

### 投稿のページ

# みんなのメモ帳

### 原稿締め切り日

6月 1日号… 4月25日(木)  
6月15日号… 5月15日(水)  
7月 1日号… 5月31日(金)  
7月15日号… 6月14日(金)

## 講習・学習会

### ★産前産後のお灸セルフケア講座

4月17日(水)10:00～11:30…産後のお灸、13:00～14:00…産前(マタニティー)のお灸/かなざわ助産院(多摩平)/各1,500円/るんびに(佐伯☎090-1103-0601)

### ★JJイングリッシュ～日本人女性講師による英語・英会話レッスン

4月18日～5月の毎週木曜日9:30～12:00※5月9日を除く/新町交流センター<sup>※</sup>／詳細は問い合わせを/津田(☎080-4157-5381)

### ★朗読&表現力無料体験レッスン

4月21日(日)13:00～14:15/カルチャールーム百草(百草)/朗読を通して話し方を学ぶ/16歳以上対象/アクトクラブ多摩(青木☎594-1577)へ申し込み

### ★ペルービールで王冠でイヤリング or ピアスを作ろう

4月21日(日)10:00～13:00/10人/2,800円 ※ランチ、ペルービール付き▶**スペイン語(スペイン語)ランチ～カルメン先生とスペイン語で気軽に話しながらランチを楽しみましょう**…4月24日(水)12:00～14:00/10人/2,000円 ※ランチ付き/いずれもラスパパス(高幡)/平本(☎090-9002-9976)へ申し込み

### ★資本論第1巻を読む会

4月26日(金)19:00～21:00/生活・保健センター/第24章いわゆる本源的蓄積を読み話し合う/1,000円※大学生500円、高校生無料/資本論第1巻持参/北村(☎090-9953-2458)

### ★身近な人とのキャッチボール!

4月28日(日)13:30～15:30/多摩平交流センター/聞き上手、話し上手で心地よい人間関係を※無料相談<sup>※</sup>/10人/1,000円(資料代<sup>※</sup>) /鮫島(☎090-5303-4299)へ申し込み

### ★歴史の見方・歩き方

5月11日～7月13日の第2・第4土曜日10:00～12:00/社会教育協会ゆりか(多摩平)/テーマを決めて楽しく役に立つ歴史を学ぶ/9,720円(5回)/筆記用具持参/同協会(☎586-6221)

### ★漢文で味わう「三国志」

5月14日～6月18日の毎週火曜日10:30～12:00/実践女子大学(大坂上)/漢文に慣れていない方も参加可/50人/12,960円(6回)、教材費1,836円/同大学生涯学習センター(☎589-1212)

## ごあんない

### ★骨みがき体操

4月からの第1・第3火曜日10:00～11:30/リフォームプラザもりしげ(南平)/ゴムバンドを使って骨のゆがみをリセット/8人/月2回2,000円※指導<sup>※</sup>/岡戸(☎080-5024-5129)へ申し込み

### ★簡単に楽しく体力up&ストレッチ～運動を習慣づけましょう

①4月17日(水)・24日(水)②18日(木)・25日(木)③22日(月)④19日(金)・26日(金)/①～③10:00～11:30 ④10:00～11:15/①東町交流センター②勤労・青年会館③落川都営住宅地区センター④新井地区センター▶**親子でふれあいリズム遊び**…4月19日(金)・26日(金)11:15から/新井地区センター/いずれも3B体操(倉橋☎090-5999-6628)へ申し込み

### ★ヨガ風水曜午前クラス

4月17日(水)・24日(水)10:00～11:30/新井地区センター※直接会場へ/70歳代中心の健康寿命を延ばすヨガ/1回2,000円※指導<sup>※</sup>/ヨガマツト、体操服、飲み物持参/原(☎090-4222-5362)

### ★バランスボールエクササイズ

4月18日(水)11:00から/あかひやね(程久保)/子育て中の親子対象/日野どんぐりの丘幼児教室(☎592-4761)

### ★のんびりママの会～産後うつに悩むママのしゃべり場

4月20日(日)10:00～12:00/多摩平の森ふれあい館※直接会場へ/鈴木(☎090-4066-0663※18:00～20:00)

### ★日野市舞踊連盟～春の舞踊発表会

4月20日(日)10:30から/七生公会堂/幅(☎581-4799)

### ★生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料法律相談会

4月21日(日)9:00～12:00/新町交流センター/もちづき会(☎070-5467-2757)へ申し込み

### ★転倒予防に役立つ体操とセルフマッサージ

4月21日(日)13:30～15:00/カワセミハウス/200円※指導<sup>※</sup>/タオル、体操服持参/はっぴーらいふ(小林☎090-9386-5303)

### ★相続・遺言・エンディングノート(書き方など)・成年後見など暮らしの無料相談会

4月22日(月)9:30～12:00/平山交流センター/相続・遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)

### ★バランスボールエクササイズ

4月23日(火)10:00～11:00/平山交流センター/産後2カ月の母親～シニア対象※子供同伴可/1,500円(ボールレンタル料<sup>※</sup>)※指導<sup>※</sup>/横山(☎090-9976-8269)へ申し込み

### ★日野生活と健康を守る会～暮らしの何でも相談、共同墓地・葬儀、遺言・相続などの相談

4月23日(火)・30日(日)10:00～12:00/ゆのした市民交流センター(日野本町)/大木(☎080-8722-2296)へ申し込み

### ★ベビーマッサージとアロマのバスボム作り

4月23日(火)10:30～12:00/落川交流センター/

2カ月～就園前の幼児と母親対象/1,800円※持ち帰りバスボム、茶菓子付き/伊勢谷(☎090-4133-5417)へ申し込み

### ★リラックスヨガ

4月25日(木)14:00～15:00/新井地区センター※直接会場へ/手足の先から全身へと体をほぐす/10人/1,000円※初回無料。指導<sup>※</sup>/バスタオル、飲み物持参/日野子ども劇場(☎583-8226※火曜・金曜日14:00～17:00)

### ★より鳥みどり観察会～南平丘陵公園・新緑の雑木林で渡り途中の夏鳥を探す

4月28日(日)9:00南平駅前集合、12:00現地解散※雨天中止/300円※小・中学生100円/筆記用具、双眼鏡、飲み物など持参/日野の自然を守る会(小久保☎090-4532-2553※19:00以降)

### ★不登校を考える親と子の会

4月28日(日)13:30～16:30/市民の森ふれあいホール/親を中心とした交流会/大森(☎090-3530-4122)

### ★こころ病む人と家族のくつろげる場～フリースペースTOMOへどうぞ

4月30日(日)13:30～17:00※入退場自由/多摩平一丁目地区センター/100円/ボランティアグループこすもす(☎589-4399)

### ★日野柳友会～川柳句会

5月5日(火)13:30～15:30/勤労・青年会館/兼題「書く」「神」/経験不問/1,000円※見学無料/多胡(☎584-5785)

### ★不動産街頭無料相談会

5月11日(日)10:00～16:00/イオンモール多摩平の森イオンホール※直接会場へ/全日本不動産協会多摩南支部(☎042-623-7357)

## もよおし

### ★日野子育てパートナーの会から

▶**みんなのはらっぱ万願寺～はらっぱカフェタイム**…4月18日(水)10:00～10:30/保護者同士でゆっくりお茶を飲む/乳幼児の保護者対象/4人/30円(飲み物代)▶**中村敬氏(小児科専門医)の子育て健康相談**…4月25日(木)10:30～11:45/乳幼児の保護者対象/いずれも万願寺交流センター/同会(☎587-6276)

### ★アメリカ人の先生の英語サークル～イースターの卵作りと宝探し

4月19日(金)・22日(月)・23日(火)午後/多摩平の森ふれあい館<sup>※</sup>/園児、小学生対象/500円(材料費<sup>※</sup>)※指導<sup>※</sup>/同会(保谷☎587-7981)へ申し込み

### ★ハーモニーから

▶**歌声喫茶**…4月20日(土)・27日(土)10:00から…平山交流センター、24日(水)14:00から…サロン・ド・ハーモニー(南平)、27日(土)14:00から…大和田地区センター▶①**斎藤由恵の発声と手話コーラス**…19日(金)10:30から▶②**英語で歌おう**…20日(土)11:00から▶③**女性コーラス**…17日(水)・24日(水)12:30から▶④**オカリナを楽しむ会**…27日(土)14:00から/いずれも①～④サロン・ド・ハーモニー(南平)/費用など詳細は問い合わせを/同会(久木田☎070-5023-2012)

★**クリアホームアンドガーデンから**  
▶**植科キキ音楽会**…4月20日(土)15:30～16:45/ヨーロッパの音楽と歌/15人/2,000円▶**寄せ植え教室**…5月17日(金)10:00～11:30/リース型に寄せ植え/7人/5,000円程度※指導<sup>※</sup>/いずれも同施設(日野本町)/同施設(☎582-1313)へ申し込み

### ★懐かしい歌・歌おう会

4月26日(金)10:30～11:50/特別養護老人ホームマザアス日野(万願寺)/500円/音楽療法士・小原(☎593-0573)

### ★うたごえひろば～生演奏で歌のリーダーと一緒に歌おう

4月27日(土)13:50～15:50/中央福祉センター※直接会場へ/唱歌、歌謡曲、うたごえ曲<sup>※</sup>/おおむね60歳以上の方対象/先着70人/200円/同ひろば(☎090-9825-3421)

### ★カナリアの会

4月27日(土)13:30～14:45/七生福祉センター/童謡、季節の歌<sup>※</sup>※ピアノ伴奏<sup>※</sup>/500円※指導<sup>※</sup>/飲み物持参/古沢(☎592-0203)

### ★わくわくおはなし会～昔話を聞く

4月28日(日)15:00～16:00/多摩平図書館※直接会場へ/日野おはなしの会(田島☎583-0896)

### ★ひのボールルームダンス協会・月例ダンスパーティー

4月28日(日)13:30～16:00/生活・保健センター※直接会場へ/500円/同会(山内☎090-8779-5338)

### ★童謡と唱歌を歌う～つぼみ

4月29日(月)13:30から/勤労・青年会館※直接会場へ/おおむね60歳以上対象/500円/市之瀬(☎080-6540-6571)

### ★リリックダンスパーティー

5月3日(火)・5日(水)・19日(日)13:10～16:10/新町交流センター/500円/五味(☎090-2633-7775)

### ★杉山兄弟のシャボン玉ショー

5月10日(金)13:45～14:45/日野・多摩幼稚園(多摩平)/30人/同園(☎581-0436)へ申し込み

## スポーツ

### ★ジュニア育成日野少女サッカー教室

4月29日(水)、5月4日(火)・26日(日)、6月30日(日)、7月28日(日)、9月15日(日)、10月20日(日)・27日(日)8:00～11:00/多摩川グラウンド/スポーツ保険加入の女子小学生対象/加藤(☎581-3748)

### ★日野市バドミントン連盟～日野市レディースバドミントン大会

5月14日(火)9:00から/南平体育館/A・B・Cランク、新人戦/市内在住・在勤者対象/1ペア2,500円※未登録者3,000円/4月22日(月)までに前田(☎584-4676)へ

### ★日野市卓球連盟～第49回日野市卓球選手権大会(硬式ダブルス)

5月18日(土)9:00から/南平体育館/男子、女子、混合/市内在住・在勤・在学者、連盟登録会員対象/1種目2,000円※連盟登録会員1,600円/申込方法など詳細は問い合わせを/4月30日(日)までに同連盟(斎藤☎080-3314-

4870)へ

### ★日野市ソフトテニス連盟～ソフトテニス春季個人戦

5月19日(日)9:00～17:00※予備日7月7日(日)/多摩平第一公園/男女一部・二部・シニア(50歳)、ブランドシニア(70歳)/市内在住・在勤・在学者、連盟加入者対象/1ペア2,000円/5月11日(土)までに髭野(☎090-5312-0250)へ

### ★日野市弓道連盟初心者弓道教室

5月19日(日)～8月24日(土)(全12回)/南平体育館/費用、申込方法など詳細は問い合わせを/5月1日(祝)までに同連盟(大工原☎090-8848-6131)へ

### ★日野市テニス協会(硬式テニス)から

▶①**春季女子ダブルス大会**…5月20日(月)※予備日5月27日(月)/市内在住・在勤・在学者、会員対象/1組4,000円※会員3,000円▶②**女子講習会**…5月21日(火)、6月11日(火)、7月2日(火)、10月15日(火)9:00～12:00、11月5日(火)10:00～13:00/市内在住・在勤者、会員対象/30人/3,000円(5回)/いずれも多摩平第一公園/詳細は同協会HP参照/①4月30日(日)までに濱村(☎090-9817-5756)②4月27日(土)までに石田(☎090-4024-5852)へ

## 美術・音楽

### ★第18回林猛・米澤敏子・小泉博～日野美3人展

4月23日(火)～28日(日)10:00～17:00※28日は16:00まで/とよだ市民ギャラリー/油彩、水彩、混合<sup>※</sup>、林(☎592-8336)

### ★日野市ギターサークルギター発表会

4月29日(月)14:00から/七ツ塚ファーマーズセンター/長谷川(☎070-5455-1139)

### ★土曜あーと・スペース～絵画グループ展

5月7日(火)～12日(日)10:30～17:00※12日は16:00まで/とよだ市民ギャラリー/笹本(☎586-7929)

### ★日野波の会絵画作品展

5月15日(水)～19日(日)10:00～17:00※15日は13:00から、19日は16:00まで/ひの煉瓦ホール(市民会館)/水彩、アクリル<sup>※</sup>、築比地(☎582-2630)

## 会員募集

先着順で掲載します。2度目以降の掲載は前回掲載日の3カ月後から受け付けます。

### ★南平ソシアル

毎週火曜日①13:00から②15:15から、毎週金曜日③10:30から④13:00から/①②新町交流センター③④南平駅西交流センター/①④中・上級クラス②③初・中級クラス/補習・個人レッスン<sup>※</sup>/入会金1,000円、月①④3,000円②③2,500円※見学(無料)可/佐久間(☎090-8581-3972)

### ★子供英会話

月3回火曜日17:00～18:00/新井地区センター<sup>※</sup>、ゲームなどを織り交ぜながらレッスン/小学5年生中心※他学年は応相談/7人/月

3,000～5,000円(回数別)※指導<sup>※</sup>/千葉(☎080-5093-1465)

### ★浅川少年少女合唱団

毎週日曜日9:00～12:00※ジュニアは11:00まで、月1回日曜日13:30～16:00…ダンスレッスン/高幡福祉センター<sup>※</sup>、小学～高校生対象/月4,000円…ジュニア、月5,000円…シニア/詳細は同合唱団HP参照。2020年夏、ミュージカル公演予定/関野(☎583-1447)

### ★バドミントンサークル～シーガルス21

毎週金曜日9:00～12:00/南平体育館<sup>※</sup>、市内在住・在勤の方対象/月1,500円※月1回指導<sup>※</sup>/横倉(☎592-4877)

### ★男声アンサンブル～エスカルゴーズ

月2回日曜日14:00～17:00/ロ・スパーツィオ(豊田駅南口)/ミサ曲、カンツォーネなどを歌う/男性対象/月3,000円※見学無料。指導<sup>※</sup>/岡本(☎090-8512-7772)

### ★日野トレーニングクラブ～ソフトエアロビ&ストレッチ

毎週木曜日14:15～15:15/南平体育館<sup>※</sup>、入会金1,000円、月2,000円/伊藤(☎591-5630)

### ★生涯学習～あけぼの会

毎月第2水曜日10:00～12:00/高幡図書館<sup>※</sup>※直接会場へ/やさしい民法、時事法律講座※弁護士の話/初心者歓迎/6人/月1,200円/佐藤(☎591-2720)

### ★日野空手同好会

毎週日曜日15:00～16:30/高幡不動尊境内※直接会場へ/5歳以上対象※5歳～小学2年生は保護者同伴/10人/佐藤(☎591-2720)

### ★民謡津山会(唄、三味線)～日本各地の民謡を三味線に合わせて唄ってみませんか

第1・第2・第4土曜日9:30～11:30、第1・第2・第4木曜日13:00～15:00<sup>※</sup>、中央福祉センター<sup>※</sup>、月2回3,000円、月3回4,000円※お試し無料。見学歓迎/長澤(☎584-6637)

### ★歌謡サークルひまわり～健康カラオケ

毎月第2・第4土曜日13:30～16:00/南平駅西交流センター<sup>※</sup>、新曲を楽しく歌う会/女性初心者歓迎/月1,500円※指導<sup>※</sup>。見学・体験歓迎/吉見(☎592-3130)

### ★日野市美術連盟

毎月第2日曜日13:30～16:05/生活・保健センター<sup>※</sup>、人物デッサン会、作品発表・講習会(年3回)、風景スケッチ会(年2回)/年3,000円※指導<sup>※</sup>/米澤(☎585-5424)

### ★太極拳を始めませんか

金曜日10:00～12:00/カワセミハウス/入門・初級から練習/指導<sup>※</sup>/見学自由/大島(☎581-6577)

### ★日野ウクレレサークル

毎月第2・第4水曜日13:30～15:30/中央公民館<sup>※</sup>、初心者対象/月2,000円/鈴木(☎583-1007)

### ★合気道～仁 合気の会

火曜日10:00～12:00、日曜日10:00～12:00または13:00～15:00※月4～8回/南平体育館<sup>※</sup>、ストレッチ、全身運動、合気道/年3,000円、1回600円※指導<sup>※</sup>/寺崎(☎090-9380-0806)