

# 恵庭市市民活動センター情報 1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

#### ■恵み野野基令和7年 新年大会

対局中はマスク使用を推奨!!今年度も棋力upはもちろん!!対局マナー向上です!!何時ものとおり、囲碁の成績は知恵ネットで!!

日 1月4日(土)12時30分~17時 所 恵み野会館 内 4局対局A・Bグループ分けは対局人員によります。1~5位他残念賞を用意!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 費 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)※感染対策をやっています 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)

#### ■ヨガセラピー

##### ①シニアヨガ

日 A:1月6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)10時~11時 10分/B:1月7日(火)、10日(金)、14日(火)、17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)、31日(火)10時~11時10分 所 A:1月6日(月)えにあす 会議室8-1、8-2、1月13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)えにあす 会議室2/B:生涯学習施設かしのもり 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乳がん経験者のためのヨガ

日 1月11日(土)、25日(土)10時30分~11時55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。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)

##### ③やさしい椅子ヨガ

日 1月18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 どなたでも(男性もご参加いただけます) <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)

#### ■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 1月7日(火)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所:市民会館前 内 癒しの道(3.8km) 対 どなたでも 費 100円(保険料含) 持 タオル、水、帽子、滑らない靴 他 豊栄神社を参拝します。どんと焼きがあります。焼く物があればご持参下さい。 問 山岡(☎33-3023)

#### ■恵庭分館おはなし広場

日 1月9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 直接会場へ 他 【出演者】読み聞かせの会「知恵袋」 問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

#### ■歩くまでの発達講座×WARAリズム(R)コラボイベント

##### 親子で楽しく体幹リズム運動

日 1月18日(土)10時~11時30分 所 えにあす 会議室2 内 乳児期の運動発達は自己肯定感や社会性を育むための大切な土台となります。その土台作りについてのおはなしと親子で体を動かしながら学ぶワークショップです。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) 高橋 まみ 費 1,000円 持 外出に必要なもの、筆記用具 方 公式LINEまたはメールにて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気になること(あれば)をお知らせください。他 会場はカーペットのお部屋です。動きやすい服装でお越しください。 問 manmaru高橋 まみ(☎090-9087-1464) 申 公式LINE: @689hsuoc / メール: jetkitchen0307@gmail.com

#### ■よきよきの日 ハンドケアマッサージ&花遊び

日 1月18日(土)①11時②13時③14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&生活の中の器で花を楽しんでみませんか。定 各時間2人 費 500円 方 電話(要予約) 問・申 田中(☎36-8406) 葛西(☎090-6216-4480)

#### ■第151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 1月18日(土)13時~ 所 恵み野社会会館 内 熊による被害は大きな社会事件となっているが動物園の熊たちが演じる大自然での生きざまと人間との共生を描いた異色の「子熊物語」(1988年フランス)の上映。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)

#### ■NPO法人おはな

##### ①依存症家族会

##### 【オンライン開催】

日 1月18日(土)14時~16時 所 オンラインzoom(参加申し込みの際にURL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、ここへだ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、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。対 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 ※オンラインが苦手な方はお気軽にご相談ください。他 【共催】北海道依存症者を抱える家族の会 会長 稲葉圭昭 ※恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業 ②居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

日 1月18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、元気をとりもったり…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聴かせています。対 どなたでも(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) 他 同時開催はびナビかふえ「あたしん家」

##### ③がなサロンおはな

日 1月22日(水)10時30分~12時 所 北海道文教大学 9号館多目的室 内 リラックスムードでおしゃべりTime & ゆるゆるーい運動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・お子様連れ大歓迎) 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、大学教職員のサポートが受けられます。

##### ④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】小・中学生やそのご家族から参加可能 日 1月29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 はびナビカフェ「あたしん家」同時開催。対 小・

中学生 方 直接会場へ 他 【協力】北海道文教大学ボランティア・北海道文教大学付属高等学校ボランティア部・市教育委員会社会教育課・NPO法人おはな【主催】チームひみつきち【サポーター】高校生・大学生 ※学生版まちづくりチャレンジ協働事業 <<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」)

#### ■1月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日 1月20日(月)18時30分~21時、1月31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)

#### ■市民囲碁大会

日 1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)

#### ■恵庭おもちゃクリニック

日 1月27日(月)9時30分~12時 所 生涯学習施設 かしのもり 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、翌月の第4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(壊れはずれた部品、取扱い説明書、入っていた箱もあれば) 方 直接会場へ 問 村本(☎090-7058-6996)

#### 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1月31日(金)・年末年始休業日12月26日(木)~1月5日(日) 問・申 ☎39-3355

#### ■フットケア体験

足もともから美容と健康を考える(足のお悩み相談) 日 1月11日(土)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。

### ■「洋服のお直し相談」

相談は無料です

日 1月11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～(相談は無料) 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～なお～」

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 1月11日(土)13時～15時30分 対 どなたでも 定 6人(申込順) 講 なおさん 費 500円 持 絵の具・ペンてる毛筆(中学)・水筆・パレット・落書き帳 方 電話(要予約) ☎39-3355 限 前日まで 他 ご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 1月15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 6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

### ■銀時薬膳堂 スープもやっちゃいます!

疲れた胃腸を労わるあったかスープ

日 1月21日(火)13時～16時 内 年末年始で胃腸の調子崩れていませんか?今年最初は、初の労わりポタージュで心と体にアプローチ! 体質診断、ハンドマッサージ、ドライヘッドスパ、デコルテマッサージも承ります! 対 どなたでも 定 10人(申込順) 講 池端 芳江さん(和漢薬膳師・ハンドリフレクソロジスト・ドライヘッドスパアドバイザー) 費 300円(スープ)/500円～1,000円(体質診断、各マッサージ) 方 電話(要予約) ☎39-3355 限 前日まで

### ■アクセサリーのメンテナンス

日 1月25日(土)13時～15時 内 真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄や金具の修理。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) ☎39-3355 限 前日まで

### ■パワーストーンプレストの浄化とゴム交換

日 1月25日(土)13時～15時 内 家で眠っているパワーストーンプレスト等、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

### ■映画上映会「だから映画はやめられない!」/『ポセイドン・アドベンチャー』

1972年アメリカ【監督】ロナウド・ニーム【主演】ジーン・ハックマン、アーネスト・ボークナイン

日 1月25日(土)18時～20時 内 ニューイヤープを豪華客船で過ごす人々、そこに海底地震による津波が。逆さまになった船内から生き残った10人が決死の脱出が始まる。パニック映画の先駆け。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 1月28日(火)13時～15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

### ■銀時薬膳堂 新年最初の薬膳スイーツ

心と体が温まるほっこりスイーツを召し上げ

日 1月29日(水)13時～16時 内 寒い季節に心と体が温まる優しいスイーツ、薬膳茶つきで500円にて提供、体質診断、ハンドマッサージ、ドライヘッドスパ、デコルテマッサージもご予約承ります。対 どなたでも 定 14人(申込順) 講 池端 芳江さん(和漢薬膳師・ハンドリフレクソロジスト・ドライヘッドスパアドバイザー) 費 500円(薬膳茶つき)・体質診断、マッサージ(各500円～1,000円) 方 電話(要予約) ☎39-3355 限 前日まで

2024年11月16日に「ツナガル・フェスタ」、そして11月5日～17日までの期間中「ツナガル・ウィーク」を開催しました。たくさんの方々にご参加いただき、誠にありがとうございました。開催の様子を一部ご紹介します。

## ツナガル・フェスタ & ウィーク2024



▲石高デッサン「2B会」/展示



▲オカリナサークル「風の歌」/ステージ発表



▲車椅子レクダンス「矢車草の会」/体験



▲恵庭手話の会/体験



▲エアロビクス・ポップフィット/体験 ※総合体育館で開催



▲恵庭手打ちそばの会/体験



▲恵庭マンドリンいちいの会/体験

### クリスマスイルミネーション2024

市民活動センターでは、クリスマスの飾り付け、もみの木のイルミネーションを設置し点灯しました。館内は、子供達とわこまるクラブが作ってくれた飾りで装飾しクリスマスムードに包まれました♪♪また、クリスマスバルーンやウォールステッカーの「フォトスポット」をいくつか作り、多くの方に写真を撮っていただきました。ご利用される方々から大変好評でしたが、こちらの飾り付けは、12月25日で終了いたしました。イルミネーションは、2月末まで点灯しています。是非、ご覧ください。



## ENIWA SCENIC NIGHT 1/31 17:00~20:00

2025 アルファコート緑と語らいの広場 えにあす

スノーランタンやアイスキャンドルで恵庭駅通り沿いを点灯します。あたたかな灯りで彩られ、幻想的な景色を楽しめるイベントです。是非見に来てください。

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