

# 恵庭市 市民活動 センター 情報

## 11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 11月30日号掲載

原稿の締切は  
**11月7日(水)**

※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	定員	講師	参加費
持持ち物	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】11月の毎週水曜日 【土曜日コース】11月の毎週土曜日 10時～11時30分 所 レビューサロン恵庭店 2階 内 深呼吸していますか?“息”は“自分の心”と書きます。心の乱れは体の不調に繋がります。セルフリンパケアでもっと自分の体を触ってあげましょう。もっと自分を癒してあげましょう。まずは自分の体を知ることから。☆プチマッサージ付き ☆ 講師 リンパケアセラピスト 山口 ひろみ 費1回 1,000円(プチマッサージ付き) 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 問・申 レビューサロン恵庭店 (☎ 33-0766)

#### ■三味線体験

##### 無料ワークショップ開催

日11月3日(土・祝)10時30分～、11月18日(日)13時～ 所 黄金ふれあいセンター 内「さくら さくら」に挑戦 対 三味線に興味がある方、初めての方。年齢10歳以上 講 ぶくざわ、他 費 初回無料 限 11月3日分は10月29日まで、11月18日分は11月10日までに申込をお願いします 他 三味線一式準備しますので、要予約。 問・申 ぶくざわ (☎ 090-6538-3854) メール shamieniwa@live.jp

#### ■恵庭ものづくりフェス2018

日11月4日(日)11時～16時 所 黄金ふれあいセンター 内ものづくり品の展示販売、クイズラリー、ものづくり体験、ワークショップ(有料)、音楽ライブ、段ボールの家づくり 対 どなたでも 費 無料 問 小西 メール: eniwa.mono@gmail.com

#### ■「ヤマセミ観察会&秋の美りを食す！」

渓谷に「ヤマセミ」を探し、恵庭の豊かな「秋の美り」を食す!

日11月4日(日)9時～14時 所 漁川及び島松旭町会館(集合場所は郷土資料館駐車場) 内 盤尻渓谷など漁川でヤマセミを観察したあと、昼食に天ぷら・キノコ汁・果実酒など秋の味覚を堪能します。お楽しみビンゴゲームも実施。 対 どなた

でも 定 特になし 講 恵庭カワセミの会会員 費 500円(昼食・保険代) 持 あれば、双眼鏡、ビンゴゲームの景品(家にある未使用品等) 方 直接会場へ 他 雨天の場合は、屋内実施(スライドや写真による勉強会を実施) 飲酒をされる方は、車両を運転しての参加をご遠慮ください 問 恵庭カワセミの会事務局 前田 (☎ 090-1306-6357)

#### ■ハスカップ・ブルーベリー果実栽培講習会

日11月7日(水)13時30分～15時30分 所 シルバー人材センター 内 果実の防除や剪定、施肥等の栽培方法について 講 石狩農業改良普及センター石狩北部支所 入沢裕司 主査 費 無料 方 電話 問・申 シルバー人材センター 藤川 (☎ 34-0311)

#### ■『大人のバトンダンス』お試しレッスン

日11月7日(水)、11月21日(水)10時～10時50分 所 えにあす 内 レッスンでは、身体をほぐすために柔軟等のストレッチをし、後半はバトンを回して楽しくダンス! 初心者さん大歓迎です! 費 1回1000円 持 動きやすい服装、タオル、飲み物 方 電話またはメール 問 ダンスアトリエフェリール (☎ 090-2423-2250) メール dance.a.ferire@gmail.com

#### ■恵み野北町内会ネットワーク夢主催 イベント

①健康学習会 内 ～秋を歩こう 日11月7日(水)10時～

②第17回作品展 内 公募展の入選作はじめ画、書、手芸など会員の労作を展示、大型飛行機、船などラジコン模型コーナー、11日15時 マリンバ演奏あり

日11月10日(土)10時～17時、11月11日(日)10時～16時

③第77回シネマサロン例会 内 ロスアンゼルス「大地震」(1974年、アメリカ)の鑑賞 日11月24日(土)13時～

《共通》 所 恵み野北会館 費 入場無料 問 山田 (☎ 36-3158)

#### ■笑いヨガ in えにわ

日①11月9日(金)、②11月23日(金・祝)10時～11時 所 ①えにあす会議室3 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 笑いヨガ認定ティーチャー石山香織 (☎ 080-3238-2569)

#### ■木の教会コンサート vol.16

##### 第9回 Voice of Praise with Natsuki Gospel Live 2018

日11月10日(土)18時～(開場17時30分) 所 日本キリスト教団島松伝道所 内『立ち上がる、あなたと。』～You Raise Me Up～希望は私たちがあざむくことはありません(ローマ5:5) 今年もやります、ゴスペルライブ!“木の教会”らしい、アコースティックなライブを目指します。お気軽にお越し下さい。(ピアノ・寺西幸子 カホン・神田直樹) 費 チケット:前売1000円 当日券1300円 問 辻中 (☎ 36-7275)

#### ■国際理解講座2018

##### 主催: JICA 青年海外協力隊北海道OB会

日11月10日(土)14時～16時30分(出入自由) 所 えにあす 内 青年海外協力隊員としてアフリカ・ブルキナファソで野球普及活動をした出合裕太さんと子どもたちが、今もなお夢に挑み続けているステキな話。胆振東部地震の折、外国人の災害ボランティア活動に係わった札幌在住のイタリア人・ピエールさんの活動と、日本と同じく地震の多いイタリアの人たちの地震対策などを話してもらいます。 費 無料 他 温かいお茶を用意しています 問 浅野 (☎ 32-8677)

#### ■恵庭手打ちそばの会 そば打ち見学

日11月11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)

#### ■第57回恵庭吟友連盟吟詠剣詩舞大会

日11月11日(日)10時～(開場9時30分) 所 市民会館 内 恵庭吟友連盟各流派(岳風会、鶯窓流、聖月流)会員による独吟、独舞、合吟舞などの舞台発表 費 無料 問 石塚 (☎ 37-0722)

#### ■恵庭歩く人達の会

##### 第185回 ウォーキング

日11月11日(日)9時10分～(集合9時、出発9時10分、解散12時) 所 集合場所: JR島松駅 内 コース名: 島松ミステリー【JR島松駅～島松地区(当日のお楽しみ)<昼食休憩はありません>～JR島松駅(10km)】 費 300円(保険料含む、交通費は各自負担) 持 飲料水、タオルほか 他 事前申込不要・入会不要です 問 三浦 (☎ 090-9516-1112)

#### ■11月例会

##### 不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日11月12日(月)18時30分～21時、11月30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)

#### ■第28回芸能文化祭

主催: 恵庭市老人クラブ連合会 後援: 恵庭市・恵庭市社会福祉協議会

日11月13日(火)10時30分～(開場10時30分開会式・表彰式11時10分から12時) 所 市民会館

部門	開演時間	会場
舞台発表	13時	大ホール
日舞、民謡、歌唱、ダンスほか		
作品展示	11時	大・中会議室
書道、絵画、写真、俳句、手芸ほか		

問 事務局(福祉会館内) (☎ 33-9436)

#### ■らくらく料理教室

日11月15日(木)10時～12時30分 所 えにあす キッキングスタジオ 内【オススメ簡単中華】・汁なし坦々麺・ふんわりトマタマ中華炒め・しょうが中華スープ 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3日前までをお願いします 問・申 管理栄養士 小田 (☎ 090-2879-8176)

#### ■平成30年度北海道恵庭南高等学校定時制課程学校説明会

日11月15日(木)17時～18時30分(受付16時45分から) 所 北海道恵庭南高等学校 内 教育内容の説明、授業見学 限 11月2日(金)まで。中学校に在籍している方は、学校を通じて申し込み 問・申 恵

庭南高等学校 教頭 高橋 (☎32-2391) (14時～20時)

■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11月16日(金)10時30分～11時30分 所 図書館本館 視聴覚室 内 絵本の読み聞かせ、ペーパーシアター、手遊びなど 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】11月1日(木)10時30分～図書館本館へ(☎37-2181) 問 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11月17日(土)9時30分～(9時30分集合(小雨決行)) 所 集合場所: JR恵庭駅東口 内 花の道(5.0km) 対 どなたでも 費 200円(保険料含) 持 タオル、水、帽子 問 松尾(☎36-7877)

■第12回 秋の花ロード恵庭 洋らんフェスタ  
恵庭オーキッド倶楽部 主催、(社)恵庭観光協会 共催

日11月23日(金・祝)～25日(日)10時～16時 所 道と川の駅「花ロードえにわ」 内 恵庭オーキッド倶楽部の会員が育成した洋らんの展示会。カトリアやパファイオペディラムなどの洋らん約100鉢を展示します。また、期間中は洋らんの育成相談、植え替え、洋らんの各販売等を行います。初日10時から来場者による人気投票を行います。 対 どなたでも 費 無料 他 道の駅を訪れた人に、色とりどりの洋らんを観賞頂きます。会員以外の洋らんも展示します。希望者は連絡下さい。 問 恵庭オーキッド倶楽部 事務局 安田(☎090-4388-5933)

■市民囲碁大会  
日11月25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)

■恵庭市成年後見支援センター講演会  
日11月27日(火)13時30分～15時 所 市民会館中ホール 内 成年後見制度について(親の亡き後や、任意後見制度についてなど、講演を交えて解りやすく説明いたします) 対 どなたでも 定 150人(申込順) 講 講談師 神田織音氏 費 無料 方 電話、ファクス 限 11月22日(木) 他 手話通訳・要約筆記あります 問・申 恵庭市社会福祉協議会(担当/青木・北口・長政)(☎33-9436) FAX33-9709

募集中!

■恵庭の子ども体力向上プロジェクト

①ちびっ子体力向上プロジェクト～親子体操～

日11月8日(木)、11月22日(木)10時30分～11時30分 ※1回のみでも両日でも参加できます。 所 総合体育館2階 内 親子で楽しく体を動かそう! 発育発達に沿ったプログラムで、この時期に伸びる運動神経を刺激し、筋力の発達を楽しく遊びながら習得します。外遊びが少なくなってきた寒い季節は意識して運動しましょう! 対 2歳～就園前(恵庭市外も可能、年齢は目安) 講 作田ふみこ氏 費 各回700円(一組) 上のお子様と一緒に300円 定 20名(先着順)

②恵庭の子ども体力向上プロジェクト  
おもいきり体を動かそう! 運動は脳を刺激しココロもカラダも発達させる! 運動遊びで発散しましょう。

日11月18日(日)10時～11時30分 所 恵み野小学校 内 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、スポーツの土台をつくります 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) 他 10月に参加した方はお申し込み出来ません。恵み野小1・2年生は優先します(ただし定員に満たない場合は再募集でお申し込みできます) 下の小さなお子さんの遊びスペースがあります(無料)

《共通》  
方 メールで受付(①氏名(子・保護者・フリカナ) ②学年・学校(園)名 ③連絡先(電話) ④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 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

■麴の力で腸美人になろう会  
タッパーウェアさくらんぼHPs主催

日11月10日(土) ①10時～12時 ②13時～15時 所 えにあすクッキングスタジオ 内 発酵食づくりと発酵食を使ったクッキングをご紹介します。11/10は本物のみそ作り体験とみそを使った料理の紹介です 対 どなたでも 定 各回12人 費 各回1000円 セレブみそ入りタッパープレゼント、試食付 要予約 持 エプロン・三角巾 方 電話またはメール 問・申 わかきさとみ(☎080-1897-7140) メール naturalhealingfairy@gmail.com

■書の壁掛小作品をつくろう!!  
あなたのハガキ書作品を額に入れてみよう!!

日11月15日(木)13時30分～16時30分 所 えにあす 内 ハガキに筆で1文字を書き、額に入れて手づくりの小作品をつくる 対 大人 定 15名(申込順) 講 末永 寿泉(寿泉書道サークル講師) 費 500円(額代込み) 持 筆(貸与可)、硯又は墨池(貸与可)、ティッシュ、新聞紙、ゴミ袋(小) 方 ①電話②メール③HP 限 定員になり次第 問・申 ①(☎37-2932) ②メール: syodow.ks.ks@gmail.com ③HP: https://syodow-ks.jimdo.com/

■介護施設調理補助講習会

日11月15日(木)10時～16時(受付9時30分) 所 市民会館サークル研修室 講【学科】札幌市社会福祉協議会 養護老人ホーム札幌市長生園 管理栄養士【実習】北海道栄養士会福祉協議会 管理栄養士【介護】サンシャイン総合学園講師 介護福祉士 対 センター会員及び市内にお住まいの60歳以上の方 定 20人(申込順) 持 エプロン、三角巾、筆記用具、はし、上履き 方 窓口 限 11月7日(水) 問 シルバーセンター: 担当 藤澤 住所: 桜町3丁目8-18 ☎34-0311

■第31回少年少女ミニバレー大会  
恵庭ミニバレー協会主催

日12月9日(日)8時30分～14時 所 総合体育館 内 予選リーグ、決勝トーナメント 対 市内の小学校4～6年生で1チーム6人以内(選手4人、補欠2人以内) 費 1チーム500円 方 申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて15日(木)17時までに総合体育館窓口で直接申し込み(申込用紙は市内体育施設備え付け、または体育協会ホームページからダウンロード) 限 11月1日(木)～15日(木)17時まで 問 NPO法人 恵庭市体育協会(☎21-9900) ※平日9時～17時

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～16時、休館日: 日曜・祝日・月末棚卸し) 問・申 ☎39-3355

■アイル・あみものサークル「めくめく作品展」

日11月5日(月)～10日(土) ※最終日15時まで 内 一部販売いたします

■復活してます! ぷちフェイシャル ケア day

日11月7日(水)10時～12時 内 ～冬のダメージを受ける前に、お肌の調子見なおしてみませんか? これからの季節にも引き続き「美温活」。

排毒(経路リンパドレナージュ)のプチ体験、ヘッド・ハンド・温圧ケアもできます 講 Amber～琥珀～山田きみ子(排毒エステティシャン) 定 6名 費 ケア体験500円/15分(各ケア体験)

■アイル・無料相談

日11月9日(金)9時～15時 所 会場は【えにあす会議室7】になります 内 民泊申請、起業したい。NPO・会社を作りたい。著作権・知的財産権について。相続や日常の小さなご相談。自分の本を作りたいなど 定 泉正人さん(行政書士) 定 5名 費 無料 要予約 問 泉(☎090-2873-4018)

■タロットセラピー

日11月10日(土)10時30分～15時 内 ～仕事運・恋愛運・人間関係の悩みなどをカードで占います～ 講 山田小百合さん(TCマスターセラピスト) 費 1000円 定 6名 要予約

■「のぶ子の器陶芸作品展」  
～布小物・エコクラフト～

日11月12日(月)～17日(土) ※最終日15時まで 内 クラフトのカゴ編み講習会 11月13日(火)13時～

■New! ハーバリウムのボールペン作り

日11月15日(木)10時30分～12時 内 ～今、とっても人気です。ハーバリウムの新たな楽しみ方。クリアケース付きなので、クリスマスプレゼントにいかがですか～ 講 Amber～琥珀～山田きみ子(JCPA ハーバリウム認定講師) 費 1500円 定 7名

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日11月17日(土)18時～20時 内 「東京タワー オカンとボクと、時々オトン」(2007年日本映画) 主演 樹木希林、オダギリ・ジョー 講 近藤春夫さん 定 25名 費 無料

■わくわくランチデー

日11月20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(500円、限定10食)は要予約

■Merry Christmas ver. ハーバリウムぶち講座

日11月21日(水)10時30分～12時 内 ～今年もやります! クリスマス仕様のハーバリウム。ガラスボトルの型はお好きなものを選べます～ 講 Amber～琥珀～山田きみ子(JCPAハーバリウム認定講師) 費 1500円 定 6名