



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 ▶

【FAX】 ☎ 34-7008

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

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

次回 1月25日号掲載

原稿の締切は

1月7日(月)

行事のお知らせ

■恵庭手打ちそばの会 そば打ち見学

日1月6日(日)9時30分～ 所い
くみ会館 内 そば打ちの楽しさと
打ち立て新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 関・申
村里(☎080-6094-0357)

■「市民歩くスキーの集い」

①第1回
日1月6日(日) 所 文教大学グラ
ランド(集合場所:総合体育館駐車場)
②第2回
日1月20日(日) 所 中島公園&漁
川堤防(集合場所:中島公園駐車場)
③第3回
日2月3日(日) 所 ルルマップ、ふ
れらんどコース(集合場所:ルルマッ
パークゴルフ場駐車場)
《共通》
日 受付9時30分、スタート10時
内 冬の健康づくり、体力づくり
には歩くスキーが最適なスポーツで
す。「市民歩くスキーの集い」に多く
の皆さんの参加をお待ちしていま
す。 費 参加料 各回200円(高校
生以下無料) 方 当日会場で受付
関 恵庭歩くスキークラブ 加藤(☎
36-3030) 長崎(☎36-7587)

■楽々歩こう会

初心者の方でも気楽に楽しく歩け
ます♪
日1月7日(月)9時30分集合(小
雨決行) 所 集合場所:市民会館
内 癒しの道(3.8km) 対どなた
でも 費200円(保険料含) 持 タ
オル、水、帽子、滑らない靴 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。 関 松尾(☎36-7877)

■ストレッチポール & HAPPY YOGA 恵庭

日1月7日(月)、21日(月)10時
～11時ストレッチポール、11時～
12時HAPPY YOGA 所 えにあ
す 定 各回10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、フ
ェイスタオル、飲み物、ポールレン
タル200円 方 電話 関・申 NLP ス
クール認定ハッピーヨガインスト
ラクター、Jcca日本コアコンディ

ショニング協会認定インストラク
ター 竹内(☎090-6447-6686)

■「麦の会」作品発表会

日1月9日(水)～13日(日)10時
～本館の閉館時まで(最終日は16
時30分まで) 所 図書館本館 内
市民講座ではがき絵を描いてきた仲間
が、はがき絵に俳句を添えた作品を
展示しております。ぜひ、ご覧くだ
さい。 関 前田(☎37-1779)

■1曲踊れるようになろう! ポン ポダンス3回レッスン♪

日1月13日(日)、20日(日)、27日
(日)15時～15時50分 所 黄金
ふれあいセンター 内 3回のレッス
ンで、1曲踊れるようになろう♪
対 4歳～年長 費 2,000円/3回
方 電話またはメール 限 1月9日
(水) 関・申 ダンスアトリエ フェ
リール(☎090-2423-2250/メー
ル:dance.a.ferire@gmail.com)

■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14日(月・祝)18時30分
～21時、1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 関 今井(☎
33-9513)

■らくらく料理教室

日1月17日(木)、24日(木)10時
～12時30分 所 えにあす クッ
キングスタジオ 内 【残りがちな食
材が大変身!】おもちピザ、鶏肉の
簡単クリーム煮、アボカド豆腐のチ
リマヨサラダ、焼きりんご 対 お
おむね60歳以上の方 定 各回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 関・申 管理
栄養士 小田(☎090-2879-8176)

■笑いヨガ in えにわ

日1月18日(金)、25日(金)10時
～11時 所 えにあす 会議室3
内 ヨガの呼吸法と笑いエクサ
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 関・申 笑いヨガ認定ティー

チャー 石山 香織(☎080-3238-
2569)

■第79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19日(土)13時～ 所 恵み
野北会館 内 雪国北海道を舞台に
寂しい男女が織りなす人生模様「駅」
の鑑賞(1981年・東宝) 費 入場
無料 関 山田(☎36-3158)

■理事長杯バドミントン大会

日1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
する方で審判ができる方 費 【一般
の部】1,500円【中学生の部】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又はメール 限 1月6日(日)
他 一般の部に参加する方で、今年度
未登録の方は別途登録料500円
関 西村(☎090-7433-0703)
申 成田スポーツ(☎33-3770/
FAX33-3771/メール:eniwa-
bad@outlook.jp)

■「ニュー・イヤーズ・パーティ」 のご案内

恵庭国際交流プラザ 主催
日1月20日(日)12時30分～(受
付開始:12時10分) 所 恵み野
会館 活動室1 内 外国の人たち
(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)を予定。餅料理を食べながら
おしゃべりやゲームをして楽しく交
流しませんか。外国語を話せなく
てもOKです。興味のある方はぜひご
連絡ください。(お菓子や飲み物等
があります。) 費 500円(小・中・
高校生無料) 定 50名(定員にな
り次第締め切ります。) 限 1月15
日(火) 関・申 本多(☎/FAX32-
2059) 吉田(☎/FAX37-0356)

■市民囲碁大会

日1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 関 小崎(☎33-
5283)

■手うちそば例会案内 会員募集

日1月27日(日)9時～12時 所
川沿町内会館 内 見学、体験でき
ます。無料で試食できます。ご一報

下さい。 対どなたでも 費1,100
円(材料代) 持 バンダナ、エプ
ロン、容器 方 FAX 関・申 渡邊
(FAX34-3350) 留 田(FAX33-
2513)

■第18回恵庭市青少年吹奏楽祭

日1月27日(日)開場13時、開演
13時30分、終演16時 所 市民会
館 大ホール 内 【出演団体】恵明
中学校吹奏楽部、恵庭中学校吹奏楽
部、恵庭南高校吹奏楽部、恵庭北高
校吹奏楽部、恵庭市民吹奏楽部(賛
助出演)【演奏形態】各団体ごとの演
奏および全出演者(約120名)によ
る合同演奏 費 400円(前売り・当
日とも)中学生～一般 関 恵庭北高
校 田初 善弘(☎36-8111)

■手軽にできるリンパマッサージ 美と健康セミナー

日1月29日(火)14時～15時30
分 所 市民会館 大会議室 内 お
肌の診断など(人数に制限がござ
います) 対 市内在住55歳以上の
女性、当センター女性会員 定 先
着50名限定 講 勝瀬 美沙氏(エ
ステティックサロン たちばな)
費 300円(クリーム代等、受付時
に徴収致します。) 持 タオル、飲
み物 方 電話 ※必ずご連絡下
さい 他 当日は動きやすい服装でお
越しください 関・申 シルバー人材
センター(☎34-0311)

■古布でおひな様 作り

日2月7日(木)12時30分～15時
30分 所 えにあす 定 20人位(申
込順) 講 生活学校 ぐらしのサロ
ン「淡」 費 1,000円 持 裁縫道具
(針穴の大きい物) 方 電話 限
1月16日(水)のみ受け付け 関・申
土本(☎33-1897)

■市民ミニバレー大会

日2月10日(日)9時～ 所 総合体
育館 内 ミニバレーの心である「で
あい・ふれあい・わかちあい」で楽
しみましょう!! 【種目】一般女
子の部・一般男子混成の部、協会女
子の部・協会混成の部 対 中
学生以上の市民、及び市内に通勤・通
学している人 費 1人500円 方
総合体育館 特設受付にて備え付け
の用紙に必要事項を記入の上、参加
料を添えて申し込み ※要項を必ず
確認して下さい 限 1月16日(水)
18時30分～19時30分 関 恵庭
ミニバレー協会 さとう(☎36-5758)

くのり (☎36-2517)

募集中!

■2018～2019シーズン

恵庭スキー学校

一般レッスンおよびジュニア・級別テストのご案内

①【一般レッスン】

内費

	大人 (中学生以上)	小学生	キッズ (年中以上)
スキー 半日	2,500円	2,000円	3,000円
スキー 1日	4,000円	3,000円	設定無し
スノー ボード 半日	2,500円	2,000円	設定無し
スノー ボード 1日	4,000円	3,000円	設定無し

他 キッズスキーレッスンとスノーボードレッスンは、開催日が限られています。スキーナイターレッスンも4コース開催。

②【スキージュニアテスト・級別テスト】

A: スキージュニアテスト

日 1月6日(日)、11日(金)、2月3日(日)、16日(土)【計4回開催】

対 受検資格小学生以下 費 受検料各級(1～6級)1,000円

B: スキー級別テスト

日 1月27日(日)、2月10日(日)、24日(日)、3月3日(日)【計4回開催】

対 年齢制限なし 費 受検料1級3,000円、2級2,500円、3～5級2,000円

C: スノーボード級別テスト

日 2月17日(日) 対 年齢制限なし 費 受検料はスキー級別テストと同じ

《A・B・C共通》

所【受付】当日9時30分～10時「山の家」【テスト】10時15分から開始 他【合格発表】当日13時ごろ、受検者数により前後することがあります。合格時は合格証とバッジ代が別途必要(級ごとに料金が異なります) ※スキー・スノーボード1級を受検するためには、事前講習が必要となり、合格時は全日本スキー連盟会員登録が必要。

《①②共通》

他 詳しくは「恵庭スキー学校ブログ」をご覧ください。http://blog.goo.ne.jp/eniwaski 問 恵庭スキー学校事務局(☎090-6696-1988)

■あへあほ体操

「へ」と「ほ」でお腹をへこませるだけ! 笑顔になれる体幹トレーニング!

日 1月9日(水)、23日(水)14時～15時 所 黄金ふれあいセンター

内 あへあほと声を出しお腹をへこませる基本動作! その他に転倒予

防、尿もれ予防、免疫力アップ! ひざ、腰、楽々! 健康体操! 対 どなたでも 定 10人(申込順) 講 大川尚子 費 500円 持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル 方 電話 限 当日の朝まで 問・申 大川 尚子(☎090-1383-9170)

■タッパーウェアさくらんぼHPs 主催

①冬休み!親子でみそ作り体験会

日 1月10日(木)、12日(土)、13日(日)、14日(月)10時～12時30分

内 冬休みの自由研究にも! 味噌の歴史や効能を学びみそ作りの体験をします。 対 親子 定 各回親子5組 費 親子1組1,000円 試食・お土産付・要予約 持 エプロン・三角巾・筆記具

②麹の力で腸美人になろう会

日 1月16日(水)、20日(日)10時～12時

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。1月はキムチ作り体験とキムチを使ったお料理を作り試食します。 対 どなたでも 定 各回10人 費 各回1,000円 試食・お土産付・要予約 持 エプロン

《共通》

所 えにあす クッキングスタジオ 講 若木 里美 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)

■背骨コンディショニング

無料体験お気軽に、ご参加下さい!

日 1月18日(金)、25日(金)、2月8日(金)、22日(金)13時30分～15時

所 恵み野会館 内 腰痛、肩こり、坐骨神経痛などでお悩みの方。ヨガマットで誰にでも出来る優しい体操です。 対 どなたでも 講 岡崎 真砂子 費 無料 持 スポーツタオル、バスタオル、タオル 方 直接会場または電話 限 1月11日(金)から 問・申 鈴木(☎080-6072-3590)

■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!

日 1月20日(日)10時～11時30分 所 島松小学校 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 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2、3日以内に返信メールが届きますので、受信拒否などの設定解除願います 他 12月に参加した方はお

申し込みできません。(ただし、島松小学校生徒優先。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) 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

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(11月1日(休)～3月30日(出)まで、営業時間が10時～16時になります。休館日:日曜・祝日・月末棚卸し) 他 年末年始の休業日 12月28日(金)～1月3日(休)、1月12日(出)「アイル会員新年お餅つき大会」のため臨時休業 問・申 ☎39-3355

■「アイル・無料相談」

日 ①1月15日(火)、②1月22日(火)9時～12時 所 会場は【えにあす ①会議室7、②会議室6】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。自分の本を作ってみたいなど 講 泉 正人さん(行政書士) 問 泉(☎090-2873-4018)

■タロットセラピー「今年の運勢を占ってみませんか」

～仕事運・恋愛運・人間関係の悩みなどをカードで占います～

日 1月19日(土)10時30分～15時 定 6名(要予約) 講 山田 小百合さん(TCマスターセラピスト) 費 1,000円(30分)

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日 1月19日(土)18時～20時(113分) 内 「巴里のアメリカ人」(1951年アメリカ映画)【主演】ジーン・ケリー 定 25人 講 近藤 春夫さん 費 無料

■わくわくランチデー

日 1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

■ハーバリウムボールペン作り講座 バレンタイン ver.

日 1月23日(水)10時30分～12時 内 バレンタインって男性に贈るだけじゃないんですよ。仲良しのお友達に感謝の気持ちを込めて…。飾るだけじゃない、使えるハーバリウムボールペンつくってみませんか! 定 6名 講 Amber～琥珀～山田 きみ子さん(JCPAハーバリウム認定講師) 費 1,500円

■排毒(経路リンパドレナージュ)体験 day

日 1月29日(火)10時～12時 内 横浜発祥の美容法排毒エステの

ぶち体験day。冬につめたい風でのダメージや冷えにヘッドケアorハンドケアで排毒ってこんな感じを体験してみませんか? 定 6名 講 Amber～琥珀～山田 きみ子さん(美養法 排毒エステティシャン) 費 500円(15分)

まちづくりスポット恵み野 イベント情報

所 恵庭市恵み野里美2-15(フレスポ恵み野内) NPO法人まちづくりスポット恵み野 他 休館日/火曜日、年末年始 問・申 ☎39-2232 / 10時～18時

子育てママのためのコミュニティカフェ「MAMA CAFE」

日 1月9日(水)10時30分～12時

内 子育てのこと、仕事のこと、後回しにしてしまいがちな自分のことなどおしゃべりしませんか? 飲み物とお菓子を用意してお待ちしております。お気軽にどうぞ! 費 無料 方 申込不要 他 開催時間内お好きな時間にお越しください!

みんなのガーデンプロジェクト 2018 「ふうせんランタン作りにチャレンジ★」

日 1月14日(月・祝)10時～12時

内 水を入れたふうせんに溶かしたろうを何度か重ねづけして押し花で飾り付け、丸い風船のようなランタン作りを行います。冬休みの工作課題にも間に合いますよ。 定 20名 講 講師:内倉 真裕美さん、土谷 美紀さん、サポート:ボランティアグループムーミン 費 500円 持 エプロン ※汚れても良い服装でお越しください 方 事前申し込み、未就学児は大人の付き添いが必要

■まちスポ「子ども将棋クラブ」

日 1月19日(土)10時～12時 内 初めてのお子さんには駒の動かし方からお教えますので楽しく参加できます。 講 顧問 三津橋 健一さん(恵み野里美町内会) 費 無料 方 申込不要 他 開催時間内は出入り自由です

