

ひじりCAN

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
多摩市聖ヶ丘2丁目21番地1
電話 042-389-2211
FAX 042-389-2212
http://www2.ttb.t-com.ne.jp/hijiri-can/



ひじり館行事 2月

今月の休館日(第1・3木曜日) …5日・19日

- *野鳥観察会 … 1日(日) 10:00~
 - *子どもとシニアの囲碁教室(土曜日) …7日・14日・21日・28日 10:00~
 - *ひじり映画会 … 8日(日) 14:00~
 - *ミニマラソン大会 …11日(水) 9:30~
 - *ニコニコ健康教室 …13日(金)・27日(金) 10:00~
 - *おむすびを握ろう会 …15日(日) 10:00~
 - *福祉なんでも相談 …20日(金) 14:00~
 - *ミニミニデイサービス …21日(土) 10:00~
 - *懐メロを歌う交流会 …27日(金) 13:00~
 - *プレイルーム乳幼児開放 …9:30~12:00 (祝日、休館日を除く、毎週月~木曜日実施)
- 【上記行事は、運営協議会の主催・共催事業です】

- 聖ヶ丘図書館
- *休館日(毎週木曜日、祝日) … 5日・11日・12日・19日・26日
 - *おはなし会(水曜日) … 4日・18日・25日 15:00~
 - *あかちゃんおはなし会 …20日(金) 10:30~11:00
- 聖ヶ丘学童クラブ(至愛協会)
- *学童クラブの「乳幼児利用」(金曜日) …6日・13日・20日・27日 10:30~12:00
 - *6日は民生委員さんが来てくれます。



親より大きくなって
まだ子供

(写真展「多摩の野鳥たち」より)
連光寺六丁目 横山信行さん撮影



「想い」

エステート聖ヶ丘三丁目 井上 知子

昭和五九年三月二五日、我が家が聖ヶ丘に引っ越して来た日です。自然環境が良く、造られた街という感じはありましたが、都心への交通に便利(今までより)で、四季折々に季節を感じ、魅力的な地だと思えます。私の生まれ育った雪深い越後では考えられない、冬のお日様を拝めることはこの上ない喜びです。そして、この街での人との出会いが私を育ててくれたと感謝しております。「お琴を楽しむ会」などの仕事柄、多くのご年輩の人との関わりがあります。

*六〇才で大学生になり、卒業後海外に行くために、ビル掃除でお金をためている人。*七〇才で生涯現役とがんばっているギタリスト。*定年後にダンスを始め、本場ブラックホール(イギリス)で踊ることをめざしているご夫婦。*ニュージランドにトレッキングをしに行き、永住しようかなと迷っている七〇才台のご夫婦。*六八才でセブ島に一月語学留学した人。*八〇才でモロッコに演奏旅行してラクダに乗ったと話す人。*七〇才から毎年ハワイに演奏に行き今年十回目という人。*ベルギーで貰うことに決めた日本人絵かきさんで迷った未成年はベルギーで貰うことに決めた人。*など。私には実行できませんが、その人達の話を聞いて励まされ、パワーを貰い、私の活力になっています。たとえ実現できなくても目標を持っている人ってすばらしいなあと思います。

先日のフレンドシップ(ホームステイ)お別れ会のこと。お世話して下さった方がベルギーから来られたのでベルギー国歌を演奏した時、十数名のゲストの方達が起立して聞いて下さり、次の君が代の時には、四〇数名の日本人の方達が起立して聞いて下さりびっくりしました。これまで経験しなかったことなので気が引き締まる思いでした。まだまだこの先にも、いろんな人達との出会いで自分が育っていくことを楽しみにしています。人との出会いに改めて感謝です。

「みんなの食卓プロジェクト」

市の食育推進計画の一環として、ひじり館連協では多摩大学梅澤ゼミの学生、青少協連光寺・聖ヶ丘地区委員会と共同で「みんなの食卓プロジェクト」を進めています。

子どもと大人がワイワイと楽しくおむすびを握って食べる会です。若いお父さんお母さん、一人で食事している高齢者の方など、是非お出かけ下さい。

「おむすびを握ろう会」の第3回です。

日時 3月15日(日) 10:00~12:00

場所 ひじり館2階調理室と会議室

対象 聖小・連小の児童30名程度

子どもと一緒にむすびを握って食べたい大人の方はお米1カップご持参下さい。(参加費 無料)

申し込みは直接ひじり館受付までお願いします。お問い合わせ 389-2211

主催 みんなの食卓プロジェクト

「新年のつどい2015」を開催しました

1月17日(土)に多摩市・学校・地域の諸団体の代表など100名の方々にお集まりいただき、和やかに質問交換を行いました。ありがとうございました。

総務部

守ろうよ わたしの好きな 街だから

第18回防犯のつどい

日時: 2月15日(日) 13:00~

場所: ひじり館ホール(入場無料)

内容*第1部

防犯講話

多摩中央警察署 本多生活安全課長

*第2部

演劇公演 「振り込め詐欺会議」

恵泉女学園大学演劇部

*第3部

聖ヶ丘中学校吹奏楽部演奏

共催: 多摩稲城防犯協会聖ヶ丘支部

・連光寺東部支部

後援: 多摩中央警察署/多摩市

第16回 多摩 千客萬来亭 (好評発売中)
桂春蝶 桂雀々 林家錦平 古今亭文菊
林家つる子 <東西バトル>

4月16日(木) パルテノン多摩
(昼席)開演 14:30 小ホール
(夜席)開演 19:00
全席指定(税込) 3500円

チケットパルテノン042-376-8181
電子チケットびあ 0570-02-9999
Pコード(440-517)

主催 多摩 千客萬来亭 橋本敏政 協賛 マヒキザワ薬局
TEL・FAX 042-373-1639 042-337-1717
*チケット発売・発送いたします。



Big A 食料品のディスカウントストア
ビッグ・エー 多摩聖ヶ丘店
☎042-337-5251

「チャレンジ35」地域最安値にチャレンジ!
ビッグ・エーは、おかげさまで今年で35周年。
これからも、お客様の家計と健康生活を応援し続けます。

★ エアコンクリーニング、浴室清掃、床ワックス
レンジフード、換気扇、キッチン一式など
★ 店舗の床ワックス、ガラス、エアコンなど
★ お引越し前後のお部屋の清掃など~
壁紙張替、網戸張替なども~

クリーニング・清掃のことなら
osouji5584 おそうじ5584
〒206-0021 多摩市連光寺6-4-3
電話 042-338-5584
多摩市商工会議所会員 社会福祉協議会会員
http://osouji5584.com

第21回 ひじりの里に江戸の風
ひじり寄席

柳家花緑 独演会

チケット入手は
往復ハガキで!



日時: 3月15日(日) 2~4時
場所: ひじり館ホール
木戸銭: 1000円(1名)
定員: 100名(未就学児不可)

【応募方法】

往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望枚数(はがき1枚に2名まで)を記入し〒206-0022 聖ヶ丘2-21-1

ひじり館「ひじり寄席」係宛へ
(応募者多数の場合は抽選)

*はがき「復」面にもご自分のあて先を書いてください

2月22日(日) 消印有効

結果は3月1日頃郵送予定

問い合わせ: ひじり館受付 電話 389-2211

福祉なんでも相談

日時: 2月20日(金) 14:00~15:30
場所: ひじり館受付横

第105回ミニミニデイサービス

日時: 2月21日(土) 10:00~12:00
場所: ひじり館 会議室2・3 無料
申込: ひじり館受付

懐メロを歌う交流会

日時: 2月27日(金) 13:00~
場所: ひじり館 和室 無料

☆シルバーの皆さん、ごいっしょに歌いましょう!

主催 福祉部会



椎茸種菌打ちと自宅での栽培のおさそい

今年も原木を準備しました。皆様のお家で椎茸栽培に挑戦してみませんか。時間が必要ですが、しっかり育て収穫と味覚を楽しんでください。



日時: 3月8日(日) 10:00~
場所: ひじり館プレイルーム テラス
参加費: 1000円 当日徴収
(原木一本につき500円、2セットでお願いします)
*種菌打ち込みを体験し、栽培の講習あり
定員: 25名
申込み: ひじり館受付 2月10日(火)より
TEL: 389-2211

主催 環境部会



第66回カンヌ国際映画祭審査員賞受賞

6年間育てた息子は、他人の子でした

そして父になる

LIKE FATHER, LIKE SON

福山雅治

尾野真千子 真木よう子 リリー・フランキー

監督・脚本・編集 是枝裕和

ひじり映画会

日時: 2015年 2月8日(日)
開演: 14:00~(上映時間120分)

場所: ひじり館ホール

入場無料: 先着100名

主催: 文化部会・映画実行委員会



ミニマラソン大会

お父さん・お母さん!

子供たちと家族一緒に走ってみませんか

日時: 2月11日(祝・水) 雨天中止
受付: 9:30~10:00

場所: ひじり館玄関前

対象: 小学生・中学生・大人男女

参加費: 100円(保険代)

コース: ひじり館前⇒大谷戸公園1周⇒
ひじり館前⇒陸上競技場一周
(外回り)⇒ひじり館前

距離: 小学生(1.4~2.8km)学年により違います
中学生以上男子(5km) 女子(2.8km)

主催: ひじり館運営協議会体育部会

連光寺・聖ヶ丘地域スポーツ振興会



好天に恵まれ約700名が今年1年間の無病息災を念じました

~こんにちは~
東部地域包括支援センターです

廃用性症候群という言葉を知ったことはありますか。長期安静状態が続くことで起こる心身の機能低下です。長く動かないでいると、骨が脆くなったり筋肉が細くなったり関節の動きが悪くなったりします。また、めまいで起きられないことや抑うつ気分が現れたり、飲み込みが悪くなり、誤って食物が肺に入り肺炎になることもあります。廃用性症候群は、要介護の上位原因でもあるので、予防のために日頃から身体を動かす習慣を身につけましょう。

373-7850 小田(主任ケアマネジャー)

俳句 聖ヶ丘

竜の玉留め金かからぬネックレス
初春の富士に勇気を貰ひけり
カイト揚げる夕陽の丘の天辺に
賀状の絵みなふんはりと羊年
神前の鈴振る音に雪舞へり
地酒酌む鉢に大盛り鯛大根
秒針のカチツと右へ年新た
パリジャンと隣合せの初飛行
水仙や待ち人來たる橋の上
スカイツリー眼下の夜景春を待つ

幸喜 美恵子 選

江常も良正 田梢麻純 え
以子も子男 子鶴子 哉 み

ガトーカサプランカ

(ケーキ教室)

会員募集

日時: 毎月第3火曜日
9時30分~12時15分

会場: ひじり館

会費: 月額2000円

問い合わせ 042-375-4117 清水



うがい・手洗いで
風邪予防!



ピアノ始めてみませんか?

大脇ピアノ教室

体験レッスン受付中!

幼児・大人の方募集

無理なく楽しいレッスンを!

042-371-6332 聖ヶ丘1丁目

お気軽にお問い合わせ下さい。



■ジム■プール■スタジオ■ゴルフ■スパ
スポーツクラブ会員になると、
全ての施設がご利用いただけます!

スポーツクラブNAS永山

◇スイム◇ゴルフ◇ダンス◇空手
キッズスクールも好評募集中です!

京王永山駅徒歩3分 042-371-4111
《見学いつでもOK、お気軽にお越しください》



ローソン多摩乞田店

☎042-310-3873

住所: 多摩市乞田1426

(永山橋交差点付近)



謝辞会などのお集まりに

お弁当・お赤飯・サンドイッチ・お飲料
などご用意しております。配達も受け付けます

Homeing

省エネ住宅ポイント制度が始まりました。

是非ご利用下さい。

平成27年3月末までの
工事が条件です。

- ①窓の断熱改修工事
 - ②外壁・屋根・天井または床の断熱改修
 - ③エコ住宅設備の改修
- (5種類のうち3種類以上必須)
*上記の工事と併せて行うと
・バリアフリー改修 ・耐震改修等も対象です。

詳細お問合せは...

MISAWA ミサワホームインク

〒206-0011 東京都多摩市西国府4-2-4-3
聖ヶ丘店 ☎0120-461933