

## 子供・保護者向け

### 図書館おはなし会

高幡図書館 (☎591-7322)

日程 10/4(水)・18(水)

中央図書館 (☎586-0584)

日程 10/11(水)・26(木)

多摩平図書館 (☎583-2561)

日程 10/12(木)(ひよこタイム)・25(水)

平山図書館 (☎591-7772)

日程 10/19(木)(ひよこタイム)

百草図書館 (☎594-4646)

日程 10/27(金)

いずれも **対象** 0～2歳児、3歳～未就学児、小学生以上のいずれか **その他** ひよこタイムとは乳幼児連れの保護者が気兼ねなく来館できる時間。詳細は図書館 **HP** 参照

## 生活・環境

### 9月の自然観察会～小宮公園で初秋の雑木林を訪ねよう

日程 9/23(祝) **集合** 9:30 JR八王子駅北口1階エスカレーター横、12:30同所解散 **講師** 菱山忠三郎氏(八王子自然友の会) **案内** 日野みどりの推進委員 **対象** 小学生以下は保護者同伴 **定員** 申込制で先着30人 **費用** 1家族300円(資料代) **申込** 9/15(金)～22(金)に電話 **問** 緑と清流課 (☎514-8307)

### 日野市・多摩市わかち合いの会～自死遺族支援事業

日時 9/24(日) 14:00～16:00 **会場** 関戸公民館(多摩市) ※直接会場へ **内容** 大切な人を自死で亡くされた方が集い、気持ちや思いを分かち合う **問** セーフティネットコールセンター (☎514-8542)

### 江戸・TOKYO技とテクノの融合展2017

日時 9/28(木) 10:00～17:00 **会場** 東京国際フォーラム(千代田区) **内容** ブース展示(中小企業270社、支援機関13機関・団体)、出展者プレゼンテーション、講演会など ※詳細は東京信用保証協会 **HP** 参照 **問** 同協会ビジネスフェア実行委員会事務局 (☎03-3272-2070)

### 日野産農産物を使った手作りパン教室

日時 10/2(月)・3(火) 10:30～13:30 **会場** 七ツ塚ファーマーズセンター **内容** パンプキンブレッドなど **定員** 申込制で各日先着10人 **費用** 2,300円 **申込** 竹内 (☎090-7284-1947) へ電話 **問** 都市農業振興課 (☎514-8447)

### 庭木の手入れ講習会

日時 10/5(木) 9:30～11:30 **会場** 緑化交流センター **講師** 高橋一先生(日野緑進会) **定員** 申込制で先着40人 **申込** 9/19(火)から電話 **問** (公財)日野市環境緑化協会 (☎585-4740)

### 障害福祉人材育成事業～高齢者精神保健福祉実務研修「アルコール依存について」

日時 10/6(金) 15:00～17:00 **会場** 生活・保健センター **内容** アルコール依存とは、在宅支援ポイント **講師** 久江洋氏(桜ヶ丘記念病院) **対象** 高齢者・精神保健福祉職に従事している市内在住・在勤者 **定員** 申込制で先着80人 **申込** 9/15(金)から(社福)日野市民たんぽぽの会 (☎599-7299) へ電話 **問** 障害福祉課 (☎514-8485)

### 日野市・ハローワーク八王子共催「仕事と子育てを両立したい方のためのパソコン講習」

日時 10/11(水)～13(金) 10:15～16:00 **会場** 多摩平の森ふれあい館 **内容** ウィンドウズの基本操作、ワード・エクセルの基礎知識、実際の応募に活用できる職務経歴書の作成など **対象** 全日参加できる子育て中の方 ※八王子しごと情報館マザーズコーナーへ要登録 **定員** 申込制で先着10人 **その他** 9/1現在1歳～未就学児10人の保育あり(9/29(金)までに申し込み) **申込** 電話 **問** 八王子しごと情報館マザーズコーナー (☎042-680-8403)

### ひとり親支援セミナー～すぐに役立つ子育てマネーセミナー

親子のライフイベントを想定して家計を考えてみませんか。ひとり親でない方もお気軽にご参加ください。日時 10/14(土) 10:00～12:00 **会場** 多摩平の森ふれあい館 **講師** 打川美穂氏(市家計相談支援員) **申込** セーフティ

ネットコールセンター(☎s-net@city.hino.lg.jp) へ電話またはメール **その他** 1歳6カ月～未就学児先着5人までの保育あり(10/2(月)までに申し込み) **問** セーフティネットコールセンター (☎514-8546)

### 秋の日の出町谷戸沢処分場自然観察ガイドツアー

日程 10/21(土) **集合** 9:30立川北口公園付近、16:00同所解散 **対象** 多摩地域在住・在勤・在学者 ※小学生以下は保護者同伴 **定員** 50人 ※申込多数の場合は抽選 **申込** 9/29(金)(必着)までに〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地東京たま広域資源循環組合へはがきで。「谷戸沢ガイドツアー参加希望」、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、住所、電話番号、通勤・通学先(多摩地域以外の方)を記入。詳細は同組合 **HP** 参照 **問** 同組合 (☎042-597-6152)

### 東京都防災ボランティア制度に基づく被災建築物応急危険度判定員養成講習会

日時 10/26(木) 13:40～17:00 **会場** 都庁第一庁舎 **対象** 都内在住・在勤の一級・二級・木造建築士 **定員** 申込制で先着500人 **申込** 10/13(金)までに〒104-6204中央区晴海1-8-12オフィスタワーZ棟4階(一社)東京建築士会内東京都防災ボランティア事務局へ申込書(市建築指導課にあり、東京建築士会 **HP**、東京都都市整備局 **HP** から(ダウンロード)可)を郵送または電子申請 **問** 東京都防災ボランティア事務局 (☎03-3536-7711)

### 商工会主催創業塾(5日間コース)

起業に向けた基礎知識や実務ノウハウを体系的に学べるセミナーで、先輩起業家の経験や日本政策金融公庫の現役実務担当者から見た融資のポイントなど、実践的で役立つ情報も聞くことができます。

日時 11/11～12/9の毎週土曜日 10:00～16:30 **会場** 国分寺労政会館 **定員** 申込制で先着40人 **費用** 5,000円(テキスト代など) **対象** 起業に興味のある方、起業して間もない方 **申込** 電話 **問** 日野市商工会 (☎581-3666)

## スポーツ

### 平山台文化スポーツクラブから

**申込** 電話 **問** 同クラブ (☎506-9979)

**健康体操教室** 日時 毎週土曜日 10:00～11:30 **会場** 平山台健康・市民支援センター **内容** ストレッチ、柔軟体操 **講師** 金子十美代氏(公認指導員) **費用** 500円 ※会員200円

**シニア運動法講習会～健康寿命を延ばそう** 日時 10/10(火) 10:00～12:00 **会場** 多摩平の森ふれあい館 **講師** 金子十美代氏(健康運動指導士) **定員** 申込制で先着50人

**奥武蔵「堂平山」山歩き** 日程 9/26(火) **集合** 6:50JR八王子駅八高線ホーム前寄り **コース** JR八高線小川町駅～白石バス停～萩平分岐～笠山峠～堂平山～白石峠～白石車庫～小川町駅(約6キロ) **費用** 500円

### 講演会～ウォーキングの新常識うんちく斬

日時 9/26(火) 17:30～19:00 ※19:00～20:00に懇親会あり。講演会のみ参加可 **会場** イオンモール多摩平の森イオンホール **内容** ウォーキングの効果、ウォーキング習慣を続けるコツ、ウォーキングの勘違いなど **講師** 村山友宏氏(元社日本ウォーキング協会会長) **定員** 申込制で先着80人 **費用** 懇親会参加者は500円 **申込** 日野団塊世代広場 (☎FAX 843-8723 ☎info@dsedai.com) へ電話、FAXまたはメールで ※電話は火曜・土曜日 10:00～14:00 **問** 企画経営課 (☎514-8047)

### ターゲットバードゴルフ体験教室

日時 9/28(木) 9:00～12:00 ※雨天の場合は10/5(木) **会場** 多摩川グラウンド **内容** コースラウンド体験、ショット体験 **対象** 初心者歓迎 **定員** 申込制で先着20人 **その他** 用具貸し出しあり **申込** 9/27(水)までに(株)フクシ・エンタープライズ (☎514-9178) へ電話 **問** 文化スポーツ課 (☎514-8465)

### 東部会館温水プールいきいき教室

**会場・問** 同プール (☎583-5266 ※9:00～20:30) **体**に負担をかけない水中での歩き方のコツ～無料水中ウォーキング **アドバイス** 日時 10/6(金) 11:00～11:30 ※直接会場へ **費用** 入場料別途

楽に長く泳ぎたい・より早く泳ぎたい方向け～無料スイミングアドバイス 日時 10/6(金) 11:30～12:00 ※直接会場へ **費用** 入場料別途 **アクアエクササイズ～水中ウォーキング & 水中運動** 日時 10月の毎週金曜日 ①10:00～11:00 ②13:00～14:00 **定員** 申込制で各先着20人 **費用** 5枚5,400円のチケット購入制 ※入場料別途

### ラグビーワールドカップ気運醸成～ラグビー観戦バスツアー



日時 10/22(日) **集合** 12:00日野市役所、17:00同所解散 **内容** 秩父宮ラグビー場で開催されるトップチャレンジリーグ「日野自動車レッドドルフィンズ対三菱重工相模原ダイナボアーズ」の試合観戦 **対象** 市内在住・在勤・在学者 **定員** 申込制で先着40人 **申込** 9/21(水)9:00から電話 **問** 文化スポーツ課 (☎514-8465)

### 市民体育大会

**弓道競技** 日時 10/8(日) 9:30から **会場** 南平体育館 **内容** 個人戦8射(4ツ矢2回)的中制 **対象** 中学生以上の市内在住・在勤・在学者 **申込** 当日9:00～11:00に会場で受け付け **問** 日野市弓道連盟(大工原 ☎584-6903)

**柔道競技** 日時 10/22(日) 10:00から **会場** 市民の森ふれあいホール **対象** 市内在住・在学の小・中学生 **費用** 1,000円 **申込** 9/22(金) 17:00までに申込書(市役所3階文化スポーツ課、南平体育館、市民の森ふれあいホールにあり)を日野本町7-12-1市民陸上競技場内日野市体育協会事務局へ持参 **問** 日野市柔道連盟(生沼 ☎585-1422)

**空手道競技** 日時 11/5(日) 9:30から **会場** 市民の森ふれあいホール **種目** 形の部、組手の部 ※各部年齢要件あり **対象** 市内在住・在勤・在学者、日野市空手道連盟会員、賛助会員など **費用** 1種目1,000円 **その他** 9/28(木) 19:00から日野自動車健保プラザ(日野台)で組み合わせ抽選実施 **申込** 9/22(金) 17:00(必着)までに申込書(市民の森ふれあいホール、市役所3階文化スポーツ課、南平体育館にあり)を日野市空手道連盟・日野(☎hino@gl.mm-m.ne.jp) へメール **問** 日野 (☎090-4965-4008)

## 健康

### 健康づくり推進員から

**問** 健康課 (☎581-4111) **第2グループ～片倉城跡、富士森公園のウォーキング** 日程 10/3(火) ※雨天中止 **集合** 10:00京王線片倉駅、12:00富士森公園解散 ※JR八王子駅まで帰路の説明あり。直接集合場所へ **コース** 片倉城跡～つどいの森～廣園寺 **持ち物** 雨具、飲み物、帽子、健康保険証

**ウォーキンググループ～日野にもある武蔵野の林を歩く@日野** 日程 10/11(水) ※雨天中止 **集合** 9:30高幡不動尊五重塔前、12:00多摩動物公園前解散 ※直接集合場所へ **コース** 四季の道～程久保川～湯沢福祉センター～七生丘陵東コース～明星大学～中央大学(6キロ) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

### おとこのビギナーフッキング～包丁の持ち方からスタート

生活習慣病の予防のために自分で簡単な料理が作れること、必要な量と組み合わせが分かることはとても大切です。楽しみながらチャレンジしませんか。

日時 10月の毎週水曜日 10:00～13:00 **会場** 生活・保健センター **内容** 管理栄養士による基本料理の実習と健康と食事の話 **講師** 健康課栄養士 **対象** 全回参加できるおむね50～74歳の男性 ※趣味講座ではないため基本的な料理ができる方はご遠慮を **定員** 20人 ※申込多数の場合は抽選 **費用** 1回500円 **申込** 9/27(水)までに電話 **問** 健康課 (☎581-4111)