

<p><b>恵庭市</b> <b>市民活動</b> <b>センター</b> <b>情報</b></p> <p><b>1月</b></p>	<p>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。</p> <p><b>4月からメールアドレスが変更になっています</b></p>	<p>次回<b>1月31日</b>号掲載</p> <p>原稿の締切は <b>1月7日(火)</b></p>	
	<p>情報掲載希望の方は メールまたはFAXで お送りください</p>	<p>【FAX】☎34-7008 【メール】<a href="mailto:info@eniwachienet.jp">info@eniwachienet.jp</a></p> <p><small>※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はお問合せには回答できません。</small></p>	
	<p>記号について</p>	<p>日日時 所会場 内内容 対対象 定定員 講講師 参参加費 持持ち物 申申込み方法 限期限 他その他 問問合せ先 申申込み先</p>	

## 行事のお知らせ

### ■オジロワシー斉調査

恵庭におけるオジロワシの生息状況を調査します

☎1月5日(日)9時～12時 所市内各河川等(集合・解散は郷土資料館駐車場) 内漁川などに生息するオジロワシなど、恵庭における越冬個体を観察・調査します 対どなたでも 定特になし 調恵庭力ワセミの会員 費無料 備あれば、双眼鏡 方直接会場へ 他荒天の場合は、郷土資料館内スライドや写真による勉強会を実施 関恵庭力ワセミの会事務局 前田☎090-1306-6357)

### ■「市民歩くスキーの集い」

①**第1回**

☎1月5日(日) 所文教大学グラウンド(集合場所：総合体育館駐車場)

### ②**第2回**

☎1月19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**

☎2月2日(日) 所ルルマップ、PGコース外周(集合場所:ルルマップ、PG場駐車場)

### 《共通》

☎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。 関参加料 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♪

☎1月7日(火)9時30分集合(小雨決行) 所集合場所：市民会館前 内癒しの道(3.8km) 対どなたでも 費200円(保険料金) 備タオル、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)

### ■かしわいきいき健康倶楽部 1月行事予定

①**百歳体操**

☎1月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)13時～15時

### ②**歴史勉強会**

☎1月12日(日)、26日(日)13時

～15時 内市制50周年を記念し月2回50回シリーズで恵庭の歴史の古典3点(100年百話・恵庭のをんな・地藏慶護誌文集)より。毎回数話を御紹介します。

### ③**ハッピースマイル紙芝居**

☎1月17日(金)10時～11時

### 《共通》

所かしわのもり 対どなたでも 費無料 方当日会場へ 関かしわいきいき健康倶楽部 永山☎090-3114-4856)

### ■「妻の会」作品発表会

☎1月9日(木)～13日(月・祝)10時～本館の閉館時間まで(最終日は16時まで) 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。是非、ご覧ください。 関前田☎37-1779)

### ■セルフリンパケア教室

☎ナイター 1月9日(木)、23日(木)18時30分～20時 水曜日コース】1月毎週水曜日【土曜日コース】1月毎週土曜日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つながります。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。 関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 備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 ※ナイターのみセルフリンパケアとタッチヒーリング 関レビューサロン恵庭店☎33-0766)

### ■新春ふれあい子どもカルタ大会

元気な子ども みんな集まれ！  
☎1月11日(土)9時30分～12時30分 所黄金ふれあいセンター 対どなたでも。※幼児は保護者同伴 方申込不要 関ふる里を創る会 坪川☎32-5410)黄金ふれあいセンター 伊賀崎☎32-2081)

### ■えにわ沖縄三線サークル（ニヌファブシ）体験見学会

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の中で体験できます  
☎1月11日(土)、25日(土)【経験者】13時～14時30分【初心者】15時～16時30分 所串あけ居酒屋まるご商店(栄恵町1-2レジデンスアルファ1階) 内お子さんからおじい～、おばあ～まで、どなたでも

興味がある方であれば体験・見学が可能です。 対どなたでも 定5人程度(先着順) 関上見(うえみ) 費無料 備沖縄三線の無料貸出有 方電話 他気軽に見学にお越しください。会員随時募集(入会時3,000円、2回券3,000円) 関・申上見☎080-9851-3486／メール：ninufabushi704@gmail.com)

### ■子ども向け冬休み特別企画！

ポンポンダンス・バトンダンス 1day ワークショップ ダンスアトリエ フェリエール

①**ポンポンダンス**  
☎1月12日(日)10時～11時 内キラキラのポンポンをつかって、かわいい音楽で楽しくおどろう！ 対4歳～年長 費600円

### ②**バトンダンス**

☎1月12日(日)11時15分～12時45分 内バトンの技をひとつ覚えて、ダンスも踊っちゃおう！ 対5歳～小学3年生 費900円

### 《共通》

所えにあず 内ダンス初心者から楽しめる人気のキッズワークショップです♪ 調Nonoka(ダンスアトリエ フェリエール) 備動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 方電話、メール 関・申090-2423-2250 /メー ル：dance.a.ferire@gmail.com

### ■指ヨガで認知症・寝たきり予防

☎1月17日(金)、31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。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 調龍村式・指ヨガ マスターインストラクター 本多 健児 費300円/各回 持なし 方直接会場へ(申込不要) 関本多 健児☎37-2728)

### ■ 1月例会

不登校などの子供と共に歩む会「未来の会」

☎1月20日(月)18時30分～21時、1月31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)

### ■第91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  
☎1月25日(土)13時～ 所恵み野北会館 内イタリア生まれの天才画家モディリアーニの伝記を描い

た「モンパルナスの灯」(1958年・フランス)の上映 費入場無料 関山田☎36-3158)

### ■恵庭手打ちそばの会「そば打ち見学」

☎1月26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真剣にそばを打つ様を見学した後打ち立てのそばの試食をお楽しみ下さい。入会も受付中 対どなたでも 費無料 方電話 関・申村里☎080-6094-0357)

### ■新年市民囲碁大会

☎1月26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19回恵庭市青少年吹奏楽祭

☎1月26日(日)開場13時、開演13時30分、終演16時30分 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 ※前売り券は市民会館で取り扱っています 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)

## 募集中！

### ■市民農園利用の募集

野菜づくりを楽しみたい

所ルルマップ自然公園ふれらんど 対「利用のマネー」を守って頂ける方であれば市内・市外は問いません 定応募者全員による抽選 費面積50㎡/料金6,000円(税込)、面積100㎡/料金10,000円(税込) 方応募方法：来社のみ ※抽選会日や必要な書類(利用のマネー・区画図)をお渡し致します 関応募日:1月15日(水)～2月28日(金)9時～17時(土・日・祝日休み) 関・申シルバー人材センター 道見(桜町3丁目8-18 /☎34-0311)

### ■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！

☎1月8日(水)、29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、免疫力アップ！冬こそ始めたい健康体操！ 対どなたでも 定

申込順 調大川 尚子 費体験1回500円 備動きやすい服装、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)

### ■キムチ作り体験会

タッパーウェアさくらんぼ HPs 主催

☎1月9日(木)、16日(木)、19日(日)10時～13時 所えにあず クッキングスタジオ 内白菜キムチ作りの体験。キムチを使ったサムゲタンスープなどの料理を作り、ランチを食べます。 対どなたでも 定各回8人(要予約) 費各回1,000円昼食・お土産付 持エプロン・筆記具 方電話、メール 関・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

プロ野球選手も腰の調子が良かった今話題の仙骨枕を使って体操します。

☎1月17日(金)、24日(金)13時30分～15時 所恵み野会館 内腰痛、足のしびれ、坐骨神経痛、肩こりなどでお悩みの方、ヨガマットで誰にでもできる体操です。大殿筋をきたえる筋トレもします。 対どなたでも 調岡崎 真砂子 費体験1回500円 備ヨガマット、バスタオル、スポーツタオル 方直接会場または、電話 関・申☎080-6072-3590

### ■恵庭川沿そば道場 例会案内

会員募集 段位取得に挑戦！  
☎1月26日(日)9時～12時 所川沿町内会館 内見学、体験できます。有段者が親切丁寧に指導。無料で試食できます。ご一報下さい。 対どなたでも 費1,000円(材料代5人分) 持パンダナ、エプロン、そば容器 方FAX 関・申渡邊(FAX 34-3350)留田(FAX 33-2513)

### ■ジュニア体力向上プロジェクト ver. 恵庭

冬もしっかり動こう！体力アップとボール運動

☎1月26日(日)13時～14時15分 所恵み野小学校 内冬場の運動不足を解消します！ おもいっきり動いて体力アップとサッカー、Tバッティング、ストラックアウト、バドミントン…いろんなことするよ！ 定40名 費500円 方メール①開催日・時間②氏名(子・保護者・ヨミガナ)③学年・学校④住所、電話く書式自由>すぐに自動返信メールが届きます。受信拒否などの設定解除願います。 他どの地域からでもご参加出来ます 関・申子ども体力向上プロジェクト事務局 ☎090-2815-8899 /メール：genki\_eniwa@yahoo.co.jp)

### ■第36回 市民ミニバレー大会

☎2月9日(日)9時～ 所総合体育館 内一般市民、協会の員ミニバレー大会【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 特設受付にて総合体育館に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15日(水)18時30分～19時30分 内恵庭ミニバレー協会 さとう☎36-5758) <のり☎36-2517)

### ■T-Soul ダンスカンパニー

ベビークラス体験レッスン募集  
☎水曜日16時～17時 所恵庭RBパークセンタービル 内幼稚園児向けのバレエレッスン体験者募集 対3歳～6歳男女 調大宮千明・専任講師 費1回まで無料、2回目以降500円 備あればレオタード、タイツ、バレエシューズ、無ければ動きやすい格好 方電話、メール 関・申☎080-5594-9059 /メール：dancers-dream-219@ezweb.ne.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11月～3月まで閉館時間が16時になります。休館日：日曜・祝日・月末棚卸し。年末年始休業12月27日(金)～1月5日(日)、臨時休業1月11日(土)アイル会員による「お餅つき大会」のため 関・申☎39-3355

### ■櫻原 恵一「古希おじさんの絵日記展」

描きためた絵日記を紹介展示します

☎1月7日(火)～25日(土)※最終日15時まで

### ■占い(タロット、西洋占星術)

2020年を占ってみませんか？  
☎1月14日(火)13時30分～16時 定5名(要予約) 調山田 小百合 対2020年の夢や目標、好きな言葉などを書いてオリジナルカレンダーを作りましょう。筆の持ち方、きれいな文字の書き方をお教えします。 定先着30名 費100円(材料費として)

### ■初めての鍼灸体験

体の中から健康に

☎1月15日(水)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) 調えがお鍼灸整骨院 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

### ■足計測・フットプリント体験会

☎1月15日(水)14時～16時 内あなたの足は大丈夫？足に合った靴を履いていますか？ 対中学生～成人男女 定6名 調健康靴技術士 費材料費100円

### ■アイル名画サロン「キネマな夜」

☎1月18日(土)18時～20時 内「ドリム」(アメリカ映画)【監督】セオドア・メルフィ 定25人 調近藤 春夫さん 費無料

### ■ハーバリウムボールペン・タッチペン作り

☎1月22日(水)10時30分～12時 内大人気だったハーバリウム

ボールペンにタッチペンが付いています 定5名(要予約) 調Amber～琥珀～山田 きみ子さん(NFDフラワーデザイナー) 費1,500円

### ■心もカラダもスッキリ！排毒エステぶち体験 day

☎1月29日(水)10時30分～12時30分 内不調の原因…ストレスで片づけていませんか？自律神経、胃腸不良、頭痛…。首が原因の場合も。遠赤外線温圧ケアでスッキリませください 定6名 調Amber～琥珀～山田 きみ子さん(栄養法 排毒エステティシャン) 費1,000円(20分)

### ■「あすなるカレッジ」の児童・生徒を募集します

恵庭市子どもの生活・学習支援事業  
☎毎週水曜日15時30分～18時(夕食付き) 所会場は【えにあず】になります 対恵庭・和光小学校の小学4年生以上、恵明中学校の中学1年生 定小学生6名程度、中学生4名程度 ※定員を超えた場合は選考 調中学生対象 英語・数学・理科の専任教師が担当 備受講料無料

## 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 関・申☎39-2232 /10時～18時

### ■「書初めてオリジナルカレンダーを作ろう」

日本習字 国廣グループ 主催

☎1月4日(土)12時～15時 所フレスポ恵み野モール棟 特設会場 内2020年の夢や目標、好きな言葉などを書いてオリジナルカレンダーを作りましょう。筆の持ち方、きれいな文字の書き方をお教えします。 定先着30名 費100円(材料費として)

### ■まちのまなびば。

①**むらかみパン教室の出張講座♪「かごパン&かごパンサンド」**  
☎1月10日(金)10時～12時 内初心者でも大丈夫！パンの形成をして焼きたてパンの試食会をしましょう。 定4名(要事前申込) 調村上 房子(むらかみパン教室) 費1,600円(材料費として) 持エプロン

### ②「はじめてのバランスボール」

☎1月17日(金)10時～大人向けクラス、11時～子連れオクケークラス 内初心者でも大丈夫！楽しく弾んで、気軽に有酸素運動！子連れオクケークラスもあります。 定各10名(要事前申込) 調尾崎 令奈(バランスボールインストラクター) 費500円 持水分、タオル、動きやすい服装

### ■みんなのガーデンプロジェクト 2019

【ポタニカルキャンドルを作ろう】

☎1月11日(土)10時～12時 内押し花など自然素材を使ったキャンドルを作ります。 定20名(要事前申込) 費1,500円 持軍手、汚れても良い服装でお越しください。

### ■子ども将棋クラブ

☎1月18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します。対戦相手になっていただけの学生さんや大人の参加もお待ちしています。 備顧問：三津橋 健一さん(恵み野里美町内会) 費無料 方申込不要 他将棋盤と駒が自宅にある方は、持参にご協力ください

### ■まちのまなびば。土曜日

①**「ビジョントレーニング親子体験会」**

☎1月25日(土)10時30分～12時 内プロスポーツ選手も取り入れている目の体操や目と手、目とからだを連動させたトレーニングをします。 対5歳～中学生のお子さんと保護者、大人のみ参加も可 定親子7組(要事前申込) 調岡田 あずさ(トータルビジョントレーニング協会認定トレーナー) 備親子1,000円(お子さん2人以上も参加費はそのまま) 持動きやすい服装・上靴・飲み物・筆記用具

### ②「整理収納セミナー『シニア世代の片づけ』

☎1月25日(土)13時30分～14時30分 内シニア世代に即した片づけ・実家の片づけのコツを実家片づけアドバイザーがお伝えします。 定15名(要事前申込) 調企画・進行/三浦 真実(実家片づけアドバイザー) 費500円(ドリンク付)

### ③「てとてcafe」

☎1月25日(土)15時30分～17時30分 内おしゃべりしながら持ちよった簡単な手仕事をしませんか？ 飲みものを用意しておまちしてます。手ぶらの方は一緒にコトンボールづくりをしましょう。 費500円(お飲物代) 他事前申込無

### ■あそびの学校「世界のおもちゃに触れてみよう！あそび体験と工作」

☎1月26日(日)13時30分～15時30分(受付：13時より開催受付場所にて) 所フレスポ恵み野モール棟 特設会場 内世界のおもちゃに触れながら学び、遊び、工作を実施します。どんな工作をするかは当日のお楽しみ！ 対4歳～小学6年生 定先着35名 費無料

### ■「MAMA CAFE +女子部」

☎1月29日(水)10時～15時 内育児の事や日々の事などお茶を飲みながらおしゃべりませんか？ 連れられてもママお一人ゆったり参加でも大歓迎！今回は女子部とコラボしたスペシャルです。 対ママならどなたでも 費無料 他事前申込不要、出入り自由