

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
 スポーツ	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 第51回多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	少林寺拳法秋季大会	日11月9日(日)午後1時～4時 場武道館	¥500円(協会所属者は無料)持ち物道衣申間11月7日(金)までに、電話で、少林寺拳法連盟☎090(5993)9293へ
	居合道市民スポーツ大会	日11月23日(祝)午後1時～5時 場武道館	対小学生以上備運動できる服装で申間当日までに、電話またはメールで、居合道連盟☎(374)6302・✉iai-tama@tama-iai.com 太田へ
	ミニテニス競技大会	日12月20日(土)午前9時15分～午後5時30分 場総合体育館第2スポーツホール	対16歳以上の市内在住・在勤・在学者、連盟加入者、市内でミニテニスを行う方¥1人500円持ち物ラケット、室内用シューズ、飲み物申間11月22日(土)までに、電話またはファクシミリで、名前・連絡先を、ミニテニス連盟☎・FAX(389)1069(留守番電話)鈴木へ
	マラソン競技大会	日12月21日(日)午前9時～11時30分 場陸上競技場	対小学4年生以上の市内在住・在勤・在学者¥高校生以上＝800円、小・中学生＝300円申間11月25日(火)までに、電話またはメールで、陸上競技協会✉toshio-ohkubo@u01.gate01.com ・☎(373)4644(午後7時～9時)大久保へ
	多摩市スポーツ推進委員協議会主催事業間スポーツ推進課☎(338)6954		
 暮らし	ニュースポーツ体験教室	日11月16日(日)午前9時20分～11時30分場総合体育館第2スポーツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者内ボッチャ、ネオテニス持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル備運動しやすい服装でID1018413申当日直接会場へ
	永山北公園を起点に紅葉スポットを巡るノルディックウォーキング体験教室	日11月23日(祝)午前9時30分～11時30分(9時15分受け付け) 集合永山北公園	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース永山北公園～多摩東公園～桜ヶ丘・大谷戸公園～九頭龍公園(歩程約4.2km)持ち物帽子、タオル、飲み物備雨天中止。ノルディックポールの貸し出しあり。運動できる服装と靴、両手の空くかばんでID1011279申11月6日(木)～21日(金)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1591)6185]へ
	令和7年度多摩市居住支援協議会セミナー	日11月21日(金)午後2時～3時40分(1時30分開場) 場関戸公民館大会議室	対不動産管理会社、不動産オーナー、福祉関係団体、居住支援法人定35人(申し込み先着順)内多摩市居住支援協議会について、地域での見守りと支え合いについて他講師河原基人氏(多摩市社会福祉協議会権利擁護センター長)協力中高齢事業団やまて企業組合、多摩市社会福祉協議会ID1013175申間11月19日(水)午後5時までに、電話またはファクシミリで、都市計画課☎(338)6817・FAX(339)7754へ
 暮らし	ライフデザインセミナー	日12月5日(金)午後7時～8時30分 場オンライン	対おおむね18歳～30代の都内在住・在勤・在学者内ツールを使って仕事・結婚・子育てなどのライフイベントに関する知識を学ぶ講師熊谷拓也氏(リクルートブライダル総研研究員)ID1018680申間11月28日(金)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課☎(338)6813へ

市民のひろば

12月20日号の原稿受け付けは11月7日(金)～14日(金)、1月1日号の原稿受け付けは11月17日(月)～25日(火)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布ID1005206

※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

※場所は、主な活動場所です

多摩墨蘭会(水墨・墨彩画)日①第1火曜日13:30～17:00②第2・4月曜日9:30～12:00場関戸公民館創作室対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(3,000円)備考講師(丁長林氏)による指導あり間☎090(1450)8636横倉

多摩市山の会日毎月第3水曜日18:00～20:00場永山公民館視聴覚室または学習室対市内や近隣市在住・在勤者¥入会金(2,000円)、年会費(1,500円)備考近くの里山、低山を中心に高山まで。史跡巡りなど間✉mii0117@icloud.com島津

司馬遼太郎を語る会日毎月第1・3木曜日14:00～16:00場貝取こぶし館対15歳以上の市内在住者¥入会金(無料)、月

会費(500円)備考歴史上や現代の出来事について、テーマを設定して気楽に議論してます間☎090(4925)3124松浦隆夫

トリム体操のびのびクラブ日毎週金曜日13:00～15:00場こぶし館ホール対女性¥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考道具を使わずに体力アップさせる体操。無料体験可間☎(373)1497前岡洋子(留守電可)

TAMAスケッチ同好会日毎月第2・4土曜日9:30～12:30場屋外と市内の公民館など対市内・隣接市在住者¥入会金(1,000円)、月会費(1,000円)備考多摩近郊近県の公園景勝地などで水彩スケッチ。11/3～9関戸公民館で作品展間✉shi.fumio30@gmail.com 篠崎

M/m多摩(58才からのスローピッチソフットボール)日練習＝第2・3日曜日9:00、リーグ戦＝第1日曜日8:00・第4日曜日13:00場旧豊ヶ丘中学校グラウンド対58才以上の方¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考無料体験。見学大歓迎間☎080(3512)7634本吉

催し案内

クリスマスコンサート出演・無料体験レッスン日11/8・15各土曜日14:00～15:30場関・一つむぎ館¥無料間多摩ファミリーシンガーズ✉info@tamasingers.org 高山佳子

電磁波のいのちへの影響 微生物から人間まで日11/9(日)14:00～16:00場消費生活センター講座室(ベルブ)¥無料間多摩市消費者団体等連絡会☎090(8433)2163長尾

都立南多摩看護専門学校 学校祭(南翔祭)日11/15(土)10:00～12:30場都立南多摩看護専門学校¥無料備考内容＝看護体験、献血車、学校説明会、公開講座間都立南多摩看護専門学校☎(389)6601

精神障がい者の回復と家族の役割日11/15(土)13:30～16:00場二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階研修室¥無料備考講師＝山澤涼子氏(大泉病院副院長)間サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡

たまてばこact.4&公開ウクレレレッスン日11/16(日)12:00～14:30場関戸公民館市民ロビー¥無料備考ウクレレや歌、ピアノの演奏会の後、ウクレレに挑戦してみませんか？間たまたま奏でる繋がるプロジェクト☎080(1168)1997峰岸

仲秋の朗読会(息吹の会)日11/19(水)13:30(13:00開場)場関戸公民館大会議室¥無料備考定員50人(要予約)。5名の女性と俳優草野裕の朗読を(多少変更あり)間息吹の会☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

和太鼓どんどんレッツトライ日11/23(祝)①13:15②14:30場二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階多目的フロア¥無料

備考①3歳以上②小学生以上。詳細は雅武者ホームページ間和太鼓衆雅武者✉gamusyamurasaki@yahoo.co.jp

アンサンブルリヴィエールドピエール演奏会日11/24(月)14:00(13:30開場)場関戸公民館ヴィータホール¥500円備考アンサンブル・リヴィエール・ド・ピエール。チラシをお持ちの方は無料間ブーケドトーン✉andarciat@yahoo.co.jp 町田幸子

冬の中国薬膳の会日11/27(木)13:00～16:00場消費生活センター調理室(ベルブ)¥1,700円備考お話と調理・試食。要申し込み間日中友好協会多摩支部☎(376)4632後藤チハタ

市民のための健康マージャン入門講座日12/2(火)13:00～15:00場関戸公民館学習室¥1,200円備考対象＝マージャン未経験者～初心者間NPO法人健康麻将全国会多摩☎070(6454)8141

午後の音楽会～ウィーンの森からロマンティックなピアノの調べ～日12/3(水)14:00～15:15(13:30開場)場パルテノン多摩小ホール¥2,000円間音楽工房さくら✉sakura.20250224@gmail.com

第37回多摩市民第九演奏会日12/20(土)15:00場パルテノン多摩大ホール¥2,500円備考指定席2,800円。ベートーヴェン：交響曲第九番ほか。詳細はホームページ参照間多摩市民『第九』をうたう会✉mai0@tama-dai9.jp