

**恵庭市 市民活動 センター 情報**

**9月**

情報に関するお問合せは 恵庭市市民活動センター (☎34-7000) まで。  
4月からメールアドレスが変更になっています

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】 info@eniwachienet.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。

次回9月27日号掲載  
原稿の締切は **9月9日(月)**

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

#### ■カワセミ観察会

カワセミなど水辺の野鳥・秋の草花などを探し、身近な自然を感じよう!

日①9月1日(日)9時～12時(集合・解散は郷土資料館駐車場)②9月16日(月・祝)9時～12時(集合・解散は「えこりん村ウエルカムセンター前」) 所 市内各河川等 内 漁川などに生息するカワセミなど水辺の野鳥、秋の草花など、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 ①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)②雨天の場合は、屋内で開催中の写真展を鑑賞します 問 恵庭カワセミの会事務局 前田(☎090-1306-6357)

#### ■ストレッチポール& HAPPY YOGA 恵庭

日9月2日(月)、10月7日(月)、21日(月)、28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 問・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7ベーシックインストラクター 竹内(☎090-6447-6686)

#### ■指ヨガで認知症・寝たきり予防

日9月6日(金)、20日(金)10時～11時30分 所 恵み野会館 会議室(2) 内 筋力の弱った人や、体力のない人にも簡単に行うことができます。「認知症・寝たきり予防」を目的に①脳トレ②指ヨガ③イスに座ったヨガの3本柱で行います。 対 どなたでも 定 なし 講 龍村式・指ヨガ マスターインストラクター 本多 健児さん 費 300円/各回 持 なし 方 直接会場へ(申込不要) 問 本多 健児(☎37-2728)

#### ■笑いヨガ in えにわ

日9月6日(金)、20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 初めてのの方のみ当日までに申込 問・申 笑いヨガ認定ティーチャー 石山 香織(☎080-3238-2569)

#### ■恵み野囲碁同好会 9月大会

あなたの棋力 実戦発揮を!!

日9月7日(土)12時30分～17時 所 恵み野会館 内 棋力に合わせ、2グループに分けて対局(四局)。対局時計使用。賞:各グループ1～3位、参加賞あり 対 どなたでも 定 なし 費 500円(会場費他) 持 なし 方 直接会場へ 問 会長:須田(☎090-1307-3141)

#### ■恵庭手打ちそばの会「そば打ち見学」

日9月8日(日)9時30分～11時30分 所 いくみ会館 内 そば打ちを趣味とする大勢の会員が一同に介してそばを打つ様子は圧巻です。一度見学してみませんか。打ち立てそば試食も有。入会も受付中 対 どなたでも 費 無料 方 電話 問・申 村里(☎080-6094-0357)

#### ■9月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

日9月9日(月)18時30分～21時、9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 問 今井(☎33-9513)

#### ■らくらく料理教室

日9月12日(木)、19日(木)10時～12時30分 所 えにあす キッキングスタジオ 内 【お家でタイカレー!】簡単タイ風カレー、なすのチーズ焼き、にんじんとジャムのマリネ、きなこアイス 定 各回8名(申込順) 費 1,500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)

#### ■恵庭歩く人達の会

第191回 ウォーキング

日9月15日(日)集合9時5分、出発9時15分 所 集合場所:JR上野幌駅 内 コース名:森林浴(野幌森林公園)現地状況により厚別地区に変更あり【JR上野幌駅～トド山口(公園入口)～瑞穂の池～百年記念塔・案内所(13km)】※変更の場合はJR上野幌駅～厚別地区～JR新札幌駅(13km) 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 問 会長 林(☎090-7641-8738)事務局 三浦(☎090-9516-1112)

#### ■手うちそば例会案内

会員募集 恵庭川沿そば道場

日9月15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 問・申 渡 邊(FAX34-3350) 留 田(FAX33-2513)

#### ■初めてのけしごむハンコ教室

講座開設支援モデル講座

日9月17日(火)10時15分～11時45分 所 えにあす 会議室7 内 初心者の方に向けて簡単なイラストを使いけしごむハンコを作ります。必要な道具は全て貸し出します。手ぶらでどうぞ。 対 どなたでも 定 5人(申込順) 講 小隅 麻美 費 1,000円(材料費込み) 持 なし 方 電話または、FAX 限 9月13日(金)15時まで 問・申 市民活動センター運営協議会(☎34-7000 / FAX34-7008)

#### ■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「血圧と指ヨガ」  
日9月18日(水)10時～ 内・講 「血圧予防講話」市保健師桑原氏 「龍村式指ヨガ」指導 本多 健児さん ※血圧、体脂肪無料測定あり

#### ②第87回シネマサロン例会

日9月28日(土)13時～ 内 カンヌ映画祭出品が日本政府の抗議で中止となった問題作「マレー死の行進 アリスのような町」の鑑賞

#### 《共通》

所 恵み野北会館 費 入場無料 問 山田(☎36-3158)

#### ■日本習字 はまなす会 書道展

日9月20日(金)～24日(火)10時～18時 ※最終日15時まで 所 市民会館 展示室 内 禎琴教室の開設50周年を記念し、はまなす会会員と子どもによる書道展です。 対 どなたでも 費 無料 問 丹治(☎37-4396)

#### ■楽々歩こう会

初心者の方でも気軽に楽しく歩けます!

日9月21日(土)9時30分集合(小雨決行) 所 集合場所:JR北広島駅コンコース 内 北広島コース 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)

#### ■雑貨&手づくり雑貨イベント

hand to heart「ハッピーキャラバン5」

日9月21日(土)11時～15時30分 所 市民会館 3階中ホール 内 道内各地から手作り雑貨が大集合。体験型ワークショップや各種セラピーも楽しめる複合大型イベント。90組以上の個性あふれる手作り文化をお楽しみ下さい。ワンコインチャリティー開催。 対 どなたでも 費 入場無料 問 神楽(カグラ)(☎090-3777-2933 / ホームページ: http://catvmkt.jimdo.com/)

#### ■第16回すずらんハーモニカ定期演奏会

ゲスト演奏:津軽三味線・高崎 桂昇さんの演奏あります

日9月21日(土)開場12時30分、開演13時 所 夢創館 内 演奏曲目は、

「歩」「テネシーワルツ」「あの素晴らしい愛をもう一度」「星降る街角」「ヤングマン」「時代」「出発の歌」「いい日旅立ち」「月の砂漠」等全20曲 対 どなたでも 定 250人 費 無料 方 直接会場へ 問 安田 正人(☎34-0664)

#### ■新婦人まつり

お好きな時間帯にご参加し、お楽しみください

日9月21日(土)10時～15時 所 恵み野会館 会議室2 内 ・大人の算数教室・うたう会(みんなで歌おう)・おしゃべり&お楽しみタイム・フラワーアレンジメント・ハンドトリート・吹き矢・健康麻雀 ※各小组の体験会 費 無料 ※フラワーアレンジメント(材料費1,080円 鉢、器、袋) 方 電話 限 9月13日(金)まで 問・申 新日本婦人の会 恵庭支部 高橋(☎36-7801)

#### ■えにわフットパス愛好会 第6回ウォーキング

サッポロビール工場を見学し、美味しいビールを飲みましょう!

日9月21日(土)9時～12時30分 所 サッポロビール(北海道工場 ヴァルハラ駐車場) 内 恵庭公園ショートコース:ヴァルハラ駐車場～山崎パン～恵庭公園～えなみ太陽の森～サッポロビール工場見学(1時間) 対 どなたでも 定 30人(申込順) 費 一般参加者200円 持 飲み物、雨具等(小雨決行) 方 電話または、FAX 限 9月16日(月・祝) 他 工場見学後、ビールを飲まれる方は、車でのご来場をご遠慮願います。 問・申 事務局 前田(☎ / FAX 32-8092 / ☎090-9529-4829)

#### ■第40回恵庭市民剣道大会

恵庭剣道連盟 主催

日9月23日(月・祝)開会9時30分 所 総合体育館 内 ①個人試合(小・中・高・一般)②団体試合(1チーム5人制) ※①②とも表彰はそれぞれ3位まで 対 市内在住の方 費 1,000円 方 参加料を添えて申し込み(自己都合により欠場の場合には返納できません) 限 9月4日(水) 他 選手・オーダーの変更は開会式までに事務局に申し出ること。タスキ・昼食は各々で用意 問・申 恵庭剣道連盟 事務局長 石山(☎ / FAX37-0543 / メール:kuri543kino@ezweb.ne.jp)

#### ■近畿大学公開講座2019 in 恵庭

日9月28日(土)13時～15時40分(開場・受付12時30分) 所 市民会館 2階大会議室 内 講演①「健康長寿と生活習慣病」②「ガラス工芸と北海道」③「写実的絵画の基本ルールとトリックアート」 定 100人 講 ①医学部主任教授 池上 博司(内分泌・代謝・糖尿病内科)②文芸学部教授 本村 元造(ガラス工芸家)③文芸学部教授 岩岡 浩二(洋画家) 費 無料 方 FAXまたはメール ※受講される方全員のお名前、ご連絡先を明

記 限9月26日(木)締め切り 関・申 近畿大学バイオコクス研究所 (☎37-6301 / FAX37-8522 / メール:kandaieniwa@gmail.com)

■第6回めぐみの ジャズコンサート  
スタイリッシュ ジャズ オーケストラ

日9月28日(土)14時~16時(開場13時30分) 所 恵み野会館 内 主に札幌市内各地で演奏活動を展開、グレン・ミラーやカウント・ベシー楽団お馴染みのナンバー、ラテン、ロックなど幅広い演奏をしています。メンバーも元プロから学生まで多彩、実力者ぞろいです。 対 どなたでも 定150名 費無料 方 事前申込不要 他 飲物茶菓子など持込自由、お気軽にお越し下さい 関 恵み野西町内会 佐野(☎37-0701)

■市民囲碁大会

日9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 関 小崎(☎33-5283)

■第41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9月29日(日)10時~14時 ※雨天決行 所 図書館本館前 内 市民から提供していただ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・文庫本・絵本・児童書等を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。 対 一般市民 他 市内在住の方の会員を募集しています ※マイ袋を持参下さい 関・申 図書館ボランティア「黄色いエプロンの会」

募集中！

■人気のふわふわカステラ&混ぜて焼くだけ簡単ガトーショコラづくり

タッパーウェアさくらんぼHPs 主催

日9月8日(日)10時~12時30分 所 えにあす クッキングスタジオ 内 人気のふわふわカステラ、ガトーショコラを鍋で焼きます。ふわふわに焼くメレンゲ作りのコツもお伝えします。 対 どなたでも 定15人(要予約) 費1,000円お土産・昼食付 持 エプロン 方 電話またはメール 関・申 わかき さとみ(☎080-1897-7140 / メール:naturalhealingfairy@gmail.com)

■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9月11日(水)、25日(水)14時~15時 所 黄金ふれあいセンター 内 あへあほ~と声を出して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 体験1回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 関・申 大川 尚子(☎090-1383-9170)

■キッズ・ジュニア体力向上プロジェクト

運動が得意も苦手も体の土台づくりはスポーツ共通！！様々な動きの習得と動きを高めることを行ないます

①キッズ体力向上プロジェクト「ボールと運動遊び」

日9月23日(月・祝)10時15分~11時30分 内 各学年に分かれてアスレチック・ボール・マット運動など 対 年中~小2年生 定50名

②ジュニア体力向上プロジェクト「ボール(大小)と体幹トレーニング・動きの基礎」

日9月23日(月・祝)13時~14時15分 内 学年を分けてストレッチ・体幹トレ・ボール・リズムなど 対 小3~小6年生 定30名

《共通》

所 柏小学校 費500円 方 メール①開催日・時間②氏名(子・保護者・フリカナ)③学年・学校(園)名④住所⑤電話を明記<書式自由>受信拒否などの設定解除願います 他7月に参加した方は10日前に定員に空きがある場合(ただし柏小学校生優先)下の小さなお子さんの遊びスペースがあります(無料) 関 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

■親子でわくわくクッキング

はじめての料理1・2・3

日10月6日(日)10時~13時 所 北海道文教大学 1号館第2調理実習室 内 「食育教室2019」として、就学前の幼児親子を対象に調理体験型の食育教室。幼児が調理を体験し、学生ボランティアの食育のお話もあります。 対 就学前の5・6歳児とその保護者 定18組(36人) 先着順 講 北海道文教大学 講師 手嶋 哲子 費 無料 持 エプロン・三角巾・上履き・手拭きタオル・筆記用具 方 FAXまたは郵送、メール 限 9月18日(水) 関 北海道文教大学 食育教室 白幡(☎34-0019) 申 北海道文教大学 食育教室宛(〒061-1449市内黄金中央5-196-1 / FAX34-0158 / メール:syokuiku@do-bunkyo.ac.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 他 営業時間:4月1日(月)~10月31日(木)まで10時~17時になります。休館日:日曜・祝日・月末棚卸し 関・申 ☎39-3355

■「エミコの小部屋」

好きなものだけを自由な発想で作る型にはまらない作風は、彼女の生き方までも表現しています

日9月2日(月)~14日(土) ※最終日15時まで 内 オリジナル布小物・和布リメイク

■タロットセラピー「悩みの答えは、あなたの心の中に…」

仕事・恋愛・人間関係 etc.

①日9月7日(土)10時30分~16時 所 えにわ市民プラザ・アイル 定8名(要予約)

②日9月12日(木)13時30分~15時 所 会場は【えにあす 会議室5】になります 定3名(要予約)

《共通》

内 自分らしく生きるために、あなたの運命を覗いてみませんか？ 講 山田小百合さん(TCカラーセラピスト) 費1,000円(30分)

■火を灯さないキャンドル作り  
ハッピーハロウィン ver.

日9月10日(火)10時30分~12時 内 空気の浄化にもなる蜜蝋にハロウィンカラーのプリザーブドフラワーなどをアレンジ。お部屋の飾りやフレグランスとしてアロマのほのかな香りもお楽しみいただけます。 定6名(要予約) 講 Amber~琥珀~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

■初めての鍼灸体験

体の中から健康に

日9月13日(金)10時30分~16時 内 ひとりひとりに合ったはり・きゅう治療を行います 定5名(要予約) 講 えがお鍼灸整骨院 院長 大湊 達也 費2,980円(30分) 他 裾のまくりやすいズボンでお越し下さい

■心も体もスッキリ！排毒エステ

ぶち体験 day

日9月17日(火)11時~13時 内 猛暑の疲れ、残っていませんか？排毒エステのヘッドケアと温圧ケアで心も体もスッキリ！「夜ぐっすり眠れた~♪」と好評です 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1,000円(20分)

■アイル名画サロン「キネマな夜」

日9月21日(土)18時~20時 内 「クレイマー、クレイマー」(1979年・アメリカ映画)【出演】ダスティン・ホフマン、メルル・ストリープ 定25人 講 近藤 春夫さん 費 無料

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 関・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: https://www.eniwa-taikyo.com/

《共通》

方 体育協会ホームページ内、特設申込フォーム又は総合体育館窓口(9時~20時30分) ※但し、こども運動塾、初心者Jrバドミントン教室、Jrバドミントン教室は、特設申込フォームのみ。 限 【受付期間】9月10日(火)まで【抽選結果】9月11日(水)13時以降ホームページで発表 ※応募多数の場合、自動抽選 他 最少催行人数に満たない場合は中止 ※詳しくは、ホームページをご覧ください

■ヨガ教室 リラックス&エナジーヨガ

肩こり・腰痛の改善！免疫力アップ！！ ダイエットにもつながるヨガです

日10月1日(火)~12月24日(火) 毎週火曜日、11月7日(木)【全12回】19時15分~20時30分 所 総合体育館 研修室 対 市内在住の16歳以上 定35人(最少催行人数15人) 講 ヨガイストラクター 渡部 智華先生・武田 真弓先生 費6,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(ご持参下さい)

■バレトン教室

簡単な動きで、初めての方でも安心♪激しい動きではないのに、体の内側からジワジワと効いてくる感じを味わってみませんか？

日10月3日(木)~12月26日(木) 毎週木曜日【全12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♪ 対 16歳以上どなたでも 定20人(最少催行人数10人) 講 バレトンインストラクター 菊池 日奈子先生 費6,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物

■こども運動塾

全ての基本となるカラダ作りを目指します！

日10月4日(金)~11月29日(金) 毎週金曜日(11月22日(金)除く)【全8回】①16時15分~17時②17時15分~18時 所 福住屋内運動広場 内 【10月】器械運動(跳び箱・マット・鉄棒)に必要な動き作りや「感覚」を掴む！！【11月】身に付けた「感覚」を活かし、実際に技の練習に挑戦！！ 対 ①年長~小学2年生②小学3~6年生 定20人(最少催行人数10人) 講 北海道ハイテクACアカデミー 小田島 祐太氏 費4,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴

■初心者Jrバドミントン教室(後期)

バドミントンをやってみたい、興味がある方！基礎からしっかり学びたい方、集まれ~♪

日10月9日(水)~3月25日(水) 毎週水曜日【全24回】16時15分~17時15分 所 総合体育館 第2体育室 ※11月13日(水)~12月4日(水) 駒場体育館 内 ラケットの「握り方」「振り方」やシャトルの「打ち方」、サーブを身に付けます 対 市内在住の小学4~6年生で「ラケットの握り方・振り方」がわからない方 定18人(最少催行人数10人) 講 当協会職員2名、恵庭バドミントン協会 費12,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴、なわとび、ラケット 他 9月4日(水)、9月11日(水)に見学会を実施します！ぜひお越しください。

■Jrバドミントン教室(後期)

バドミントンが好き！中学校の部活が始まる前にもっと上手になりたい方、集まれ~★

日10月9日(水)~3月25日(水) 毎週水曜日【全24回】17時30分~18時30分 所 総合体育館 第2体育室 ※11月13日(水)~12月4日(水) 駒場体育館 内 基本的な「ショット」を身に付け、ルールを学びます 対 市内在住の小学4~6年生で「サーブ」「クリアー」の打てる方 定18人(最少催行人数10人) 講 当協会職員2名、恵庭バドミントン協会 費12,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、タオル、飲み物、上靴、なわとび、ラケット 他 9月4日(水)、9月11日(水)に見学会を実施します！ぜひお越しください。

■♪ZUMBA ♪

ラテン音楽のノリのいいリズムで楽しく汗をかく有酸素系ダンスプログラム！

日10月14日(月・祝)、28日(月)、11月11日(月)、25日(月)、12月9日(月)、23日(月)第2・4月曜日【全6回】19時15分~20時30分 所 総合体育館 研修室 対 16歳以上どなたでも 定20人(最少催行人数10人) 講 フィットネスインストラクター 東 友子先生 費3,000円(保険料込み) 持 運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物