



ひだまり 通信



VOL— 2 3 9 (隔月1回発行)

令和5年9月、10月号



まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしですか？
秋のひだまりもバザーや新しい講座の開講など楽しいこと目白押し！！来てね

【ひだまり】 月曜日～金曜日
10:00～16:00
【安心おとどけ隊】 随時受付

【第3回 ひだまりバザー開催！】

10月2日(月)～31日(火)10時～16時(土日休み)

2日は午後1時～、31日はお昼までとなります

秋冬の洋服を始めお買い得の品物を揃えた、3回目のバザーを1ヶ月間開催します！

バザーに伴い、9月22日まで品物を受け付けていますので、おうちに眠っている日用品・アクセサリ・家庭用品・洋服・着物など、皆さんに使ってほしいもの、もったいないものをお持ちください！ご希望の方には取りにも伺いますので、ご連絡ください。



秋の2つの新講座のご案内

事前にご予約下さい！！

【透明水彩画教室】

10月～6年2月まで

第1・3月曜日の月2回で全10回

待望の水彩画教室が10月から始まります。まずは、9月22日の事前説明会にご参加いただくと持ち物やカリキュラムがわかります。

この日のご都合悪くて10月2日からの参加でもOKです。まずは予約のご連絡ください。

★9/22(金)＝準備等事前の説明会

①10/2(月)＝野菜・くだものスケッチ

②10/16(月)＝花のスケッチ

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円(材料費別)
- ・講 師：浅田良一さん



【絵手紙教室】

10月から毎月1回

第2水曜日午後1時30分～

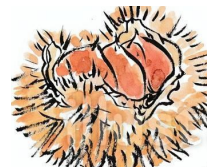
こちらでも希望の多かった絵手紙教室が10月から始まります。「へたがいい！へたでいい！」をモットーに描く楽しさを味わいましょう。絵が初めての方もぜひご参加ください。

★第1回目＝10月11日(水)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円(材料費別)
- ・講 師：木村智子さん

(日本絵手紙協会・公認講師)

- ・持ち物：あれば顔彩、墨、硯、筆、パレット
(最初はお貸しします)



<9月&10月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○笑話で元気アップの会

9/20、10/18（水）

（月1回 第3水曜日）

- ・時 間：13時30分～15時
- ・参加費：500円
- ・講 師：小川陽子さん

△参加者が主役で元気アップ

思い出話、生活の知恵など

△声を出して免疫力アップ

笑い話朗読、早口言葉、歌など声を出そう

△軽い体操で筋力アップ

転倒防止の軽い運動

1回だけの参加もOK！お気軽にお越しください。



○手打ちうどん教室（おみやげ付）

10/2（月）

（毎月1回ですが、今回は10月1回）

- ・時 間：11時～13時
- ・参加費：2000円
- ・定 員：6人（要予約）
- ・講 師：齊藤君江さん

すご～くおいしい、つるつるしこしこのうどんが簡単に打てるようになります。

一度食べたらそのおいしさにリピートの方が続出です。当日はご自身で打ったうどんで楽しくランチ！

手作りデザートもつきますよ。



○アングルン教室（インドネシア民族竹楽器）

9/15、10/20（金）

（毎月1回・第3金曜日）

- ・時 間：13時～14時
- ・参加費：1000円
- ・講 師：大杉明さん

一人一音を手に持ち、軽く振るだけなので、ほとんど練習なしに、「アメイジング・グレイス」「春の小川」など、10人位で即興合奏を楽しむことができます。

随時、参加できます。



○遊墨教室

① 9/12、10/10 ② 9/19、10/17（火）

（毎月1回、①第2火曜日コース）

②第3火曜日コース）

- ・時 間：10時30分～12時
 - ・参加費：850円（材料費別）
 - ・講 師：向後弥生さん
- 遊ぶ墨と書いて“ゆうぼく”と読みます。
筆と墨を使って自由に字で遊んでみましょう。



○羊ちゃん編み物教室

9/21、10/19（木）

（毎月1回・第3木曜日）

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円（材料費別）
- ・講 師：井上容子さん

それぞれの作りたいものを教えてくれます。



○一閑張り教室

①9/7, 21 10/5, 19（木）

②9/8, 22 10/13, 27（金）

（毎月2回、①第1, 3木曜日コース

②第2, 4金曜日コース

- ・時 間：①②とも10時30分～12時
- ・参加費：850円（材料費別途）
- ・講 師：向後弥生さん

竹かごやザルに和紙を貼り柿渋を塗ります、2回で1つ仕上げ。



○布ぞうり作り講座

9/14, 28 10/12, 26（木）

（月2回 第2, 4木曜日）

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円
（初回材料費1100円別途）
- ・講 師：渡辺ヨシ子さん

手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。



★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

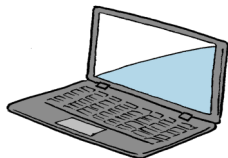
<9月&10月の教室・講座②>

随時、受講者募集中

○初級パソコン教室

要予約

9/13, 27 10/11, 25 (水) 10時30分～12時
(毎月2回、第2, 4水曜日＝満員)



○超初級スマホ教室

9/6, 20 10/4, 18 (水)

(毎月2回、第1, 3水曜日)

- ・時 間：10時30分～12時 13時30分～15時
- ・参加費：1100円
- ・講 師：吉田健一さん ・定 員：各4人

初心者向けのパソコン全般やスマホの便利な使い方を学びます。少人数で、丁寧に教えてくれます。

○個別パソコン・スマホ教室も開催中！

1時間2,000円、曜日や時間は相談、要予約
習いたいものを個別に教えていただきます。

○透明水彩画教室

(10月～6年2月まで第1・3月曜日の月2回で全10回)

★9/22 (金)＝準備等事前の説明会

①10/2 (月)＝野菜・くだものスケッチ

②10/16 (月)＝花のスケッチ

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円 (材料費別)
- ・講 師：浅田良一さん



まずは、9月22日の事前説明会にご参加いただくと持ち物やカリキュラムがわかります。

この日がご都合悪くて10月2日からの参加でもOKです。まずは予約のご連絡ください。

○絵手紙教室 10/11 (水)

(10月から毎月1回、第2水曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：850円 (材料費別)
- ・講 師：木村智子さん
(日本絵手紙協会・公認講師)
- ・持ち物：あれば顔彩、墨、硯、筆、パレット
(最初はお貸しします)



「へたがいい！へたでいい！」をモットーに描く楽しさを味わいましょう。
絵が初めての方もぜひご参加ください。

○着物リメイク教室

1期生・第2月曜コース＝9/11, 10/9

2期生・第4月曜コース＝9/25, 10/23

(毎月1回、月曜日10月 コース別)

- ・時 間：10時00分～15時
- ・入会金：1000円
- ・参加費：1回 2500円
- ・講 師：近藤美沙枝さん

直線裁ちでおしゃれな普段着の
「はおりものやパンツ、ブラウス、
コートなど」を1カ月1回で1着の
ペースで作ります。



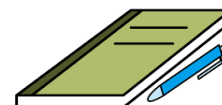
○本の読み方・文章の書き方教室

(毎月1回、第3月曜日ですが、9月は11日)

9/11 10/16 (月)

- ・時 間：14時～15時30分
- ・参加費：800円・定 員：5人
- ・講 師：細井郁秀さん

毎回かんたんな発声練習をし、
文字の成り立ちや、短文づくりを
したり、短い詩のよみ方など考えます。



○パンの花教室

9/5, 19 10/3, 17 (火)

(毎月2回、第1, 3火曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：800円 (材料費別)
- ・講 師：石崎富子さん



パン粘土で作る芸術的な花を作ってみましょう。
いつからでも始められます。
今回は、バラの花を作ります。

○切り絵教室 9/12 10/10 (火)

(毎月1回、第2火曜日)

- ・時 間：13時30分～15時30分
- ・参加費：1150円
- ・講 師：小川利明さん

カッターを使って、切る楽し
さが広がります。初心者から上
級者まで対応します。要予約



★どの講座も随時、受講者を募集していますが、用意の関係上、事前の予約をおねがいします。



ひだまりカルチャー

<9月のスケジュール>

9月のギャラリー（8日午後～31日午前）

石田陽子さん

みゆきとうさぎと私コレクション



日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
					1	2
						休
3	4	5	6	7	8	9
休		○ちりめん小物 10:00～12:30 ○パンの花 13:30～15:30	○スマホの使い方 10:30～12:00 13:30～15:00	①一閑張り 10:30～12:00	②一閑張り 10:30～12:00	休
10	11	12	13	14	15	16
休	○着物 リメイク教室① 10:00～15:00 ○読み方 書き方教室 14:00～15:30	①遊墨教室 10:30～12:00 ○切り絵 13:30～15:30	○パソコン教室 10:30～12:00	○布ぞうり 13:30～15:30	●歴史雑学さんぽ 10:30～12:00 ○アンクルン 13:00～14:00	休
17	18	19	20	21	22	23
	○読み方 11日に開催	②遊墨教室 10:30～12:00 ○パンの花 13:30～15:30	○スマホの使い方 10:30～12:00 13:30～15:00 ○笑話元気アップ 13:30～15:00	①一閑張り 10:30～12:00 ○羊ちゃん 13:30～15:30	②一閑張り 10:30～12:00 ○ちりめん小物 10:00～12:30 <新講座> ★透明水彩画 13:30～15:30	休
24	25	26	27	28	29	30
休	○着物 リメイク教室② 10:00～15:00		○パソコン教室 10:30～12:00	○布ぞうり 13:30～15:30	10月からの講座のカリ キュラム説明会です。 今回欠席でもOK！	

ひだまりカルチャー

<10月のスケジュール>

10月のギャラリー（2日午後1時～）
ひだまりバザー

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土
1	2	3	4	5	6	7
歴史散歩	○手打ちうどん 11:00～13:00 <新講座> ★透明水彩画 13:30～15:30	○パンの花 13:30～15:30	○スマホの使い方 10:30～12:00 13:30～15:00	①一閑張り 10:30～12:00		休
8	9	10	11	12	13	14
休	○着物 リメイク教室① 10:00～15:00	①遊墨教室 10:30～12:00 ○ちりめん小物 10:00～12:30 ○切り絵教室 13:30～15:30	○パソコン教室 10:30～12:00 <新講座> ★絵手紙 13:30～15:30	○布ぞうり 13:30～15:30	②一閑張り 10:30～12:00 ○歴史雑学さんぽ 10:30～12:00	休
15	16	17	18	19	20	21
	<新講座> ★透明水彩画 13:30～15:30 ○読み方 書き方教室 14:00～15:30	②遊墨教室 10:30～12:00 ○パンの花 13:30～15:30	○スマホの使い方 10:30～12:00 13:30～15:00 ○笑話元気アップ 13:30～15:00	①一閑張り 10:30～12:00 ○羊ちゃん 13:30～15:30	○アングルン 13:00～14:00	休
22	23	24	25	26	27	28
歴史散歩	○着物 リメイク教室② 10:00～15:00		○パソコン教室 10:30～12:00	○布ぞうり 13:30～15:30	②一閑張り 10:30～12:00 ○ちりめん小物 10:00～12:30	休
29	30	31				

☆美顔エステ

料金 ・ 超音波＝3500円

・ ステティシャン：

岩崎かほるさん

販売はありませんのでご安心ください



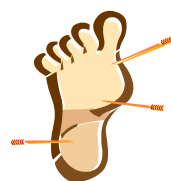
☆フットマッサージ

足の爪切り施術もできます！

足の悩み全般に対応ご相談ください。

・ 料金：3500円

・ セラピスト：関純子さん



旧日本海軍一式陸上攻撃機をこの目で父島で見ることができた。

しかしながら、ここは短い滑走路の飛行場跡である。我々は飛行場建設の基礎調査活動に来ている事を思い出した。

この短い滑走路では旅客機が発着出来ないから新たに建設するのかなと思いつつ、この場所の事は大男氏からも話を聞かされてはいないし、大男氏も知らないかもしれない。やはり、「戦跡で負の遺産」だからかなと思いつつその場を後にした。

ところで父島に来た当初から、戦跡ばかりを案内してくれたポールことセボリ・ポール君のことが気になり、現地でも聞き忘れたせいもあり、後に調べると驚きの事実を知る事になった。

そもそもボニンアイランドの地名の由来は以前記載した如くであるが、なぜ日本から1000km離れたところに日本名の「小笠原」と地名が付いたのか？

ある説によると～1593年に「小笠原貞頼」が発見と記載された書物があるが、その本人は小笠原諸島には足を運んでいない。にもかかわらず発見と記載あり、謎めいている！！



ただし、初めて有人島となるのが1830年、太平洋諸島から移り住んだ「白人5人、ポリネシア系人20人」と記載あり！それ以前は無人島であった。

なぜそれまでは無人島であったか？

「亜熱帯地域の無資源の島で利用価値がなかったから」のようだが、その島が白人達によって主にアメリカの捕鯨船(当時産業革命期にあり、小笠原諸島海域は多くのマコウクジラ生息地であり、鯨肉から食用並びに工業用潤滑油、ロウソク、セッケン等の生産ができたから)の給水並びに船員の休息地に利用されていて、それが島民の生業となっていた。

そしてその人達のリーダーが「ナサニエル・セイヴァリー」セイヴァリー＝セボリ、つまりセボリ・ポール君のご先祖様だった。

その後、歴史的にはアメリカ、イギリス船が小笠原諸島海域を多く往来し、島の主権に介入させない為に明治政府が「国際法上領有権」を主張したことにより、日本領土になり、本格的に本土から開拓者を送る政策をとるようになったようだ。

(ボニンアイランドとは、小笠原諸島の別名)

【睡眠とタンパク質】

*睡眠も生活習慣の一つです！

質の良い睡眠を得るためには規則正しい生活を送ることが大切です。

人間の体には1日の流れに合わせて、新陳代謝やホルモン分泌などを行う体内時計の機能が備わっています。

朝日を浴びるとこの機能をしっかり働かせ、自律神経のバランスを整えて免疫の働きも高めてくれることができるので、朝起きたら太陽を浴びる習慣を作ることが大切です。

*良質のタンパク質を摂る

太陽を浴びると15時間後にメラトニンという睡眠ホルモンが分泌されます。

このメラトニンを作り出すには、脳や身体をスッキリ目覚めさせる作用のある神経伝達物質のセロトニンをたくさん分泌させる必要が有ります。

セロトニンは肉、魚、卵、チーズ、牛乳などの乳製品、豆腐や納豆大豆製品といった、良質のタンパク質を含んだ食品に含まれるトリプトファンから作られるため、1日3食しっかり食べてメラトニンの量を増やし、良き睡眠をとりましょう。



管理栄養士

佐藤玲子

【皆様へ お知らせ】← 9月11日(月)～15日(金)は、店主・山田がネパールに行くため、13日、14日の喫茶・ギャラリー部門はお休みになりますが、講座や安心おとどけ隊は変わらず活動します。スタッフが手薄のため、皆様にはご不便をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。

ひげじいの「四方山話」 第10回



あの終戦から数年経った時代に生まれた私。元浅草に住んでいたの、地下鉄銀座線の停車場から上野駅に続く地下通路を通ると、軍服や白衣を身に纏って軍帽を被った「傷痕軍人」の人達がずら～と並び、お金をもらっている姿が目に見え付いているのです。そんな白衣の傷痕軍人を物珍し気に、じい～と見つめていると必ず母から『見るんじゃないよ!』と小言を言われたものでした。なんであんな恰好してお金をもらっているんだらう? まだ幼かった私にはまったく想像すら出来ない、戦争の傷跡を引きづっていた時代だったのです。

私たち家族の住んでいた、浅草にほど近い鉄筋二階建ての官舎。炊事場も便所も共用だったのに、なぜか便所は水栓だったのです! あの時代にです! 昭和の20年代の中頃。まだ戦後の復興途中の時代にも関わらず、都区部に水栓便所があったこと自体なんとチグハグな世の中だったのでしょう。その便所の個室。高い天井の上の方に、木製の四角い箱がありました。その箱のところから鎖が垂れ下がっていたのをはっきりと覚えています。そしてこの鎖を引くと、便器に水がジャ～と勢よく流れるのがとっても好きだったの。便所に入ると直ぐに鎖に手をかけ水を流そうとするので、母から叱られたことも記憶の一コマです。

一方、食べ物の記憶の方はほとんど残っていないのです。毎日一体何を食べていたんだらう? でも戦後数年しか経っていない時代だったのに、飢えた記憶がないというのは幸せでした。そのかわり美味しい食べ物を口にした記憶も無いので、暮らし向きが貧しかったのは確かなのでしょう。

3歳になった頃、浅草から板橋の一軒家に引っ越ししました。その家にも独立した台所は無く、ご飯を炊く竈が外にあり、消し炭から火を起こしてご飯を炊くのは私の仕事(小学校に上がってからか?)。近くの原っぱでみんなが遊んでいるのにご飯炊き! 早く遊びの輪に戻りたいけど、ご飯が炊きあがるまでほっぽり出すことなく、ちゃんと見てましたよ。そして母は煮炊きを板敷きの間でやっていました。調理用にガスなどは引かれていず、たぶん灯油のコンロ? のようなもので煮炊きしていたんだと思います。江戸～明治・大正の時代と大して変わらない庶民の暮らしぶりだったのです。

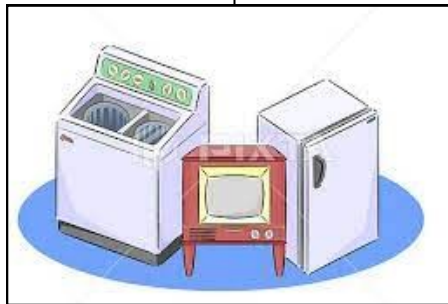
さて、平屋の家の窓は雨戸なんて付いていずガラス一枚の窓だったせいか、風の強い夜などには周りの樹々の枝が大きく揺れて…まるでお化けが暴れまわっているような影絵がガラス窓に怪しく大きく映るのです。そんな影絵の暴れる姿が怖くて布団からちょっとだけ眼を出して震えていた少年だったの。

少し大きくなり、幼稚園に上がった時分の事。忘れもしない事件が起きました。幼稚園のお弁当のおかずを、近くの肉屋さんへは、家の傍の樹々の茂った不整地の暗がりを通って行くのですが、私はしっかりと50円玉を握りしめ、暗い中をスキップを踏んで、初めてのお使いに怖さなど感じることなく喜び勇んで、お肉屋さんへ急いだのです。…お店に着いた時。握っていたはずの50円玉が無いことに気づきました! 私は来た道を戻り、薄暗い中を必死になって50円玉を探し回ったのです。…もちろん見つけることは出来ずに、

泣きながら家に戻ったのです。母は怒りもせず、姉も一緒に暗がりの中を探し回ってくれたのでした。あの時代の50円といったら結構な金額だったはずなのに、落としてしまったことを責めもせず、一緒に探し回ってくれた母と姉の愛情の深さは70年ほど経ってしまった私の脳裏に、今でも鮮明に焼き付けられているのでした。

公務員だった親父殿が薄給だったせいか、我が家にテレビが入ったのは小学4年か5年の頃でした。それまでは、ご近所で最初にテレビを買った家の庭先に立ち『けいこちゃん テレビみせて!』と声をかけ、返事も待たずにずかずかとあがり込んで、勝手にテレビのスイッチを入れるのです。そのテレビの前には、まだテレビの無い家の子どもたちが何人も集まり、怪傑ハリマオや赤胴鈴之助・月光仮面などを夢中で観ていたのです。そういえば電話を初めて引いたのも、このテレビのある家だったのです。その当時は電話が家にある家へ親戚から電話がかかってきて、その家の奥さんが『〇〇さ～ん。電話よ～』と呼んでくれたのが普通で、テレビや電話を持っていると、近所の人から他人の家の物なのに自由に使えたという地域の繋がりが当たり前になった時代だったのです。

その後私が3年生の時に区画整理事業が始まり、歩いて5分ほどの場所に新たに家を建てたのです。少しずつ豊かになっていった時代だったのでしょう。そのころには我が家にも木製の冷蔵庫が台所の隅に鎮座しました。この冷蔵庫。冷やすのは電気ではなく大きな氷の塊を一番上に置いて、その冷気で冷やしていたのです。オリンピックの前、この国が少しずつ豊かになる先駆けとして、家の中に新たな道具が入り込みだしていた昭和の30年頃の時代。



そして、21世紀も四分の一が過ぎようとしている現在…家の中だけでもありとあらゆる家電製品に囲まれ、これから必要な家電製品なんて 何もない! くらいに、ほとんど揃っていますよね? もちろん携帯電話はスマホとなり、あたかも携帯コンピューターのごとき、なんでもわからないことを教えてくれる魔法の機械になっています。人工知能(AI)は前号で書いたように、対話型のアプリケーションまで出回り、子どもたちの過剰使用に文科省が指針迄作る時代なのです。そしてさらに進んだ技術が目まぐるしく出現し、現実に取り入れられ始めています。例えば冷蔵庫もただ冷やすだけじゃない「スマート冷蔵庫」(④インターネットにつなぎ、スマートフォンやタブレットなどと連携することで冷蔵庫内の利用状況の把握や食材管理など、これまでにないさまざまな便利機能を使えるようになっている冷蔵庫)に、ほったらかし調理家電、全自動洗濯機、ロボット掃除機。こんな技術革新が市民生活にどんどんと入り込む一方…日々の食事さえ事欠く人が居る今の世の中。

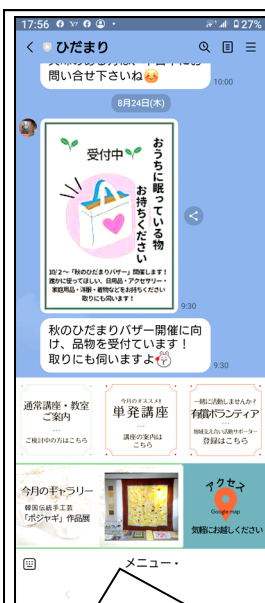
世界の飢餓人口の増加は続いていて、2017年には8億2100万人、9人に1人が飢えに苦しんでいるとユニセフの報告にあります。わずか70年～80年前の不安にあふれた世の中に戻ってしまっているかのようです。

日本に住み、豊かな高齢期を安穏と暮らす私たちは…次の世代の子孫に、いったい何を伝え? 何を残すことが出来るのでしょうか?

つづく

※連載の「四方山話」心を解き放ってお楽しみください

いろいろインフォメーション



こんな画面が出ます。
ここから講座の問い合わせや
申し込みもできます



以下のLINEのQRコードで「ひだまりのお友だち」を追加してくださいね！

LINEから、各講座の申し込みやお得情報、場所の地図などが受け取れますよ！！

ひだまり通信もカラーで配信します。たまには「クーポン」も発行するかも！

登録の仕方がわからないかたは、ひだまりでお教えしますので、お気軽にお声がけください。

【ちりめん小物作りワークショップ】

9月と10月の2回で一本吊るし

今回は9月と10月の2回で仕上げます

＜一本吊るし＞

①日時：9月5日と10月10日（火）

②日時：9月22日と10月27日（金）

いずれも10時～12時30分

・講師：竹内君子さん ・各定員5人
・参加費：1回目3500円、2回目500円 *要予約



【編集後記】

今月も悪戦苦闘の98歳認知症、介護3の母の在宅介護話第8弾…。

都内で行われた息子の祝宴が終わり、200人のお客様をすべて送り出し、着替えが終わったのがデイサービスお迎え予定時間を大幅にオーバーした午後8時。施設からの電話が鳴った。

「もう帰る！」が6時ごろからずっと続いているので、なるべく早く帰ってきてください」とのこと。気持ちが焦った、早く帰らなきゃ！電車の中でも走りたい気持ちを押さえようやく蔵駅に着いた。そのまま自宅とは反対口の施設にタクシーで迎えに行こうと思ったのだが、そんな時に限ってタクシーがつかまらない。うーん、どうしよう。慣れないヒールとスーツで20分走り続け、一旦家に帰ってきた。それから自家用車に乗り換え、施設へ！施設に着いたのは夜9時半だった。車いすに乗って玄関で待っていた母はもう疲れ果てたのか、やけに静かになっていた。この時ほど、スタッフの方に感謝したことはない。（y）

まち歩き観光シルバーガイドの
町田守サンと行く！

【雑学カルチャーさんぽ・ひだまり編】

毎月1回、第2金曜日午後1時30分～

◇「日本橋界限歴史雑学講座」

10月1日（日）に日本橋に行く前に、江戸時代の日本橋商店街や観光スポットを学びます。毎月1回

・日時：9月15日（金）13時30分～15時30分

・受講料：500円（資料代100円程度は別）

◇「徳川ゆかりの増上寺歴史雑学講座」

10月21日（日）に増上寺に行く前に、卓上散歩で見どころを説明します。

・日時：10月13日（金）13時30分～15時30分

・受講料：500円（資料代100円程度は別）

【雑学カルチャーさんぽ・郊外編】

原則として毎月1回の日曜日に開催

◇「江戸の北町奉行跡から日本橋へ」

・日時：10月1日（日）9時（雨天延期）

東京駅八重洲北口改札前集合

日本橋で各自ランチ

・参加費：500円（別途解説用イヤホン貸出500円）

*申し込みは9月29日までにひだまりへ

◇「徳川の菩提寺・増上寺」

・日時：10月22日（日）9時30分（雨天延期）

JR浜松町駅北口改札前集合

昼食は11時頃「小諸そば」

・参加費：500円（別途解説用イヤホン貸出500円）

*申し込みは10月20日までにひだまりへ



【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

川口市西青木4-3-30

ホームページ

<http://www.hidamari-net.jp>

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp

詳しい地図はHPをご覧ください



QRコードからLINEの「ひだまり」の友だちに追加してください。通信がこちらから見られます。クーポン券も発行しますよ！