

# みんなのメモ帳

原稿締め切り日

- 1月15日号…12月14日(月)
- 2月1日号…12月25日(金)
- 2月15日号…1月15日(金)
- 3月1日号…2月1日(月)

## 講習・学習会

★**るんぴにから ▶親子でスキンシップ〜タッチケアセラピー入門**…12月2日(木)13:30~14:45/かなざわ助産院(多摩平) /3,000円  
 ▶**冬の東洋医学〜冬のカラダ、薬膳、セルフケア**…12月6日(日)13:30~15:00/新町交流センター/女性対象/1,500円▶**マタニティーお灸ケア**…12月9日(木)13:30~14:45/かなざわ助産院(多摩平) /3,500円/いずれも佐伯(☎090-1103-0601)

★**ナチュラルスイーツ** 12月4日(金)10:00~12:00/かなざわ助産院(多摩平) /自然な素材でお菓子作り/妊娠中の方、乳幼児と保護者対象 /1組1,000円/同院(☎587-6055)

★**家づくり無料セミナー** 12月5日(土)16:00から/守重建設(南平) /同社(☎0120-940-280)へ申し込み

★**日本の踊り奴さん無料体験講座** 12月7日~21日の毎週月曜日13:00~15:00/落川都営住宅地区センター/藤間(☎592-5157)

★**外国人女性による楽しい英会話体験講習会** 12月の毎週月曜~木曜日午前/多摩平の森ふれあい館<sup>※</sup> /初・中級対象/500円/高岡(☎581-7927)へ申し込み

★**健康太極拳** 12月10日(木)・24日(木)10:00~11:30/カルチャールーム百草(百草) /気功八段錦と太極拳/西川(☎090-6796-2178)へ申し込み

★**家庭薬膳ランチ~旬の食材を使って薬膳料理を一緒に作りませんか** 12月12日(土)10:00~12:00/東部会館/黒豆ごはん、粕汁<sup>※</sup> /先着8人/1,500円/12月5日(土)までに川井(☎559-0436※18:00~20:00)へ

★**お華炭つくり体験講座** 12月13日(日)10:00~16:00※雨天中止/ひの市民活動支援センター/先着10人/300円※会員と家族無料/ひの炭やきクラブ(中島☎090-6123-1871)へ申し込み

★**初歩のパソコン・ワンポイント講座** 12月14日(月)13:00~16:00/豊田駅北交流センター/500円/七生パソコンクラブ(村上☎090-6509-9060)へ申し込み

★**もうストレスに悩まない! 今日から始める7つの習慣** 12月16日(水)19:00~20:30、19日(土)10:00~11:30/勤労・青年会館/各回14人/1,000円/中村(☎080-5692-8367)へ申し込み

★**はがきで文字遊びの会~四季折々の感動をはがきに託してみませんか** 12月17日(木)13:30~15:30/多摩平の森ふれあい館/1,000円※体験<sup>※</sup> /大田(☎090-4126-4581)へ申し込み

★**市民による社会・経済研究会** 12月19日(土)…世界経済の中の日本、26日(土)…戦間期のアジアとラテン・アメリカ/14:00~16:00/ひの煉瓦ホール(市民会館) /1,000円/同会(増田☎585-1585)

★**英語おしゃべりクラブ~初級実践基礎英語** 12月22日から隔週火曜日19:00~21:00/多摩平の森ふれあい館<sup>※</sup> /10人/13,000円(10回)、テキスト5,000円/12月19日(土)までに同クラブ(☎582-8691)へ

★**スイング~ラウンドダンス初心者講習会** 1月16日から毎週土曜日10:00~12:00※全10回/新町交流センター<sup>※</sup> /ワルツ、ルンバ、チャチャチャ<sup>※</sup> /5,000円(10回) /高垣(☎042-945-5759)

## ごあんない

★**日野生活と健康を守る会から ▶暮らしの何でも相談、共同墓地、遺言・相続などの相談会** 12月1日(火)・8日(火)・15日(火)13:00から/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▶**小・中・高生の勉強会**…毎週木曜日は日野教室、毎週水曜日は豊田教室/17:00から/700円※保護者は要入会/安藤(☎080-3016-7991)へ申し込み

★**地域交流スペースひだまり~ゆったり体操・脳トレ、お茶を飲みながら楽しく** 12月2日(水)・16日(水)10:30~14:00/下田地区センター/中嶋(☎090-4076-1982)

★**ミセス体操** 12月2日(水)・9日(水)…万願荘地区センター、3日(木)…勤労・青年会館、7日(月)・14日(月)…落川都営住宅地区センター/10:00から▶**ママ体操**…12月4日(金)・11日(金)9:40から/新井地区センター▶**親子で一緒に楽しく動こう!**…12月4日(金)・11日(金)11:00から/未就園児と保護者対象/いずれも倉橋(☎090-5999-6628)へ申し込み

★**ホッとスペースTOMOの湯~心病んでいる方お茶でも飲みながらゆっくりしませんか** 12月の毎週木曜日13:00から※31日を除く/湯沢福祉センター/50円/ボランティアグループかたつむり(☎080-3482-6192)

★**「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀しま専科** 12月5日(土)10:30~17:00/曙第一ビル(立川駅北口) /高齢者歓迎/2,200円/尾崎(☎090-5999-1033)へ申し込み

★**癒やしのパステル画を描く会** 12月6日(日)14:00~15:30/多摩平の森ふれあい館/荒川(☎080-6643-6952)

★**生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料相談会(要申込)** 12月12日(土)9:00~12:00/新町交流センター▶**同電話無料相談**…12月1日(火)~11日(金)13:00~20:00/いずれも行政書士・望月(☎070-5467-2757)

★**日野新選組ガイドの会~講演会、研修会** 12月9日(木)13:30~16:30/日野宿交流館※直接会場/明治以降の謎多き新選組隊士・斎藤一について/同会(芹川☎592-0479)

★**گانカフェひの** 12月9日(木)10:00~12:00/市立病院/交流、情報交換<sup>※</sup> /酒井(☎080-1144-2448)

★**日野精神障害者家族会から ▶家族相談(要申込)**…12月10日(木)13:00からと15:00から/ひの市民活動支援センター/家族対象▶**学習会~介護する家族の応援団として地域生活をおくるための訪問介護サービスを**…12月12日(土)13:30~16:00/生活・保健センター/いずれも同会(片岡☎080-1238-5960)

★**不動産街頭無料相談会** 12月10日(木)10:00~16:00/イオンモール多摩平の森※直接会場へ/全日本不動産協会多摩南支部(☎042-623-7357)

★**相続・遺言・老後の安心生前契約など暮らしに関する無料相談会** 12月10日(木)13:30~16:00/平山季重ふれあい館/相続・遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)へ申し込み

★**日野・市民自治研究所から ▶久米啓司氏の気功セミナー**…12月12日(土)9:00~11:00/ゆのした市民交流センター(日野本町) /1,000円▶**講演会~社会保障の破壊止めよう**…12月23日(火)14:00~16:00/生活・保健センター※直接会場へ/500円/いずれも同研究所(☎589-2106)

★**高幡不動駅前お掃除~日野掃除に学ぶ会** 12月13日(日)6:00~7:00※雨天実施/高幡不動駅前バスロータリー/小学生以上対象/性往(☎594-7730)

★**日野失語症者交流会「すずめ」** 12月13日(日)10:00~15:30/多摩平の森ふれあい館/言語聴覚士による集団訓練、クリスマス会/1,200円/12月7日(月)までに磯野(☎583-2714)へ

★**より鳥みどり観察会~滝山城址、高月水田・高月浄水場、多摩川秋川合流点** 12月13日(日)9:00J R八王子駅北口11番バス停集合※雨天中止/300円※小・中学生100円/弁当、飲み物、筆記用具など持参/日野の自然を守る会(小久保☎090-4532-2553※19:00以降)

★**パソコン・スマートフォン・携帯電話なんでも相談とワンポイント・レッスン** 12月14日(月)・28日(月)13:00からと14:00から/京王ほっとネットワーク(京王高幡S C内) /各日6人/30分まで1,000円※個人指導/多摩IT普及会(吉野☎090-9840-7810)へ申し込み

★**のびのびサロン~チラシを利用して鍋敷きを作りましょう** 12月15日(火)13:30~15:30/コープ日野駅前店(栄町) ※直接会場へ/コープみらい東京都本部参加とネットワーク推進室(☎03-3382-5665)

★**高次脳機能障害者と家族の会かしのきひの交流会** 12月16日(水)10:00~12:00/中央福祉センター/情報交換、悩みの共有<sup>※</sup> /同会(☎080-8426-8635)

★**私たちの政治カフェ・日野** 12月19日(土)13:00~16:00/愛隣舎ホール(多摩平) ※直接会場へ/300円/林(☎090-7901-4301)

★**笠松幸衛氏報告会「エベレスト登山中にネパール大地震に遭遇」** 12月17日(木)18:00から/生活・保健センター/先着80人/300円/日野ハイキングの会(笠松☎090-5771-4914)へ申し込み

★**日野・発達障害を考える会「スキッパー」定例会・茶話会** 12月20日(日)13:30~16:00/平山台健康・市民支援センター/500円※会員100円/福田(☎080-5509-6565)へ申し込み

★**のんびりママの会~産後うつに悩むママのしゃべり場** 12月26日(土)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)

★**TBSテレビ報道局解説・専門記者室長・杉尾秀哉氏新春講演会~2016年政治と経済の展望** 1月7日(木)15:30~17:00/京王プラザホテル多摩(多摩市) /先着200人/12月25日(金)までに日野法人会(☎593-9900)へ

★**日野風花スキークラブ~お正月スキー in 野沢温泉** 1月16日(土)~18日(月)/野沢温泉(長野県) /35,000円(中学生以上) ※小学生33,000円/詳細は問い合わせを/12月25日(金)までに川島(☎080-4416-9996)へ

★**タマダダンスサークル・火曜会~社交ダンスパーティー** 12月1日~22日の毎週火曜日13:00から/ひの社会教育センター(多摩平) ※直接会場へ/1回500円/同会(辻聰☎587-1834)

★**クレア・ホーム&ガーデンから ▶カントリーマーケット**…12月1日(火)~5日(土)10:00~18:00▶**フリーマーケット**…12日(土)10:00~15:00※雨天中止/出店者募集※出店料無料▶**アイルランドの音楽とお話を聞く会**…12日(土)15:00~17:00/2,000円/いずれも同施設/同施設(☎582-1313)

★**人形劇こぶた座観劇会** 12月2日(木)10:00から/さんぽぽひろば(三中隣) ※直接会場へ/幼児対象※保護者同伴/日野どんぐりの丘幼児教室(☎592-4761)

★**おやまにあつまれ!** 12月4日(金)11:00~11:45/万願寺交流センター向かいの丘/ダンボール、そりで滑って遊ぶ/日野子育てパートナーの会(☎587-6276)

★**サクラダンスパーティー** 12月5日(土)13:30~16:00/新町交流センター/500円/渡辺(☎090-2447-2329)

★**ひのボールルームダンス協会・土曜会ダンスパーティー** 12月5日(土)・12日(土)19:00~21:00/ひの社会教育センター(多摩平) ※直接会場へ/月500円/同会(佐々木☎080-5077-5354)

★**唄の会** 12月6日(日)・13日(日)13:30~15:30/七生福祉センター/荒城の月、四季の唄、通りゃんせ<sup>※</sup> /金子(☎592-3862)

★**ハーモニーから ▶英語で歌おう(要申込)**…12月5日(土)9:30から幼児クラス、11:00から大人クラス/サロン・ド・ハーモニー(南

平) /1,000円▶**歌声喫茶**…12日(土)10:00から/市民の森ふれあいホール/500円▶**ビルマン聡平クリスマスコンサート**…23日(火)13:30から/ひの煉瓦ホール(市民会館) /2,000円/いずれも同会(久木田☎070-5023-2012)

★**杉野幼稚園から ▶作品展~お友達の絵や製作を見てください**…12月6日(日)9:00~14:00/上履き持参▶**親子で遊ぼう**…10日(木)9:45~11:00/簡単製作・手遊び<sup>※</sup> /上履き持参▶**園庭開放**…16日(水)13:30~15:00※雨天中止/いずれも同園(百草) /同園(☎591-3515)

★**日野チャリティーフォークダンス大会** 12月6日(日)11:00~15:00/富士電機体育館(富士町) ※直接会場へ/上履き持参/旭が丘フォークダンス会(佐藤☎583-9931)

★**ナツメロカラオケをみんなで一緒に歌う会(要申込)** 12月6日(日)12:30~17:30/ラソンプル(豊田駅北口) /2,200円※予約2,000円▶**昭和歌謡カラオケみんなで一緒に歌う会**…12月19日(土)10:00~12:30/勤労・青年会館/400円▶**うたごえinひの**…12月19日(土)13:30~16:30/勤労・青年会館/800円/いずれも前田(☎090-8811-4012)

★**東京土建日野支部から ▶文化祭~仲間の作品展示会**…12月9日(水)~13日(日)10:00~17:00※9日は14:00から、13日は12:00まで/木工、銅版、写真<sup>※</sup> /定員制※入場制限<sup>※</sup>▶**愛と平和を歌う、うたごえ喫茶~ともしびコンサート**…12月12日(土)19:00から/いずれもひの煉瓦ホール(市民会館) /同支部(百瀬☎584-0280)

★**歌で楽しむ元気会** 12月9日(水)10:30~11:30/七生福祉センター/季節の童謡、懐メロ<sup>※</sup> /おおむね65歳以上対象/500円/小川(☎592-6510)

★**歌声喫茶~はっぴーらいふ** 12月12日(土)14:00~16:00/コミュニティハウスアウル(豊田) /500円/安藤(☎514-9849※月曜~木曜日10:00~15:00)

★**元気な音楽の広場** 12月10日(木)13:30~14:40/七生福祉センター/季節の歌、軽体操<sup>※</sup> /おおむね60歳以上の方対象/500円※指導<sup>※</sup> /飲み物、運動靴持参/櫻井(☎090-8010-2900)

★**多摩友の会~友愛セール** 12月12日(土)11:00~13:00/多摩友の家(万願寺) /製作品、手作り食品、東北支援の食品など※飲み物、軽食<sup>※</sup> /同会(☎585-7003※昼間のみ)

★**うたごえひろば生演奏で歌のリーダーと一緒に歌おう** 12月12日(土)14:00~16:00/中央福祉センター※直接会場へ/おおむね60歳以上の方対象/先着80人/200円/同ひろば(遠藤☎090-9825-3421※平日19:00~21:00)

★**童謡、唱歌を歌う~つぼみ** 12月13日(日)13:30~16:30/勤労・青年会館※直接会場へ/おおむね60歳以上対象/500円※指導<sup>※</sup> /市之瀬(☎080-6540-6571)

★**年末恒例八坂神輿保存会もちつき** 12月13日(日)11:00から※小雨実施/八坂神社(日野本町) /もちつき、焼きそば<sup>※</sup> /同会(馬場☎

581-3304)

★**クリスマス交流会~サンタさんに会いに来てください** 12月15日(火)10:00~11:00/ムジカこどもアート(多摩平) /クリスマスの歌、お話/就学前の親子対象/先着25組/ひよこハウス多摩平(梶谷☎582-8861)へ申し込み

★**カナリアの会~季節の歌、童謡を楽しく歌いましょう** 12月18日(金)13:30~14:45/七生福祉センター/500円※指導<sup>※</sup> /飲み物持参/古沢(☎592-0203)

★**2015年市民クリスマスダンスパーティー** 12月19日(土)13:00~16:00/市民の森ふれあいホール※直接会場へ/A級プロデモ・鉢花プレゼント(抽選)・トライアル<sup>※</sup> /1,000円※前売り800円/ひのボールルームダンス協会(粕谷☎586-7695)

★**クリスマスダンスパーティー** 12月20日(日)13:30~16:00/新町交流センター/ミニデモ<sup>※</sup> /1,000円※前売り800円/睦会(佐藤☎080-5199-5436)

★**私の主張~5分間ステージ参加者募集** 1月11日(火)11:30~15:30/ひの煉瓦ホール(市民会館) /主張、カラオケ、バイオリン、手品など5分間で自分の思いを表現/先着25人/2,000円/小池(☎080-5005-4494※平日17:00以降)へ申し込み

★**私の主張~5分間ステージ参加者募集** 1月11日(火)11:30~15:30/ひの煉瓦ホール(市民会館) /主張、カラオケ、バイオリン、手品など5分間で自分の思いを表現/先着25人/2,000円/小池(☎080-5005-4494※平日17:00以降)へ申し込み

## 美術・音楽

★**きつつき会・木彫展** 12月1日(火)~8日(火)9:00~16:00/中央公民館/仏像、動物、草花など立体とレリーフ/市川(☎594-7460)

★**心身に障害のある人となない人の合同作品展~出会いとふれあいの美術展** 12月4日(金)~6日(日)10:00~18:00※6日は15:00まで/ひの煉瓦ホール(市民会館) /絵画、工芸、彫刻<sup>※</sup> /あかね工房(中村☎592-3409)

★**BBクラブ定期コンサート** 12月5日(土)17:00から/八王子市北野市民センターホール/Serezo Rosa, Sing Sing Sing<sup>※</sup> /同コンサート実行委員会(堀田☎090-2304-5800)

★**コンサート~プリテン作曲「小さな煙突掃除屋さん」** 12月6日(日)15:00から/勤労・青年会館/100人/2,000円/宇賀神(☎090-6038-2708)

★**K A z e 展** 12月8日(火)~13日(日)10:00~17:00※8日は13:00から、13日は16:00まで/関戸公民館(多摩市) /畔上(☎593-2691)

★**地域ふれあいコンサート** 12月13日(日)13:30~16:00/大坂上中※直接会場へ/同校(☎583-9755)

★**FUNMUSIC ACOUSTIC COMFORT JAZZ & CLASSIC** 12月19日(土)15:30~20:00/七生公会堂/300人/500円/福田(☎090-3913-7201)

## スポーツ

★**日野ポルックス~小学生バスケットボール無料体験会** 12月12日(土)・19日(土)9:00~11:00/七小/小学1~5年生の女子対象※初心者歓迎/馬淵(☎090-6343-7768)へ申し込み