

### 投稿のページ

# みんなのメモ帳

### 原稿締め切り日

- 5月 1日号… 3月29日(金)
- 5月15日号… 4月 9日(火)
- 6月 1日号… 4月25日(木)
- 6月15日号… 5月15日(水)

## 講習・学習会

- ★産前産後のお灸セルフケア講座  
3月20日(水)10:00～11:30…産後のお灸、13:00～14:00…産前(マタニティー)のお灸/かなざわ助産院(多摩平)/各1,500円/るんびに(佐伯 ☎090-1103-0601)
- ★資本論第1巻を読む会  
3月22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を読み話し合う/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)
- ★冷え予防と免疫力の低下を防ぐ方法  
3月24日(日)13:30～15:30/多摩平交流センター/日頃かかえている心の問題を解決※無料相談 ☎10人/1,000円/鮫島(☎090-5303-4299)へ申し込み
- ★親子でパン作り  
3月26日(火)10:00から/市民の森ふれあいホール/動物パンを作る※パンの試食、持ち帰り ☎親子対象/12組/1組3,000円※子供追加1,000円/白武(☎586-0911※14:00～21:00)へ申し込み
- ★東山道から日本史を読む  
4月15日(月)～7月1日(月)10:30～12:00(全5回)/実践女子大学(大坂上)/東山道沿いの各地域の風土、歴史の流れをとらえる/60人/10,800円/同大学生涯学習センター(☎589-1212)

## ごあんない

- ★日野生活と健康を守る会～暮らしの何でも相談、共同墓地・葬儀、遺言・相続などの相談  
3月19日(火)・26日(火)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
- ★木曜夜ヨガ  
3月21日(水)・28日(水)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/初回体験500円※指導 ☎/ヨガマット(バスタオル)、飲み物持参/原(☎090-4222-5362)
- ★映画「ケアニン」上映会&認知症のケア座談会  
3月21日(水)13:30から/イオンモール多摩平の森イオンホール/100人/あいりん(☎586-

- 9141)
- ★のんびりママの会～産後うつに悩むママのしゃべり場  
3月23日(日)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)
- ★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  
3月23日(日)13:30～17:00※入退場自由/多摩平一丁目地区センター/100円/ボランティアグループこすもす(☎589-4399)
- ★生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料法律相談会  
3月24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
- ★日野の自然を守る会から  
▶①植物ウォッチング～東光寺緑地で早春の植物に出会う…3月24日(日)10:00日野駅改札口集合、14:30同駅解散※荒天中止/300円※小・中学生100円▶②ハイキング奥武蔵ウォッチング～寄居駅・鉢形城跡(埼玉県)…3月30日(出)7:50JR八王子駅1番線中央付近集合、14:45同駅解散※荒天中止/200円※小・中学生100円▶③楽しい昆虫ウォッチング～平山城址公園で春の蝶を見てウスバシロチョウの幼虫を探す…3月31日(日)9:30平山城址公園駅前集合、15:00京王線多摩動物公園駅解散※雨天中止/300円※小・中学生100円/いずれも弁当、飲み物、筆記用具など持参/同会(①長岡 ☎592-6515②山本 ☎042-621-0934※19:00以降③森川 ☎090-2768-7929※19:00以降)
- ★不登校を考える親と子の会  
3月24日(日)13:30～16:30/市民の森ふれあいホール/親を中心とした交流会/大森(☎090-3530-4122)
- ★相続・遺言・エンディングノート(書き方など)・成年後見など暮らしの無料相談会  
3月27日(水)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)
- ★Komorebi yoga  
①3月30日(土)10:30～11:30②31日(日)9:30～10:30/SHEEP DOG(豊田)/①肩こり腰痛解消ヨガ②朝ヨガ/初心者対象※男性歓迎/7人/1,500円※指導 ☎/渡邊(☎070-1562-7224)
- ★日野マジッククラブ～マジック発表会  
4月5日(金)13:30から/多摩平の森ふれあい館/小倉(☎586-0367)
- ★日野柳友会～川柳句会  
4月7日(日)13:30～15:30/勤労・青年会館/兼題「おみくじ」[表]/経験不問/1,000円※見学無料/多胡(☎584-5785)
- ★玉城徹のこぼの世界  
4～7月の毎月第2日曜日14:00～15:30/社会教育協会ゆりか(多摩平)/玉城徹の短歌鑑賞/2,600円(4回)※指導 ☎/同協会(☎586-6221)
- ★成年後見についての説明会・相談会  
4月16日(火)10:00から/多摩平の森ふれあい館/成年後見サポートひの(☎594-9085)
- ★BeすけっとCook～配達員・調理募集  
詳細は問い合わせを/同施設(☎585-0133)

- ★日野すみれ(無料)塾～ボランティア講師募集  
毎月第1・第3木曜日16:00～18:00…小学生クラス、18:30～20:00…中学生クラス、第4日曜日…中学生クラス/小・中学生の主要科目を教えられる方※学歴不問/詳細は問い合わせを/仁藤(☎080-1088-5078)
- ★ひの社会教育センターから  
▶ゆったりヨーガ…4月9日(火)9:30～11:00、11日(水)14:00～15:30▶リフレッシュ&リラックソヨガ…4月10日(水)16:30～17:30、19:30～20:30▶ピラティス…4月12日(金)・15日(月)13:30～15:00/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

- ★スプリングダンスパーティー  
3月17日(日)13:30～16:00/新町交流センター/500円/渡辺(☎090-2447-2329)
- ★さんぽっぽひろば遊び場開放  
3月18日(月)・25日(月)・28日(水)10:00～12:00/同ひろば(三中隣)/幼児対象※保護者同伴/日野どんぐりの丘幼児教室(☎592-4761)
- ★杉野幼稚園～園庭開放  
3月20日(水)12:00～15:00※雨天中止/同園(百草)※直接会場へ/同園(☎591-3515)
- ★日野子育てパートナーの会から  
▶みんなのはらっぱ万願寺～はらっぱカフェタイム…3月20日(水)10:00～10:30/保護者同士でゆっくりお茶を飲む/乳幼児の保護者対象/4人/30円(飲み物代)▶ミニ電車も走る!みんなのフリマ…3月30日(土)10:00～12:00/フリーマーケット、ゲームコーナー、ミニ電車 ☎/マイバッグ持参/いずれも万願寺交流センター/同会(☎587-6276)
- ★懐かしい歌・歌おう会  
3月22日(金)…特別養護老人ホームマザアス日野(万願寺)、4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)
- ★うたごえひろば～生演奏で歌のリーダーと一緒に歌おう  
3月23日(土)13:50～15:50/中央福祉センター※直接会場へ/唱歌、歌謡曲、うたごえ曲 ☎/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)
- ★ハーモニーから  
▶歌声喫茶…3月23日(土)・30日(土)10:00から…平山交流センター、27日(水)14:00から…サロン・ド・ハーモニー(南平)、30日(土)14:00から…大和田地区センター▶①斎藤由恵の発声と手話コーラス…15日(金)10:30から▶②英語で歌おう…16日(土)11:00から▶③女性コーラス…20日(水)・27日(水)12:30から▶④オカリナを楽しむ会…30日(土)14:00から▶⑤サロンライブ～ビルマン聡平・中山博之音楽講座…31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

- せを/同会(久木田 ☎070-5023-2012)
- ★パパもいっしょにつくろう!あそぼう!  
3月23日(土)11:00から/あかいやね(程久保)※直接会場へ/キラキラ冠、ベルトを手作り/子育て中の親子対象/同施設(☎594-7841)
- ★わくわくおはなし会～昔話を聞く  
3月24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)
- ★ひのボールルームダンス協会・月例ダンスパーティー  
3月24日(日)13:30～16:00/新町交流センター※直接会場へ/500円/同会(山内 ☎090-8779-5338)
- ★カナリアの会  
3月28日(水)10:30～11:45/七生福祉センター/童謡、季節の歌 ☎※ピアノ伴奏 ☎/500円※指導 ☎/飲み物持参/古沢(☎592-0203)
- ★童謡と唱歌を歌う～つぼみ  
3月30日(土)13:30から/勤労・青年会館※直接会場へ/おおむね60歳以上対象/500円/市之瀬(☎080-6540-6571)
- ★蔵花世ライブ～端唄と三味線  
3月31日(日)14:00～15:30/調布市文化会館たづくり/100人/金原(☎591-0306)
- ★リリックダンスパーティー  
4月6日(土)13:10～16:10/新町交流センター/500円/五味(☎090-2633-7775)

## 美術・音楽

- ★おりじなる染色作品展  
3月15日(金)～17日(日)11:00～16:00※17日は15:00まで/ひの煉瓦ホール(市民会館)/染色によるTシャツ、ブラウス、ストール ☎/おりじなる染色工房和・wa(☎591-0102)
- ★多摩市民美術会小品展(春)  
3月22日(金)～26日(火)10:00～17:00※22日は12:00から、26日は16:00まで/関戸公民館(多摩市)/佐藤(☎042-661-1476)
- ★一中吹奏楽部定期演奏会  
3月23日(土)17:00から/ひの煉瓦ホール(市民会館)/海の男たちの歌、スター・パズル・マーチ ☎/同校(☎581-0261)
- ★四中吹奏楽部定期演奏会  
3月24日(日)13:30から/ひの煉瓦ホール(市民会館)※直接会場へ/魔女と聖人、ハウルの動く城メドレー ☎/同校(☎583-3905)
- ★陶野会作陶展  
3月26日(火)～31日(日)10:00～17:00※31日は16:00まで/とよだ市民ギャラリー/つば、皿、茶わん ☎/銅坂(☎591-9827)
- ★三中吹奏楽部第25回定期演奏会  
3月28日(水)16:30から/ひの煉瓦ホール(市民会館)※直接会場へ/同校(☎591-2228)
- ★大坂上中吹奏楽部第14回定期演奏会  
3月29日(金)14:00～16:00/ひの煉瓦ホール(市民会館)/英雄と悪魔、マードックからの最後の手紙 ☎/同校(薬田 ☎583-9755)
- ★第26回陶彩会作陶展  
4月2日(火)～7日(日)10:00～17:00※7日は16:00ま

- で/とよだ市民ギャラリー/名倉(☎090-7759-5294)
- ★ひの社会教育センターシャンソン教室合同発表会  
4月6日(土)14:30～17:00/七生公会堂※直接会場へ/大町(☎587-1584)
- ★フォトサークル燦燦第13回作品展～彩  
4月18日(水)～21日(日)10:00～17:00※18日は13:00から、21日は16:00まで/ひの煉瓦ホール(市民会館)/村上(☎591-4873)

## スポーツ

- ★ゴルフ基礎・基本コース  
4月8日～5月18日の月曜・火曜・土曜日※週1回5講座。振替受講可/旭ヶ丘ゴルフクラブ(旭が丘)/成人対象/各6人/13,000円※無料貸し出しクラブ ☎/平山(☎090-2414-6604)へ申し込み
- ★日野市バドミントン連盟～年代別大会  
4月13日(土)9:00から/南平体育館/①ダブルス男子・女子②トリプルス女子/①2,500円※未登録者3,000円②3,600円/申込方法など詳細は問い合わせを/3月25日(月)までに大塚(☎090-1792-1229)へ
- ★日野市ミニテニス協会～第28回レディース大会  
5月12日(日)9:00から/南平体育館/市内在住・在勤者、協会員対象/1人500円/4月15日(月)までに同協会(大見 ☎586-7919)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カ月後から受け付けます。
- ★俳句サークル～百草俳句会  
毎月第2木曜日13:00～16:00/百草図書館 ☎/初心者歓迎/月300円(コピー代 ☎)※指導 ☎/植山(☎090-8087-6689)
- ★水彩しらべ  
毎月第2・第4木曜日13:30～15:30/平山交流センター ☎/初心者歓迎/月2,500円※指導 ☎/飯村(☎592-2717)
- ★アクアふじの会  
毎週金曜日12:00～13:00/東部会館/腰や膝に負担をかけずに水中歩きで筋力アップ、体力づくり/18人/入会金500円、1回500円※見学・1日体験歓迎。指導 ☎/松野(☎591-4416)
- ★日本語たのしい学習会  
毎週水曜日など14:00～16:00/会員宅(南平)/英語母語者歓迎/費用は応相談/浅沼(☎591-7335)
- ★アクアビクスサークル  
毎週火曜日10:00～11:30/東部会館/水中ウォーキング、体操/女性対象/入会金1,000円※無料体験(1回) ☎/山本(☎090-4227-8277)
- ★リズム体操サークル～楽しい曲で体を緩めましょう!  
毎週月曜日14:00から/平山季重ふれあい館 ☎

- /中・高年対象/月3,000円/渡辺(☎090-236-1916)
- ★リズム気功サークル  
毎週火曜日10:00から…湯沢福祉センター、毎週木曜日13:30から…生活・保健センター、毎週金曜日10:00から…平山季重ふれあい館/中・高年対象/月3,000円/南雲(☎591-7263)
- ★ママ友ダイエットサークル  
毎週火曜日10:00～12:00/生活・保健センター ☎/体内測定、筋力トレーニング ☎/20～40歳代の母親対象※子供同伴可/500円※スムージー、ハーブティー付き/竹山(☎090-2165-8559)
- ★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 ☎/合奏、講習/初心者、経験者歓迎/月2,000円/長谷川(☎070-5455-1139)
- ★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 ☎/水彩、アクリル、油彩 ☎/初心者歓迎/1回2,000円、教材費別途※毎回プロ画家の指導 ☎/加藤(☎581-3276)
- ★フラワーアレンジメント  
毎月第2金曜日10:00～12:00/落川地区センター ☎/1回3,500円(花代 ☎)※指導 ☎/中馬(☎080-1207-8194)
- ★ことぶき書道の会  
毎月第1・第3火曜日13:30～15:30/中央福祉センター ☎/初心者歓迎/入会金500円、月2,500円※その他実費・指導 ☎/久世(☎585-2116)

投稿してね!  
#てくてく日野  
日野市の魅力を発見

市HPで紹介!します

写真を撮ったら  
Instagramで  
#てくてく日野  
@tekutekuhino  
をつけて投稿してください!  
問 市長公室広報担当(☎514-8092)