

# 恵庭市市民活動センター情報 5月

## City ENIWA civic activity center information

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



### 記号について

◀日▶日時 ◀所▶会場 ◀内▶内容 ◀対▶対象 ◀定▶定員 ◀講師▶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

#### 恵み野園基同好会

■連休中ですが、開催します。桜満開ですが、囲碁の世界へご招待致します♪新年度総会も無事終了。今年度も、健康的で、楽しい対局を致しましょう。何時ものとおりの、囲碁の成績は知恵ネットです!!

#### ①恵み野園基 5月大会

◀日▶5月2日(土)12時30分～17時

#### ②恵み野園基 6月大会

◀日▶6月6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(参加)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▶30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・諸々の関係で休止も在ります ◀問▶会長:須田(☎090-1307-3141)

#### 恵庭分館おはなし広場

◀日▶5月8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)

#### メディカルヨガ

#### ①ワンコイン椅子ストレッチ

◀日▶5月9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)9時45分～10時15分 ◀所▶えにあす 会議室2 ◀内▶体力に自信のない方・身体が硬い方でも椅子に座って気持ち良く身体をストレッチしましょう。◀対▶老若男女どなたでも(託児はありませんがお子様連れ可。ご相談ください) ◀費▶500円

#### ②乳がん経験者のためのヨガ

◀日▶5月9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)10時30分～11時55分 ◀所▶えにあす 会議室2 ◀対▶乳がん患者さん・ご家族、友人等(乳がん以外のがん患者さんもお参加頂けますが女性限定) ◀費▶900円(初回体験無料・回数券購入で800円)

#### ③シニアヨガ

◀日▶5月8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29日(金)10時～11時10分 ◀所▶かしわのもり 会議室 ◀対▶60才以上の方・ご家族・介護職の方等 ◀費▶900円(初回体験無料・回数券購入で800円)

#### ◀共通▶

◀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▶吉田 直子(☎090-1641-6933/メール: breath.eniwa@gmail.com/ https://ameblo.jp/breath-eniwa)

#### 恵庭公園自然観察会

■春の緑につつまれて ◀日▶5月9日(土)10時～12時(受付9時40分)、小雨決行 ◀所▶集合場所:恵庭公園管理棟前 ◀費▶200円(保険料) ◀持▶特になし(あれば双眼鏡、図鑑、筆記具) ◀方▶現地集合(予約不要) ◀他▶服装は動きやすく多少の風雨でも大丈夫なもの ◀問▶北海道自然観察協議会 久滝(☎090-6442-7862)

#### NPO法人おはな

#### ①親かふえ

◀日▶5月12日(火)10時～12時 ◀所▶NPO法人おはな事務所 ◀内▶気軽に集まって!子育てについてお話しませんか?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、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。◀対▶その他 ◀方▶直接会場へ(出入り自由)

#### ②がんサロンおはな

◀日▶5月13日(水)10時～11時30分 ◀所▶NPO法人おはな事務所 ◀内▶「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▶どなたでも(がん予防の方、がん種問わず、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

#### ③小・中学生のための居場所「ひみつきち」

◀日▶5月16日(土)13時～15時 ※時間がいつもと違います。 ◀所▶花の拠点はなふる 暮らしを恵む集会所施設 ◀内▶小学生、中学生あつまれ～!!家族に話せない困っていることも、ここでは話せるかも!高校生・大学生・地域の大人もお気軽にご参加ください。同時開催:はびナビかふえあしたん家。◀対▶小・中学生(保護者の参加も大歓迎) ◀方▶直接会場へ

#### ④居場所づくり「ふれあいサロンおはな」

◀日▶5月16日(土)18時～20時 ◀所▶えにあす 会議室2 ◀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。ポソツと懇話をごほしたり、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▶【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とにもカフェ

【依存症の回復を支える人たちの集い】

◀日▶5月23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ウズな居場所です。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きます。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 ◀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」)

#### 香りとの広場

■薬膳(食)と精油(香り)で心と体を整える学び ◀日▶5月13日(水)13時30分～15時 ◀所▶えにあす 会議室7 ◀内▶日常に落としこめる食の知識と純粋なエッセンシャルオイルを使用した学び、ワークラフトが楽しめます。お持ち帰り有、お子様連れ可能 ◀対▶どなたでも ◀定▶6人(申込順) ◀講▶池端 芳江(銀時薬膳室) ◀費▶1,000円 ◀持▶不要 ◀方▶電話(要予約) ◀限▶5月12日(火) ◀問▶・◀申▶池端 芳江(☎090-3770-5268)

#### 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▶5月16日(土)9時30分集合(小雨決行) ◀所▶集合場所:恵庭駅西口 ◀内▶せせらぎの道(6.0km) ◀対▶どなたでも ◀費▶100円(保険料含) ◀持▶タオル、水、帽子 ◀問▶山岡(☎33-3023)

#### よきよきの日

■ハンドケアマッサージ & 花遊び ◀日▶5月16日(土)①13時②14時③15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とお花で楽しい時間を過ごしてみませんか? ◀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)

#### Shall we Dance? 若草ふれあいダンスパーティー

◀日▶5月17日(日)13時30分～16時 ◀所▶黄金ふれあいセンター

◀内▶気軽に参加できる社交ダンスパーティーです。◀対▶どなたでも ◀費▶500円(当日券あり) ◀持▶ダンスの出来る服装、靴 ◀方▶直接会場へ ◀問▶若草ダンス愛好会 藤田(☎34-0498)

#### えにわフットバス愛好会 第2回月例フットバスのお知らせ

■ウォーキングの絶好の季節となりました。春うららの恵庭公園、漁川河畔をそよ風に触れながらフットバスを楽しみませんか ◀日▶5月23日(土)9時～12時 ◀所▶桜町多目的広場駐車場(ローソン前) ◀内▶フットバス(ウォーキング) 桜町多目的広場駐車場～恵庭公園～ユコバジ河畔公園～くるみ公園～漁川右岸～恵庭橋～交通公園～漁川左岸(約6.5km) ◀対▶どなたでも ◀定▶申込順 ◀費▶200円(保険代) ※会員以外の一般参加者 ◀持▶飲み物、タオル、雨具(小雨決行) ◀問▶事務局:前田会長(☎090-9529-4829)/濱事務局長(☎090-8639-4031)

#### N910市民劇公演2026「靴」「空駆ける機関車」

■M&M&ストレートプレイオムニバス作品 ◀日▶5月23日(土)①14時開演②18時開演、5月24日(日)①11時開演②15時開演 ※両日開演は30分前 ◀所▶夢創館 ◀内▶【靴】ある家族の物語を観客の想像力に委ねた表現方法で描く。セリフの一切ないM&M劇。【空駆ける機関車】主人公は小学5年生の星哉。お母さんのママ友が持ち込んだ厄介な「お願い」が導く運命の出会い。夕方の交通公園で繰り広げられる大スベクタクル! ◀対▶どなたでも ◀定▶各回最大90人程度 ◀費▶入場料大人:2,000円/中学生以下:500円/膝上のお子様無料 ◀方▶前売りチケット販売先①夢創館②生活雑貨てぶくる③電子チケット(公演チラシとポスターに掲載のQRコードで) ◀他▶会場には専用駐車場の用意はありません。JRなど公共交通機関でのご来場をお勧めします。 ◀問▶メール: playproject910@gmail.com

#### 第50回本のリサイクル市開催

■黄色いエプロンの会 主催 ◀日▶5月24日(日)10時～14時 ◀所▶図書館本館前 ◀内▶市民から提供して頂いた不要本の再活用を目的に行う恒例のリサイクル市。美術書、単行本、絵本、児童書を10円から販売。図書館の除籍本を含めた無料コーナーも充実しています。売上金で新刊書を購入して図書館に寄贈します。市内在住の方の会員を募集しています。 ◀対▶どなたでも ◀費▶無料 ◀持▶マイ袋をご持参ください。 ◀問▶図書館ボランティア 「黄色いエプロンの会」

## 恵庭おもちゃクリニック

◀日▶5月25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▶直接会場へ(予  
約不要)◀問▶村本(☎090-7058-  
6996)

## 5月例会

■不登校などの子供と共に歩む会  
「未来の会」  
◀日▶5月29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5月大会

■マスク使用は個人マター、しかし  
対局中はマスク使用を推奨!!外でも  
ヨシ・盤を囲うのもヨシ!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  
◀日▶5月31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:一人35分(対局  
時計)棋力は会規約による(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)◀方▶直接会場へ  
◀問▶幹事長:木村(☎080-3127-  
5049)碁席えにわ(☎34-1539)

## 募 集 中

## 準備体操、簡単なリズム体操、ス トレッチをします。

◀日▶毎週月曜日10時~12時  
◀内▶楽しく健康であるために体を  
動かしましょう。◀対▶女性◀費▶  
月額600円◀持▶運動靴、バスタオル  
◀問▶武末(☎090-6696-4998)

## パッチワークお針子うさぎの会 会員募集

■お家にある端切れなどを活用し  
て実用的なポーチャやバッグ又はタ  
ペストリーなどを作いませんか?  
◀日▶毎月第2・第4月曜日13時30  
分~15時30分◀所▶有明会館◀対▶  
どなたでも(初心者歓迎)◀講▶うち  
くら まゆみさん◀持▶裁縫箱、定  
規、筆記用具◀方▶直接会場へ  
◀問▶田辺(070-9045-6117)

## 将棋を指して、一緒に楽しみませ んか

◀日▶毎週火曜日、5月9日(土)、  
23日(土)9時~15時30分◀所▶柏  
陽憩の家◀対▶どなたでも◀方▶直  
接会場又は電話◀問▶恵庭将棋愛好  
会事務局 梅津(☎37-2496)

## 恵庭尺八会 会員募集

■尺八の音色を楽しみましょう  
◀日▶週1回(日程についてはお電話  
ください。個別に説明し、都合の  
良い日を決めます。)◀所▶えにあ  
す◀内▶尺八が初めての方には、音  
を出すことから始めます。尺八が  
ある方は持参してください。ない  
方は練習用尺八を貸します。

個別に指導致します。◀対▶ど  
なたでも(年齢・性別は問いません)  
◀方▶電話◀問▶◀申▶米田  
(☎090-5954-7106)

## 恵庭市民文芸第52号特集

■二十歳(はたち)の思い出原稿募  
集!  
◀日▶【募集締切】6月30日(火)  
◀内▶【原稿規程】400字詰め原稿  
用紙3~5枚以内(関係写真等含む)  
自作未発表作品に限る。日本語縦  
書き。改行時、空白のマスも字数  
に算入。題名、作者名は冒頭6行使  
用。※作品とは別用紙に郵便番号、  
住所、電話番号、職業を明記。PC  
メールのある方はアドレスも明記。  
作品は返却しません、必要な方は  
コピーを取っておいください。  
◀対▶市民、市内に通勤、通学、又  
は恵庭にゆかりのある方。◀費▶  
【投稿料】2,000円(掲載誌代金含  
む)◀方▶郵便◀他▶【作品発表】恵  
庭市民文芸第52号掲載予定(令和8  
年11月発行)本テーマ以外の一般原  
稿も募集しています。投稿規定は  
本誌バックナンバーを参照くださ  
い。◀問▶恵庭市民文芸の会 高橋  
(☎090-2051-4239)◀申▶〒061-  
1442緑町2-1-1 恵庭市市民活動  
センター気付「恵庭市民文芸の  
会」

## 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5月30日(土)  
◀問▶◀申▶☎39-3355

## 「洋服の簡単直し物講座」

■ズボンの裾上げとゴムの入れ替え  
のコツなど(3つ折り・ジーンズ  
OK)  
◀日▶5月9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▶5月9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・  
ぺんてる毛筆(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▶5月9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▶5月11日(月)10時20分~13時  
◀内▶メニュー(おから入りつくね、  
マーボー豆腐、ひじきの煮物)◀対▶  
どなたでも◀定▶10人(申込順)  
◀講▶池田 玲子さん◀費▶700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

## 銀時薬膳堂の薬膳スイーツとリフ レクソロジー

■心と体を整える優しいスイーツと  
お茶いかがですか?  
◀日▶5月12日(火)13時~17時  
◀内▶月1回行われている体に優  
しいスイーツが薬膳茶つきで500円  
にて楽しめます。また体質診断、精油  
を使ったドライヘッドスパ、デコル  
テマッサージもご予約できます。  
◀対▶どなたでも◀定▶14人(申込  
順)◀講▶池端 芳江さん(銀時薬膳堂  
/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)  
◀方▶電話(要予約)☎39-3355  
◀限▶前日まで

## 今からできる安心の準備「終活相 談」

■初回20分無料、個別相談(秘密  
は厳守いたします。お気軽にご相談  
ください)

◀日▶5月13日(水)①10時②10時30  
分③11時④11時30分◀内▶エン  
ディングノートやこれからの暮らし  
のことなど、終活について気になっ  
ていることを、終活アドバイザーが  
お手伝いします。◀対▶どなたでも  
◀定▶4人(申込順)◀講▶小林さん・  
八巻さん(終活アドバイザー)◀費▶  
無料◀問▶☎39-3355

## 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▶5月13日(水)11時~16時  
◀内▶明日の自分を占ってみませ  
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▶5月16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▶5月16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  
着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

## 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▶5月19日(火)10時15分~16時  
◀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)③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。

## ナースが教えるかかとケア講座

■意外と知らない!道具と保湿剤の  
使い方を学ぼう  
◀日▶5月20日(月)13時~15時  
◀内▶フットケアファイナル・ガラス  
やすり・保湿剤2種類を使って、か  
かとを美しく整える実践講座です。  
◀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▶3,000円(道具込み)  
◀方▶電話(要予約)☎39-3355  
◀限▶5月12日(火)

## 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▶5月27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▶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。

## 映画鑑賞会「だから映画はやめら れない!」『バンテージ・ポイン ト』

■2008年アメリカ作品【監督】  
ビート・トラヴィス【主演】ラン  
ディ・クエイド、シガニー・ウィー  
バー(上映時間90分)  
◀日▶5月30日(土)18時~20時  
◀内▶演説中のアメリカ大統領を撃  
ち抜いた一発の銃弾。その現場を異  
なる視点で8人の目撃者から始まる  
時間。一人のシークレットサービス  
が確信に迫る。◀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

