

恵庭市市民活動センター情報 10月

City ENIWA civic activity center information

えにわ知恵ネット



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:10月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)10時~11時10分/B:10月6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)10時~11時10分 所 A: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 10月4日(土)、18日(土)10時30分~11時40分 所 えにあす 会議室2 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 10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) <<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:breathe.eniwa@gmail.com / https://ameblo.jp/breathe-eniwa)

■恵み野囲碁同好会

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す!!

①恵み野囲碁 10月大会

日 10月4日(土)12時30分~17時

②恵み野囲碁 11月大会

日 11月1日(土)12時30分~17時 <<共通>>

所 恵み野会館 内 4局対局A・Bグループ分けは参加人員によります。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 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) 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 会費:須田(☎090-1307-3141)

■NPO法人おはな

①がん啓発イベント「虹いろ」

【あなたとあなたの大切な人のために】

日 10月4日(土)13時~16時30分 所 花の拠点はなふる センターハウス1階 内 オープニング:ヴァイオリン演奏(瀧本 志保さん)ほか/講演1:緩和ケアってなあに?/講演2:肺がんの一次予防二次予防/もしばなカードゲームで大人生会議!/クロージング:マーチンの歌ほか。詳細は公式LINE、Facebook、Instagram、ホームページから 対 なたでも 方 直接会場へ(出入り自由) 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親かふえ

日 10月16日(木)10時~12時 所 花の拠点はなふる 暮らしを恵む庭集会施設 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、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、聴くだけでも大丈夫です。対 その他 方 直接会場へ(出入り自由) 他 【協働】市保健福祉部 福祉課、恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業

③小・中学生のための居場所「ひみつきち」

【ハロウィンパーティーしよう!】

日 10月18日(土)10時~12時 所 花の拠点はなふる 暮らしを恵む庭集会施設 内 10月のひみつちは、ハロウィンパーティー!ハロウィン仮装して楽しみましょう。手作り仮装衣装の材料も準備しておきます! 対 小・中学生(保護者の参加も大歓迎) 直接会場へ 他 【協働】市保健福祉部福祉課、恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業

④ともにかフェ

【依存症の回復を支える人たちの集い】

日 10月18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 依存症の問題を抱える方のご家族、パートナーや友人等身近で回復を支える人たちが対象のクローズドな居場所です。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回市内で開催、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 依存症の問題を抱える方のご家族、支える人(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(必ず申込必要) 他 【相談役】北海道依存症者を抱える家族の会 会長 稲葉 圭昭【協働】市保健福祉部福祉課、恵庭市まちづくりチャレンジ協働事業

⑤居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

日 10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)

⑥こうじのうかふえ・おはな

日 10月24日(金)10時30分~12時 所 花の拠点はなふる 暮らしを恵む庭集会施設 内 高次脳機能障害の当事者、ご家族またはパートナー、支援者などが集い、困ったことや悩みを話したり、情報交換できる場です。対 高次脳機能障害の当事者、ご家族またはパートナー、支援者、どちらの市町村からも参加可能 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:npooohana13@gmail.com / 公式LINE「NPO法人おはな」)

■恵庭分館おはなし広場

日 10月10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 10人(先着順) 費 無料 方 直接会場へ 他 【出演者】図書館担当 問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

■第10回めぐみのジャズコンサート

スタリリッシュジャズ オークストラ 日 10月11日(土)14時~16時(開場13時30分) 所 恵み野会館 内 札幌市内、近郊を中心にコンサートやイベントで活躍。スタンダードナンバーをはじめグレンミラー、日本の古謡など、ビッグバンドジャズの演奏で粋なサウンドをお楽しみに! 対 なたでも 定 150名 費 無料 方 事前申込不要 他 飲み物(アルコール以外)自由、気軽に越し下さい 問 吉田(☎37-0356)

■「恵庭市長杯」恵庭市民弓道大会

恵庭弓道連盟主催

日 10月13日(月・祝)9時30分~ 所 総合体育館 弓道場 内 弓道経験のある市民 費 500円 限 10月6日(月) 他 弓道経験のある方はお気軽にご参加下さい 問・申 小田(☎37-1671)

■つなぐmeのフリーマーケット

日 10月15日(水)10時30分~12時(最終開催11時40分まで) 所 プレスお恵み野 内 事前にご提供いた

いた子ども服を1枚50円~で販売。お買い物のついでにお気軽にお立ち寄りください! 対 なたでも 定 なし 費 200円 持 お持ち帰り用の袋 方 直接会場へ 他 会場はダイイチ恵み野店さんの横にあるイベントスペースです。お下がり的事前回収もしています。(10月5日まで) 問 認定NPO法人まちづくりスポット恵み野(☎39-2232)

■えにわ楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩けます

日 10月18日(土)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所:千歳駅コンコース 内 千歳コース(5.5km) 対 なたでも 費 100円(保険料含) 持 タオル、水、帽子 問 山岡(☎33-3023)

■第160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 10月18日(土)13時~15時30分 所 恵み野北会館 内 国籍、性別、年齢不問の公立夜間中学校で勉学にいそむ生徒と博愛塾中教師が絆を結ぶ「学校」(1993年)を上映。対 なたでも 定 20人(先着順、初めての方事前申込み必要) 費 入場無料 持 マスク着用 問 直接会場へ ネットワーク夢 渡邊(☎36-4316)

■市民囲碁大会10月大会

マスク使用は個人マナー、しかし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です 日 10月26日(日)12時30分~17時30分(受付開始12時) 所 暮居えにわ 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)棋力は会規約による(初回は自己申告) 対 なたでも 定 20人程度 費 参加費1,200円(景品代他) 方 直接会場へ 問 幹事長:木村(☎080-3127-5049) 暮居えにわ(☎34-1539)

■恵庭おもちゃクリニック

日 10月27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。部品交換が必要なきときは、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)

■10月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日 10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 固 今井(☎33-9513)

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10月31日(金) 固・申 ☎39-3355

■銀時薬膳堂

秋も笑顔で！心を整えるには、体から。心身一如

日 10月7日(火)13時~16時30分 内 体質診断で不調の原因を知りましょう！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受付中！アロマクラフトは日常のものをお好きな香りで作れます！ 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~ 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで

■「洋服の簡単直し物講座」

第2回 ズボンの裾上げ(3つ折り・ジーンズOK)とゴムの入れ替えのコツ 日 10月11日(土)11時~12時 内 直し部分のサポート。ミシンのない方も大丈夫です。 対 どなたでも 定 5人(申込順) 講 田中 礼子さん 費 100円 持 筆記用具。あれば直したいズボンなど。 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで

■「心を癒す筆文字アート~なほ~」

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 10月11日(土)13時~15時 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 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

■「洋服のお直し相談会」

相談は無料です 日 10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~ 持 直してほしいもの 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 10月14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 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 薬膳スイーツとリフレクソロジー

秋に向けて整える！心と体に優しいスイーツで笑顔に 日 10月15日(水)13時~16時30分 内 選べる薬膳茶つきで500円にて薬膳スイーツを提供致します。他、体質診断やリフレクソロジーのご予約も承ります。アロマクラフトでは貴方だけの作品も作れます。 対 どなたでも 定 14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~(薬膳茶付き) 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 10月18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 10月18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円に致します。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

■和美彩美(わびさび)「布バックと一閑張りの展示会」

布バック…ジーンズのリメイクバックと小物。一閑張り…和紙と古布を張ってアンティークに仕上げました。 日 10月20日(月)~25日(土)10時~17時 内 【ワークショップ】石をおしゃれにしてみませんか。石に色々な柄の和紙を張り素敵なペーパーウェイト(文鎮)を作りましょう。日時10月23日(木)、24日(金)、25日(土)13時~、参加費500円・持物おしほり 対 どなたでも 定 ワークショップ各5人(申込順) 講 小酒井 美津栄さん、大月 貞子さん 費 ワークショップ500円 方 電話(要予約)☎39-3355 限 ワークショップ各前日まで

■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 10月20日(月)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 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

■映画鑑賞会「だから映画はやめられない!」『レモ第1の挑戦』

1985年アメリカ作品【監督】ガイ・ハミルトン【出演】フレッド・ウォード、ジョエル・グレイ(上映時間120分) 日 10月25日(土)18時~20時 内 死んだはずのニューヨーク警察官が極秘組織の手によって顔と指紋を変えられ、法で罰せられない悪人を選治する「レモ」として生まれ変わる。 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

■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 10月27日(月)10時20分~13時 内 メニュー(サンマの梅ニンニク巻き、ジャガイモの春巻き、麻婆豆腐) 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 10月27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

■新企画 初心者ギター練習・交流会

~ミニライブあり~ 弾ける方によるオープンマイクの時間もあります 日 10月29日(水)19時~21時 内 アコースティックギター・エレキギターの初心者講習・交流(個別に弦の押さえ方や弾き方のコツを教えます) 対 どなたでも 定 10人 講 竹内 誠裕さん 費 1,000円 持 持っている方は自分のギター(貸し出し用は1つあり) 方 電話(要予約)☎39-3355 限 前日まで 他 ポーカールをしたい!バンドメンバーを探している方もどうぞ。



恵庭市市民活動センター運営協議会主催
LaLaLaみんなde運動会
10/29(水) 18:30-20:30
えにあす(緑町2丁目-1) 1階ホール

参加費 無料

日本も外国人もレクリエーションを通して顔見知りになろう!
子どもから大人まで楽しめる簡単な競技、玉入れ、すずらん踊りなどを行います。
見学や応援だけでも可能!
ぜひこの機会に恵庭に暮らす外国人の方々と顔見知りになりましょう!

問合せ先
恵庭市市民活動センター運営協議会 ☎0123-34-7000

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