



## 健康

### リンパケア講習会～無料介護予防教室

日時 11/7(金)・14(金)・21(金)14:00～15:30  
 会場 新坂下住宅集会場  
 内容 上肢のケア、下肢のケア、顔と顔のリンパケア  
 対象 65歳以上の方  
 定員 申込制で先着15人  
 申 11/3(祝)～6(木)に電話  
 問 地域包括支援センターせせらぎ (☎589-3560)

### 健康づくり推進員から

いずれも 問 健康課 (☎581-4111)  
 第3グループ～笑って元気に健康づくりの一里塚

日時 11/17(月)13:30～15:30 会場 大坂上3丁目都営集会所※直接会場へ  
 内容 健康体操、歌など 費用100円 持ち物 飲み物、タオルなど

第2グループ～ミステリーウォーキング (10\*)

日程 11/20(木)※雨天中止 集合 10:00 芦花公園駅南口、14:00 二子玉川駅解散 定員 申込制で先着50人 費用100円 申 11/4(火)～14(金)に電話

### 市立病院市民自由参加講座「糖尿病について」

たかが糖尿病と軽視していませんか。自覚症状がないため放置しがちです。早めの治療で合併症を予防し健康寿命を延ばしましょう。

日時 11/29(土)10:00～11:45  
 会場 市立病院3階講堂  
 講師 村上円人 (市立病院副院長)  
 定員 100人※申込多数の場合は抽選 申 11/15(土)(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、電話番号を記入し、〒191-0062 多摩平4-3-1 市立病院総務課へ  
 問 未病の会(貴志 ☎090-1537-1633)

### 子供・保護者向け

#### 二中地区青少年育成会～ひと声広場「三世代の集い」

日時 11/2(日)9:30～14:30

会場 二中  
 内容 ステージコーナー、手作り・クラフト・昔遊びなどの遊ぼうコーナーなど※焼きそばなど模擬店あり  
 問 大山 (☎582-3465)

#### 七生中地区青少年育成会～スポーツまつりinななお

日時 11/9(日)9:00～12:30※当日9:45までに現地で受付し、チケットの受け取りを  
 会場 七生中  
 内容 ハンドロウル、フットサル、けん玉指導、大きい風船(幼児も楽しめます)  
 持ち物 上履き、タオル、水筒、靴入れ袋  
 問 宮下 (☎592-4663夜間)

#### いろいろな国の子育てについておしゃべり♪～カードゲームで知ろう！目からうろこの子育て観

日時 11/22(土)14:00～16:00  
 会場 多摩平の森ふれあい館  
 内容 ゲームや自己紹介、おしゃべりなど  
 対象 ①市内在住の子育て中の外国人と日本人 ②いろいろな国の人たちとの交流と子育てに関心のある方  
 定員 申込制で先着40人  
 申 11/5(水)10:00から電話  
 問 地域子ども家庭支援センター万願寺 (☎586-1312)

#### はじめてママの日「育児のコツ・聞いて安心・話してスッキリ」

日時 11/26(水)10:30～11:30  
 会場 地域子ども家庭支援センター多摩平  
 内容 赤ちゃんの関わり方、赤ちゃんに触れてあそぼうなど  
 対象 生後7カ月児までと保護者  
 定員 申込制で先着6組  
 申 11/12(水)9:30から電話  
 問 同センター (☎589-1260)

#### みんなで話そう！シングルママ・パパの集い

日時 11/30(日)15:00～16:30  
 会場・問 地域子ども家庭支援センター万願寺 (☎586-1312)

#### 新米ママ・ブレママのための簡単クッキング講座

日時 ①12/2(火) ②12(金)10:00～11:30

※いずれも同じ内容  
 会場 生活・保健センター  
 対象 乳幼児の保護者、妊婦  
 定員 申込制で先着24人  
 費用 200円(材料費)  
 その他 1歳6カ月～未就園児先着20人の保育あり  
 申 ①11/4(火)～28(金) ②11/4(火)～12/10(水)に電子申請または電話  
 問 健康課 (☎581-4111)

#### 日野市・八王子市共同事業多摩・島しょ子ども体験塾「たにぞうファミリーコンサート」



日時 2/11(祝)13:00～14:30、16:00～17:30

会場 ひの煉瓦ホール(市民会館)  
 対象 日野市、八王子市在住・在学の18歳以下の子供と保護者※小学生以下は保護者の同伴が必要  
 定員 各回1,000人※申込多数の場合は抽選  
 費用 1席400円  
 申 11/21(金)(必着)までに往復はがきで(1枚につき4人まで)。往信用裏面に参加者全員の氏名、年齢、代表者の電話番号、必要な座席数、返信用表面に住所、氏名を記入し、〒191-0043 山3-26-3 ひらやま児童館へ※詳細は市☎参照  
 問 子育て課 代表☎

## スポーツ

#### 東京オリンピック・パラリンピック50周年記念スポーツイベントinさわやかウォーキング

日程 11/9(日)  
 集合 9:00～9:30 京王線高幡不動駅北口※直接集合場所へ  
 コース 向島用水親水路→東部会館→クリーンセンター→多摩川グラウンド→日野橋→立日橋→市民陸上競技場(7\*)  
 費用 100円(保険料)

持ち物 雨具、飲み物  
 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

初めての水中ウォーキング  
 日時 11/18(火)・21(金)11:00～12:00 定員 10人 費用 2,700円 申 11/11(火)までに電話  
 無料水中ウォーキングアドバイス  
 日時 11/11(火)11:30～12:00※直接会場へ  
 無料スイミングアドバイス  
 日時 11/11(火)12:00～12:30※直接会場へ  
 いずれも 費用 入場料別途 会場・問 同館温水プール (☎583-5266)

#### 地域活動支援センターやまばと「軽スポーツ・ボッチャ」

日時 11/21(金)9:30～11:30  
 対象 18～64歳の市内在住者で身体(車いす可)・知的障害の方  
 その他 送迎あり(片道100円)。11/7(金)までに申し込み  
 申 11/20(木)までに電話  
 問 やまばと (☎582-3400)

#### ターゲットバードゴルフ講習会

日時 11/18(火)9:00～16:00※午後は体験会。雨天の場合は25日(火)  
 会場 多摩川グラウンド  
 対象 初心者大歓迎  
 定員 先着20人  
 申 11/15(土)までにフクシ・エンタープライズ(株) (☎514-9178) へ電話  
 問 文化スポーツ課 代表☎

#### 市民体育大会バドミントンダブルス競技

日時 一般11/23(祝)、中学生12/6(土)いずれも9:00から  
 会場 南平体育館  
 種目 一般男子・女子1～3部、中学生男子・女子  
 対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者  
 費用 1ペア1,500円※中学生500円。当日徴収  
 申 11/12(水)(必着)までに申込書(市役所3階文化スポーツ課、南平体育館にあり)を〒191-0011 日野本町7-12-1 市民陸上競技場内日野市体育協会事務局 (☎582-5770) へ郵送または持参

問 日野市バドミントン連盟(中村 ☎042-645-6620夜間)

#### ルディックウォーキング体験講習会

日程 11/16(日)  
 集合 9:30 平山台健康・市民支援センター。11:30解散  
 会場 京王研修センターグラウンド(八王子市)  
 対象 40歳以上の方  
 定員 申込制で先着50人  
 申 11/3(祝)から電話  
 問 平山台文化スポーツクラブ (☎042-506-9979)

#### 記念行事・フェスタ・複合イベント

##### 日野市菊花展

古典菊の展示  
 日時 10/29(水)～11/24(土) 9:00～16:00  
 日野市菊友会の展示  
 日時 10/29(水)～11/10(月) 9:00～16:00  
 菊花コンテストの菊の展示  
 日時 10/21(火)～11/13(木) 9:00～16:00  
 ※最終日は15:30まで  
 いずれも 会場 市役所前市民プラザ 問 緑と清流課 代表☎

##### 講演「スポーツ指導から学ぶ人権」と音楽のつどい

日時 11/9(日)13:30～15:45  
 会場 東大和市民会館ハミングホール※直接会場へ  
 問 東大和秘書広報課 (☎042-563-2111)、市市長公室市民相談担当 代表☎

##### 日野産大豆プロジェクト～豆腐づくり体験参加者募集

日時 11/15(土)13:30～16:00  
 会場 七ツ塚ファーマーズセンター  
 定員 申込制で先着10人  
 費用 500円  
 申 11/3(祝)から電話  
 問 NPO法人めぐみ(山本 ☎090-3237-0159)

##### 子どもからの人権メッセージ発表会

日時 11/15(土)12:30～15:00  
 会場 檜原小学校体育館(檜原村)※直接会場へ  
 内容 子供たちが人権について経験した事や考えた事を発表

問 檜原村村民課 (☎042-598-1011)、市市長公室市民相談担当 代表☎

##### 日野産農産物を使った手作りパン教室

日時 11/18(火)10:30～13:30  
 会場 七ツ塚ファーマーズセンター  
 内容 パティーパーン(モンキーブレッド)、季節のゼリー  
 定員 申込制で先着10人  
 費用 2,000円  
 問 パン教室ラ・リュンヌ(竹内 ☎090-7284-1947※平日は15:00以降)

##### 特別支援学級合同学習発表会

日時 11/21(金)9:30～12:30  
 会場 ひの煉瓦ホール(市民会館)  
 内容 合唱、合奏、劇、朗読、ダンス、展示など  
 問 合同学習発表会実行委員会(一小 ☎581-0061)

##### 無料映画上映会「LIFE!」



日時 11/29(土)14:00～16:00  
 会場 ひの煉瓦ホール(市民会館)  
 定員 500人※申込多数の場合は抽選 申 11/15(土)(必着)までに往復はがきで(1枚で3人まで)。往信用裏面に映画名、代表者住所、氏名、電話番号を記入  
 問 〒191-0062 多摩平7-23-23(一社)日野市勤労者サービスセンター (☎581-6711)

##### 百草地区りんご(ふじ)狩り

日時 11/22(土)～24(日) 9:00～16:00※雨天中止。売り切れ次第終了  
 問 由木 (☎090-3503-1061)、石坂 (☎080-1262-9028)、市産業振興課 代表☎