



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

● 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?

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/>

