

### 投稿のページ

# みんなの メモ帳

原稿締め切り日

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)

12月15日号…11月14日(水)

## 講習・学習会

★日野圏境世代広場から ▶太極拳～健康になろう…9月18日(火)・25日(火)10:00～11:30/平山台健康・市民支援センター/1回500円/体操服、タオル持参▶**百草山野草観察会(要申込)**…9月29日(土)10:30三沢下自治会館(三沢)集合、13:30解散※雨天の場合は同会館で野草観察の講話/植物ビンゴゲーム<sup>※</sup>/15人/いずれも同広場(☎843-8723※火曜・土曜日10:00～14:00)

★東京薬科大学～第49回公開講座と見学会  
9月22日(土)13:00～15:00…公開講座、15:00～16:00…薬用植物園見学/同大学(八王子市)/申込方法など詳細は同大学 **HP** 参照/同大学学務課(☎042-676-7306)

★るんびにから ▶中秋の名月の月見はり体験～小児ケア…9月24日(振休)13:00～15:30/かなざわ助産院(多摩平)/3ヵ月～10歳児対象/1人1,000円▶**赤ちゃんにも気持ちよい排泄を～おむつなし育児講座**…9月26日(水)13:00～14:00/たき母乳育児相談室(栄町)/0～3歳児と保護者対象/1,000円/いずれもるんびに(佐伯☎090-1103-0601)

★資本論第1巻を読む会 9月28日(金)19:00～21:00/生活・保健センター/第7篇資本主義的蓄積の一般法則/初めての方歓迎/1,000円※大学生500円、高校生無料/資本論第1巻持参/北村(☎090-9953-2458)

★オストメイト消化器講習会 9月30日(日)13:30～16:00/市立病院※直接会場へ/ヘルニア予防について<sup>※</sup>/講師・石川啓一氏(市立病院外科医)/オストメイトと家族対象/筆記用具持参/鯨島(☎090-5303-4299)

★子育て講座～子どもの心に響く対話 10月3日(水)10:30～11:30/万願寺交流センター/子育てママに向けた応援メッセージ/乳幼児の保護者対象/25人/日野子育てパートナーの会(☎587-6276)へ申し込み

★実践女子大学生活科学部から ▶公開講座～**食生活科学科**…10月6日(土)13:30～16:00/発酵食品の歴史、効能、最新技術などの解説/200人▶**公開講座～生活環境学科**…10月20日(土)13:15～14:45/これからの魅力ある街の在り方を考える/80人▶**公開講座～生活文化学科**…10月25日(水)13:15～15:30/子供が安心・安全に生活し教育を受けていくために求められる

もの/50人/いずれも同大学(大坂上)/同大学生涯学習センター(☎589-1212)へ申し込み  
★**ガイドヘルパー養成研修～知的障害者の外出応援のためのヘルパーの資格取りませんか**10月13日(土)9:00～16:30、27日(土)9:00～17:00…講義、10月29日(月)～11月9日(金)のうち1日9:30～16:30…実習/日野青い鳥福祉会(東平山)/福祉に関心のある18歳以上の方対象/10,500円※減免制度<sup>※</sup>/同会(☎584-2560※月曜～金曜日8:30～17:30)へ申し込み

★**個人事業主のための複式簿記講習会～青色申告特別控除65万円をめざして** 10月15日(月)・18日(木)・19日(金)・22日(月)・25日(木)・29日(月)10:00～12:00/日野青色申告会館(上田)/20人/4,000円(6回)※会員2,000円/日野青色申告会事務局(☎584-1188)へ申し込み

★**ケアセンターやわらぎ～介護職員初任者研修(通学)** 11月1日～12月27日の月曜・木曜・土曜日(20日間)、実習4日間/同センター(立川市)/24人/56,995円(テキスト代含む)/申込方法など詳細は問い合わせを/10月25日(木)12:00までに同センター(井上☎042-523-3552)へ

★**英語おしゃべりクラブ・海外レッスン～オーストラリア女性と行く西オーストラリア9日間** 10月末～11月上旬予定※旅行前に国内で基礎英語と海外知識のレッスン(5回)<sup>※</sup>/詳細は問い合わせを/9月25日(火)までに同クラブ(☎582-8691)へ

## ごあんない

★**簡単に楽しく体力up&ストレッチ～運動を習慣づけましょう** 9月17日(火)・24日(振休)…落川都営住宅地区センター、19日(水)…東町交流センター、20日(木)・27日(木)…勤労・青年会館/10:00～11:30/3B体操(倉橋☎090-5999-6628)へ申し込み

★**日野精神障害者家族会～日野市障害福祉課・健康課との懇談会** 9月18日(火)13:30～16:00/福祉支援センター/同会(片岡☎080-1238-5960)

★**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・葬儀、遺言・相続などの相談**…9月19日(水)・26日(水)10:00～12:00/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**…9月の毎週木曜日・日野教室、毎週水曜日・豊田教室/17:00～19:00/月700円※保護者は要入会/安藤(☎080-3016-7991)へ申し込み

★**バランスボールエクササイズ** 9月19日(水)10:30～11:30/カルチャールーム百草(百草)/産後2ヵ月の母親～シニア対象※子供同伴可/1,500円/申込方法など詳細は同施設 **HP** 参照/横山(☎090-9976-8269)

★**リラックスヨガ** 9月20日(木)14:00～15:10/新井地区センター※直接会場へ/手足の先から全身へと体をほぐす/8人/1,000円※指導<sup>※</sup>。初回無料/バスタオル(ヨガマット)、飲み物持参/日野子ども劇場(☎583-8226※火曜・金曜日14:00～17:00)

★**生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料法律相談会** 9月22日(土)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

★**ファミリーヨガ** 9月22日(土)13:30～14:00…ファミリーヨガ、14:00～15:00…ヨガ(子供参加可)/イオンモール多摩平の森※直接会場へ/子供～シニアの家族対象※ハンディキャップのある方歓迎/80人/1家族2,000円※指導<sup>※</sup>/ヨガマット(バスタオル)、飲み物持参/原(☎090-4222-5362)

★**ぬくもりテラス** 9月22日(土)13:00～16:30/南平駅西交流センター※直接会場へ/地域の人が気軽に出かけ楽しく仲間づくりをする場/100円/野澤(☎090-4052-5316)

★**こころ病むひとと家族のくつろげる場～フリースペースTOMOへどうぞ** 9月22日(土)13:30～17:00※入退場自由/多摩平一丁目地区センター/100円▶**富士ミルランド(富士宮市)バスハイク(要申込)**…10月4日(木)/500円※家族1,000円/詳細は問い合わせを/いずれもボランティアグループこすもす(☎589-4399)

★**発達が気になるお子さんの学校・工芸技能学院～個別教育相談会・ちょこっと体験** 9月22日(土)10:00～12:00/同学院(落川)/同学院(和田☎592-4353)へ申し込み

★**牛乳パックで楽しいオモチャを作りませんか** 9月23日(日)9:00～12:00/新町交流センター/幼稚園～小学3年生対象/100円/リサイクルアトリエあめんぼう(鈴木☎585-2154)

★**相続・遺言や遺産分割協議書(書き方など)・成年後見など暮らしの無料相談会** 9月25日(火)13:00～16:00/平山交流センター/相続・遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)

★**市民後見人として活動を考えてみませんか～第2回説明会** 9月26日(水)10:00から/ひの市民活動支援センター/成年後見サポートひの(小林☎594-9085)へ申し込み

★**ベビーマッサージお茶会** 9月27日(木)10:30～11:30/ラスパパス(高幡)/2ヵ月～歩行前の乳児と母親対象/4組/1,500円※茶菓子付き/伊勢谷(☎090-4133-5417)へ申し込み

★**日野どんぐりの丘幼児教室公開見学会** 9月27日(木)・28日(金)10:00～12:30/さんぽっぴひろば(三中隣)※直接会場へ/保護者同伴/同園(☎592-4761)

★**東京司法書士会三多摩支会無料相談会** 9月29日(土)10:00～16:00/京王高幡SC3階/同会三多摩総合相談センター(☎042-548-3933)

★**平和のつどい～川崎哲(あきら)氏講演** 9月30日(日)13:30～16:00/七生公会堂/原水爆禁止世界大会参加者報告、講演「核兵器禁止条約で世界は変わる～日本はどうする」/500円/榊原(☎583-7584)

★**より鳥みどり観察会～城山鳥見ハイク&日影沢の秋の花** 9月30日(日)8:00JR高尾駅北口集合、16:00同所解散/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)

★**ハンドヒーリング体験会** 9月30日(日)13:30から/多摩平の森ふれあい館/ヒーリングとセラピーの違い、病気の原因<sup>※</sup>/15人/2,000円※指導<sup>※</sup>/小林(☎586-4564※19:00以降)

★**社会教育協会～御開帳庄内札所(山形県)2回目の旅** 9月30日(日)～10月2日(火)※2泊3日/庄内三十三観音霊場後半の旅/詳細は問い合わせを/同協会(☎586-6221)

★**10月1日(月)～7日(日)は公証週間～公証役場で無料公証相談開催** 詳細は最寄りの公証役場に問い合わせを/立川公証役場(☎042-524-1279)、八王子公証役場(☎042-631-4246)、多摩公証役場(☎042-338-8605)

★**健康レクリエーション吹矢の無料体験会～道具有り、手ぶらでどうぞ!** 10月2日(火)14:00から/中央福祉センター※直接会場へ/日野かがやき吹矢クラブ(浅田☎090-4959-3559)

★**日野柳友会～川柳句会** 10月7日(日)13:30～15:30/勤労・青年会館/経験不問/1,000円※見学無料/多胡(☎584-5785)

★**篆刻の会** 10月13日(土)14:00から/北野自治会館(八王子市)/石材に文字を彫って印を作る/見学歓迎/池田(☎080-5532-2216)

★**小泉純一郎元総理講演会ボランティアスタッフ募集** 10月26日(金)16:00～21:00/ひの煉瓦ホール(市民会館)/会場整理、受付<sup>※</sup>/出沼(☎090-3848-2718)

★**青葉の会** 医療用ウィップ無料提供(6個)/詳細は問い合わせを/酒井(☎080-1144-2448)

## もよおし

★**ハーモニーから ▶歌声喫茶**…9月15日(土)・22日(土)10:00から…平山交流センター、14:00から…大和田地区センター、26日(水)14:00から…サロン・ド・ハーモニー(南平)▶①**斎藤由恵の発声とリズム体操**…21日(金)10:30から▶②**英語で歌おう**…15日(土)11:00から▶③**女性コーラス**…19日(水)・26日(水)12:30から▶④**オカリナを楽しむ会**…22日(土)14:00から▶⑤**サロンライブ～ビルマン聡平コンサート**…23日(日)14:00から/いずれも①～⑤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)

★**カナリアの会** 9月16日(日)10:30～11:45/七生福祉センター/季節の歌、童謡、唱歌などを歌う※ピアノ伴奏<sup>※</sup>/500円※指導<sup>※</sup>/飲み物持参/古沢(☎592-0203)

★**スミレダンスパーティー** 9月16日(日)・23日(日)13:30～16:00/新町交流センター/1回500円/渡辺(☎090-2447-2329)

★**杉野幼稚園～園庭開放** 9月19日(水)13:30～15:30※雨天中止/同園(百草)※直接会場へ/同園(☎591-3515)

★**わくわくおはなし会～昔話を聞く** 9月23日(日)15:00～16:00/多摩平図書館※直接会場へ/日野おはなしの会(田島☎583-0896)

★**あかひやね～①よっちゃんのニコニコシアター②歌のコンサート③食べ物Q&A** ①9月19日(水)②25日(火)③27日(木)/11:00から/同

施設(程久保)/子育て中の親子対象/同施設(☎594-7841)

★**てとて長月祭り** 9月23日(日)11:00～17:00/多摩平の森て・と・てテラス/第1回5m走王決定戦、飲食マーケット<sup>※</sup>/金子(☎090-9292-9906)

★**日野にじの会朗読会～宮沢賢治を読む** 9月24日(振休)13:30から/カワセミハウス/40人/200円※茶菓子付き/同会(平野☎090-9314-6603)へ申し込み

★**懐かしい歌・歌おう会** 9月28日(金)…特別養護老人ホームマザアス日野(万願寺)、10月5日(金)…小規模多機能ホームさかえまち/10:30～11:50/1回500円/音楽療法士・小原(☎593-0573)

★**童謡と唱歌を歌う～つぼみ** 9月29日(土)13:30から/勤労・青年会館/おおむね60歳以上対象/500円/市之瀬(☎080-6540-6571)

★**うたごえひろば～生演奏で歌のリーダーと一緒に歌おう** 9月29日(土)13:50～15:50/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70人/200円/同ひろば(☎090-9825-3421)

★**歌声・まある～歌声喫茶** 9月30日(日)13:00～16:00/ゆのした市民交流センター(日野本町)/600円※お茶付き/江上(☎090-5564-9818)

★**日野市囲碁大会** 10月7日(日)9:00～16:30/中央福祉センター/個人戦3クラス/先着90人/1,500円※昼食付き/10月3日(火)までに日野市囲碁連盟(河野☎583-2552)へ

## 美術・音楽

★**フォトサークルふれあい10第9回写真展** 9月16日(日)までの9:30～18:00※16日は17:30まで/ひの煉瓦ホール(市民会館)/高坂(☎583-3542)

★**アンサンブル・レヴフれあいコンサート** 9月20日(木)10:15から/ひの煉瓦ホール(市民会館)/愛の挨拶、ハンガリー舞曲、リンゴ追分<sup>※</sup>/999円※電話予約900円/鶴丸(☎583-7388)

★**和太鼓衆雅武者コンサート～大胆素敵** 9月22日(土)15:30から/南大沢文化会館(八王子市)/500人/佐久間(☎090-7180-5232)

★**日野市いきいきカルチャー教室～楽しく学ぶ写真教室第3回作品展** 9月26日(水)～30日(日)10:00～17:00※30日は15:00まで/ギャラリーホワイト(大坂上)/岡田(☎592-0662)

★**韶達自在～小林孝次遺作展** 9月26日(水)～30日(日)10:00～18:30/八王子市学園都市センター/小林(☎080-5474-6484)

★**フォトサークルであい第16回写真展** 9月27日(木)～30日(日)10:00～17:00※27日は13:00から、30日は16:00まで/ひの煉瓦ホール(市民会館)/高木(☎843-3059)

★**やさしいアート・技法で遊ぶ楽画会** 10月2日(火)～7日(日)10:00～17:00※7日は15:00まで/とよだ市民ギャラリー/アクリル、水彩、コラージュ<sup>※</sup>/米澤(☎591-2748)

★**三多摩童謡ファミリーコンサート32～時代をつなぐ童謡コンサート** 10月14日(日)13:30から/パルテノン多摩(多摩市)/2,000円～3,300円※割引制度<sup>※</sup>/多摩童謡友の会(☎042-375-8558)

## スポーツ

★**シニアテニスダブルス講習会** 10月5日(金)9:00～13:00※予備日10月19日(金)、11月9日(金)10:00～14:00※予備日11月16日(金)/旭が丘中央公園/宮城(☎090-8348-6331)へ申し込み

★**ゴルフ基礎・基本講座** 10月6日～11月6日の月曜・火曜・土曜日10:00～11:30※週1回5講座、振替受講可/旭が丘ゴルフクラブ/成人対象/各5人/13,000円※無料貸し出しクラブ<sup>※</sup>/平山(☎090-2414-6604)へ申し込み

★**ターゲット・バードゴルフ** 10月11日(木)10:00～16:00※予備日10月25日(木)/多摩川グラウンド/午前…講習会、午後…競技会/60歳以上の市内在住者対象※ゴルフ経験者歓迎/9月30日(日)までに安藤(☎090-7234-2511)へ

## 会員募集

先着順で掲載します。2度目以降の掲載は前回掲載日の3ヵ月後から受け付けます。

★**日野波の会～絵画サークル** 月曜日13:30～15:30/新町交流センター<sup>※</sup>/水彩、アクリル、油彩<sup>※</sup>/初心者歓迎/1回2,000円、教材費別途※毎回プロ画家の指導<sup>※</sup>/加藤(☎581-3276)

★**フライデーコーラス** 毎月第2・第4・第5金曜日13:30～15:30/多摩平の森ふれあい館<sup>※</sup>/指揮・坂本忠夫、ピアノ・小松真由子/月2,000円/柳川(☎843-1997)

★**着楽会(きらくかい)～一人で着物を着てみませんか** 毎月第3土曜日13:00～15:00/新町交流センター<sup>※</sup>/6ヵ月5,000円、会場費別途※指導<sup>※</sup>/由良(☎090-6534-3535)

★**イベント向き日本の舞踊団** 月2回月曜日15:00～17:00/落川都営住宅地区センター<sup>※</sup>/月3,000円/藤岡(☎592-5157)

★**日野市ギターサークル** 毎月第2・第4土曜日9:00～12:00/生活・保健センター<sup>※</sup>/初心者～経験者対象/月2,000円※指導<sup>※</sup>/長谷川(☎070-5455-1139)

★**社交ダンス・ピュア豊田ダンスサークル男性会員募集** 毎週金曜日13:00～15:30/平山交流センター<sup>※</sup>/自主練習<sup>※</sup>/経験者歓迎/入会金1,000円、月3,000円※指導<sup>※</sup>/小川(☎080-5432-4974)

★**JJイングリッシュ～日本人女性講師による英語・英会話** 月4回木曜日10:40～12:00/新町交流センター<sup>※</sup>/英語を始めたい方対象/月3,000円/津田(☎080-4157-5381)

★**台湾ちやばなし倶楽部** 毎月第2火曜日10:00～11:00/多摩平の森ふれあい館<sup>※</sup>/季節の台湾茶を飲みながら台湾のグルメ、お茶、観光スポットなどの情報交換/月1,500円(茶菓子代<sup>※</sup>)/佐藤(☎090-9384-0120)