

# 投稿のページ

# みんなのメモ帳

原稿締め切り日

10月15日号… 9月12日(水)  
11月 1日号… 9月28日(金)  
11月15日号…10月15日(月)  
12月 1日号…10月31日(水)

## 講習・学習会

- ★市民による社会・経済研究会～①財政規律と予算制度Ⅱ②財政規律と予算制度Ⅲ ①9月1日(土)②29日(土)／14:00～16:00／ひの煉瓦ホール(市民会館)／各日1,000円／増田(☎585-1585)
- ★家計管理はパソコンで～Excel入門講座 9月5日(水)・12日(水)・19日(水)13:00～15:00／豊田駅北交流センター／1回500円／七生パソコンクラブ(村上☎090-6509-9060)へ申し込み
- ★たかはた北保育園から ▶いっしょに作ろう！パン作り講習…9月6日(木)10:00から／350円※子供250円▶誕生会…9月12日(水)10:00～11:00／いずれも同園(高幡)／同園(☎591-5003)へ申し込み
- ★家庭薬膳ランチ～旬の食材を使って楽しく料理 9月8日(土)10:00～12:00／東部会館／かぼちゃのリゾット、鶏肉のイチジクソースかけ<sup>た</sup>／先着5人／1,500円／9月4日(火)までに川井(☎559-0436※18:00～20:00)へ
- ★お華炭つくり体験講座 9月9日(日)10:00～15:00※雨天中止／落川交流センター／先着10人／500円(保険料<sup>た</sup>)／ひの炭やきクラブ(SMS)にて)へ申し込み
- ★るんぴにから ▶発達に気になるお子さんのためのタッチケア講座…9月12日(水)13:30～14:15…1～3歳、15:00～15:45…4～6歳／エール(発達・教育支援センター)／1～6歳児と保護者対象／800円▶産前産後のお灸セルフケア講座…9月19日(水)10:00～11:30…産後のお灸、13:00～14:00…産前のお灸／かなざわ助産院(多摩平)／各1,500円／いずれも佐伯(☎090-1103-0601)
- ★シニアネットクラブから ▶LINEの使用法がよく分からない方の活用講座(機種不問)…9月14日(金)・21日(金)12:30～14:30／同クラブ(多摩平)▶シニア向けパソコン超初心者講座…10月4日～平成31年3月28日の毎週木曜日9:45～11:45／豊田駅北交流センター／18人／月2,000円／いずれも同クラブ(☎080-3176-6240)へ申し込み
- ★和食でおもてなし 9月15日(土)10:00～13:00／多摩友の家(万願寺)／長崎の郷土料理大村寿司をアレンジ／20人／1,800円／棚田(☎

- 080-5072-2376)へ申し込み
- ★無料三味線講習会 9月の毎週金曜日18:00～21:00／落川都営住宅地区センター／初心者対象／楽器用意<sup>り</sup>／斉藤(☎592-5157)
- ★これだけは知っておきたい男と女の違いと免疫力アップ 9月16日(日)13:30～15:30／多摩平交流センター／無料相談<sup>り</sup>／15人／1,000円／鮫島(☎090-5303-4299)
- ★英語おしゃべりクラブから ▶英検を目指す英語と国際情報講座…9月20日から原則隔週木曜日19:00～21:00／生活・保健センター<sup>た</sup>／10人／16,200円(10回)、テキスト3,800円／9月17日(木)までに申し込み▶自由おしゃべり会…9月15日(土)・29日(土)10:00～12:00／新町交流センター<sup>た</sup>／10人／1回2,000円※会場費別途／実施日の3日前までに申し込み▶横田基地日米友好祭でアメリカ人と話そう…9月16日(日)13:00日野駅集合／いずれも同クラブ(☎582-8691)
- ★国際クッキング～ラタナポーンさんに習うタイの家庭料理を一緒に 9月30日(日)10:00～13:00／中央公民館／ヘルシーグリーンカレー、タピオカで作るデザート<sup>た</sup>／20人／800円／日野国際友好クラブ(石川☎583-8634)へ申し込み

## ごあんない

- ★「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀しま専科 9月の毎週土曜日10:30～17:00／尾崎ビル2階(立川駅北口)／高齢者歓迎／1日2,200円／尾崎(☎090-5999-1033)へ申し込み
- ★発達相談 9月の月曜～土曜日10:00～19:00※1回45分／ひの・I-BASYO(旭が丘)／言語、摂食などについて言語聴覚士による発達相談／保護者対象／1回1,000円／同施設(宮崎☎514-9813)へ申し込み
- ★簡単に楽しく体力up～暑さに負けない体づくり 9月3日(月)・10日(月)…落川都営住宅地区センター、5日(水)・12日(水)…万願寺地区センター、13日(木)…勤労・青年会館／10:00～11:30▶①ママも体力up&ストレッチ②親子でリズム遊び…9月7日(金)①10:00～11:00②11:15～12:00／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
- ★日野混声合唱団～練習見学会 9月4日(火)・11日(火)・25日(火)19:15～21:15／ひの社会教育センター(多摩平)／小笠原(☎583-5532)
- ★バランスボールエクササイズ 9月4日(火)10:30～11:30／カルチャールーム百草(百草)／産後2カ月の母親～シニア対象※子供同伴可／10人／1,500円／横山(☎090-9976-8269)へ申し込み
- ★杉野幼稚園～①公開保育②入園説明会 9月4日(火)①9:45～11:00※直接会場②11:00～11:45／同園(百草)／①来年度就園年齢児対象／同園(☎591-3515)
- ★ストレス緩和・心を癒やす自然療法パッチフラワー個人セッション 9月5日(水)・25日(火)10:30～17:00※1回60分／アフタースクールカ

- フェ(多摩平)／悩みのカウンセリングとトリートメントボトル作り／各回1人／3,500円※飲み物付き／長谷川(☎090-9150-2619)へ申し込み
- ★地域交流スペースひだまり 9月5日(水)・19日(水)10:30～14:00／下田地区センター／ゆったり体操、脳トレ、小物づくり<sup>た</sup>／中嶋(☎090-4076-1982)
- ★日野子育てパートナーの会から ▶木かげにあつまれ！…9月6日(木)11:00～11:45／万願寺交流センター前／シャボン玉あそび／乳幼児の親子対象▶ベビーマッサージ(要申込)…13日(木)10:30～11:20／万願寺交流センター／2カ月～歩行前の乳幼児と母親対象／10組／200円／いずれも同会(☎587-6276)
- ★サマディヨガ 9月の毎週金曜日10:00～11:00／カルチャールーム百草(百草)／10人／1回500円／秋山(☎090-5982-1753)へ申し込み
- ★コーヒーで政治を学び、語る会～私たちの政治カフェ・日野 9月8日(土)13:30～16:00／愛隣舎ホール(多摩平)※直接会場へ／300円／林(☎090-7901-4301)
- ★山内敏弘氏(一橋大学名誉教授)講演 9月8日(土)14:30～16:30／ゆのした市民交流センター(日野本町)／安倍9条改憲の危険性～私たちの生活への重大な影響／500円／日野・市民自治研究所(☎589-2106)
- ★日野精神障害者家族会から ▶交流会～情報交換・悩み相談などなんでも…9月9日(日)13:30～16:00▶家族相談(要申込)…9月13日(木)13:00からと15:00から／家族対象／いずれもひの市民活動支援センター／同会(片岡☎080-1238-5960)
- ★生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料法律相談会 9月9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
- ★高幡不動駅前お掃除 9月9日(日)6:00～7:00／京王線高幡不動駅南口駅前ロータリー／小学生以上対象／軍手持参／性住(☎594-7730)
- ★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・食事会 9月9日(日)12:00から／平山交流センター／300円／ボランティアグループこすもす(☎589-4399)へ申し込み
- ★日野の自然を守る会から ▶①植物ウォッチング～初秋の横沢入を歩く(あきる野市)…9月9日(日)9:30 JR五日市線武蔵増戸駅集合、14:30同線武蔵五日市駅解散※雨天中止／弁当、飲み物、筆記用具など持参▶②楽しい昆虫ウォッチング～多摩川の堤防でマツムシ、スズムシ、カンタンを聴く…9月16日(日)18:00万願寺駅改札口集合、20:30同所解散※雨天中止／小学生以下は保護者同伴／懐中電灯、虫よけスプレーなど持参／いずれも300円※小・中学生100円／①須田(☎03-3956-1286)②森川(☎090-2768-7929※19:00以降)
- ★癒やしのパステル画を描く会 9月9日(日)14:00～15:30／多摩平の森ふれあい館／荒川(☎080-6643-6952)

- ★あかひやね～①自然の香りを感じてみよう②助産婦さんによる何でも相談 ①9月10日(月)②13日(水)／11:00から／同施設(程久保)／子育て中の親子対象／同施設(☎594-7841)
- ★がんカフェひの～菊永先生のトモセラピー勉強会 9月12日(水)10:00～12:00／市立病院／酒井(☎080-1144-2448)
- ★日野新選組ガイドの会講演会兼研修会「浪士姓名簿」(新発見史料)後の新徴組・中澤琴の真偽? 9月12日(水)13:30～16:30／日野宿交流館／同会(芹川☎090-5430-1203)へ申し込み
- ★ひよこハウス多摩平～1歳クラス体験保育 9月12日(水)・13日(木)9:00～11:30／同園(多摩平)／給食の試食可／1歳児の親子対象／各日先着2組／9月3日(月)10:00から同園(下田☎582-8861)へ
- ★ホットスペースTOMOの湯～心病んでいられる方とご家族お茶でも飲みながらゆっくりしませんか 9月13日(木)・27日(木)13:00～16:00／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(☎080-8038-1185)
- ★木曜夜ヨガ 9月13日(木)・20日(木)・27日(木)19:00～20:15／イオンモール多摩平の森※直接会場へ／初心者、家族での参加歓迎／80人／1人1,000円／ヨガマット(バスタオル)、飲み物持参／原(☎090-4222-5362)
- ★源氏物語に親しむ 9～11月の第2・第4木曜日10:00～12:00／社会教育協会ゆうりか(多摩平)／あらすじとエッセンスを味わう／11,970円(6回)／同協会(☎586-6221)
- ★都立八王子盲学校～学校公開 9月14日(金)9:00～12:50／同校(八王子市)／授業公開、個別相談、寄宿舎見学<sup>た</sup>／同校(小島☎042-623-3278)
- ★おしゃべりカフェ 9月15日(土)13:30から／七生公会堂／認知症、困りごとのおしゃべりと簡単筋力アップ体操／100～200円／石原(☎090-5400-1608)
- ★映画「幸福は日々の中に。」上映会 9月16日(日)10:00からと14:00から／七生公会堂／上映後、監督の講話、トークシェア(自由参加)<sup>り</sup>／1,200円※前売り1,000円、25歳以下500円／谷(☎582-3821)へ申し込み
- ★転倒予防に役立つ運動とセルフマッサージ 9月17日(月)13:30～15:00／カワセミハウス／200円／タオル持参／はっぴーらいふ(小林☎090-9386-5303)
- ★都立七生特別支援学校～学校見学・説明会 9月20日(木)、10月29日(月)…小学部、10月3日(水)、11月6日(火)…中学部／9:30～12:00／同校(程久保)／就学・進学を迎える児童・生徒の保護者対象／同校(☎591-1095)へ申し込み
- ★心と体を癒すヨガ教室 9月22日(土)13:00～16:00／イオンモール多摩平の森イオンホール／障害児と家族対象／500円／シューズ、バスタオルなど持参／あるく「つきのおあしす」(杉山☎506-5265)
- ★日野失語症者交流会～すずめ 9月23日(日)10:00～16:00／多摩平の森ふれあい館／言語聴覚士による集団訓練、交流／1,000円※昼食

- 付き／9月13日(木)までに磯野(☎583-2714)へ
  - ★新選組のふるさと日野を外国人と英語で歩く History & Samurai walking w/Shinsengumi 9月23日(日)8:50日野駅集合 Half day English guide／2,000円※学生1,500円／9月21日(金)までに多摩ブランド国際化推進会(☎582-8691)へ
  - ★もぐさだい幼稚園～平成31年度入園説明会 9月28日(金)15:00～16:00／同園(百草)／2～5歳児対象／同園(☎591-1729)へ申し込み
  - ★ひの社会教育センターから ▶リフレッシュヨガ・リラクソヨガ…9月5日(水)・12日(水)▶大人のピアノ…9月14日(金)▶シンポジウム「あなたは子どもたちにどのように答えますか?」障害があるってどういうこと? みんなとちがうってどういうこと?…9月24日(振休)10:30～12:30／TomorrowPLAZA(多摩平)／9月3日(月)から申し込み／いずれも費用など詳細は問い合わせまたは同センター HP 参照／同センター(☎582-3136)
- ## もよおし
- ★ひのボールルームダンス協会・土曜会ダンスパーティー 9月1日(土)・8日(土)・15日(土)19:00～21:00／ひの社会教育センター(多摩平)※直接会場へ／レディース席<sup>り</sup>／月1,000円／同会(本多☎090-6169-5852)
  - ★カナリアの会 9月2日(日)10:30～11:45／七生福祉センター／童謡、季節の歌、唱歌を歌う※ピアノ伴奏<sup>り</sup>／500円※指導<sup>り</sup>／飲み物持参／古沢(☎592-0203)
  - ★ばんじーダンスパーティー 9月2日(日)13:30～16:00／新町交流センター／500円／渡辺(☎090-2447-2329)
  - ★春夏秋冬人形劇会「3びきのこぶた」 9月3日(月)11:00から／さんぽっぴひろば(三中隣)／幼児対象※保護者同伴／日野どんぐりの丘幼児教室(池田☎592-4761)
  - ★たま社交ダンスサークル～火曜会ダンスパーティー 9月の毎週火曜日13:00～15:00／ひの社会教育センター(多摩平)※直接会場へ／月1,000円／同会(本多☎090-6169-5852)
  - ★元気な音楽の広場 9月5日(水)10:30～11:45／七生福祉センター／歌体操、季節の歌<sup>た</sup>／おむね60歳以上対象／500円※指導<sup>り</sup>／運動靴、飲み物持参／櫻井(☎090-8010-2900)
  - ★日野四季の会ダンスパーティー 9月7日(金)13:00～16:00／新町交流センター／500円／川畑(☎070-6644-2729)
  - ★ハーモニーから ▶斎藤由恵の発声とリズム体操…7日(金)10:30から▶英語で歌おう…1日(土)11:00から▶女性コーラス…5日(水)・12日(水)12:30から▶オカリナを楽しむ会…8日(土)14:00から▶サロンライブ…9日(日)14:00から／いずれもサロン・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)
  - ★フリーマーケット出店者募集 9月9日(日)、10月14日(日)9:00～15:00※雨天中止／高幡不動

- 尊境内／2,000円／リサイクル運動友の会(☎090-3222-5060)
  - ★南平駅西交流センター運営委員会～村上先生と楽しく歌う会 9月8日(土)13:30～15:30／同センター／500円／内川(☎592-5284)
  - ★田村操とドラマティックな仲間たち～朗読発表会 9月9日(日)13:30から／多摩平の森ふれあい館／山田(☎583-5361)
  - ★おひるねアート@mimi撮影会 9月11日(火)…かなざわ助産院(多摩平)、18日(火)…PlanT(多摩平の森産業連携センター)／赤ちゃんの撮影／0～2歳児対象／1回5組／2,500円、貸し衣裳代500円／森田(☎080-2204-7000)へ申し込み
  - ★歌で楽しむ元氣会 9月12日(水)10:30～11:30／七生福祉センター／季節の童謡・唱歌、懐メロ<sup>た</sup>／おむね65歳以上対象／500円※指導<sup>り</sup>／小川(☎592-6510)
  - ★手作り石けん販売 9月13日(木)13:00～14:00※完売次第終了／生活・保健センター前庭／日野第一生活学校(☎581-0265)
  - ★うたごえ in ひの①昭和歌謡カラオケをみんなと一緒に歌う会②歌声喫茶…9月15日(土)①10:00～12:30②13:30～16:30／ラ・ソンプル(豊田駅北口)／①500円②1,000円※お茶付き／江上(☎090-5564-9818)
  - ★歌声笑サロン湯沢 9月15日(土)13:30～15:00／湯沢福祉センター／昭和の歌を歌い仲間づくり／300円／横島(☎080-6537-5692)
  - ★こども食堂～さくらちゃん 9月16日(日)16:00～18:30／日野キリスト教会(大坂上)／音楽、ゲームなどの後においしい食事／300円※中学生以下100円／鈴木(☎090-5997-1383)へ申し込み
  - ★秋の子どもの本まつり 9月16日(日)10:00～16:00／多摩平の森ふれあい館／絵本の読みきかせ、人形劇、1日ミニ図書館<sup>た</sup>／日野・子どもと本の出会いの会(加藤☎592-2019)
  - ★すずかけの会～11月3日(祝)開催のバザーへの物品提供を 新品衣料、日用品、雑貨、食品など※家具、家電を除く／取りに伺います／10月26日(金)までにすずかけの家(☎591-7561※土曜・日曜日、祝日を除く)へ
- ## 美術・音楽
- ★第4回身近な野鳥写真展 9月4日(火)～9日(日)10:00～17:00／とよだ市民ギャラリー／新津(☎583-2031)
  - ★アフタヌーンコンサート 9月9日(日)14:00から／ひの煉瓦ホール(市民会館)／ブラムス「バイオリンソナタ第3番」<sup>た</sup>／安養寺(☎581-3624)
  - ★八王子マンドリンプリモ第21回定期演奏会 9月17日(日)14:00から／オリンパスホール八王子／聖母たちのララバイ、なごり雪<sup>た</sup>／先着1,800人／布瀬川(☎584-3414)
  - ★水曜会水彩画展 9月25日(火)～30日(日)10:00～17:00※30日は16:00まで／とよだ市民ギャラリー／田中(☎090-9008-6019)