

講座・催し物 日日時・日程・期間 場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 問い合わせ
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
健康・福祉	骨盤ストレッチ(健康づくり推進員貝取・豊ヶ丘・乞田地区主催)	日9月16日(金)午前10時~正午 場貝取こぶし館ホール	定20人(申し込み先着順)内骨盤ストレッチの講話と実技講師井上清美氏(ペルビクストレッチインストラクター)持ち物ヨガマットまたはバスタオル(敷物)・スポーツタオル(ストレッチで使用)・飲み物備動きやすい服装で申9月7日(水)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	青柳崖線(はげ)の断崖に沿って、涼しい樹陰と湧水をたどる!(健康づくり推進員桜ヶ丘地区主催)	日9月22日(木)午前9時30分~正午 集JR線西国立駅改札口前	対初級者向け定20人(申し込み先着順)コース矢川緑地~くにたち郷土文化会館~谷保天満宮(国立市谷保5209)解散(歩程約5km)持ち物飲み物・帽子・雨具(傘は不可)備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。猛暑・雨天中止申9月7日(水)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	公民館市民企画講座「共に学ぼう。高齢者が自分らしく生きていくために」(全2回)	日①10月8日②15日、各土曜日 午後1時30分~3時30分 場永山公民館集会室	定20人(申し込み先着順)¥200円(全回分)内高齢者が最期まで自分らしい生活を送るための課題などについて、講演・話し合い・「もしバナゲーム」などで考える講師①永瀬一郎氏②中山香代氏(いずれも多摩市中部地域包括支援センター①センター長②看護師)申企画9月7日(水)~16日(金)に、電話またはファクシミリで、住所・氏名・電話番号を、最期まで自分らしく生きる会☎・FAX042(307)5853上野へ
	あなたは最期をどんなふうに過ごしたいですか? ~在宅医療、取り組みとその実際~(全6回)	日10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日、各日曜日 午前10時~正午場消費生活センター講座室(ベルブ)	定30人(全回参加できる方、市内在住・在勤・在学者優先の申し込み先着順)内在宅医療について学ぶとともに、生き方・逝き方を考える主催NPO法人福祉亭協力永山公民館ベルブゼミ備詳細は、市内公共施設などで配布のチラシまたは公式ホームページ参照申9月7日(水)から、電話または直接、永山公民館☎(337)6661へ
八南歯科医師会創立100周年記念講演会	日10月2日(日)午後2時~3時30分 場八王子市南大沢文化会館主ホール(八王子市南大沢2-27)	定300人(先着順)内講演「今だから伝えたい がんのひみつ」講師中川恵一氏(東京大学大学院医学系研究科総合放射線腫瘍学講座特任教授)後援多摩市・八王子市・日野市・稲城市申当日直接会場へ問主催(公社)東京都八南歯科医師会☎042(635)8463	
旧富澤家 お月見展示	日9月9日(金)~11日(日)午前9時30分(初日11時)~午後4時30分 場旧富澤家	内十五夜の日、昔の多摩の風物詩として行われていた、月に供えるお月見の十五夜飾りの展示[今年の十五夜は9月10日(土)]備人数制限を行う場合あり申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883	
文化	多摩センターアートフラッグコンテスト デザインワークショップ	日9月18日(日)午後2時~5時 場パルテノン多摩クリエイティブラボ	対10歳以上の方定10人(応募者多数の場合は抽選)内スマートフォンで撮影した写真を使用し、グラフィックデザインに挑戦。完成した作品をコンテストに応募講師相島大地氏(グラフィックデザイナー)協力パルテノン多摩備詳細は、公式ホームページ参照。コンテストは、「NEW」をテーマに多摩センターの街路灯を飾るフラッグを10月15日(土)まで募集期間を延長して募集中。応募作品は全て公共施設などに掲出申9月15日(水)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課☎(338)6830へ
	公民館市民企画講座「朗読!! やってみよう!!」(全5回)	日10月1日・8日各土曜日午後1時30分~3時30分、22日・29日、11月5日、各土曜日午後1時30分~4時30分 場永山公民館視聴覚室	定10人(申し込み先着順)¥200円(全回分)講師物集女氏(読み語り「物集女」主宰)備詳細は、各市立図書館・コミュニティセンターなどで配布のチラシ参照申企画9月7日(水)から、電話またはメールで、住所・氏名・電話番号を記入し、読み語り「物集女」☎090(1810)9059、✉akko1013usagidayo@gmail.com 小川へ
	中2レベル英語講座「英語の楽しみ方あれこれ 大人の英会話」(全15回)	日10月~3月の午前10時~11時30分 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室ほか	対中学2年生程度の英文が読める方クラス火曜日クラス・木曜日クラス定各12人(応募者多数の場合は抽選)¥各15,000円(全回分)。別途教材費あり)講師山岡明美氏(通訳案内士ほか)備抽選結果は、後日はがきで通知備詳細は、要問い合わせ申込期限9月20日(火)(必着)問二幸産業・NSP健幸福祉プラザ☎(356)0303

第23回永山フェスティバル

今年、永山駅周辺の屋内の会場で市民参加型のフェスティバルを開催! 音楽演奏やダンスなどのパフォーマンスやみんなが楽しめる体験型の展示、抽選に参加できるスタンプラリーなどをお楽しみください。
 日9月23日(祝)~25日(日)午前11時~午後8時(時間は各会場で異なる)備詳細は、公式ホームページまたは市内公共施設で配布のチラシ参照 永山フェスティバル実行委員会事務局☎(337)6661



せいせきみらいフェスティバル2022

~30mナイアガラ&手もち花火で楽しむ夕べ~

夏の終わりの多摩川で花火を楽しむイベント「せいせきみらいフェスティバル」。「花火の火を消さない!」という気持ちで今年ならではのカタチで開催します。

日9月18日(日)午後5時30分~7時(荒天中止)場一ノ宮公園内①手もち花火(1組6本)=小学生~中学生(要保護者同伴。保護者1人につき子ども2人まで)②ナイアガラ滝花火(午後6時30分から)=どなたでも定①100組(応募者多数の場合は抽選)②なし注意事項長ズボン着用。サンダル不可。一ノ宮公園での花火は通常禁止備考申し込みは保護者が実施。実施の可否は、せ

いせきみらい活性化実行委員会ホームページでお知らせ申・主催9月9日(金)午後4時までに、インターネット手続きで、せいせきみらい活性化実行委員会☎https://seiseki-mirai-fes.com/へ問経済観光課☎(338)6909、FAX(337)7659





講座・催し物

日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
文化	【“たまには芝居”参加作品】市民劇場TAMA「ご主人!出番です」~うちの和菓子屋に、ユーチューバーが、やってくる!~	日10月9日(日)午後6時、10日(祝)午後1時・4時(各30分前開場) 場 関戸公民館ヴィータホール	定 各150人(申し込み先着順) 費 一般=各1,500円、中学生以下=各1,000円内とある商店街の和菓子屋を舞台に、小さな嘘と勘違いが生み出す物語主催多摩演劇フェスティバル実行委員会 備 作=古田温彦(劇団古田工務店)、演出=山中まさこ 申 問 メール・電話またはインターネット手続きで、市民劇場TAMA ☒shimingeki@tama.jp、☎090(2622)9365寺園、URL https://ticket.corich.jp/apply/167241/へ
	第5回ゆう桜ヶ丘平和展 ①パネル展示②平和祈念イベント	日 ①9月15日(木)~30日(金)午前9時30分~午後9時[19日(祝)を除く] ②9月25日(日)午後1時30分 場 ゆう桜ヶ丘①ギャラリー②ロビー	内 ①私の八月十五日・原爆と人間・戦争体験談の音筆パネルなどの展示②子ども被爆地派遣報告・恵泉平和紙芝居研究会(KPKA)による紙芝居・松井エイコ氏による講演など主催桜ヶ丘コミュニティセンター運営協議会 共催多摩市 後援多摩市教育委員会・恵泉女学園大学 申 ①当日直接会場へ②要事前申し込み(詳細は、要問い合わせ) 問 ゆう桜ヶ丘 ☎(338)7121



多摩市×日野市
たま学びテラス
【第13回関戸地球大学院】

場 ①関戸公民館ヴィータホール②オンライン(Zoom) 定 ①100人(申し込み先着順)②定員なし 備 考 参加者には見逃し配信(動画)を予定(一部講座を除く)。テーマ・講師は、都合により変更となる場合あり。「たま学びテラス」は多摩・島しょ広域連携活動助成金を活用し日野市と共同で実施 申 問 9月6日(火)午前9時から、①電話②公式ホームページのインターネット手続きで、関戸公民館 ☎(374)9711へ

日程	テーマ	講師
10/7(金)	男子新体操の世界、楽しく美しいラジオ体操★	やまだこたろう 山田小太郎氏(国士館大学准教授)
10/13(木)	なぜ強い、ルイ・ヴィトン	くわしまゆふ 桑島由美氏(大妻女子大学准教授)
10/21(金)	周縁から見る中国~中国の辺境経済圏の諸相~★	バートル氏(多摩大学教授)
10/27(木)	慢性関節痛の発生メカニズムとその対処★	ふるたつねと 古田常人氏(東京医療学院大学教授)
11/4(金)	認知症の基礎知識	はらの 原野かおり氏(大妻女子大学教授)
11/24(木)	世界一幸福な国フィンランド★	たかはしなつこ 高橋睦子氏(恵泉女学園大学教授)

*時間はいずれも14:00~16:00。★はオンライン受講可

ガマンしない減塩をしよう!
9月は食生活改善普及運動月間です

目標は1日
マイナス2g

さまざまな病気の原因になる食塩の過剰摂取。

1日の食塩摂取量は男性10.9g・女性9.3gで、目標量である男性7.5g未満・女性6.5g未満より多くなっています(令和元年国民健康・栄養調査より)。

薄味でもおいしい減塩のコツを学んで、無理のない範囲で一つずつ取り組み、食塩の過剰摂取を防ぎましょう。

薄味でもおいしく、無理のない減塩生活のポイント



栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

●塩分量を知る
(成分表示を見る)



●減塩食品を活用する

●うま味・
香辛料・
酸味・香味
野菜をトッピング



●塩分の多い食品は
控えめにする

食事相談もやってます!

問 健康推進課(健康センター) ☎(376)9139

有料広告

*この広報紙に掲載されている有料広告は市の業務と直接関係ありません。内容は広告主にお問い合わせください

人気No.1コース お子様からシニア世代の方まで
ピアノ個人レッスン
 はじめませんか?

 スガナミ楽器
 HPはこちらから ▶ スガナミ 検索
 ●ミュージックサロン多摩 ☎042-375-5312 ●南大沢駅前センター ☎042-675-8711
 ●永山センター ☎042-375-5321 ●桜ヶ丘センター ☎042-375-8349

子どもの可能性を伸ばし、
ママとパパに寄り添う幼稚園
Suwa
 温水プール完備で一年中泳げる環境!
 様々な経験から、子どもの好きなこと
 夢中になれることをみつけます!
 7:30~19:00までの
 預かり保育も実施中!
 やれば
 できる
 学校法人東京音楽学院
諏訪幼稚園 TEL **042-374-6141**
 〒206-0024 東京都多摩市諏訪5-3
 https://www.toonsuwa.ed.jp/

