

のびる 日野人げんき!

「女性の健康」講演会

こころとからだの
元気をあなたへ

女性の健康をテーマに、専門医と全日本バレーボール選手としてロサンゼルスオリンピックで銅メ



▲太田博明氏



▲三屋裕子氏

ご案内

■中央公民館・保育登録サークルを募集

保護者が公民館で活動する間、お子さんを12人まで保育します。

平日午前10時～正午か午後2時～4時のどちらか／公民館で月1回以上定期的に自主学習活動を行い、1歳～未就学児が5人以上いるサークル対象。現在登録のサークルも再登録を／応募多数の場合は抽選／12月25日(土)までに中央公民館(☎581・7580)へ

■NHK「健康フェアin日野」来場者に、オリジナル缶コーヒをプレゼント!

12月19日(日)に市民会館などで

催し



▶まちおこしキャラクター「幕末チャレンジャー」選之介のイラスト入り

日野産の新鮮野菜でお正月料

理はいかがですか。いずれの会場も売り切れ次第終了です。

▼日野地区

12月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時 雨天実施／多摩平第七公園

▼七生地区

12月28日(火)午前9時～午後1時 小雨実施。荒天の場合は翌日に延期。配達はしません。J A東京みなみ七生支店 駐車場

▼ひの農産物直売所

12月28日(火)・29日(水)午前9時～午後2時 雨天実施。年始は1月6日(木)から営業します

J A東京みなみ日野支店(☎583・5670)、同七生支店(☎591・2012)、ひの農産物直売所(☎583・2115)／市産業振興課

■カーデザイン教室／カーデザインに挑戦



▲どんな車を作ろうかな

1月15日(土)・29日(土)、2月5日(土)午前10時～正午(全3回)／日野自動車(株)(日野台)／粘土を使った自動車のデザイン、模型制作／市内在住の小学5・6年生対象／先着15人／交通費など実費／文化スポーツ課へ申込

■たかはた保育園「クリスマス会にいらしゃいませんか」

12月22日(水)午前10時～11時／キャンドルサービスとサンタク

スポーツ

■市民体育大会

▼新春市民ダンスパーティー 1月8日(土)午後2時～5時／南平体育館／市内在住・在勤・在学者対象／500円 当日徴収／日野市ダンススポーツ連盟(☎581・0891)へ申込

▼市民スキー教室

2月10日(木)午後9時出発、13日(日)午後10時帰着予定／野沢温泉スキー場(長野県)／市内在住・在勤・在学者対象／40人／3万8千円(昼食・リフト代別) バッチテストを予定。申込金として1万円を口座(東京都民銀行豊田支店普通4018084ヒノシスキーレンメイ)へ振り込み、残金は当日徴収／日野市体育協会(南平体育館内☎593・4740)へ申込／日野市スキー連盟(山村☎03・3986・1880)

■楽・楽トレーニンング体操教室

「55歳からの筋力トレーニング」の著者、宮畑豊氏を講師にお迎えします。宮畑氏は、けがで下半身不随になり、それを克服するために習得した技術等を生かし、さまざまなトレーニング法を開発しています。今回は、筋力トレーニングと操体法を取り入れ、「バランスよくシエイプアップ」を目的とした無理のないトレーニング体操教室を開催します。

▼二地区青少年育成会

1月1日(祝)午前5時45分に多摩平第一公園集合／多摩平第一公園／平山橋／北野街道(横断)

／1千円(参加費・保険料)／12月22日(火)必着)までに往復ハガキで。往信用裏面に教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、〒191-8686日野市教育委員会文化スポーツ課へ

■中学校体育施設1月利用分抽選日程

ロビー端末、インターネット、Eメールでの予約です。対象施設：校庭・体育館・テニスコート／受付日程：抽選申込は12月18日(土)・19日(日)、抽選結果確認は21日(火)・22日(水)、空き施設の随時予約は23日(祝)～25日(土)／文化スポーツ課

講習・学習会

■パソコン講習会

日時：内容は下表のとおり／シルバー人材センター／12月22日(火)までにハガキで。希望講座名、住所、氏名、電話番号を記入し、〒191-0011日野本町

2の4の7日野市シルバー人材センターPC教室係(☎589・1248)へ

■家庭教育支援推進協議会連続講座(前半)

今年度、日野市家庭教育支援推進委員会を設置し、家庭教育支援の充実を図るための講座を実施します。1月から3月ま

初日の出マラソン

夜明けのまちを走りませんか

地域の皆さんの協力で、子どもたちを育て、でいこうと活動している各地区の青少年育成会が、恒例の初日の出マラソンを行います。走ることが得意でない方は、歩いても構いません。皆さん、お誘い合わせてご参加ください。なお、小学3年生以下は保護者同伴でご参加ください。参加費は無料です。雨・雪の場合は中止です。



平山城址公園／多摩平第一公園(約7キ) 当日に申し込みを／藤本(☎582・0094)

▼七生中地区青少年育成会

1月1日(祝)午前6時に七生中集合／七生中／南平駅北口／一番橋／高幡橋／ふれあい橋(約5キ) 完走後、おしるこが出ます／12月15日(水)から野澤(☎591・9710)へ 当日参加も受け付け

※費用はテキスト代を含みます

●パソコン講習会日程(1月)

講座名	日程	時間	費用
初めてのパソコンⅠ	8日(土)・9日(日)	10:00～12:00	各3,000円
初めてのパソコンⅡ	15日(土)・16日(日)	10:00～12:00	
Word基礎	8日(土)・9日(日)	13:00～15:00	各4,000円
Word応用	22日(土)・23日(日)	10:00～12:00	
Word実用	29日(土)・30日(日)	10:00～12:00	
Excel入門	22日(土)・23日(日)	13:00～15:00	
Excel基礎	29日(土)・30日(日)	13:00～15:00	
インターネット	8日(土)・9日(日)	16:00～18:00	
Eメール	15日(土)・16日(日)	13:00～15:00	
初めてのデジカメ	15日(土)・16日(日)	16:00～18:00	
デジカメ中級	22日(土)・23日(日)	16:00～18:00	
デジカメ上級	29日(土)・30日(日)	16:00～18:00	

で、5回の講座を企画しています。子育て中の方、支援をしている方、関心のある方は、ご参加ください。

▼ひとりでがんばっていませんか? コミュニケーションから生まれる地域の子育て

1月15日(土)午後2時～4時／講師：角田尚子氏(ERIC国際理解教育センター事務局長)

子育てから

1月29日(土)午後2時～4時／講師：山下晶子氏(日本大学大学院研究先端医学講座応用システム神経科)

会場はいずれも市立病院 申し込み不要、直接会場へ／文化スポーツ課

■骨粗しょう症予防クッキング教室

1月25日(火)午前10時～正午／生活・保健センター／栄養士の話と実習・試食(チーズ入り白玉団子)／市民対象／先着24人 以前受講された方はご遠慮を／健康課(☎581・4111)へ申込

■男の基礎料理塾

健康づくりを考えるなら、まず食事が基本。楽しみながらチャレンジしませんか。

2月8日／3月1日の毎週火曜日、3月9日(水)午前10時～午後1時(全5回)／生活・保健センター／基礎料理の実習とためになる健康と食事のお話／概ね65歳以上の男性で料理経験がありません、全日程出席可能な方対象／先着30組／1回400円／健康課(☎581・4111)へ申込