

恵庭市 市民活動 センター 情報

5月

掲載情報は恵庭市からの情報提供をもとに掲載しています。
情報に関するお問合せは恵庭市生活環境部市民活動推進課
恵庭市市民活動センター ☎34-7000 まで。

情報掲載希望の方は
メールまたはFAXで
お送りください

記号について ▶

次回5月25日号掲載

原稿の締切は
5月7日(月)

※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。

【FAX】 ☎34-7008

【メール】 shiminkatsudo@city.eniwa.hokkaido.jp

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|------|-----|-----|
| 日時 | 所会場 | 内容 | 対象 | 定員 | 講師 | 参加費 |
| 持ち物 | 申込方法 | 申込期限 | その他 | 問合せ先 | 申込先 | |

行事のお知らせ

■簡単セルフリンパケア

日【水曜日コース】5月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)【土曜日コース】5月5日(土・祝)、19日(土)、26日(土)10時～11時30分 所 レビューサロン恵庭店 2階 内 簡単なストレッチをしながらインナーマッスを鍛えるとリンパの流れもよくなり体の中のゴミ箱(リンパ節)もスッキリ!免疫力アップで心も体も元気になりましょう 講 リンパケアセラピスト 山口 ひろみ 費1回1,000円 要予約 持 ヨガマット又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、水、お茶など 方 電話 他 ティーシャツ、ジャージなど動きやすい服装 問・申 レビューサロン恵庭店 ☎33-0766

■ボンボンダンス・バトダンス体験会

日 ①5月3日(木・祝)10時～10時50分 ②5月4日(金・祝)10時～10時50分 所 ①黄金ふれあいセンター 会議室C ②夢創館 イベントホール 内 ①ボンボンダンス②バトダンス 対 5歳～小学3年生 費500円 持 動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル 方 電話またはメール 問・申 ダンスアトリエ フェリール 鍋島 ☎090-2423-2250 / メール: dance.a.ferire@gmail.com

■観察ボランティア講習会

カワセミの見方・見つけ方 日5月6日(日)9時～14時 所 郷土資料館学習室及び市内観察ポイント 内 ①カワセミの生態 ②観察ポイントでの実習(昼食付) 対 どなたでも 定15名(申込順) 講 恵庭カワセミの会会員 費500円(保険・昼食代金) 持 あれば、双眼鏡・デジタルカメラ・スマホ(携帯電話) 方 電話 限5月2日(火) ※ただし、定員になった場合しめきります。 他 悪天候の場合は、屋内で実施 問・申 恵庭カワセミの会事務局 前田 ☎090-1306-6357

■えにわフットバス愛好会

第2回ウォーキング 日5月6日(日)9時30分～14時 所 集合場所: 桜町多目的広場 駐車場(ローソン前) 内 茂漁川・えこりん村コースを歩き、桜の名所「紫雲台孝子堂宝物館」の見学・花見昼食会に参加しませんか!平成30年度会員募集中です!【桜町多目的広場～漁川遊歩道～豊栄神社～茂漁川～さいわい公園～孝子堂(昼食)～えこりん村～市民スケート場～桜町多目的広場(約9km)】 費200円(保険料含む)、孝子堂宝物館入館料500円 持 昼食、飲料水、敷物、雨具(小雨決行) 他 申込み不要 問 事務局 前田 ☎/FAX32-8092

■寿泉書道サークル作品展

道の駅で日頃の成果を!! 日5月7日(月)～5月15日(火)

所 道と川の駅 花ロードえにわ 内 寿泉書道サークルは誕生からまだ2年。美しい字を目指し、熱心に楽しく取り組んでいます。小さな作品ばかりですが、是非、ご覧下さい。 問・申 ①☎37-2932 / ②メール: syodow.ks.ks@gmail.com / ③ホームページ: https://syodow-ks.jimdo.com/

■HAPPY YOGA & ストレッチポール

日5月7日(月)、21日(月)10時～11時 HAPPY YOGA、11時～12時 ストレッチポール 所 黄金ふれあいセンター 内 深い呼吸で瞑想、浄化、ヒーリング、心身ともにリラクゼーション、体が硬くても大丈夫!自分の為の自分と向き合う優しいヨガです。ストレッチポール、姿勢改善、コアトレーニング、セルフマッサージを行い体を整えていきます。 定 各回15名(お電話にてご予約) 費 各クラス都度払い500円 持 【ヨガ】マット、バスタオル、フェイスタオル、ブランケット、飲み物【ストレッチポール】マット、ポール、フェイスタオル、飲み物 方 電話 問・申 NLPスクール認定ハッピーヨガインストラクター、JCCA コアコンディショニング協会認定インストラクター 竹内 世津子 ☎090-6447-6686

■1日体験陶芸教室

手作りの器を作ってみませんか 日5月7日(月)10時～12時 所 歩(あらた)窯工房 南島松596(旧保健センター側) 対 初心者OK どなたでも 定 先着8名まで 費1,500円(材料費含む) 長皿なら2枚、フリーカップなら2個ぐらい作れます 持 汚れてもいい服装 道具はお貸しします 問 坪松 ☎090-6219-7252

■ラウンドダンス 無料体験講習会

日5月9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)19時～20時 所 寿町会館 内 50代までのあなた 1歩1歩から始めます。ルンバやワルツもありキューに合わせてみんなが同じように踊ります 問 ドリームラウンドダンスサークル 大宅 ☎37-0631 紅葉 ☎36-6484

■笑いヨガ in えにわ

日 ①5月11日(金)、②5月25日(金)10時～11時 所 ①黄金ふれあいセンター 会議室A、②えにあす 会議室3 内 ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを組み合わせた健康法です。楽しく免疫力up!老若男女どなたでも気ままにどうぞ! 費 各回500円 持 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、できればバスタオル 方 初めての方のみ当日までに申込 問・申 笑いヨガ認定リーダー 石山 香織 ☎080-3238-2569

■恵庭華道協会 少年少女文化体験

のつどい 母の日に向けて生け花アレンジ 日5月12日(土)10時30分～11時45分 所 えにあす 会議室8-3 対 小・中学生 定15人(申込順)

費500円 方 電話・FAX 問・申 溝江 ☎/FAX34-4236

■恵庭公園自然観察会

春の緑につつまれて 日5月12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 内 経路 恵庭公園内 費100円(保険料) 持 特になし。あれば双眼鏡、図鑑、筆記具、ルーペなど 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 北海道自然観察協会 久瀧 ☎090-6442-7862

■恵庭手打ちそばの会 そば打ち見学

日5月13日(日)9時30分～ 所 いくみ会館 内 そば打ちの楽しさと打ち立てそばの美味しさを体感してみませんか。入会受付中 対 どなたでも 費 無料 方 電話 問・申 村里 ☎080-6094-0357

■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14日(月)18時30分～21時、5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 近藤 ☎33-4663

■2B会 春の石膏デッサン展

日5月15日(火)～27日(日)10時～17時 所 図書館の開館時間 ※最終日17時まで、図書館休館日 月曜日 所 図書館本館 ギャラリー 内 デッサン画、油彩画、水彩画など25点を展示します 問 坂田 ☎090-8370-0793

■緋世の創作人形展

日5月18日(金)～20日(日)10時30分～15時 所 田中(宅) 恵み野北2丁目2-11 内 古布チリメンを使い小さな人形に昔の思い出を沢山積み込み作ってみました。是非ご覧頂きたくお待ち申し上げております。 問 田中 ☎36-3190

■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19日(土)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所: JR恵み野駅東口 内 挑戦の道(6.7km) 対 どなたでも 費200円(保険料含む) 持 タオル、水、帽子 問 松尾 ☎36-7877

■恵み野北町内会ネットワーク夢

主催 イベント ①第71回シネマサロン例会 日5月19日(土)13時～ 内 初老のトレーナーと孤独な女性ボクサーとの絆。ラスト30分涙がとまらないヒューマンドラマ「ミリオンダラー・ベイビー」(2004・アメリカ) ②出前講座・春の健康学習会 日5月30日(水)10時～ 内 「高齢者の健康づくり～認知症予防」 血压、体脂肪測定 講 市保健師桑原氏 《共通》 所 恵み野北会館 費 入場無料 問 山田 ☎36-3158

■「青空気功」やっています

～八段錦・太極気功十八式～など 日5月20日(日)～10月14日(日) 毎週日曜日8時～約1時間 所 恵み野中央公園(図書館本館裏) 内 青空のもと新鮮な空気をいっぱい浴びながら中国健康気功をやっています。初めての方も健康回復・健康維持にもどうぞ自由参加です 対 どなたでも 講 指導者 本多 健児さん 他 費 無料 持 帽子・手袋(紫外線予防・防寒に)・防水性の有る靴 方 直接会場へ 他 雨天中止 問 本多 健児 ☎37-2728 小野田 登 ☎36-6765

■久光喬子バレエ教室 第8回発表会

日5月20日(日)開場14時30分、開演15時 所 市民会館 大ホール 内 【演目】小品集、バレエコンサート、『 Coppéliaより第3幕～鐘の祭り～』他【ゲスト】キム・セジョン(東京シティバレエ団プリンシパル)、池田武志(スターダンサーズバレエ団)、平史樹(榎谷 博子バレエスタジオ) 費 入場無料(要整理券 ※当日会場でも配布予定) 他 配布先【恵庭】株式会社 ボックス、市民会館【千歳】リラクゼーションスペース 癒し家 問 加藤 ☎090-8898-9786 窪田 ☎090-9529-6050

■カワセミ観察会

カワセミや夏鳥などを探し、身近な自然を感じよう! 日5月20日(日)9時～12時 所 市内各河川(集合・解散は郷土資料館駐車場) 内 市内に生息する、カワセミや夏鳥、植物や昆虫などの身近な自然を探します。 対 どなたでも 定 特になし 講 恵庭カワセミの会会員 費 無料 持 あれば、双眼鏡 方 直接会場へ 他 雨天の場合は、屋内で実施(スライドや写真による勉強会を実施) 問 恵庭カワセミの会事務局 前田 ☎090-1306-6357

■恵庭歩く人達の会

第179回 ウォーキング 日5月20日(日)集合9時、出発9時10分 所 集合場所: JR恵み野駅東口広場 内 コース名: 旧島松駅通【JR恵み野駅東口～島松駐屯地～ルルマップ公園～南部橋～旧島松駅通～ルルマップ公園～JR島松駅(13.5km)】 費300円(保険料含む、交通費は各自負担) 持 昼食、飲料水、タオル、雨具など 他 事前申込不要、入会不要、小雨決行 問 三浦 ☎090-9516-1112 林 ☎090-7641-8738

■島松幼稚園カムカムキッズ

親子で楽しく遊びませんか 日5月25日(金)10時～11時30分 所 島松幼稚園 内 園のお部屋や園庭で楽しく遊びましょう 対 0歳～就園前の親子 費 無料 問 島松幼稚園 ☎36-6655

■ボランティア講習会

日5月26日(土)13時30分～15時 所 緩和ケアクリニック・恵庭(白樺町3丁目22-1) 内 当施設(のりこハウス、緩和ケアクリニック・恵庭)

の基本的な説明・ボランティアの理念(守秘義務等基本的なところ)・ボランティア経験談 対 どなたでも 定 なし 調 緩和ケアクリニック・恵庭院長 柴田 岳三さん 費 無料 持 なし 方 直接会場へ(申し込み不要) 限 なし 問 のりこハウスボランティアの会「トライアングル」代表 本多 健児(☎37-2728)

■市民囲碁大会

日5月27日(日)12時30分～(受付開始12時) 所 碁席えにわ 費 参加費1,000円 問 小崎(☎33-5283)

■第38回 本のリサイクル市

図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」
日5月27日(日)10時～14時 ※雨天決行 所 図書館本館前 内 市民提供の不要本の還元と、図書館の除籍本を加えてリサイクルする恒例の市。有料本は児童書・文庫本などを10円から販売。無料本もいっぱいあります。売上金で新刊本を購入し図書館に寄贈します。 対 一般市民 他 マイ袋を持参ください 問 図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」

■初心者弓道教室

恵庭弓道連盟 主催
日6月5日(火)～28日(木)火曜日・木曜日【全8回】19時30分～21時30分 所 総合体育館 弓道場 内 ①弓道具の説明 ②索引練習 ③的に向かって矢を放つ 対 市民または市内に通勤・通学している中学生以上の人 定 15人 費 中学生1,500円、高校生以上2,000円 限 6月2日(土) 他 道具はお貸しします。靴下着のうち、動きやすい服装で参加ください。 問・申 佐藤(☎36-6621)

募集中!

■市民農園

家庭菜園始めませんか?
初心者コースもあります
日5月1日(火)開園 所 牧場483番地 内 駐車場、堆肥、水、道具有り。初心者コース(指導・苗提供有り)もあります。 費 1区画10,000円 方 電話 問・申 木村農園(☎080-3127-5049)

■エアロビクス&ピラティス 1ヶ月体験

日5月10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)【全4回】19時～20時15分 所 えにあす ホール 内 体脂肪を落とすには有酸素運動のエアロビクスがオススメ。ピラティスで体幹を引き締めてスッキリボディ目指します! 1回の参加も可能です。 対 女性限定 定 20名(先着順) 費 1回800円、2回1,500円、4回参加の場合2,000円 持 ヨガマットまたは大判タオル、シューズ、水分補給 問・申 ポップフィット 吉田(☎090-2819-3072)

■えにわ沖縄三線サークル(ニヌファブシ)会員募集

教室ではなく、サークルなので、ゆんたく(おしゃべり)しながら、わきあいあいとした雰囲気です
日5月12日(土)～31年3月23日(土)13時～15時 所 串あげ居酒屋 まるご商店(栄恵町1-2レジデンスアルファ1階) 内 初心者の方から、子供からおじい様、おばあ様まで、どなたでも興味がある方であれば参

加可能です。 対 どなたでも 定 10人(申込順) 講 上見 充紬寛(うえみみつひろ) 費 3,000円(1か月分) 持 沖縄三線があると良いが、無料貸出あります 方 電話 限 随時会員募集受付 他 まずは、気軽に見学にお越しください 問・申 上見 充紬寛(☎080-9851-3486 / メール: ninufabushi704@gmail.com)

■恵庭の子ども体力向上プロジェクト ～運動遊び教室～

日5月13日(日)10時～11時30分 所 恵庭小学校 内 かけっこもたくさん! 運動会の練習もやるよ!
対 幼児年中～2年生 定 50名 費 500円 持 汗拭きタオル、水分補給、保護者の上履き、Tシャツ・短パン(体温調節のできる服装) 方 メールで受付(お子様保護者の氏名(読み)・学年・連絡先(お電話)・学校園名・開催日時を明記く書式自由) 申込後3日以内に返信メールが必ず届きます。迷惑メール拒否などの受信設定をご確認ください。 他 時間内は保護者引率のこと 問 恵庭の子ども体力向上プロジェクト事務局(☎090-2815-8899) 申 (メール: genki_eniwa@yahoo.co.jp)

■ふれあい親子ヨガ

～お母さんありがとう～
日 ①5月15日(火)withベビー ②5月22日(火)withトドラー 10時15分～11時45分 所 えにあす 会議室3 内 子どもと一緒に楽しみながらヨガとエクササイズ、絵本の読み聞かせ、ハーブティーを飲みながらのおしゃべりタイムもあります。運動が苦手な方も気軽にお越しください。
対 ①3ヶ月～1歳半のお子様がいる親子 ②1歳～3歳のお子様がいる親子 兄弟参加歓迎です 定 各10組 講 健康運動指導士 平井 あずさ(wellness planning kirari) 費 1組500円(ハーブティー代込み) 持 タオル、水分、ヨガマット(レンタル有り、別途100円) 方 メール、LINE 他 親子とも動きやすく裸足になれる服装でお越しください 問・申 平井(メール: w.p.kirari@gmail.com / LINE: LINE@qst1806r)

■北海道新体操クラブ恵庭・男子無料体験・見学会

日5月19日(土)10時～12時 所 恵庭南高校 第2体育館 内 マット運動や柔軟など 対 新小学1年生以上 持 動きやすい服装、飲み物、タオル ※外くつは袋に入れて体育館までお持ち下さい 方 電話 問・申 萱森(かやもり)(☎080-3296-7698)

■恵庭市民バドミントン大会 恵庭バドミントン協会 主催

日5月20日(日)9時～18時(開場9時) 所 総合体育館 内 【一般の部】男女ダブルス1～4部【中学生の部】女子ダブルス1～2部、シングルス 対 市民又は市内に勤務、通学する方 費 【一般】1,500円【中学生】300円 ※但し、一般の部に参加する中・高生は1,000円 方 申し込み先へFAX又は郵送 限 5月6日(日) 他 一般の部に参加する方は、別途登録料500円 問 恵庭バドミントン協会 事務局 清田(☎090-2693-9624) 申 成田スポーツ(☎33-3770 / FAX33-3771)

■ヨガサークル「ウィークエンドヨガ」 初心者の方にも丁寧に教えます。体質改善しませんか?

日 毎週日曜日9時15分～10時45

分(アシュタンガヨガ)、19時15分～20時45分(腰痛・肩こりヨガ) 所 黄金ふれあいセンター 内 アシュタンガヨガは一般的なヨガの運動量では物足りない方にお勧めです。腰痛・肩こりヨガは鍼灸学校で学んでいるインストラクターが直接指導します 費 会費1,000円(初回500円) 持 運動に適した服装、タオル、水、ヨガマット 問 齊藤(☎080-4048-1969)

えにわ市民プラザ・アイル イベント情報

所 NPO法人えにわ市民プラザ・アイル(開館時間10時～17時、休館日:日曜・祝日・月末棚卸し) ※5月1日(火)、2日(水)スタッフ研修のため臨時休業 問・申 ☎39-3355

■ヘッド or ハンドケア講習会

「美養法・排毒エステティシャン」
日5月8日(火)、22日(火)10時～12時 内 頭皮の状態が良いと、リフトアップだけじゃなくすべてに良い。意外と見られている、疲れたその手…大丈夫ですか? 定 8名 講 山田 きみ子さん 費 ケア体験(15分)500円

■タロットセラピー

～仕事運・恋愛運・人間関係の悩みなどカードで占います～
日5月12日(土)、24日(木)10時30分～15時 定 6名(要予約) 講 山田小百合さん(TCマスターカラーセラピスト) 費 1,000円(30分)

■「アイル・無料相談」

日5月12日(土)、30日(水)9時～12時 所 会場は【えにあす 会議室7】になります 内 ①事業を始めたい。NPO、会社を作りたい。著作権や知的財産について。相続や日常の小さなご相談 ②自分の本を作ってみたい 定 若干名(要予約) 講 泉 正人さん(行政書士) 費 無料

■M.Iの本屋さん「本づくり無料相談」

日5月12日(土)、30日(水)9時～12時 所 会場は【えにあす 会議室7】になります 内 自らの記憶や体験を書き残し、貴重な人生を次世代に語り継ぎましょう。書き方から製本まで、一緒に「本づくり」をお手伝いいたします。 講 泉 正人さん 費 無料(要予約)

■村井 正人展「野の花の春」

日5月14日(月)～26日(土) ※最終日15時まで

■池田玲子先生のコミュニティー レストラン・ミニ

日5月14日(月)10時15分～12時30分 内 アサリご飯、キャベツのメンチカツ、ポテトサラダ 定 16名 費 500円 持 エプロン・頭巾・布巾・マイ箸

■火を灯さないアロマワックスサシェ講座 「Happy father's Day!」

日5月17日(木)10時30分～12時 内 大好きなお父様へ。アロマ香のポタニカルなキャンドルでちょっとした癒しをプレゼント 定 5名 講 山田 きみ子さん(JCPAアロマワックスサシェ認定講師) 費 1,500円

■M.Iの本屋さん「振り返りの自分史を作る。ミニセミナー」

日5月18日(金)9時30分～12時

所 会場は【えにあす 会議室7】になります 内 自分の想いや体験を本として残すきっかけ作り 定 10人(要予約) 講 泉 正人さん(自分史活用推進協議会認定 自分史活用アドバイザー) 費 1,000円 持 筆記用具

■M.Iの本屋さん「wordを使った本の編集作業と簡易製本」

日5月18日(金)13時～15時30分 所 会場は【えにあす 会議室7】になります 定 10人 講 泉 正人さん 費 1,000円

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日5月19日(土)18時～20時 内 「海街dairy」(2015年・邦画)【主演】綾瀬 はるか、長澤 まさみ、夏帆、広瀬すず 定 25人 講 近藤 春夫さん 費 無料

■わくわくランチデー

日5月22日(火)12時～13時 内 旬の味とおしゃべりで楽しいランチタイムをすごしましょう。※ワンコイン・ランチ(500円、限定10食)は要予約

■ガラスボトルに美しいお花をとじこめるハーバリウム講座 「Happy father's Day!」

日5月24日(木)10時30分～12時 内 女性に大人気のハーバリウム。大切なお父様にも癒しのおすそ分け 定 5名 講 山田 きみ子さん(JCPAハーバリウム認定講師) 費 1,500円

■アイルおもてなし事業説明会 ～有償ボランティア募集(随時)～

日 日曜・祝日以外10時30分～15時 内 通院や買い物の付き添い、家事代行、事業の利用についての相談。有償ボランティアとしての活動についての説明 方 電話(要予約)

NPO 法人恵庭市体育協会 イベント情報

方 恵庭市体育協会ホームページを検索 問・申 恵庭市黄金中央5丁目199-2 恵庭市総合体育館内 NPO法人恵庭市体育協会(☎21-9900 / 平日9時～17時) ホームページ: <http://www.eniwa-taikyo.com/>

■セガサミーカップ PRESENTS テニス教室 in 恵庭

日6月9日(土)10時～12時(受付9時30分～) 所 恵み野中央公園 庭球場 ※雨天時、福住屋内運動広場 内 トップアスリートによるジュニア向け教室です。初めての方も、経験者も大歓迎です。みんなで楽しく、テニスをしてみませんか?元プロテニスプレイヤーの講師が、楽しくテニスを教えてください! 対 テニスに興味のある未経験者・初心者の方(市内小・中学生)、テニスをやっている方・クラブに所属している経験者(市内小・中学生) 定 20名 ※応募多数は自動抽選 講 辻野 隆三氏(元プロテニスプレイヤー) 費 無料 持 ラケット(無料貸出あり)、タオル、飲み物、上靴と靴袋(雨天時のみ) 天候によっては帽子、上着などもご用意ください。 方 体育協会HP内、特設申込フォーム 限 【受付期間】5月16日(水)9時～30日(水)【抽選結果】5月31日(木)13時にHPにて発表