

恵庭市市民活動センター情報 3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 内容 対象 定員 講師 費参加費 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

manmaru

①歩くまでの発達講座×WARARISM【コロナイベント

親子で楽しく体幹リズム運動(ねんねコース)

日 3月1日(土)10時~11時30分 所 黄金ふれあいセンター 和室 内容 姿勢を発達させるために大事なうつ伏せから寝返りまでの運動発達の意味を学び、わらべ歌に合わせて、楽しく動きます。対 1か月~寝返り頃までのお子さんとそのご家族 費 1,500円

②歩くまでの発達講座

【幼児期以降の発達をスムーズにする乳児期の土台作り】

日 3月22日(土)10時~11時30分 所 えにあす 会議室1 内容 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。発達のお話と月齢に合わせたあそびをご紹介します。対 1か月~歩くまでのお子さんとそのご家族 費 1,000円 限 3月19日(水) 他 会場はカーベットの部屋です。

「共通」

定 各5組(申込順) 講 高橋 まみ 持 外出に必要なもの、筆記用具、バスタオル 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。問 manmaru高橋 まみ(☎090-9087-1464) 申 公式LINE: @689hsuoc / メール: jetkitchen0307@gmail.com

②シニアヨガ

日 3月3日(月)、10日(月)、17日(月)、31日(月)10時~11時10分 所 えにあす 会議室2 / 31日(月) 会議室8-1・2 内容 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、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 3月8日(土)、22日(土) 10時30分~11時55分 所 えにあす 会議室2 内容 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・そのご家族、友人等(乳がん以外のがん患者さんもご参加いただけますが女性限定)

「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)

ご自宅の畑を「菌ちゃん畑」に!

菌ちゃん農法の魅力と秘訣教えます

日 3月9日(日)13時30分~15時30分 所 えにあす 会議室4・土間 内容 自然界の木や落ち葉等を使い微生物の力で元気野菜を作る、いま話題の菌ちゃん土づくりの方法と実践記録をお伝えします。対 どなたでも 定 20人(申込順) 講 小池 隆司(菌ちゃんウネ作り屋さん) 費 1,000円 持 土や草を扱うので多少汚れてもいい服装 方 電話、メール 限 3月8日(土) 問・申 小池 隆司(☎090-1643-7975 / メール: starwhale556@gmail.com)

③3月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日 3月10日(月)18時30分~21時、3月28日(金)10時~14時 所 福祉会館 内容 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)

④恵庭分館おはなし広場

日 3月12日(水)15時~15時40分 所 えにあす えほんハウス 内容 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】ストーリーショップ 問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

⑤恵庭美術協会会員企画展

テーマ「チャレンジ」

日 3月13日(木)~16日(日)10時~18時(最終日16時まで) 所 夢創館 内容 恒例の企画展開催のご案内です。会員それぞれの発想でテーマに沿って制作した作品を展示します。お楽しみいただければ幸いです。対 どなたでも 費 無料 方 直接会場へ 問 事務局 武藤(☎36-6607)

⑥楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます♪

日 3月15日(土)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所:恵み野駅東口 内容 冬のコースNo.2(5.0km) 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 問 山岡(☎33-3023)

⑦第153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 3月15日(土)13時~15時30分 所 恵み野北会館 内容 不正替玉選挙を投書した女子高生一家が村八分に、73年前静岡県上野村(現富士宮市)での実話「村八分」(1953年・日本)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)

NPO法人おはな

①依存症家族会

日 3月15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) 内容 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 他 【共催】北海道依存症を抱える家族の会 会長 稲葉主昭 ※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 3月15日(土)18時~20時 所 えにあす 会議室1 内容 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 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 同時開催はびナビカフェ「あたしん家」

「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」)

③よきよきの日 ハンドケアマッサージ&花遊び

日 3月22日(土) ①13時②14時③15時 所 えにあす 会議室8-1 内容 いつものがんばっている手のケアマッサージ&生活の中での器で花を楽しんでみませんか。定 ①2人②2人③2人(予約済) 費 500円 方 電話(要予約) 問・申 田中(☎36-8406) 葛西(☎090-6216-4480)

④恵庭おもちゃクリニック

日 3月24日(月)9時30分~12時 所 生涯学習施設 かしわのもり 内容 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日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)

えにわフットパス愛好会

「令和7年度入会説明会のお知らせ」えにわフットパス愛好会、令和7年度会員を募集! 愛好会結成し12年目を迎えます。是非、市のフットパス5コースと一緒に歩きましょう!!

日 3月29日(土)14時~15時30分 所 えにあす 会議室8 内容 ①えにわフットパス愛好会の紹介②令和6年度活動状況、動画説明③令和7年度スケジュール説明 費 無料、年会費1,000円(保険代、通信費等) 方 不要、直接会場へ 他 先ず、説明をお聞き頂き、入会するしないをお決めください。ご不明の点がございましたら会長、事務局へ。問・申 会長:前田孝雄(☎090-9529-4829) / 事務局:加藤 素己(☎090-3019-9892)

⑤市民囲碁大会 3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!! 囲碁の成績優秀者は知恵ネット!!

日 3月30日(日)12時30分~17時30分(受付開始12時) 所 碁席えにわ 内容 4局対局! 参加者増加するまでグループ分けはありません。1~5位! 持ち時間:1人35分(対局時計) 棋力は会規則による(初回は自己申告) 対 どなたでも 定 20人程度 費 参加費1,200円(景品代他) 持 マスク(個人マターダが使用を推奨) ※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等の関係で休止も在ります 問 幹事長:木村(☎080-3127-5049) 碁席えにわ(☎34-1539)

⑥恵み野囲碁 4月大会

対局中はマスク使用を推奨!! 総会開催します。年間成績発表 貴方のご意見極力反映致します。今年度も棋力upはもちろん!! 対局マナー向上です!! 何時ものごとおり、囲碁の成績は知恵ネットで!!

日 4月5日(土)12時30分~17時 所 恵み野会館 内容 4局対局A・Bグループ分けは対局員により。1~5位他残念賞を用意! 持ち時間:一人30分(対局時計使用) 棋力は会規則によります。対 どなたでも 定 50人 費 500円(会場費・景品代他) 持 マスク(個人マターダが使用を推奨)・

(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等の関係で休止も在ります **問** 会長:須田(☎090-1307-3141)

募 集 中

■フォークダンス初心者無料講習会
 世界の民族舞踊をやさしい曲から踊ります。

日 3月8日(土)、22日(土)、4月12日(土)、26日(土)、5月10日(土)、24日(土)13時~15時 **所** 恵み野会館 **費** 無料 **持** 上靴、汗拭きタオル、飲料水、動きやすい服装 **方** 直接会場へ(予約不要) **他** 軽いランニングができる程度の体力が必要。コロナ対策でマスクの着用・手指の消毒をして頂きます。 **問** 恵み野フォークダンスサークル 佐渡(☎36-3485)

■いきいき百歳体操 ステップ・ステップ

百歳体操とモルックで健康な体を作りましょう

日 3月21日(金)13時30分~15時 **所** えにあす 会議室8-2 **内** 新しく百歳体操のサロンを開設しました。毎月第1、第3金曜日に実施。百歳体操と軽スポーツのモルック等をやります。みんなで楽しみましょう。 **対** どなたでも **費** 無料 **持** 飲み物 **方** 直接会場へ **問** 阿部(☎090-3117-3869)



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3月31日(月)
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 3月4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。

■「洋服のお直し相談会」

相談は無料です
 日 3月8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 3月8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。

■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 3月10日(月)10時30分~13時 **内** メニュー(豆腐)玉、ジャガイモのバター煮、煎り豆に 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

■銀時薬膳堂 心と体を癒すひと時
 選べる薬膳茶と体質診断、ハンドリフレ、ドライヘッドスパ、デコルテマツサージ

日 3月11日(火)13時~16時 **内** 中医学に基づいた診断で体質を知り、見合った食の提供をご提案。大人気の各リフレクソロジーは、申込順の為早めにご予約を。 **対** どなたでも **定** 5人(申込順) **講** 池端 芳江さん(銀時薬膳堂・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~1,000円/150円(薬膳茶) **方** 電話(要予約)☎39-3355 **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 3月12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** 2,000円(20分) **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 3月15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レットの浄化とゴム交換

日 3月15日(土)13時~15時30分

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

■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 3月17日(月)13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** 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

■映画上映会「だから映画はやめられない!」『ハウス・バンド』

2014年ニュージーランド【監督】ジェラルド・ジョンストーン【出演】リマ・デウィアタ、モルガナ・オリリー
 日 3月22日(土)18時~20時 **内** 疎遠の娘が罪を犯し、保護観察8か月で美家へ。そこで次々起こる異変。映画のジャンル判別不能。観て楽しんで判断するのはア・ナ・タ! (上映時間107分) **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

■銀時薬膳堂 薬膳茶つきのスイーツ

3月のお楽しみスイーツと薬膳茶
 日 3月26日(水)13時~16時 **内** 体に優しい手作りスイーツを選ぶ薬膳茶つきで500円にて提供。体質診断、ハンドリフレクソロジー、ドライヘッドスパ、デコルテマツサージのご予約も承ります。 **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) / 診断、各リフレ(500円~1,000円) **方** 電話(要予約)☎39-3355 **限** 前日まで

ENIWA SCENIC NIGHT 2025

市民活動センターでは、冬の賑わいづくりの一環として、えにわシーニックナイト2025へ参加しました。施設前歩道の両側に氷と雪のランタンを並べ、当日17時から20時まで点灯しました。ランタンは、学童クラブの児童と指導員、e-niwa、シボフ、センター事務局スタッフにより製作設置。日が落ち周囲が暗くなると、カメラを抱えた方、親子連れなどが写真を撮る様子が見られ、大変好評でした。

令和7年度
恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業
 市民活動団体等が行うまちづくり事業に対し、補助する制度です。
 あなたもまちづくりに参加してみませんか?

まちづくりチャレンジ協働事業

市民団体の創意と工夫で行政と協働のまちづくりにチャレンジ!

1次募集▶4/1~4/16 (審査会:4/25)
 2次募集▶6/2~6/18 (審査会:6/27)
 3次募集▶9/1~9/18 (審査会:9/30)

学生版まちづくりチャレンジ協働事業

学生の皆さんが社会や地域に貢献する事業を応援!

募集▶4/1~12/12 (随時受付)

問合せ・応募先
 〒061-1442 恵庭市緑町2丁目1-1
 えにあす内 恵庭市市民活動センター運営協議会
 ☎0123-34-7000
 FAX)0123-34-7008
<https://www.eniwachienet.jp/>
 info@eniwachienet.jp

まずはお気軽にご相談ください!