

# 恵庭市市民活動センター情報 4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

#### ■第5回絵画サークル えのぐ箱 図書館小作品展

絵画サークル えのぐ箱小作品展 日 4月2日(水)～13日(日)9時30分～19時(最終日17時まで) ※月曜休館

所 図書館本館 2階展示ギャラリー 内 絵画サークルえのぐ箱の小作品展 示会です。えのぐ箱会員の個性光る作品をご覧ください。

対 どなたでも 費 無料 方 申込不要、自由にご鑑賞ください 問 えのぐ箱事務局 本郷 隆夫(☎37-3820)

#### ■ヨガセラピー

##### ①やさしい椅子ヨガ

日 4月5日(土)、19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) ②乳がん経験者のためのヨガ 日 4月12日(土)、26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シニアヨガ 日 4月14日(月)、28日(月)10時～11時10分

所 えにあす 会議室8-2・8-3 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・ご家族・友人等(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、あるいはヨガマット(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)

恵庭分館おはなし広場 日 ①4月9日(水)15時～15時40分 ②4月11日(金)10時30分～11時10分

所 えにあす えほんハウス 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恵庭分館スタッフ 問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

#### ■歩くまでの発達講座×WARAリズム®コラボイベント

親子で楽しく体幹リズム運動(ずりばい、ハイハイ編) 日 4月12日(土)10時～11時30分 所 黄金ふれあいセンター 和室 内 ずりばいやハイハイを促すポイントやたつちに向けた準備について学び、わらべ歌に合わせて、楽しく動きます。 対 寝返り～ハイハイ頃までのお子さんとそのご家族 定 5組(申込順) 講 高橋 まみ 費 1,500円 持 バスタオル、外出に必要なもの、筆記用具、動きやすい格好でお越しください。

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。 限 4月9日(水) 他 人数によっては会場がえにあすに変更の可能性あります。 問 manmaru高橋 まみ(☎090-9087-1464)

公式LINE: @689hsuoc / メール: jetkitchen0307@gmail.com

#### ■医療法人盟協会 島松病院開設40周年記念講演(市民向け公開講座)

子どもの発達障害～発達に心配のある子どもたちへの関わり方について～ 日 4月12日(土)14時～16時30分(開場13時30分～)

所 市民会館 中ホール 内 子どもの発達障害(特に自閉スペクトラム症)についての講演と講師・パネリストによるディスカッションを実施予定。 対 どなたでも 定 250人程度(申込順) 講 館長 幸恵氏(特定医療法人さつぽろ悠心の郷ときわ病院 副理事長) 費 無料 方 島松病院ホームページ申込フォームまたは、電話 限 4月9日(水) 他 講師・パネリストへご質問ある方は事前にご連絡ください。 問 島松病院 田中(☎36-5181) 申 島松病院(ホームページ申込フォーム: https://forms.gle/GxNueVf8A7x5ZofX7又は ☎36-5181)

4月例会 不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日 4月14日(月)18時30分～21時、4月25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)

#### ■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます 日 4月19日(土)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所: 恵庭駅前口 内 新カリンパの道(6.0km) 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)

#### ■第154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 4月19日(土)13時～15時30分 所 恵み野北会館 内 80歳傘寿の今年全国公演ツアー元氣一杯の舟木一夫が和泉雅子とのコンビで熱演した純愛悲恋物語「絶唱」(1966年)を上映します。 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「北海道依存症者を抱える家族の会」 日 4月19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、ここへだどり着いた人たちがかりです。スタッフ、参加者は、話された内容が秘密のこと、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】北海道依存症者を抱える家族の会 会長 稲葉主昭 ②居場所づくり「ふれあいサロンおはな」 日 4月19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…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 同時開催はナビカフェ「あたしん家」 ③がんサロンおはな 日 4月19日(土)18時～20時 所 えにあす 会議室2 内 リラクスムードでおしゃべりTime&ゆるい運動Time。どちらも参加自由。 対 どなたでも(がん予防の方、がん患者さんやその家族、遺族など、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 ④親かふえ(仮称) 日 4月25日(金)10時～12時 所 黄金ふれあいセンター 和室 内 障がいのあるお子さんを育てている、子どもの育ちに不安や悩みを感じているなど、不登校や行き渋りに悩んでいるなど、親御さんが気軽に集まり、思いや情報を共有できる居場所です。お気軽にご参加ください。お話しするだけでも、聞くだけでも大丈夫です。 対 その他 方 直接会場へ <<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」)

#### ■市民囲碁大会 4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!!成績優秀者は知恵ネットで!! 日 4月27日(日)12時30分～17時30分(受付開始12時) 所 基席えにわ 内 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(個人マナーだが使用を推奨) 方 直接会場へ(時間厳守) 他 自宅検温・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)基席えにわ(☎34-1539)

#### ■恵庭おもちゃクリニック

日 4月28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)

### ■恵み野囲碁 5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!!何時ものとおおり、囲碁の成績は知恵ネットでも!!

**日** 5月10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  
**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)  
**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

### ■書道 始めませんか?

筆で表現できる楽しさを  
**日** 【えにあす】木曜日、金曜日  
【恵み野会館】水曜日  
**所** 恵み野会館、えにあす  
**内** ①初心者大歓迎  
②基本から美しい感動できる書を目指しましょう!!  
③全国展にも挑戦できます。  
**対** どなたでも  
**定** 定員に達するまで  
**講** 永未 寿泉  
**費** 月額3,750円(本代含む)、体験時無料  
**持** 書道道具(体験時は不要)  
**方** 電話、ホームページお問合せフォーム  
**問** ・ 甲 永未(☎37-2932/ホームページ: <https://www.jusen-shodoworld.com/>)

### 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・棚おろし4月30日(水)  
**問** ・ 甲 ☎39-3355

■根橋 由子『布遊び・糸遊び・リメイク雑端展』  
見ていただいて、ほっこり楽しんでください  
**日** 4月1日(火)~15日(火)10時~17時  
**内** ハンパになった布や糸を使ったりリメイク作品です。  
**対** どなたでも  
**方** 直接会場へ

■「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** 4月5日(土)13時~15時30分  
**内** 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。  
**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

■「心で癒す筆文字アート~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** 4月5日(土)13時~15時30分  
**内** 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。  
**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

■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** 4月8日(火)10時15分~16時15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。

■銀時薬膳堂「体質診断・各リフレクソロジー・選べる薬膳茶」  
春の不調をいち早くケアしましょう!体と心に癒しを  
**日** 4月9日(水)13時~17時  
**内** 中医学に基づいた体質診断で不調の原因を探る!反射区に沿ったハンドリフレクソロジーと座位型のドライヘッドスパとデコルテマッサージを受けてみませんか?お得なセット割もあります。

■銀時薬膳堂「体質診断・各リフレクソロジー・選べる薬膳茶」  
春の不調をいち早くケアしましょう!体と心に癒しを  
**日** 4月9日(水)13時~17時  
**内** 中医学に基づいた体質診断で不調の原因を探る!反射区に沿ったハンドリフレクソロジーと座位型のドライヘッドスパとデコルテマッサージを受けてみませんか?お得なセット割もあります。

対 どなたでも  
**定** 8人(申込順)  
**講** 池端 芳江さん(和漢薬膳師・ハンドリフレクソリスト・ドライヘッドスパアドバイザー)  
**費** 150円(薬膳茶)/体質診断・各リフレ500円~  
**方** 電話(要予約)☎39-3355  
**限** 前日まで

■「洋服のお直し相談会」  
相談は無料です  
**日** 4月12日(土)13時~15時  
**内** 主に婦人服リフォーム。ス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

■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** 4月14日(月)10時30分~13時  
**内** メニュー(豚肉の梅巻きフライ、ぎせい豆腐、台湾風野菜炒め)  
**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

■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** 4月16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** 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** 4月19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** 4月19日(土)13時~16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

■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** 4月21日(月)13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** 6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「春の薬膳スイーツ」  
春の不調を乗り切る体に優しいスイーツを食べよう  
**日** 4月23日(水)13時~17時  
**内** 銀時薬膳堂人気の季節の薬膳スイーツ、選べる薬膳茶つきで500円にて提供。いつもの体質診断、ハンドリフレクソロジー、座位型のドライヘッドスパ、デコルテマッサージも承ります!  
**対** どなたでも  
**定** 20人(申込順)  
**講** 池端 芳江さん(和漢薬膳師・ハンドリフレクソリスト・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、各リフレ500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!」「12人の怒れる男」  
1957年アメリカ【監督】シドニー・ルメット【出演】ヘンリー・フォンダ、E・Gマーシャル(上映時間96分)  
**日** 4月26日(土)18時~20時  
**内** 誰が見ても有罪と思えた10代の殺人。12人の陪審員の一人が無罪と主張し、激しい議論に。評決は...?全編密室による法廷ミステリーの傑作。  
**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

## 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)



### 一 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

### 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・かな・センターハウス