

# 恵庭市市民活動センター情報 1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 1月5日(月)、12日(月・祝)、19日(月)、26日(月)10時30分～11時10分  
所 えにあす 会議室2/1月5日(月)は会議室8-1.8-2 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、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・介護職の方等(男性も参加いただけます)

#### ②乳がん経験者のためのヨガ

日 1月10日(土)、17日(土)、24日(土)、31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:breath.eniwa@gmail.com / https://ameblo.jp/breath-eniwa)

### ■えにわ楽々歩こう会

初心者の方でも気軽に楽しく歩けます♪

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

### ■恵み野囲碁同好会

入会金無し!の会です。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!!何時ものとり、囲碁の成績は知恵ネットです!!

#### ①恵み野囲碁 1月大会

日 1月10日(土)12時30分～17時

#### ②恵み野囲碁 2月大会

日 2月7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 費 50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(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)

### ■冬のスペシャルおはなし会

「ハッピーニューイヤー!みんなでおいでいだい!」

日 1月13日(火)11時～11時40分

所 えにあす 会議室4 内 「お正月」をテーマに絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。新年のおいおいをみんなでしましょう! 対 幼児～小学生 定 20人(先着順) 費 無料 方 直接会場 他 【出演者】図書館担当 問 図書館恵庭分館(☎34-8164)

### ■話すための英語学習法

日 1月17日(土)10時～11時 所 恵み野会館 保育室 内 英語を話すために独学で何をすればよいのかについての講座です。英語を趣味として学びたいお子様から大人の方などなたでも参加歓迎いたします。対 なたでも 定 5名 講 岩尾 費 無料 持 筆記用具 方 メール、Instagram 限 1月10日(土) 問・申 岩尾(☎080-1897-4430 / メール:kana-0113e@outlook.jp / Instagram:@eigo.no.oto)

### ■NPO法人おはな

①小・中学生のための居場所「ひみつきち」

【新しい年をお祝いしよう!】

日 1月17日(土)10時～12時 所 花の拠点をはなふる暮らしを恵み庭集施設 内 1月のひみつきちは、かるたで遊ぼう!外遊びをしたい人は、外遊びの準備をしてね! 対 小・中学生(保護者の参加も大歓迎) 方 直接会場 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

#### ②ともにカフェ

【依存症の回復を支える人たちの集い】  
日 1月17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 問 どちらの市町村からも参加可能) 方 電話、公式LINE(必ず申込み必要) 他 【相談役】北海道依存症を抱える家族の会 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

③居場所づくりふれあいサロンおはな  
日 1月17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る、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…様々なご相談を受け付けています。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) 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親かえ

【みんなdeお話ししよう!】

日 1月20日(火)10時～12時 所 黄金ふれあいセンター 和室 内 気軽に集まって!子育てについてお話ししませんか?お話しが苦手な方は、聴くだけでも大丈夫ですよ。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、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。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

#### ⑤がんサロンおはな

日 1月21日(水)10時～11時30分 所 えにあす1階フリースペース 内 えにあすに展示している、「がん患者さんの写真展」を観ながら、リラックスマードでおしゃべりTime。「健康」「がん」と言う言葉にピンときた方は是非ご参加ください。情報交換の場としてもご利用ください。対 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】北海道文教大学医療保健学部リハビリテーション学科 佐藤 明紀教授・市保健福祉部保健課

#### 《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」)

### ■第163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17日(土)13時～16時30分

所 恵み野北会館 内 昨年11月亡くなった名優仲代達夫を追悼し、カンヌ映画祭グランプリ受賞作戦国絵巻信玄を演じた「影武者」(1980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 方 直接会場 問 ネットワーク夢 渡邊(☎36-4316)

### ■新春夢創館ライブ×YOUNG BEATS

日 1月17日(土)13時～18時 所 夢創館 内 バンド・アコースティック・DJライブ 費 1,500円(高校生以下無料) 他 出演者:THE国境ナイズ、Baby Blue Eyes(北海道文教大学軽音楽部)、DJ. IX、CANCER 他、出演バンド先着募集 問 竹内(☎080-5118-9635)

### ■認定NPO法人まちづくりスポット恵み野

### ①ママカフェ×防災イベント

【子育て家庭の備え、足りていますか?】

日 1月18日(日)10時30分～12時 所 まちづくりスポット恵み野 内 地域防災マネージャーの谷口さんにお越しいただき、子育て家庭の防災について講和をいただきます。防災食の試食もしながらお話ししましょう!

対 市内在住の未就学児をもつ保護者の方 定 20人(申込順) 費 無料 他 子連れ参加可能、キッズスペースあり。

#### ②キャンドルホルダーを作ろう!

【まちスボ恵み野で冬を楽しむ♪】

日 2月1日(日)10時～12時 所 まちづくりスポット恵み野 内 えにわシーニックナイトの連動企画。ラミネーターを使って、ライトを入れるとキラキラ光るキャンドルホルダーを作ろう! 対 未就学児～小学生(小学3年生までは保護者同伴) 定 60人(申込順) 費 200円

#### 《共通》

方 インスタグラムやホームページにある専用フォームより 問 認定NPO法人まちづくりスポット恵み野(☎39-2232)

### ■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23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1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!!今年度も対局マナー向上…棋力UP!!囲碁の成績優秀者は知恵ネットです

日 1月25日(日)12時30分～17時30分(受付開始12時) 所 碁席えにわ 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)棋力は会規約による(初回は自己申告) 対 なたでも 定 20人程度 参加費1,200円(景品代他) 方 直接会場 問 幹事長:木村(☎080-3127-5049) 碁席えにわ(☎34-1539)

### ■恵庭おもちゃクリニック

日 1月26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 問 村本(☎090-7058-6996)



■中国語映画・連続ドラマ学習会(リスニング重視)  
中・上級中国語学習者向け  
日 1月31日(土)14時~16時 所 市民会館 会議室 内 中国語連続ドラマ『安家』(中国版「家売るオンナ」)、王一博主演作品を学ぶ 対 中・上級中国語学習者向け 定 5人(申込順) 費 無料 限 1月20日 方 電話、メール 問 中文映画クラブ 主(☎070-8335-1963/メール:movie@allkenkou.com) 印 電話、メール

## 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(土)・年末年始休業日12月28日(日)~1月4日(日) 問・申 ☎39-3355

### ■「洋服の簡単直し物講座」

第5回 スポンの裾上げとゴムの入れ替えのコツ(3つ折り・ジーンズOK)  
日 1月10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。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10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 1月10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 1月13日(火)10時15分~16時 内 ①爪切り(巻き爪、肥厚爪なども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。

### ■銀時薬膳堂お年始スイーツとリフレクソロジ

2026年を元気に迎えましょう!  
日 1月14日(水)13時~15時30分 内 選べる薬膳茶つき、体に優しいスイーツを500円にて提供。体質診断、ハンドリフレ、ドライヘッドスパ、デコルテマッ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) 費

500円~(薬膳茶付き) 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 1月14日(水)13時~16時 内 2026年を占ってみませんか? 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 1月17日(土)13時~15時 内 真珠のネックレスの糸替え・宝石などの洗浄と金具の修理。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 1月17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

### ■アイル新春お楽しみ会

新春を彩る情熱ライブと、食事と珈琲を楽しむながら、心あたまる時間を。  
日 1月18日(日)11時30分~14時 内 軽食、お茶、コーヒー、ミニライブ、ゲームなど 対 どなたでも 定 70人(先着順) 費 500円 方 直接会場へ

■映画鑑賞会「だから映画はやめられない!」『明日に向かって撃て!』1969年アメリカ作品【監督】ジョージ・ロイ・ヒル【音楽】バート・バカラック【出演】ポール・ニューマン、キャサリン・ロス、ロバート・レッドフォード(上映時間111分)

日 1月24日(土)18時~20時 内 70年代、アメリカンニューシネマの波に乗り、アウトロー二人の男と女人の青春像を描いた西部劇の傑作。アカデミー賞を取った楽曲「雨にぬれても」は、私、ヒロの愛してやまない1曲! 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

### ■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26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 1月28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 ボーカルをしたい!バンドメンバーを探している方もどうぞ。

＼ご来場ありがとうございます!／

## ツナガル・フェスタ

2025年11月15日に「ツナガル・フェスタ」、そして11月4日~16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。開催の様子を一部御紹介します。

### ◀特別講演会／ 市民活動でつながる 顔見知りの輪



### ▶恵庭市フラワーマ スター協議会／ドライフ ラワーを使ったワーク ショップ



### ▲Voice of Praise／ ステージ発表 ゴスペル



### ◀えにまがく 竹 内はんこや／篆刻 教室



### ▲恵庭川沿そば道場／ 手打ちそば体験



### ◀えにまがく ナリタス ポーツ／スキーのメンテ ナンス講習会



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、子供達が作ってくれた飾りで装飾しクリスマスモ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「フォォツスポット」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 2026

2/6(金)

17:00~20:00

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ランタン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。  
是非見に来て下さい。



### 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・かしわのもり・郷土資料館・夢創館・総合体育館・島松体育館・福祉屋内運動広場・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