

投稿のページ↓

みんなのメモ帳

原稿締め切り日

9月 1日号… 7月28日(火)
10月 1日号… 8月28日(金)

ごあんない

★発達相談

7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

★ヨガサークル

7月の①毎週金曜日※24日祝を除く②毎週月曜日／10:00から／①カルチャールーム百草(百草)②平山交流センター／①10人②20人／1回500円※指導^{ちよ}り／秋山(☎090-5982-1753)へ申し込み

★「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀しま専科

7月の毎週土曜日10:30～17:00／尾崎ビル2階(立川駅北口)／あがり方の分かる方対象※中高齢者歓迎／1日2,200円／尾崎(☎090-5999-1033)へ申し込み

★日野柳友会～川柳句会

7月5日(日)13:30～15:30／勤労・青年会館／兼題…トンネル、得意※各2句／経験不問／1,000円※見学無料／筆記用具／多胡(☎584-5785)

★生前贈与、相続、遺言など暮らしの無料法律相談会

7月5日(日)・12日(日)・26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

★心と体の健康クラブ

7月5日(日)・26日(日)13:30～16:00／多摩平の森ふれあい館／丹田呼吸法、スロー筋トレ体操^{ちよ}／35人／月2回800円※指導^{ちよ}り／真鍋(☎080-3015-0752)へ申し込み

★ヨガクラス

7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)10:00～11:30／7日・28日…新町交流センター、14日・21日…中央公民館／10人／1回2,000円※指導^{ちよ}り／原(☎090-4222-5362)へ申し込み

★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…7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28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▶小・中・高生の勉強会…7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)…豊田教室(豊田駅南口)、2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)…日野教室(日野駅周辺)／17:00～19:00／月700円※保護者は要入会／

みんなのメモ帳をお読みの皆さまにお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載された各催しについては予告なく中止される場合があります。念のため、各記事末の問い合わせ先に実施の確認をお願いします。

安藤(☎080-3016-7991)へ申し込み

★がんカフェひの

7月8日(水)10:00～12:00／市立病院／交流、おしゃべり、情報交換^{ちよ}／酒井(☎080-1144-2448)

★相続・遺言・成年後見(老後の対策)・空家対策など暮らしの無料相談会

7月8日(水)…多摩平交流センター、30日(木)…平山交流センター／13:00～16:00／相続・遺言を考える会(飯田☎090-8564-5208)へ申し込み

★レディース将棋

7月11日(土)・18日(土)13:00から／社会教育センター／女性のための将棋サークル／女性対象／5人程度／榎本(☎581-4519)

★コーヒーで政治を学び、語る会～私たちの政治カフェ・日野

7月11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)

★日野・市民自治研究所～消費税増税・米中貿易摩擦・コロナ危機～日本経済の今とこれから第2回

7月11日(土)14:30～16:30／ゆのした市民交流センター(日野本町)※直接会場へ／30人／500円／同研究所(☎589-2106)

★日野掃除に学ぶ会～高幡不動駅前お掃除

7月12日(日)6:00京王線高幡不動駅南口バス停付近集合、7:00解散／小学生以上対象／車手持参／惟住(☎594-7730)

★癒やしのパステル画を描く会

7月12日(日)14:00～15:30／多摩平の森ふれあい館／荒川(☎080-6643-6952)

★日野精神障害者家族会～家族相談

7月16日(木)13:00からと15:00から／ひの市民活動支援センター／家族・当事者対象／同会(☎080-1238-5960)へ申し込み

★婚活テラスTAMA～今どきの出会い方と結婚 仲人と話そう！婚活・お悩みあれこれ

7月18日(土)13:00～14:15…個別相談会、14:30～16:00…お茶会／PlanT(多摩平の森産業連携センター)／独身者・親対象／各4人／500円／山中(☎090-1733-6661)へ申し込み

★放送大学10月入学生募集

テレビやインターネットなどを利用し授業を行う通信制大学／申込方法など詳細は問い合わせを／第1回の出願は8月31日(月)まで、第2回の出願は9月15日(火)までに同大学東京多摩学習センター(☎042-349-3467)へ

講習・学習会

★市民による社会・経済研究会～2020年度テーマ「平成経済の構造」

①7月4日(土)②18日(土)／14:00～16:00／平山交流センター／①移民社会の出現②対テロ世界戦争／各1,000円／増田(☎585-1585)

★ガイドヘルパー養成研修

7月11日(土)・18日(土)9:00～17:00…講義、7月20日(月)～31日(金)のうち1日9:30～16:30…実習／あおとり日野(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^{ちよ}り／7月9日(木)までに日野青い鳥福祉会(村瀬☎584-2560※月曜～金曜日8:30～17:30)へ

★成年後見制度説明会・相談会

7月14日(火)13:00～15:00、28日(火)10:00～12:00／多摩平の森ふれあい館／個別相談^{ちよ}り／成年後見サポートひの(☎594-9085)へ申し込み

★縄文時代を知ろう2

7月18日(土)、8月22日(土)10:00～12:00／社会教育協会ゆうりか(多摩平)／黒曜石のふるさとを訪ねる^{ちよ}／20人／3,960円(2回)／同協会(☎586-6221)へ申し込み

★絵画特別研究会～女性(着衣)を描く

7月23日(祝)、8月1日(土)・2日(日)9:30～17:00／生活・保健センター※直接会場へ／初心者歓迎／7月23日…1,500円、8月1日・2日…3,000円※1日参加は1,500円。1日と2日は別モデル／絵画用具、昼食持参／日野市美術連盟(児玉☎592-2269)

★子供無料夏休みお琴講習会

7月25日～8月29日の毎週土曜日10:00～12:00／落川都営住宅地区センター／幼稚園児～高校生対象／森(☎592-5157)

★三多摩福祉会コスモス日野～介護職員初任者研修(通学)

7月27日～9月25日の月曜・水曜・金曜日／地域保健企画ビル(立川市)^{ちよ}／15歳以上対象／先着24人／99,940円(教科書代含む)※日野市支援制度^{ちよ}り。東京都支援制度導入予定／同会(☎042-526-1899※平日9:00～17:00)へ申し込み

★英語おしゃべりクラブ～オンラインレッスン「外国人おもてなし初級英語と世界を知る講座」

7月30日から隔週木曜日19:00～21:00／Zoomを使用／5人／15,000円(10回)／3日前までに同クラブ(☎582-8691)へ申し込み

美術・音楽

★写真作品の展示・共同出展～前山堅二、篠正治、野村明雄

7月5日(日)～19日(日)9:30～17:00／日野宿交流館／富士山と四季の写真^{ちよ}／前山(☎080-5388-1473)

スポーツ

★日野市バドミントン連盟～ジュニア教室(育成事業)

7月24日(祝)、8月1日(土)・2日(日)9:00～12:00／市民の森ふれあいホール／小学4～中学3年生／7月10日(金)までに吉永(☎592-7622)へ

もよおし

★リリックダンスパーティー

7月4日(土)・5日(日)13:10～16:10／新町交流センター／500円／五味(☎090-2633-7775)

★あかいやね～①育児講座②ベビータッチ③よっちゃんのニコニコシアター

①7月6日(月)②7日(火)③21日(火)／11:00から／同施設(程久保)※直接会場へ／子育て中の親子対象／同施設(☎594-7841)

★杉野幼稚園から

▶親子であそぼう～つくってあそぼう！手遊びなど…7月6日(月)10:00～11:00／上履き持参▶園庭開放…7月8日(水)13:30～15:30※雨天中止／いずれも同園(百草)※直接会場へ／同園(☎591-3515)

★たかはた北保育園から

▶保育体験…7月6日(月)10:00～11:00／妊娠中の方、生後4カ月までの赤ちゃんと母親対象▶作って遊ぼうおもちゃ講習…7月8日(水)10:50～11:30▶親子で楽しく手形アート・試食会…7月14日(火)10:00～11:00／いずれも同園(☎591-5003)へ申し込み

★日野子育てパートナーの会から

▶みんなのはらっぱ南平～①はらっぱカフェタイム②体重計測の日…①7月7日(火)10:30～11:00②14日(火)9:30～14:00／南平駅西交流センター／①保護者同士でお茶を楽しむ／①乳幼児の保護者②乳幼児と保護者対象／①4人／①30円▶みんなのはらっぱ万願寺～体重計測の日…7月22日(水)9:30～14:00／万願寺交流センター／乳幼児と保護者対象／いずれも同会(☎587-6276)

★南平駅西交流センター運営委員会～村上先

みんなのメモ帳 主な掲載基準

- (1)この欄は広報手段を持たない市民、団体・サークルなど(主に市内在住・在勤・在学者で構成)の活動を支援するものです。市主催のものではありませんので、内容の確認は当事者間をお願いします。なお、掲載後に苦情などのあったものは、今後の掲載を見合わせる場合もあります。
- (2)政治団体などが行う行事・会員募集(以下「行事など」)や政治活動とみなされる行事などは、掲載できません。
- (3)宗教団体などが行う行事などや宗教活動とみなされる行事などは、掲載できません。
- (4)企業などが行う行事などで営利目的や営業宣伝とみなされる行事などは、掲載できません。
- (5)一般の行事などの取り扱いは、次の通りとします。
①サークル活動などの会員募集は、同好の仲間を募るためのものとし、私が教えます」式のものは掲載できません。また同一サークルの会員募集の再掲載は、掲載3カ月後から受け付けます。
②営利を目的とする教室などを開いている個人・団体の講演会や作品展などは、掲載できません。
③行事などの参加費用は、必要費、材料費などの実費、常識範囲の会費(茶菓子代など)を超えないものとします。
④営利目的とみなされるバザーやガレッジセールなどは掲載できません。
☎市長公室広報担当(☎514-8092)

「広報ひの」に掲載する講座・催し物、人材募集など、公募により市が取得した個人情報は、各担当課で厳重に管理し、当該事業のほかには原則として使用しません。

みんなのメモ帳に 投稿される皆さまへ

広報ひの6月1日号以降の掲載について

日ごろより、みんなのメモ帳へご投稿いただき、ありがとうございます。
新型コロナウイルスの感染拡大による、不要不急の外出の自粛や施設の利用制限などで、催しものなどを中止されている方も多いと存じます。収束がいつになるのか分からない状況下で、皆さまからのご投稿も大幅に減っているため、6月1日号以降当面、みんなのメモ帳の掲載号を市広報担当で調整し、以下の通りとさせていただきますことといたしました。

掲載について

6月1日号から…当面、毎月15日号への掲載を中止し、1日号のみに掲載
※当面とは、新型コロナウイルス感染症が収束するまでを予定しています。
通常の掲載号(毎月1日号・15日号)へ戻す際は、広報・市HPでお知らせします。

生と楽しく歌う会

7月11日(土)13:30～15:30／同センター／500円／内川(☎592-5284)

★朗読会「愛、深き淵よりーその③」(星野富弘著)

7月11日(土)14:00～15:00／日野南平キリスト教会(南平)／永井(☎593-0753)

★サクラダンスパーティー

7月12日(日)▶パンジーダンスパーティー…7月19日(日)／いずれも13:30～16:00／新町交流センター／500円／渡辺(☎090-2447-2329)

★光塩女子学院日野幼稚園～2021年度入園説

申し込みについて

・これから申し込みされる方
催しものの開催日に間に合う号へ掲載いたします。
毎月1日号の原稿締め切り日までにお申し込みください。

・すでに投稿されている方
すでにご提出いただいている号から変更する場合は、市広報担当から連絡いたします。

みんなのメモ帳の会員募集について

通常、メモ帳のページに空きがある場合、先着順で掲載していますが、当面、掲載を中止させていただくことといたします。

皆さまにはご不便・ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

☎市長公室広報担当(☎514-8092)

明会

7月17日(金)10:30から／同園(程久保)／2021年度入園年齢児と保護者対象／8組／同園(☎592-5526)へ申し込み

★はじめてのゴスペル

7月19日(日)10:00～11:30／七生福祉センター／2,000円※指導^{ちよ}り／ゴスペル大好き倶楽部(道廣☎090-5437-1123)へ申し込み

★歌で楽しむ元氣会

7月29日(水)10:30～11:30／七生福祉センター／季節の童謡・唱歌、歌体操^{ちよ}／おおむね65歳以上対象／500円※指導^{ちよ}り／小川(☎594-9960)



ひのベリーさん

「ひのった」健康NOTE 第50回 テーマ:熱中症とマスク

ID 1014567

問 健康課(☎581-4111)

日野市健康課公認キャラクター
ひのった

今年は夏でもマスクが手放せない…



新型コロナウイルス対策としてのマスク着用も、熱中症リスクを高める要因になるといわれています。



マスクで熱中症?!

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体の中の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節機能がうまく働けなくなり、体に熱がこもった状態をいいます。
マスクをしていると、自分の吐いた息で熱がこもりやすくなること、マスク内の湿度が上がることで喉の渇きに気付かなくなること、熱中症になりやすい状況につながるんです。



どんなことに気を付ければいいのか?

これまでよりも気を付けて水分補給をすることや、屋外で人との距離が取れる場合はマスクを外すことが大切です。
外出自粛で暑さに体が慣れていないから、人混みを避けた散歩や運動をして汗をかく練習をしたり、よく睡眠を取って、3食きちんと食べたりすることも大切なんです。



なるほど。喉が乾く前に水分を取るようになろう

・マスクをしていると喉の渇きを感じにくい
・喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする



市熱中症HP