

## 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

**対象** 65歳以上の方 **申込** 電話  
**問** 日野市社会福祉協議会 (☎584-1294)

**ストレッチ体操** **日時・会場** 8/22(火)、9/26(火) 10:00から…みなみが丘地区センター、9/14(木)13:30から…日野台地区センター **定員** 各会場20人  
**転倒予防教室** **日時・会場** 9/6(水)13:30から…シティハイツ集会所(旭が丘)、9/7(木)・21(木)14:00から…百草団地集会所 **定員** 各会場25人

### 健康づくり調理師研修会～高齢者にやさしい(食べやすく、美味しい)外食メニューや給食提供の工夫

**日時** ①9/5(火) ②11(月) 14:30～16:30  
**会場** ①南多摩保健所(多摩市)②多摩市消費生活センター **内容** ①食品衛生、健康・栄養に関する講話 ②講義、調理実習「高齢者にやさしい食べやすく、美味しい調理の工夫」  
**対象** ①飲食店などで調理業務に従事する調理師・調理員②訪問介護施設で食事支援をしているヘルパー  
**定員** 申込制で各先着50人 **費用** 500円  
**申込** 8/28(月)までに電話 **問** 同保健所 (☎042-371-7661)

### 運動前に体の自己分析をしてみませんか?～からだ分析&運動講習会

**日時** 9/10(日) 10:00～11:30 **会場** 生活・保健センター内健康サポートルーム輝 **内容** 体成分(筋肉・脂肪)測定、簡易体力測定後運動に関する指導  
**講師** サポートルーム輝スタッフ  
**対象** 18歳以上の市民 **定員** 申込制で先着20人 **申込** 8/17(木)から電話 **問** 健康課 (☎581-4111)

### 健康づくり推進員ウォーキンググループ～暑さをしのいで玉川上水を歩く

**日程** 9/13(水)※雨天中止 **集合** 9:30多摩モノレール・西武拝島線玉川上水駅いずれか改札口前、12:00四小東

公園(小平市)解散※直接集合場所へ。解散場所から西武多摩湖線一橋学園駅まで案内あり **コース** 小平監視所～清流復活の滝～こもればの足湯～きつねばら公園～小平市中央公園～小川水衛所跡(約7km) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、雨具、帽子、健康保険証 **問** 健康課 (☎581-4111)

## 子供・保護者向け

### 図書館おはなし会

**高幡図書館** (☎591-7322) **日程** 9/6(水)・20(水) **中央図書館** (☎586-0584) **日程** 9/13(水)・28(水) **多摩平図書館** (☎583-2561) **日程** 9/14(木)(ひよこタイム)・27(水) **平山図書館** (☎591-7772) **日程** 9/21(木)(ひよこタイム) **百草図書館** (☎594-4646) **日程** 9/22(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。詳細は問い合わせまたは図書館HP参照

### 交流農園～市民親子野菜塾

**日時** 9/3(日)、10/8(日)、11/5(日)、12/3(日) 10:00～12:00※天候により変更の場合あり **会場** 七ツ塚ファーマーズセンター第一交流農園 **内容** ダイコン、ハクサイなどの葉物野菜の栽培  
**講師** NPO法人日野人・援農の会 **対象** 小学1～3年生と保護者 **定員** 申込制で先着10組 **費用** 1人500円(保険代) **申込** 同会(佐藤 ☎581-4407 ㊚ t-satou@jcom.zaq.ne.jp)へ電話または㊚で。住所、氏名、電話番号を記入 **問** 市都市農業振興課 (☎514-8447)

### ACTすこやか子育て講座～参加型&体験型ワークショップ

アメリカ心理学会が開発した育児プログラムです。親子の感情を丁寧に扱い、自分自身を理解することで子育てが楽になることが実感できる新しいタイプの講座です。

**日時** 9/12(火)・26(火)、10/10(火)・17(水)・24(火)・31(火) 9:30～11:30※9/12は9:15～11:45 **会場** 市民の森ふれあいホール **講師** ACTファシリテーター **対象** 0～8歳児の保護者 **定員** 申込制

で先着16人 **費用** 1,200円(お茶菓子代) **その他** 1歳6カ月～未就学児先着16人の保育あり **申込** 8/28(月)10:00からNPO法人市民サポートセンター日野(☎583-1528)へ電話 **問** 子ども家庭支援センター (☎599-6670)

### はじめてママの日「子育てひろば体験～子育て仲間を見つけよう」

**日時** 9/5(火) 14:00～15:00 **内容** みんなどうしてる?おしゃべりタイムなど **対象** ひろば利用が初めての方、生後5カ月児までと保護者、妊娠中の方 **定員** 申込制で先着5組 **申込** 8/23(水)10:00から電話 **会場・問** 地域子ども家庭支援センター多摩平(☎589-1260)

## 趣味・教養

### パソコン講習会(9月)

**日時・内容・費用** 下表の通り **対象** ①②以外は文字入力ができる方 **その他** 個人指導あり。要相談 **申込** 8/22(火)(必着)までに〒191-0011日野本町2-4-7日野市シルバー人材センターPC教室係へはがきで。希望講座名と番号、住所、氏名、電話番号、OS(分かる方)を記入 **問** シルバー人材センター (☎581-8171)

番号・講座名	日時	費用
①パソコン体験講座	9/10(日) 13:00～15:00	1,000円(テキスト代含む)
②初めてのパソコン(基本操作)	9/2(土)・9(土) 10:00～12:00	各3,000円(テキスト代含む)
③Word-1～簡単な案内作成など	9/1(金)・8(金) 10:00～12:00	
④Word-1～簡単な案内作成など	9/30(土)、10/7(土) 10:00～12:00	
⑤Word-2～チラシ作成など	9/15(金)・22(金) 10:00～12:00	
⑥Word-3～地図の作成など	9/29(金)、10/6(金) 10:00～12:00	
⑦Excel-2～グラフ作成など	9/2(土)・9(土) 13:00～15:00	
⑧Excel-3～複合グラフなど	9/30(土)、10/7(土) 13:00～15:00	
⑨インターネットを楽しく活用	9/3(日)・10(日) 10:00～12:00	
⑩G-mailの使い方	9/16(土) 10:00～12:00	
⑪Wordでイラストを描く	9/16(土) 13:00～15:00	

### 日野まちづくりミニパーク2017

**日時** 8/27(日) 13:00～16:30 **会場** 中央福祉センター **内容** 市内飲食店によるオリジナル料理販売、豪華景品が

もらえるすごろくなど **その他** 事前申込で先着100人にお菓子プレゼント。キッズスペースあり **申込** 日野青年会議所HPから申し込み※当日参加可 **問** 同会議所 (☎582-2882)、市企画経営課 (☎514-8047)

### facebookが使いたくなる講座

**日時** 9/2(土)・9(土) 13:30～15:30 **会場** PlanT(多摩平の森産業連携センター) **内容** facebookを活用しての情報共有やイベントなどの広報を学ぶ **対象** 全回出席できるfacebook初心者 **定員** 申込制で先着20人 **費用** 600円※会員無料 **申込** NPO法人ひの市民活動団体連絡会(☎581-6144 ㊚ hino.cagcm@gmail.com)へ電話または㊚で※上記QRコードから申込可 **問** 同連絡会(☎581-6144※平日9:00～17:00)、市地域協働課(☎581-4112)



### 昭和ノスタルジアコンサート



**日時** 9/30(土) 15:00から **会場** 七生公会堂 **出演** 北海道歌旅座 **費用** 2,000円※全席自由 **チケット** ひの煉瓦ホール(市民会館)、七生公会堂、e+(イープラス)で販売 **問** 市民会館文化事業協会(文化スポーツ課内☎514-8462)

### 「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

初級者向け(中学校程度)の英語講座です。本講座修了者は東京都の「外国人おもてなし語学ボランティア」に登録されます。  
**日時** 9/30(土) 14:00から、10/21(土) 10:00からと13:30から、28(土) 10:00からと13:30から **会場** 市民の森ふれあいホール **対象** 全回参加できる高校生以上の市内在住・在勤・在学者※過去に同講座受講済みの方は不可 **定員** 36人※申込多数の場合は抽選 **その他** 申込制で6カ月～未就学児の保育あり **申込** 8/31(木)(必着)までに〒191-

8686日野市シティセールス推進課(☎581-2516 ㊚ citysales@city.hino.lg.jp)へはがき、FAXまたは㊚で。住所、氏名(ローマ字、ふりがな)、年齢、性別、職業、保育希望の有無(希望の場合は子供の人数、年齢を記入)、電話番号、メールアドレスを記入 **問** シティセールス推進課(☎514-8098)

### 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)  
**絵画(水彩画)教室** **日時** 毎月第2木曜日・第4土曜日13:30～16:00 **会場** 平山台健康・市民支援センター **費用** 500円  
**男の料理教室** **日時・会場** 毎月第1月曜日…市民の森ふれあいホール、第3日曜日…平山交流センターいずれも11:00～14:00 **講師** 清水紀子氏(管理栄養士) **費用** 1,500円(材料費など)  
**スポーツ吹き矢教室** **日時** 毎週水曜日10:00～12:00、毎週金曜日13:00～15:00 **会場** 平山台健康・市民支援センター **講師** 北澤秀祐氏(公認指導員) **費用** 500円※会員250円

## 生活・環境

### 自死遺族支援事業～日野市・多摩市わかち合いの会

**日時** 8/27(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)

### ハローワーク八王子による巡回相談

開催日など詳細はお問い合わせください。  
**日時** 原則毎週木曜日13:00～16:00 **会場** 市役所2階セーフティネットコールセンター **内容** ①就職支援ナビゲーターによる職業相談、職業紹介、職業訓練のあっせん②求職活動に当たっての心構え、不安などの解消③履歴書・職務経歴書の作成、面接の受け方のアドバイスなど **対象** 住居・生活に困っている方などで、早期に就職したいという意欲と能力のある方 **申込** 電話 **問** セーフティネットコールセンター (☎514-8574)

### 日野市共催～合同企業説明会in八王子

**問** 東京しごとセンター多摩(☎042-329-4524)

**直前対策セミナー** **日時** 9/5(火) 10:00～12:00

**合同就職面接会** **日時** 9/5(火) 13:00～16:30

いずれも **会場** 京王プラザホテル八王子 **対象** 平成30年3月卒業予定の方および既卒3年以上の方 **申込** 電話

### 生ごみ処理器～ダンボールコンポスト使い方講習会

**日時** 9/6(水) 14:00～15:30 **会場** イオンモール多摩平の森※直接会場へ **内容** ダンボールコンポスト紹介、使い方の実演 **問** ごみゼロ推進課(☎581-0444)

## フェスタ

### 富士電機コミュニティフェスティバル

**日時** 8/25(金) ①14:00～16:30 ②17:45～20:00※②は雨天中止 **会場** 富士電機東京工場(富士町) **内容** 模擬店、キッズコーナー、ステージイベントなど **問** 産業振興課(☎514-8442)

### ライブペインティング

日野市出身の版画家・蟹江杏さんとみんなで大きな絵を描こう!



**日時** 9/9(土)10:00～12:00 **会場** イオンモール多摩平の森 **対象** 5歳～小学生 **定員** 申込制で先着60人 **申込** 8/17(木)9:00から電話 **問** カワセミハウス(☎581-1164)