達アドバイザー)、ちい(ベビーマッサージ講師) 費 3,000円(ランチ代別途) 持 バスタオル、筆記用具、外出に必要なもの 方 公式LINE 限 11月5日(火) 申 公式LINE: @689hsuoc / @380vnhmk <<共通>>

対 1か月~歩くまでのお子さんとそのご家族 定 各5組(申込順) 他 ①当日いらっしゃるお子さんとご家族のお名前②お子さんの生年月日③電話番号④気になっていること(あれば) ⑤11/13お申し込みの方はランチ利用の有無もお知らせください。 問 manmaru 高橋 まみ(☎090-9087-1464)

#### ■ 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11日(月) 18時30分~21時、11月29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21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 他 【出演者】読み聞かせの会「知恵袋」 問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

■楽々歩こう会  
初心者の方でも気楽に楽しく歩けますよ

日 11月16日(土)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所:恵庭駅西口(小彩りの道(5.0km)) 対 どなたでも 費 100円(保険料含) 持 タオル、水、帽子 関 山岡(☎33-3023)

■第3回恵庭市民文芸朗読会  
恵庭市民文芸の会 主催(ツナガル・フェスタ)

日 11月16日(土)13時30分~ 所 えにあす 会議室8-1・2 内 テーマ:「時間あるいはとき」恵庭市民文芸の会会員と市民の方、そしてゲストに北海道詩人協会会員、朗読の会北ごしの方をお迎えし、自作詩又は、自作エッセイ、好きな詩人・作家の作品を朗読する会です。 費 無料 他 朗読を希望の方、参加作品を添え11月5日(火)までにお申し込み下さい。 関・申 高橋(☎090-2051-4239)

■第149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 11月16日(土)13時~15時30分 所 恵み野北会館 内 生誕100年、天才子役元祖アイドルの高峰秀子円熟の女性を演じる森鷗外原作の「雁 がん」(1953年、日本)を鑑賞する。 対 どなたでも 定 20名(先着順) 費 入場無料 持 マスク着用 関 直接会場 関 ネットワーク夢 渡邊(☎36-4316)

■市民囲碁大会

日 11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 関 小崎(☎33-5283)

■恵庭おもちゃクリニック

日 11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。部品交換が必要なのは、部品負担となることがあります。その場で直らないものは、翌月の第4月曜午前同一会場返却となります。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するものは受付不可。 費 原則無料(交換部品は有料) 持 おもちゃ本体付属品(壊れ

はずれた部品、取扱い説明書、入ってない箱もあれば) 関 直接会場 関 村本(☎090-7058-6996)

NPO法人  
えにわ市民プラザ・アイル  
イベント情報

所 恵庭市本町110 他 [営業時間]10時~16時 [休業日]日曜・祝日・棚おろし11月30日(土) 関・申 ☎39-3355

■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5日(火)10時15分~15時30分 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)☎39-3355 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。

■漁町町内会作品展

趣味で製作した、優れた作品をぜひ見に来てください  
日 11月5日(火)~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 費 無料 方 直接会場

■「洋服のお直し相談会」

相談は無料です  
日 11月9日(土)13時~15時 内 主に婦人服リフォーム。ズボンやスカートの裾上げ、ファスナー・ボタンの付け替えなど、できる範囲でお直しいたします。 対 どなたでも 定 6人(申込順) 講 田中 礼子さん 費 500円~ 持 直してほしいもの 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで

■「心を癒す筆文字アート~なご~」

筆ペン、色彩などを使って自由な発想で表現するアートです。  
日 11月9日(土)13時~15時30分 対 どなたでも 定 6人(申込順) 講 ねおさん 費 500円 持 絵の具・ペンて

る毛筆(中字)・水筆・パレット・落書き帳 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで 他 こちらにも用意はありますが、お道具をお持ちの方は、ぜひ使い慣れたものをご持参ください。

■編み物作品展『よつばのあみあみ展』  
秋の夜長を楽しむ

日 11月12日(火)~19日(火)10時~16時 内 経験に富んだ編み物大好きさんたちの、長年作りためたたくさん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 費 無料 方 直接会場

■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13日(水)13時~15時30分 内 占いは自分を知るための最強のアイテム 対 どなたでも 定 7人(申込順) 講 山田 小百合さん 費 1,500円(20分) 方 電話(要予約)☎39-3355 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 6人(先着順) 講 Cait・Sith青木さん 費 100円~ 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで

■銀時葉膳堂「食べる葉膳茶を楽しむ」

もっと身近に葉膳を  
日 11月16日(土)13時~16時 内 いつもの葉膳茶がよりパワーアップ!定番メニューの体質診断、ハンドマッサージに加えドライヘッド、デコルテもお試しいただけます。 対 どなたでも 定 14人(申込順) 講 池端 芳江さん(銀時葉膳堂・和漢葉膳師・ハンドリフレクソロジー・ドライヘッドスパアドバイザー) 費 300円※デコルテ、ドライヘッド各500円、体質診断、ハンドマッサージ各1,000円 方 電話(要予約)☎39-3355 限 11月15日(金)

■映画観賞会「だから映画はやめられない!」

上映/『鳥』ピッチコックの動物パニック映画1963年アメリカ・120分  
日 11月16日(土)18時~20時 内 突如凶悪化した鳥の大群に襲われる人々の恐怖を描く。【監督】アルフレッド・ヒッチコック、【主演】ロッド・テイラー、ティッピー・ヘドレン 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 直接会場 限 前日まで

■池田玲子先生のコミュニティーレストラン

皆で楽しく作って、美味しく食べましょう!  
日 11月18日(月)10時30分~13時 内 メニュー(ささみの変わり揚げ、タラの野菜あんかけ、キャベツのゴマ&マヨネーズ和え) 対 どなたでも 定 10人(申込順) 講 池田 玲子さん 費 600円(コーヒー別料金) 持 マスク・エプロン・頭巾・フキン 方 電話(要予約)☎39-3355 限 定員になり次第

■スマホのギモン解決!相談会

個別でスマホの困った!を解決しましょう  
日 11月26日(火)14時~16時30分 内 お店のアプリやQRコード読み取り、LINEの使い方などをお手伝いいたします。 対 どなたでも 定 5人(申込順) 講 上野 かおりさん(デジタル推進員) 費 500円(30分) 持 ご自身のスマホやタブレット。筆記用具。 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで

■銀時葉膳堂「秋の葉膳スイーツで笑顔に」

シンプルで体に優しい  
日 11月27日(水)13時~16時 内 ぶるんと食べられる秋のスイーツを皆様、体質診断、ハンドマッサージの他、新メニューの座位タイプのデコルテ、ドライヘッドも承ります。 対 どなたでも 定 14人(申込順) 講 池端 芳江さん(銀時葉膳堂・和漢葉膳師・ハンドリフレクソロジー・ドライヘッドスパアドバイザー) 費 500円※デコルテ、ドライヘッド各500円、体質診断、ハンドマッサージ各1,000円 方 電話(要予約)☎39-3355 限 11月26日(火)

# ツナガル・フェスタ2024

11/16 [土] 10:00~15:00  
会場 ▶ 緑と語らいの広場 えにあす

【ツナガル・フェスタ】

- 恵庭視覚障がい者フロンティア協会
- 内 活動報告
- 恵庭市フラワーマスター協議会
- 内 ドライフラワーを使ったワークショップ
- 恵庭市民文芸の会
- 内 詩やエッセイ等の朗読会
- 恵庭手話の会
- 内 手話体験
- NPO法人おほな
- 内 居場所づくり(13時~15時)
- 車椅子力ダダンス「矢車草の会」
- 内 車いすに乗って楽しく音楽に合わせて遊ぶ
- Shines color
- 内 占い(手相、タロット、西洋占星術)
- 限 前日 関 山田(☎090-6878-7185)
- ツッチャーサークル
- 内 万華鏡作りワークショップ

恵庭で活動している個人・団体の方が大集合! あなたも体験してみませんか?  
問合せ▶ 恵庭市市民活動センター運営協議会 ☎34-7000(平日9時~17時)  
※申込先がセンターのものはこちらにお申込みください。

16日は  
キッチンカーも  
来るよ!



- こんどう家
- ごはんやすみず
- おなみてかみえ

【ツナガル・ウィーク】

- リラクゼーションあゆ美
- 内 ヘッドマッサージ、姿勢アドバイス体験
- フットケアセラピストKayo
- 内 足読み、インソール体験、体バランスチェック、足計測 関 前日 関 センター
- ミナミナ市
- 内 アクセサリー販売
- ヨガサークルBreath
- 内 椅子ヨガ体験 関 前日 関 吉田(☎090-1641-6933)
- よきよきの日
- 内 ハンドケアマッサージ体験

【ステージ】

- 11:00~ 気ままに笑いヨガinえにわ
- 11:30~ オカリナサークル「風の歌」
- 13:00~ 音の庭合奏団
- 14:00~ Voice of Praise
- 14:30~ ダンスアトリエエフィール

- 恵庭市フラワーマスター協議会
- 日 11月5日(火)~17日(日)
- 内 【展示】花とも写真展2023
- 恵庭発達障がいネットワークすくらむ
- 日 11月5日(火)~11日(月)
- 内 【展示】発達障がい啓発パネル展 えにわプレパーク
- 日 11月5日(火)~17日(日)
- 内 【展示】活動紹介写真 石膏デッサン「2B会」
- 日 11月12日(火)~17日(日)
- 内 【展示】石膏デッサン画 YogaKULA
- 日 11月12日(火)10:20~11:20 関 前日 関 センター
- 恵庭マンドリンいちいの会
- 日 11月12日(火)13:00~15:00
- エアロビクス・ポップフィット
- 日 11月15日(金)10:30~11:40
- 内 総合体育館 関 前日 関 作田(ショートメール:080-6097-4002)

※費用がかかる体験もございます。詳しくはこちらをご覧ください。

えにわ知恵ネット▶



- 恵庭川沿そば道場
- 日 11月17日(日)9:00~11:30
- 所 川沿会館 関 11月11日(月)
- 内 センター
- 恵庭カワセミの会
- 日 11月17日(日)9:00~17:00
- 内 インドアボードウォッチング
- 恵庭手打ちそばの会
- 日 11月17日(日)10:00~16:00
- 限 11月10日(日) 関 村里(☎: sobanoodle10@yahoo.co.jp)
- はびナビネットワーク
- 日 11月17日(日)13:30~15:30
- 内 フリ子の会

【えにまちがく】

- ナツメ堂鍼灸院
- 日 11月6日(水)12:30~13:20
- 所 ナツメ堂鍼灸院 内 お灸耳ツボ教室 関 11月5日(火)15:00 関 センター

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・中恵庭簡易郵便局・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・プレスボ恵み野・まちスポ恵み野・かのな・センターハウス