

# 恵庭市 市民活動 センター 情報

## 7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 7月 27 日号掲載

原稿の締切は  
**7月9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。

日	時	所	会	場	内	容	対	象	定	定	員	講	師	参	加	費					
持	持	物	方	申	込	方	限	申	込	期	限	他	そ	他	問	合	せ	先	申	込	先

### 行事のお知らせ

#### ■ルルマップ自然公園「ふれらんど」

①ハスカップ狩りに出かけてみませんか  
 日 7月1日(日)、7日(土)9時～14時(受付8時30分、最終入園13時) 費 入園料無料、摘み取りお一人概ね2Kg程度迄、価格1,200円/kg  
 ②ブルーベリー農園一般開放  
 日 7月28日(土)～8月19日(日) 毎週水・土・日9時～13時(受付9時) 費 入園料大人(小学生以上)300円、子ども(4歳以上)100円、3歳以下無料 他 お持ち帰り価格1,500円/kg  
 《共通》  
 所 ルルマップ自然公園「ふれらんど」農園 広場 園シルバー人材センター 藤澤(☎34-0311)

#### ■恵庭公園自然観察会

園内で見られる草花や夏鳥などを探し、身近な自然を感じよう！  
 日 7月1日(日)9時30分～12時 所 恵庭公園内(集合・解散は北側駐車場) 内 園内で見られる植物や昆虫、野鳥などの身近な自然を探します。 対 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 虫眼鏡 方 直接会場へ 他 雨天の場合は、スライドや写真による勉強会を屋内で実施 園 前田(☎090-1306-6357)

#### ■ボンボンダンス・バトンダンス体験会

日 A: 7月1日(日) ①14時～14時50分 ②15時～15時50分 B: 7月15日(日) ①9時30分～10時20分 ②10時30分～11時20分 所 A: えにあす 会議室8 B: 和光会館 集会室 内 ①ボンボンダンス②バトンダンス 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 園 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)

#### ■YOGA

①HAPPY YOGA & ストレッチポール  
 日 7月2日(月)、30日(月)10時～11時 HAPPY YOGA、11時～12時 ストレッチポール 所 えにあす 内 体が硬くても大丈夫！深い呼吸で、心身ともにリラックス。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(電話予約) 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  
 ②夏を感じるスクリーンYOGA ピーチ編  
 日 7月13日(金)20時～21時 所 えにあす 会議室4 内 今話題のスクリーンYOGA プロジェクターで、綺麗な沖縄の海中やリゾートビーチの映像を映し出し夏を感じてYOGAを楽しみましょう 定 15名(先着順、電話予約) 費 700円  
 《共通》  
 方 電話 園 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)

#### ■やさしい音色のオカリナはじめてみませんか？

無料体験会開催  
 日 7月3日(火)、17日(火)10時～11時 所 市民会館 内 初めての方でも大丈夫。丁寧にお教えします。お気軽にお越しください。 他 予約不要 園 オカリナ・ラルゴ 講師: 平柳 すみ(☎24-2845)

#### ■第9回フォトクラブ「写遊」 「今この瞬間(とき)」写真展

日 7月3日(火)12時～16日(月・祝) 展示時間は本館の開館時間に同じ(※月曜

休館、初日は12時から、最終日は16時まで) 所 図書館本館 内 趣味の撮影を例会で学習、それぞれの旅先、散策先で老いても負けずの感動写真 他 7月16日(月・祝)は開館致しています 園 谷内(☎090-3115-4340)

#### ■三匹のこぶたちゃん～平成道産子組恵庭落語会

日 7月7日(土) 開場13時30分、開演14時 所 夢創館 内 恵庭出身林家扇と札幌出身柳亭市童、別海出身柳家やなぎの3人の若手伸び盛りの道産子落語家が、林家扇のふるさと恵庭で昨年に続き、2回目の落語会を開催します。是非ご来場ください!! 対 なたでも 定 160人(切符を購入してください) 費 前売2,000円(当日2,500円) 他 【前売り券販売場所】夢創館、たけやま書店 園 夢創館(☎36-6050)

#### ■えにわフットパス愛好会

●第4回ウォーキング  
 日 7月7日(土)12時15分～16時 所 サッポロビール株式会社北海道工場(集合・解散はヴァルハラ駐車場) 内 ①初夏の恵庭公園・長都川コースを歩き、自然を満喫しませんか! 【長都川沿い～カフェガーデン駅～みるくのアトリエ～恵庭公園～ユカンボシ河川公園～えなみ太陽の森(約9.8km) 申込み不要】 ②恵庭公園を散策し、ビール工場を見学しませんか! 【恵庭公園～ユカンボシ河川公園～えなみ太陽の森～サッポロビール工場見学(試飲)(6.2km) 申込み必要、定員20名】 持 飲料水、雨具(小雨決行)

#### ●第5回ウォーキング

日 7月21日(土)8時45分～13時 所 旧保健センター駐車場 内 真夏の花々が咲き誇る、恵み野オープンガーデン巡りをしませんか! 【旧保健センター駐車場～恵み野南オープンガーデン～花さんぽストリート～恵み野西オープンガーデン～恵み野中央公園～郷土資料館～漁川堤防沿い～道と川の駅いこいの花畑(7.1km) 申込み不要】 持 昼食、飲料水、敷物、雨具(小雨決行)  
 《共通》  
 費 200円(保険料含む) 園 事務局 前田(☎/ FAX 32-8092)

#### ■第31回寿ふれあい広場

日 7月7日(土)14時～20時 所 島松公園(寿ランド) 内 ゲーム、食堂・駄菓子屋、カラオケ、芸能発表会、お楽しみ抽選会 園 桑山(☎090-1529-1142)

#### ■Megumino Campus Festa2018 開催!

北海道ハイテクノロジー専門学校、北海道メディカル・スポーツ専門学校、北海道エコ・動物自然専門学校3校合同学園祭  
 日 7月8日(日)10時～16時 所 北海道ハイテクノロジー専門学校中庭 内 在校生が企画する模擬店、恵庭、札幌からスイーツのお店も参加。他にも学生のライブやよさこいの演舞、今話題のeスポーツ体験も可能! 対 なたでも 定 なし 費 無料 持 必要なし 方 直接会場へ 園 北海道ハイテクノロジー専門学校広報センター(☎39-6666)

#### ■「異文化交流を楽しむ会」

恵庭国際交流プラザ主催  
 日 7月8日(日)13時～15時 ※受付開始12時45分 所 恵み野会館 活動室1 内 外国人のたち(アメリカ、ニュージーランド、メキシコ、中国、スロバキア、ジャマイカ、ブラジル、NZ留学生、出身の方々を予定)とおしゃべりやゲームなどをして楽しく交流しませんか。 定 50名(定員になり次第締め切ります) 費 200円(小、中、高校生無料) 園 7月5日(木) 他 外国語が話せなくてもOKです。参加をおまちしています。 園 申 本多(☎/ FAX32-2059) 吉田(☎/ FAX37-0356)

#### ■恵みの庭の朝マルシェ

毎月2週目の日曜日に、フレスポ駐車場にて開催  
 日 7月8日(日)9時～13時 所 フレスポ恵み野 駐車場 内 ハンドメイド、フードと車がお店の何でもありの朝マルシェです。(月毎にお店の内容、出店数は変わります。)キッチンカーもやって来ます。 対 なたでも 他 施設内休憩室では「えにわマルシェ」が開催されます。(10時～16時) 園 メール: minamina-ichi@hotmail.com

#### ■7月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」  
 日 7月9日(月)18時30分～21時、7月27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 園 近藤(☎33-4663)

#### ■起業のための豆知識講座 ～融資と起業準備について～

日 7月12日(木)18時30分～20時 所 恵庭商工会議所 内 初めての起業を考えている人のための入門講座です。お気軽にご参加下さい。 対 市民で起業を目指す方 定 20名前後 講 恵庭商工会議所 職員(経営支援担当) 園 7月3日(火) 園 申 起業ネットワーク恵庭 事務局(オフィス上森株式会社内)(☎33-6908 / メール: uemori@office-uemori.com)

#### ■笑いヨガ in えにわ

日 ①7月13日(金) ②27日(金)10時～11時 所 ①えにあす 会議室1 ②黄金ふれあいセンター 会議室C 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 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 園 申 笑いヨガ認定リーダー/ティーチャー 石山 香織(☎080-3238-2569)

#### ■恵庭の法律相談所

弁護士による無料法律相談  
 日 7月14日(土)13時～16時 所 恵庭法律事務所 内 弁護士による無料の法律相談(離婚、相続、遺言、借金問題、売買、賃貸、労働、債権回収、損害賠償など) 方 事前に電話で申込み。申込み多数により受付できない場合があります。 園 申 恵庭法律事務所 森田(☎32-0577)

### 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

#### 口腔衛生キャンペーン開催のお知らせ!

お口の健康を楽しく学べる体験がいっぱい!  
生涯を通じた歯の健康づくりをすすみましょう♪

日 時: 7月8日(日) 13時～15時

会 場: 恵庭市市民会館2階

内 容: ★歯医者さんのお仕事体験

★成人歯科健診 ★歯科相談

★はみがき指導 ★フッ素塗布

★各種展示 など



「むし歯予防ポスターコンクール」  
「親と子の良い歯のコンクール」  
「8020高齢者の歯のコンクール」  
の表彰も行われます。  
※事前診査が必要です。

全て無料!

歯ブラシや歯磨き粉、キシリトールガム等の試供品もあります。

問い合わせ: 紺藤歯科  
(☎35-5511)

【主催】恵庭市歯科医師会

【後援】恵庭市 恵庭市教育委員会 千歳保健所 恵庭歯科衛生士会 北海道ハイテクノロジー専門学校歯科衛生士学科



■恵庭手打ちそばの会 そば打ち見学  
日7月15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 岡・申 村里(☎080-6094-0357)

■聞いてみよう！だれもがわくわくする公園の使い方  
《公園経営学校 in 恵庭》

日7月18日(水)講演会15時～17時、交流会17時15分～18時15分 所市民会館 2階大会議室 内『NPOフュージョン長池』の富永一夫氏を招いて、公園を活用する具体的な手法を学びます。また講演会の後は富永氏を交えて交流会を開催します。市民の皆さんのご参加お待ちしております。 費講演会：無料、交流会：500円/人、軽食あり 方電話またはFAX(交流会は事前申し込みの上、当日500円をお支払いいただきます。) 限7月10日(火) 他講演会のみ参加可 岡・申 えにわコミュニティパーク 土谷(☎090-3397-4821 / FAX36-8063)

■料理教室「簡単らくらくシニアごはん」  
日7月19日(木)10時～12時30分 所えにあす 2階クッキングスタジオ 内「簡単ドライカレー」「生春巻き」「トマトのはちみつ漬け」 対おおむね60歳以上の方 定6名(申込順) 費1,000円 持エプロン・ふきん(2枚)・筆記用具 方電話 他キャンセルのご連絡は2日前までお願いします 岡・申 小田(☎090-2879-8176)

■あそびわーど あかちゃんといっしょ “うたって あそぼう！”  
日7月20日(金)10時30分～11時30分 所図書館本館 視聴覚室 内絵本、手遊び、パネルシアターなど 対2歳位までの乳幼児とその保護者 定30組(申込順) 費資料代100円 方電話 限【申込開始】7月3日(火)10時30分から図書館本館へ(☎37-2181) 岡 えにわゆりかご会事務局(☎32-6181)

■楽々歩こう会  
初心者の方でも気楽に楽しく歩けます♪  
日7月21日(土)9時30分集合(小雨決行) 所集合場所：JR恵み野駅西口 内梅花藻の道(7.1km) 対どなたでも 費200円(保険料含) 持タオル、水、帽子 岡 松尾(☎36-7877)

■恵庭マンドリン いちいの会 定期演奏会  
日7月21日(土)13時～ 所夢創館 内第16回定期演奏会 マンドリン四重奏で癒されるひと時をお過ごし下さい。演奏曲はスマイル、翼をください、海の声、ミスターロンリー、パースデー、時代劇メドレーなどの他、数々のポピュラーな曲を演奏します。 費無料 他ご来場はお車でどうぞ。会場向かいの無料駐車券があります。 岡事務局 市野(☎090-7056-1126) 谷口 智津子(☎090-2693-6229)

■恵庭歩く人達の会  
第181回 ウォーキング  
日7月22日(日)集合8時45分、出発9時10分 所集合場所：JR恵庭駅東側(えにわ病院側) 内コース名：水と緑と太陽(11km)【JR恵庭駅～旧トライアル～みどり台公園～すこやか公園(千歳市桜木町)～勇舞の湯～キリンビール工場】 費300円(保険料含む、交通費は各自負担) 持昼食、飲料水、タオルほか 他事前申込不要・入会不要 岡事務局 三浦(☎090-9516-1112) 会長 林(☎090-7641-8738)

■白雪会(母子会) アイシングクッキー教室  
日7月22日(日)10時～12時 所えにあ

す 内アイシングクッキーの基礎の着色とコロナの詰め方もします 対母子・父子家庭、一般親子 子は小学生まで 定10組20名(定員になり次第メチ) 調北野 順子先生 費一般親子800円、母子・父子家庭無料 持胸当て付エプロン、おしぼり、ハサミ 方電話 岡・申 子ども家庭課(母子・父子家庭)(☎33-3131 / 内1243) 白雪会(一般親子)(☎36-6355)

■恵庭ユネスコ協会「平和の鐘を鳴らそう」～平和への祈りと願いをこめて～

日7月24日(火)集合11時40分、開会12時 所弘誓山 本誓寺 内2度の世界大戦の悲しみと反省の中から世界平和を求めてユネスコが誕生しました。7月と8月は、民間ユネスコ運動の日です。平和への祈りと願いをこめて、「平和の鐘を鳴らそう」は全国で展開されています。恵庭ユネスコ協会では、この事業に多くの方に参加いただき、ともに平和を誓うことを願うものです。 対どなたでも 定なし 費無料 持なし 方直接会場へ 岡恵庭ユネスコ協会事務局(市社会教育課 担当:渡部)(☎33-3131 / 内1710)

■第41回 恵庭三四会 納涼花火大会 第9回 三四会まつり

日7月28日(土)雨天順延29日、8月4日、5日 所桜町多目的広場特設会場 内漁川の河川敷で開催される花火大会。滝のように流れるナイアガラや仕掛け花火、スターマインなどの3400発の打上花火。会場には飲食店の屋台が立ち並び、昼間は大抽選会、ストラックアウトの他、各種イベントが開催。花火大会の前から楽しむことができます。 他駐車場がないため公共交通機関を利用してください 岡三四会まつり 実行委員会 事業委員長 菊地(☎080-3128-7778)

■第73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7月28日(土)13時～ 所恵み野北会館 内夏休みプレゼント。いぬ年映画の第2弾ご存知忠犬「ハチ公物語」(1987年・日本) 費入場無料 岡山田(☎36-3158)

■市民囲碁大会  
日7月29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 岡小崎(☎33-5283)

■簡単セルフリンパケア  
日【水曜日コース】7月の毎週水曜日【土曜日コース】7月の毎週土曜日10時～11時30分 所レビューストサロン恵庭店 2階 内簡単なストレッチをしながらインナーマッスルを鍛えリンパの流れもよくなります。免疫力アップで心も体も元気になりましょう 調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Tシャツ、ジャージなど動きやすい服装 岡・申レビューストサロン恵庭店(☎33-0766)

募集中！

■ラウンドダンス無料体験講習会  
日7月10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)10時～11時 所桜町会館 内ラウンドダンス講習 対どなたでも 費無料 持上靴 方直接会場へ 他恵庭ラウンドダンス愛好会 岡福屋(☎33-6463) 上坂(☎32-4482)

■恵庭の子ども体力向上プロジェクト  
日7月22日(日)10時～11時30分 所恵み野旭小学校 内毎月1回開催してい

る運動遊び教室です。発育発達に運動は重要必須科目！丈夫な体をつくるため体を動かす事を楽しめる子どもに育てよう！！各学年毎に分かれてアスレチック・ボール・マット運動など様々な運動を体験します。 対年中～小2年生 定50名 費500円 持汗拭きタオル、水分補給、上履き(子どもはトイレの際使用)、動きやすい服装(必ず半袖短パン) 方メールで受付(氏名(子・保護者ヨミカナ)・学年・学校(園)名・連絡先(電話)・開催日を明記<書式自由>)必ず返信メールが届きますので、迷惑受信拒否などの設定解除願います 他毎回たくさんのお申し込みがありますので、続けての参加に制限を設けております。前回(6月)に参加していないが条件です。また開催校の生徒はその制限ではありません。下の小さなお子さんの遊びスペースがあります(無料) 岡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

■「Yoga plus style in ルルマップ」

日7月29日(日)受付15時30分、ヨガレッスン16時～17時、夕食会(ジンギスカン)17時30分～19時 所ルルマップ自然公園ふれらんど 内今年札幌から田中しのぶ先生を呼んでルルマップでヨガを行います。大人で行う外ヨガとジンギスカンを楽しんでください。頂いたお金は経費を除いてこども食堂に寄付します。 定50名 費ヨガのみ：1,000円、ヨガ+ジンギスカン：2,300円 持運動に適した服装、タオル、水、ヨガマット 限ジンギスカンの予約は1週間前まで 他雨天決行(雨天の場合はルルマップ内にある屋内施設で行います) 岡齊藤(☎080-4048-1969)

■恵み野☆かがくの広場  
～小学生理科実験教室～

日7月30日(月)10時～11時30分 所恵庭RBパークセンタービル 3階視聴覚室 内「電気のいらぬ光のお話」①ホタルが光るしくみをしらべて、体験してみよう！②暗やみの中で光るスライムをつくってみよう！ 対小学4～6年生 ※保護者同伴可 定36人(先着順) 調NPO法人遺伝子栄養学研究所員 費無料 持筆記用具 方電話、またはRBパークHP申込フォーム可 限7月23日(月) 他後援：恵庭市教育委員会 NPO法人遺伝子栄養学研究所 北海道ハイテクノロジー専門学校 岡・申 恵庭リサーチ・ビジネスパーク(☎36-3113 / HP:www.rbp.co.jp)

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) 他臨時休業7月14日(土)アイル・さくらんぼ狩りバスツアーのため 岡・申 ☎39-3355

■「横浜発祥の排毒エステ体験会」

日7月3日(火)、17日(火)10時～12時 内ヘッドorハンドケアや遠赤外線深部温圧ケアで気分も身体もスッキリ♪横浜発祥の美養法「排毒エステ」ちょこっとはじめてみませんか 定8名 調Amber～琥珀～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7月7日(土)10時30分～15時 定6名(要予約) 調山田 小百合さん(TCマスターカラーセラピスト) 費1,000円(30分)

■池田玲子先生のコミュニティ  
レストラン・ミニ

日7月9日(月)10時15分～12時30分 内魚貝だしのゴマだれつけ麺、ちくわのネギ焼き、冷やしナスのとろろ 定16名 費500円 持エプロン・頭巾・布巾・マイ箸

■ハーバリウムぶち講座  
～もうすぐ海の日♪ Ver.～

日7月10日(火)10時30分～12時 内ハーバリウムって…お花だけじゃないんです。小さなガラスボトルの中にプライベートビーチ作ってみませんか？ 定6名 調山田 きみ子さん(JCPAハーバリウム認定講師) 費1,500円

■「アイル・無料相談」

日①7月14日(土)、②21日(土)9時～12時 所会場は【えにあす 会議室7】になります 内①民泊申請・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よう 定5名(要予約) 調泉 正人さん(行政書士) 費無料 岡泉(☎090-2873-4018)

■エコフェス2018 写真展

日7月17日(火)～28日(土)※最終日15時まで 内5月20日(日)恵み野中央公園にて開催された音楽フェスタの様子です

■わくわくランチデー

日7月17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

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日7月21日(土)18時～20時 内「母と暮らせば」(2015年・邦画) 【主演】吉永小百合、二宮和也 定25人 調近藤 春夫さん 費無料

■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 岡・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/

■はじめての「バレトン」

日8月2日(木)、9日(木)、23日(木)、9月6日(木)、13日(木)、20日(木)【全6回】10時15分～11時15分 所総合体育館 研修室 内『バレトン』とは、バレエ×ヨガ×フィットネスの動きを組み合わせた裸足でおこなうボディメイクエクササイズです♪とても簡単な動きで、初めての方でも安心☆ 定20名(最少催行人数10名) ※応募多数の場合は自動抽選 調バレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費3,000円(保険料込み) 持運動のできる服装、タオル、飲み物 方体育協会HP内、特設申込フォーム又は総合体育館窓口 限【受付期間】7月4日(水)9時～17日(火)【抽選結果】7月18日(水)13時以降HP発表