

## 健康

### 地域介護予防活動支援事業～高齢者が元気で暮らし続けられる地域を目指して

日時・会場 ①10月17日(水)13:30～15:00川北地区センター②18日(木)13:30～15:00中央福祉センター③31日(水)13:30～14:45旭が丘地区センター  
 内容 ①②転倒予防体操③歌謡笑(シヨ一) 対象 65歳以上の方 定員 申込制で先着①②各30人③50人 申込 電話 問 日野市社会福祉協議会(☎584-1294)

### 健康づくり推進員から

問 健康課(☎581-4111) ※開催日当日の実施確認は8:00～8:30に(☎080-4347-1265)へ

第1グループ～多摩川を歩こう(初級コース)「多摩川の魅力あふれる自然に触れよう」 ID 1009791

日程 10月19日(金) ※雨天中止 集合 9:30日野駅東口広場(豊田駅寄り)、12:00甲州街道駅解散 ※直接集合場所へ コース 東光寺参拝～新旭橋(谷

地川)～多摩川のススキ～日野「渡船場」跡(6\*-) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証  
 第2グループ～日本100名城・国史跡八王子城跡に行ってみよう ID 1009792

日程 10月18日(木) ※雨天中止 集合 9:30JR高尾駅、14:00同駅前解散 ※直接集合場所へ コース 熊野神社～八王子城跡ガイダンス施設～御主殿跡(食事)～ガイダンス施設(7\*-) 費用 100円 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証、弁当、敷物

第3グループ～笑って元気に！健康づくりの一里塚！ ID 1009793

日時 10月15日(月)13:30～15:30 会場 新町交流センター ※直接会場へ 内容 健康体操・歌など 講師 市健康体操サポーターなど 費用 100円 持ち物 飲み物、タオル

第4グループ～今日も明日も元気かい・ウォーキング「ひの煉瓦の歴史を訪ねて歩きます」 ID 1009794

日程 10月23日(火) ※雨天中止 集合 9:30日野駅東口広場(黄色の小旗が目印)、12:20万願寺駅下車解散 ※直接集合場所へ コース 飯綱権現～上堰架橋～下堰架橋～多摩川鉄橋～仲田の森～煉瓦工場跡地付近～いぬま公

園～万願寺中央公園(6\*-) 持ち物 飲み物、雨具、帽子、健康保険証

## 生活・環境

### 雑木林ボランティア講座公開講座～みんなの環境セミナー「里山づくり」 ID 1009982

日時 10月13日(土)9:30～15:00 会場 カワセミハウスおよび黒川清流公園  
 内容 里山づくりをテーマにした講演会、黒川清流公園での植物観察 講師 倉本宣氏(明治大学農学部教授)など 定員 申込制で先着20人 申込 10月3日(水)から電話 問 カワセミハウス(☎581-1164)

### 地域で支えよう！認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座 ID 1003585

認知症サポーター養成講座 日時 10月11日(木)14:00～15:30 会場 七生福祉センター 定員 申込制で先着30人

ステップアップ講座 日時 ①10月12日(金)10:00～11:30②25日(木)14:00～15:30 会場 ①特別養護老人ホームマザアス日野(万願寺)②七生福祉センター 内容 ①正木直子氏(マザアス日野管理栄養士)の講義「食と認知症予防について」②声掛け訓練とグループワーク 対象 サポーター養成講座修了者 定員 ②のみ申込制で先着30人 いずれも 申込 電話 問 認知症サポーター養成講座およびステップアップ講座②について…地域包括支援センターあさかわ(☎593-1919)、ステップアップ講座①について…地域包括支援センター多摩川苑(☎582-1707)

### 普通救命講習 ID 1002363

日時 10月28日(日)9:00～12:00 会場 日野消防署 内容 心肺蘇生、AEDの使用法、窒息の手当、止血の方法など 定員 申込制で先着10人 費用 1,400円(テキスト代) 申込 10月1日(月)から電話 問 日野消防署(☎581-0119)

### 10月15日(月)～21日(日)は行政相談週間～一日合同行政相談所を開設 ID 1009725

日時 10月15日(月)10:00～16:00 会場 新宿駅西口広場イベントコーナー  
 内容 年金、保険、国税、登記、道路、

郵便、マンション管理など その他 総務省行政相談センターきくみみ東京「行政苦情110番」でも相談を受け付け(☎0570-090110 FAX 03-5331-1761) 問 総務省東京行政評価事務所(☎03-5331-1752)、市市長公室市民相談担当(☎514-8094)

### 日野産農産物を使った手作りパン教室 ID 1009758

日時 10月16日(火)・17日(水)10:30～13:30 会場 セツ塚ファーマーズセンター メニュー 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)

### 女性限定「傷ついた心の回復をめざす講座～トラウマと向き合う方法を知ろう」 ID 1000594

日時 10月20日(土)13:30～16:30 会場 多摩平の森ふれあい館 ※直接会場へ 講師 Shiori氏(レジリエンスファシリテーター養成講座修了)など 費用 500円(資料代) その他 1歳～未就学児の保育および手話通訳あり ※10月10日(水)までに電話またはファクス

問 男女平等課(☎584-2733 FAX 584-2748)

### 日野産大豆プロジェクト～栽培・収穫した大豆で豆腐づくり体験 ID 1009844

日時 10月20日(土)13:30～16:00 会場 セツ塚ファーマーズセンター 講師 百草食品(市内豆腐店) 定員 申込制で先着10人 費用 500円 申込 10月3日(水)9:00から電話 問 都市農業振興課(☎514-8447)

### やまばと地域ボランティア育成事業～普通救命講習(新規・更新) ID 1009866

日時 11月11日(日)9:00～12:00 対象 施設関係者・ボランティア・一般市民 定員 申込制で先着20人 費用 新規1,400円、更新1,200円(テキスト代など) 申込 10月1日(月)～9日(火)に電話 ※土曜・日曜日、祝日を除く 会場・問 地域活動支援センターやまばと(☎582-3400)

### 発達支援講演会～はるながまちにやってきた ID 1010163

日時 11月11日(日)14:00～16:00 会場 明

星大学シェークスピア劇場(程久保) 内容 「しょうがいしゃ」の自立の道を作った三井絹子氏(「かたつむり」代表)の施設での闘いや障害者の歴史をテーマにした講演、井上晴菜氏の自立までの日常を歌やダンス、笑いあり涙ありで演じる体験劇 定員 申込制で先着200人 申込 10月2日(火)9:00から発達・教育支援センター(☎ hattatsu@city.hino.lg.jp)へ電話 またはEメール。氏名、電話番号を記入 問 発達・教育支援センター(☎589-8877)

### キャリアアップ講習10月募集科目 ID 1008142

詳細は問い合わせください。  
 募集科目 ①3級簿記受験対策1、2②IPv6によるネットワーク構築法③戸建住宅のための太陽光発電システム実技(基礎)④クラウドアプリケーションを活用した経営・業務管理⑤HTML5とCSS3によるホームページ作成 対象 都内在住・在勤で中小企業に在職中(派遣・契約社員、パートを含む)の方 問 多摩職業能力開発センター府中校人材育成プラザ(☎042-367-8204)

## ポンポン盆踊り講習会 ID 1010164

日時 10月23日(火)13:30～16:00  
 会場 南平体育館 ※直接会場へ  
 内容 チアリーダーが手に持つポンポンを使った、子供からお年寄りまで楽しめる盆踊り講習会(炭坑節、東京五輪音頭2020など)  
 持ち物 上履き、飲み物



## 第4回日野市健康交流事業 晴ればれ健康シニアライフ ID 1010165

日程 11月6日(火)  
 会場 イオンモール多摩平の森3階イオンホール  
 対象 おおむね60歳以上の方  
 第1部～誰でも簡単！クリスマスリース作り  
 時間 10:30～12:00

定員 申込制で先着36人  
 申込 10月1日(月)9:00から電話  
 第2部～健康寿命を伸ばそう！いきいき体力測定会！  
 時間 13:00～15:00 ※直接会場へ  
 その他 老人クラブ連合会とシルバー人材センターの入会相談ブースあり

いずれも 問 日野市老人クラブ連合会(☎080-4573-8853 ※平日9:00～17:00)

10月27日(土)・28日(日)

## 日野ウォークフェスタ ID 1009959

市内を流れる二つの川の堤防沿いのコースを自由に歩きます。3会場のいずれでもスタート・ゴールや休憩ができ、イベントを楽しむこともできます。ウォーキング参加者には参加賞もあります。

日程	コース	会場
10月27日(土)	多摩川堤防沿い	・東光寺グラウンド ・市民陸上競技場(メイン会場) ・北川原公園
28日(日)	浅川堤防沿い	・豊田南一号公園予定地(豊田南地区センター隣) ・浅川スポーツ公園グラウンド(メイン会場) ・落川交流センター

時間 ウォーキング受付13:30まで ※各会場でのイベントは9:00～14:00

### ハロウィンウォーキング(両日先着200人)

各日のメイン会場での受け付け時に配布するハロウィン風船とパンプキンケースを持って、7カ所のスタンプ場所であめをもらいましょう。合言葉は「トリックオアトリート」です。

対象 小学生以下のお子さまおよびハロウィンの衣装をしている方



### コースガイド付きウォーキング

市民企画員、健康づくり推進員、スポーツ推進委員が市の魅力満載のコースを案内します。  
 日時 10月27日(土)・28日(日)10:00～12:00 受付 各日10:00から ※27日は市民陸上競技場、28日は豊田南一号公園予定地 定員 各日先着50人

### スタンプラリーウォーキング

各日の3つの会場およびコース途中の4カ所を加えて計7カ所にスタンプを設置します。

### スタート・ゴール会場での企画

クライミングウォール(写真)などの体験、ステージイベント、健康体験ブース、各種PRブース、飲食ブースなど

ウォーキングに参加しなくても楽しめます

### 当日のイベント運営補助ボランティア募集

日時 10月27日・28日8:30～15:00 ※1日でも可  
 申込 電話

