

## スポーツ

### リ・エンジョイスports～運動しませんか？

**日時** 11/22(土)・29(土)、12/6(土)10:00～12:00  
**会場** 一小※直接会場へ  
**内容** ソフトボール、卓球、バドミントンなど  
**費用** 100円  
**持ち物** 用具をお持ちの方は持参を、体育館種目は上履き  
**問** 文化スポーツ課 **代表☎**

### 東部会館温水プールいきいき教室

**息継ぎマスター！3日間こども水泳教室**  
**日時** 12/25(木)～27(土)15:30～17:00 **対象** 深い場所でのびができる小学4年生以上 **定員** 申込制で先着10人 **費用** 4,500円※入場料別途 **申** 11/18(火)～12/16(火)に電話  
**定例大人の水泳教室**  
**日時** 12/3～27の①毎週水曜・土曜日12:30～13:30②月2回土曜日19:00～20:00 **対象** 18歳以上の方 **定員** 10人 **費用** 5回5,400円のチケット制※入場料別途 **その他** 日程など詳細は問い合わせを **申** 電話  
**からだにラクラク！アクアエクササイズ**  
**日時** 12/5～26の毎週金曜日①10:00～11:00②13:00～14:00 **定員** 20人 **費用** 5回5,400円のチケット制※入場料別途 **申** 電話  
 いずれも **問** 同温水プール **(☎583-5266)**

## 健康

いずれも **問** 健康課 **(☎581-4111)**

### 健康づくり推進員から

**第4グループ～今日も明日も元気かい・ウォーキング**  
**日程** 11/27(木)※雨天中止 **集合** 9:30京王線高幡不動駅改札口前、14:30西調布駅解散※直接集合場所へ **コース** 国領駅→野川サイクリングロード→深大寺→神代植物公園(散策と昼食)→国立天文台→上石原交差点(約8㌔)  
**費用** 500円(入園料)※65歳以上250円。交通費実費 **持ち物** 弁当、飲み物、帽子、タオル、雨具、敷物、防

市役所 **代表☎** 585-1111  
 ☒soudan@city.hino.lg.jp

寒着、健康保険証

**第1グループ「みんなで楽しく健康づくり～秋澄む絹の道を歩こう」**  
**日程** 11/28(金)※雨天中止 **集合** 10:00南大沢駅改札口、13:30北野駅または片倉駅前解散※直接集合場所へ **コース** 南大沢アウトレット→絹の道資料館→道了堂(約7㌔) **費用** 100円 **持ち物** 弁当、飲み物、帽子、雨具、敷き物、健康保険証、会員証(お持ちの方)  
**ウォーキンググループ～自然と歴史あふれる日野市倉沢の里山へ行こう**  
**日程** 12/10(水)※雨天中止 **集合** 9:30百草園駅改札口、12:00百草台自然公園解散※直接集合場所へ **コース** 百草ファーム→六地藏→真堂が谷戸(ホタルの里)→百草観音堂→百草台自然公園(約7㌔) **費用** 100円 **持ち物** 飲み物、帽子、健康保険証(写)

### 自宅でできるストレッチ&コンディショニング講習会

**日時** 12/7(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  
**講師** サポートルーム輝スタッフ  
**対象** 18歳以上の市内在住・在勤・在学者  
**定員** 申込制で先着20人  
**申** 11/17(月)から電話

## 生活・環境

### 創業セミナー～創業支援施設を活用した女性の創業

**日時** 12/13(土)14:00～16:00  
**会場** 多摩平の森ふれあい館  
**内容** 創業体験談講演、トークセッション  
**講師** 小泉眞弓氏(ガナ・ジャパン(株)代表取締役)  
**対象** 創業予定または創業後間もない方  
**定員** 申込制で先着20人  
**申** 11/18(火)から電話、FAXまたはEメールで。住所、氏名、電話番号を記入  
**問** 産業振興課 **代表☎** (FAX)583-4483☒sangyo@city.hino.lg.jp)

### 自死遺族支援事業～日野市・多摩市わかち合いの会

**日時** 11/23(祝)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 **代表☎**

### 新卒者向け合同企業説明会

**日時** 11/26(水)13:00～16:30  
**会場** 京王プラザホテル八王子  
**対象** 平成27年3月に大学などを卒業予定の学生と既卒3年以内の方  
**持ち物** 筆記用具  
**問** 東京しごとセンター多摩 **(☎042-329-4524)**

### 11月の自然観察会～雑木林は秋満開！色づく木の実や紅葉の中を散策

**日程** 11/29(土)※雨天時は室内  
**集合** 10:00南平駅、12:00高幡不動尊境内解散  
**講師** 秋山久美子氏(八王子自然友の会)  
**案内** 日野みどりの推進委員の皆さま  
**費用** 300円(資料代)  
**申** 11/28(金)までに電話  
**問** 緑と清流課 **代表☎**

### 雑木林ボランティア講座10周年記念シンポジウム

**日時** 11/30(日)13:00～16:55  
**会場** 生活・保健センター  
**内容・講師** 基調講演「雑木林と昆虫」…矢島稔氏((公財)日本鳥類保護連盟)、講演「雑木林の管理」…倉本宣氏(明治大学農学部教授)、パネルディスカッション  
**その他** このシンポジウムはセブンイレブン記念財団の助成により実施  
**問** 緑と清流課 **代表☎**

### 男女平等推進センター使用登録団体共催事業～楽しもう！レクリエーション

**日時** 12/7(日)13:00～16:00  
**会場** 多摩平の森ふれあい館  
**内容** 手品、津軽三味線、ゲーム、バルーン遊び、踊りなど  
**問** 日野市レクリエーション協会 **(☎593-6323)**

### 秋の市内一斉清掃

皆さまが、毎日利用する道路や公園など、いつも潤いを与えてくれている場所、ちょっときれいにしてみませんか。  
**日時** 11/30(日)9:00～10:00※雨天中止  
**問** 環境保全課 **代表☎**

## 市立病院 市民公開講座

### 心筋梗塞になってしまったら、心筋梗塞にならないためには

わが国では年間約7万人の方が心筋梗塞を発症して治療を受けています。  
 治療法は年々進歩しており、入院して適切な治療を受けた方の死亡率はこの30年で半減しました。元通りの生活に戻る方も珍しくありません。しかし、それでも命を落とす方、大きな後遺症を残す方も多くいらっしゃいますし、心筋梗塞を繰り返す方もいます。また、それ以前に病院にたどりつけずに「急死」される方も数多くいらっしゃいます。  
 日本における心筋梗塞の実態について、また不幸にして発症した場合でも適切な治療を適切なタイミングで受けるために知っておくべきこと、そして心筋梗塞にならないようにするための知識を、分かりやすくお話しします。  
**日時** 12/6(土)10:00～11:30  
**会場** 市立病院3階講堂  
**講師** 中村岩男氏(市立病院循環器科部長)  
**定員** 100人※申込多数の場合は抽選  
**申** 11/25(火)(必着)までに往復はがきで(1人1枚)。往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入  
**問** 〒191-0062多摩平4-3-1市立病院総務課 **(☎581-2677)**



11/22(土)・23(祝)

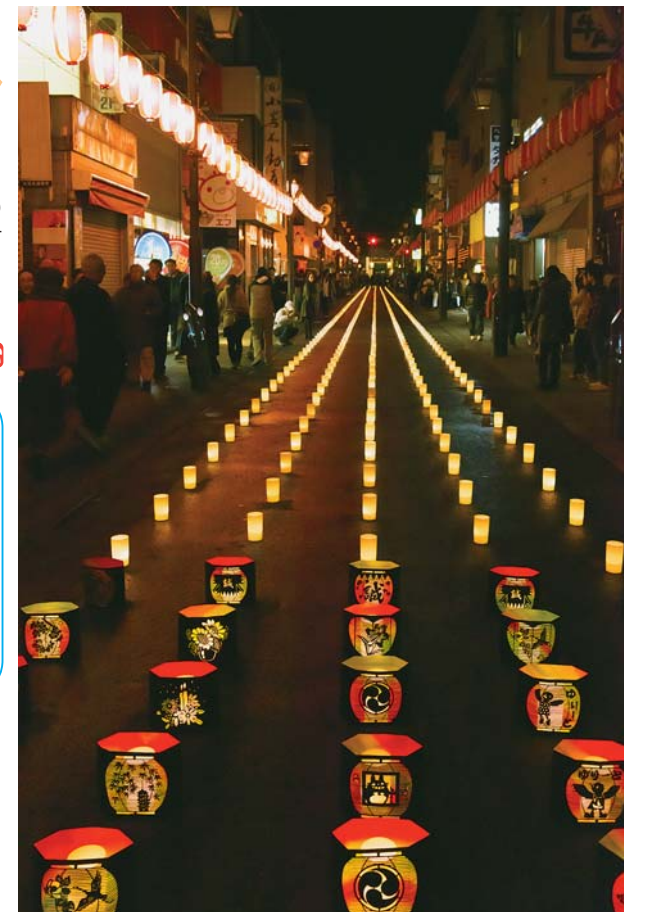
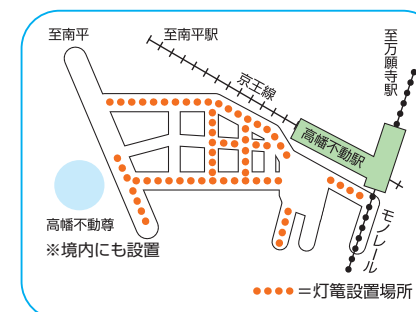
## たかはたもみじ灯路

高幡不動駅周辺の商店街を灯籠の灯で飾る「たかはたもみじ灯路」を開催します。今年は手作りの切り絵灯籠「夢灯り」を会場各所に飾ります。やさしく揺らめく灯路のろうそくが光の道となり、晩秋に幻想的な雰囲気を作ります。  
**問** 産業振興課 **代表☎**

**日時** 11/22(土)・23(祝)18:00～20:00※両日雨天の場合は24(振休)  
**灯路設置箇所** 右図の通り

**モデル写真撮影会**  
 灯路をバックにモデル撮影会を行います。プロの講師に撮影のコツを習うチャンスです！

**日時** 11/23(祝)18:00～19:30  
**講師** 山下勲氏(日本写真家協会会員)  
**定員** 申込制で先着100人  
**申** 当日17:30から高幡不動尊境内事務所前で受け付け  
**問** 日野市観光協会 **(☎586-8808)**



## 日野市初 総台型地域スポーツクラブ設立の立役者!!

今回は平山台文化スポーツクラブで活躍するスタッフを紹介します。  
 同クラブは旧平山台小学校の跡地を拠点として、「体を動かす、健康作り、地域作り」をモットーに活動しています。中でも樋口さん(写真)はクラブ設立時からの中心メンバーであり、今年6年目を迎えるクラブを支えてきました。  
 今年で75歳になる樋口さん。「今後も視野を広く新しいことにチャレンジしていきたい」と力強く語っていただきました。  
 体を動かし、地域の皆さまと一緒に健康作りを楽しめる平山台文化スポーツクラブにぜひお立ち寄りを！

