

# 恵庭市市民活動センター情報 7月

## City ENIWA civic activity center information

えにわ知恵ネット



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:7月1日(月)、8日(月)、22日(月)、29日(月)10時00分~11時10分/B:7月2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金)、23日(火)、26日(金)、30日(火)前半9時30分~10時40分、後半11時~12時10分

所 A:7月1日(月)・8日(月)えにあす会議室2、22日(月)会議室8-2・8-3、29日(月)会議室8-3/B:生涯学習施設かしわのもり 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)

##### ②やさしい椅子ヨガ

日 7月6日(土)、20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でもご参加頂ける椅子に座って行うヨガです。

対 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 7月13日(土)、27日(土)10時30分~11時55分

所 えにあす 会議室1

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でもご参加頂けますが女性限定)

##### ④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 7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!!何時ものどナー、囲碁の成績は知恵ネットで!!

日 7月6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ます。1~5位&残念賞を用意!持ち時間:一人30分(対局時計使用)棋力は会規約によります。

対 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)

#### ■歩くまでの発達講座

日 7月7日(日)または21日(日)10時~11時30分

所 えにあす 会議室1

内 乳児期の運動発達やことばや人とのコミュニケーションの土台となります。赤ちゃんの発達を学びながら疑問を解決していきましょう!

対 1か月~歩くまでのお子さんとそのご家族

定 5組(申込順)

講 高橋 まみ「歩くまでの発達アドバイザー」

費 900円

持 外出に必要なもの、筆記用具

方 公式LINEまたはメール

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)をお知らせください。会場はカーペットの部屋です。

問・申 manmaru 高橋 まみ(☎090-9087-1464 / 公式LINE: @689hsuoc / メール jetkitchen0307@gmail.com)

#### ■7月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日 7月8日(月)18時30分~21時、7月26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 ①7月10日(水)15時~15時40分②7月11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3回目例フットバス

柏木川沿い、田園地帯を歩き、余湖農園で昼食ジンギスカン!帰りはルルマップ川沿いに恵庭岳を眺めながら一緒に歩きましょう!

日 7月13日(土)9時~13時30分

所 JR島松駅東口駅前広場

内 コース:柏木川・余湖農園コース(7.8km)JR島松駅東口~柏木川沿い~余湖農園(昼食)~ルルマップ川沿い~嶋松神社~JR島松駅東口

費 ジンギスカン代1,800円、一般参加者200円(保険代)

持 昼食時必要に応じ、おにぎり、飲み物、雨具(小雨決行)、タオル

限 7月10日(水)まで

問 事務局:前田 会長(☎090-9529-4829) / 加藤 事務局長(☎090-3019-9892)

#### ■よきよきの日 ハンドケアマッサージ&花遊び

日 7月13日(土)13時~15時

所 えにあす 会議室8-1

内 いつもがんばっている手のケアマッサージ&庭の花、野の花を生活の中ので楽しんでみませんか。

定 5人

費 500円

方 電話(要予約)

問・申 「よきよきの日」田中(☎36-8406)

#### ■NPO法人おはな

①夏休み前大人に聞いて欲しい!「子どものゲーム障がい、ネット・スマホ依存と関わり方のコツ!」

【依存症予防啓発事業】

日 7月14日(日)16時~17時30分

所 えにあす 会議室8-2、8-3

内 子どものゲーム時間が気になっている。ゲームばかりしていて、どうかわかっていか悩んでいる…そんな大人に聞いて欲しい講演です。先生への質問timeあります。

対 なたでも

定 70人

講 白坂 知彦医師(手稲浜に会病院精神保健課部長・医学博士)

方 直接会場へ

他 恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業 協働担当課 恵庭市 保健課

②初・放課後かふえ「秘密基地」【学生のための居場所づくり】

日 7月17日(水)16時~18時

所 いくみ会館

内 小・中学生集合~!高校生、大学生、地域の大人とゲームをしたり、お話しをしたり、楽しい時間を過ごします。知っている大人には話せないこともここでは話せるかも。保護者かふえも同時開催。サポーター:高校生、大学生、当法人が運営。

対 小・中学生

方 直接会場へ

他 協力:北海道文教大学付属高等学校ボランティア部、北海道文教大学学生

③依存症家族会

日 7月20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、ここへど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なっています。当日は、アノミナスネーム(匿名)でご参加いただけます。毎月1回市内開催、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。

④ 依存症に悩む家族(依存症の種類は問わず【薬物(市販薬・処方薬OD含む)・アルコール・ギャンブル・ネットなどなんでも】どちらの市町村からも参加可能)

方 電話、公式LINE

他 共催:北海道依存症者を抱える家族の会 会長 稲葉圭昭

④居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

日 7月20日(土)18時~20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。ポツン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…様々なご相談お受けしています。

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 なたでも(障がいの有無に関わらず、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)

⑤がんサロンおはな+プラス

日 7月23日(火)10時30分~12時

所 北海道文教大学 9号館 多目的室

内 がん予防の方、がんになってしまった方も一緒に、運動しませんか。がんサロン同時開催。お互いの悩みや不安を共有し、情報交換もできます。

対 なたでも(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・お子様連れ歓迎)

他 北海道がん対策基金助成金事業、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、大学教職員のサポートが受けられます。

⑥がんサロンおはな 特別企画【朝かふえ音楽会】

日 7月27日(土)10時~11時※参加費無料

所 えにあす 会議室3

内 珈琲を飲みながら、生演奏を聞いていただき、心が軽くなるような時間を過ごして頂きつつ、がん検診受診についても考えて頂く機会といたします。

**対** どなたでも(どちらの市町村からも参加可能)  
**方** 直接会場へ  
**他** 北海道がん対策基金助成金事業、演奏:北海道文科大学吹奏楽部の皆さん  
**<共通>**  
**費** 無料  
**他** 詳細は公式LINE、Facebook、Instagram、ホームページ  
**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」)

**■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** 7月20日(土)9時30分集合(小雨決行)  
**所** 集合場所:恵み野駅西口  
**内** 梅花藻の道(7.1km)  
**対** どなたでも  
**費** 100円(保険料含)  
**持** タオル、水、帽子  
**問** 山岡(☎33-3023)

**■第145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** 7月20日(土)13時~  
**所** 恵み野北会館  
**内** 父戦死、母身横浜空襲で死亡、一人大人へ旅立った少女が結核で餓死、わずか2歳のいのち「ムッチャんの詩」戦争悲歌を上映。  
**対** どなたでも  
**定** 20人(先着順)  
**費** 入場無料  
**持** マスク着用  
**方** 直接会場へ  
**問** ネットワーク夢 渡邊(☎36-4316)

**■恵庭おもちゃクリニック**  
**日** 7月22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、部品代負担となる場合があります。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、入っていた箱もあれば)  
**方** 直接会場へ  
**問** 村本(☎090-7058-6996)

**■歯医者さんで夏休み体験学習**  
 歯科医師、歯科衛生士の体験をしてみよう  
**日** 7月28日(日)第1部:10時~12時、第2部14時~16時  
**所** 医療法人ふあみーゆ ふあみーゆデンタルクリニック(黄金南7丁目9-9)  
**内** 歯科医師、歯科衛生士の体験学習。模型削合/型取り・石膏模型作り・ブラッシング指導・白衣着用記念撮影  
**対** 市内小学1年生~6年生(保護者同伴)  
**定** 第1部:8人 第2部:8人(申込順)  
**講** 坂本 篤嗣(歯科医師)  
**費** 無料  
**持** 動きやすい服装、上靴、子供用マスク、必要であれば筆記用具  
**方** 電話  
**限** 定員になり次第締め切りとさせていただきます。  
**問**・**申** 橋本(☎33-9944)

**■市民囲碁大会**  
**日** 7月28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)

**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~17時 [休業日]日曜・祝日・7月31日(水)棚卸し **問**・**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** 7月9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)☎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。

**■薬膳おやつを食べてみよう。**  
 もっと身近に薬膳を知る  
**日** 7月13日(土)13時~16時  
**内** 手に入りやすい身近な生薬を、少

しずつ食べてみます。どんな効果があり、どんな味なのか、薬膳茶と一緒に食べてみませんか?  
**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・ハンドリフレクソロジスト)  
**費** 300円  
**方** 電話(要予約)☎39-3355  
**限** 前日まで  
**他** ご希望で、体質診断・ハンドマッサージもできます(各500円)

**■心を癒やす筆文字アート~なお~**  
 上手・下手は関係ない♡自由に楽しく表現してみませんか  
**日** 7月13日(土)13時~16時  
**対** どなたでも  
**定** 8人(申込順)  
**講** なおさん  
**費** 500円  
**持** 絵の具・ペンてる筆(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。

**■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** 7月17日(水)13時~16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** 7月20日(土)13時~16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** 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

**■映画観賞会「だから映画はやめられない!」**  
 上映「死霊館」(ホラー/ミステリー52分)  
**日** 7月20日(土)18時~20時

**内** 【制作】2013年アメリカ【監督】ジェームズ・ワン\*実際に起こった事件の真相を実在の心霊研究家夫妻が究明し、邪悪な霊に立ち向かう。  
**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** 直接会場へ  
**限** 前日まで

**■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** 7月23日(火)14時~16時  
**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** 4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

**■薬膳スイーツと選べる薬膳茶**  
 美味しく体に優しいスイーツとお茶で笑顔に  
**日** 7月24日(水)13時~16時  
**内** 選べる3種の薬膳茶付き。ハンドマッサージ・体質診断も承ります(別途料金)この月のスイーツはお楽しみに♪  
**対** どなたでも  
**定** 14人(申込順)  
**講** 池端 芳江さん(銀時薬膳堂 和漢薬膳師・ハンドリフレクソロジスト)  
**費** 各500円  
**方** 電話(要予約)☎39-3355  
**限** 前日まで

**■\*花育講座\***  
 「大人の花育フラワーメソッド®体験」  
**日** 7月27日(土)13時~14時30分  
**内** 花を通して生きる力と豊かな心を育む花育の大人バージョン。自身の本質を占い感覚で探ってみましょう。  
**対** どなたでも(親子参加大歓迎)  
**定** 各5人(申込順)  
**講** 山田 きみ子さん(Amber\*花のある暮らし 花育講師)  
**費** 1,500円(材料費込み)  
**持** 手ぶらでOK  
**方** 電話(要予約)☎39-3355  
**限** 開催日の2日前  
**他** 親子参加大歓迎。作品はお持ち帰りできます。

会議が変われば  
 組織が変わる!

# えにわ ファシリテーション講座



講師  
**平井梓氏**  
 ファシリタスチームアジト副代表  
 NPO法人きたのわ所属

これからの  
 リーダーに  
 必須のスキル  
 身につけませんか

ファシリテーションは、話し合いの場を、活発な対話からアイデアを生み、わくわくする活動に繋げるための手法です。

■受講生の声  
 だらだらと長かった会議は短くなり、たくさんの意見を取り入れられるように!



**日** 程/2024年7月~2024年10月まで全6回  
**会** 場/市民活動センター 会議室  
**定** 員/15名 参加費/3,000円  
**主** 催/NPO法人恵庭市市民活動センター 運営協議会  
**共** 催/ファシリタスチームアジト  
**後** 援/恵庭市

**申込期限/7月22日(月)**

受講希望の方は「専用お申し込みフォーム」よりお申し込みください。

参加お申し込みフォーム→  
<https://docs.google.com/forms/d/11bnZ7eOsn-yjyU8zrFddDggtqyEQy9I0SI5FEny2pN0/edit>



お問合せ /NPO法人 恵庭市市民活動センター 運営協議会

恵庭市緑町2丁目1-1(えにあす内)  
 TEL:0123-34-7000 FAX:0123-34-7008  
 受付時間/9時~17時(平日)

## 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・黄金ふれあいセンター・えにわ市民プラザ・市民会館・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