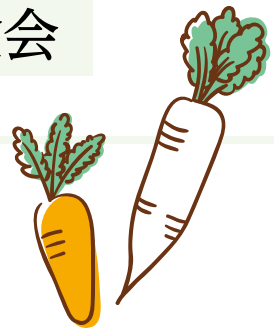
分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
健康・福祉	男の料理～寒い冬を温かい東欧料理で乗り切ろう!～	日12月2日㈬午前10時～午後1時(午前9時45分受け付け) 場健康センター調理実習室	対市内在住の男性定20人(申し込み先着順)¥300円(食材費)内講話、調理実習(ボルシチ、ピロシキ、デザートなど)持ち物胸当て付エプロン、三角巾、布巾2枚(手拭き用、食器拭き用)主催健康づくり推進員備食事会あり。料理の持ち帰り不可ID1018626申問11月9日㈪午前9時から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	多摩ボラセンチャリティ映画会「ぼくが生きてる、ふたつの世界」	日12月4日㈮午後2時・6時30分(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定180人(申し込み先着順)¥大人＝1,000円、高校生以下＝500円内聴覚障害のある両親と祖父母のもとで生まれ「コーダ」として育った主人公の半生や葛藤、家族との絆などを描く主催多摩ボラセン登録団体連絡会、多摩市社会福祉協議会備前売り券販売場所などの詳細は、多摩市社会福祉協議会URLhttps://tama-shakyo.jp/tamaboramovie202608 参照問多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・FAX(373)6629
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室①月曜クラス②日曜クラス(各全12回)	日①令和9年1月4日～3月22日の各月曜日②1月10日～3月28日の各日曜日場アクアブルー多摩ミニスポーツホール	対高校生以上の健康な方定各35人(応募者多数の場合は抽選)¥各9,600円(全回分)ID1011366申問11月15日㈰～12月4日㈮必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入し郵送、または未使用のはがきを直接持参し、〒206－0032南野3－15－2アクアブルー多摩☎(338)7667へ
スポーツ	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業　第52回多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	少林寺拳法秋季大会	日11月8日㈰午後1時～4時 場武道館	¥大人＝210円、高校生以下＝100円(いずれも協会所属者は無料)持ち物道衣申問11月6日㈮までに、電話で、多摩市少林寺拳法連盟☎090(5993)9295申へ
	マラソン競技大会	日12月20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円申問11月25日㈬までに、電話またはメールで、多摩市陸上競技協会✉toshio-ohkubo@u01.gate01.com・☎(373)4644(午後7時～9時)大久保へ
	ニュースポーツ体験教室	日11月23日㈷午前9時20分～11時30分場リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	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、モルック持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル主催多摩市スポーツ推進委員協議会備運動できる服装でID1018413申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954
	GIANTS HOMETOWN fes 2026	日12月5日㈯午前10時～午後4時 場ジャイアンツタウンスタジアム(稲城市矢野口3228番地南山95街区1号)	内選手なりきり体験、プロ野球お仕事体験、現役選手によるトークショー、サイングッズが当たる大抽選会など備対象・定員は各イベントで異なる。対象・定員などの詳細は、市公式ホームページ参照ID1021532申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954

第２回
多摩市農業祭
～多摩市の農業をPR～



日11月28日㈯午前10時～午後１時30分場市役所地下駐車場定ブルーベリーの苗木配布＝150人、オリーブの苗木配布＝50人(いずれも会場先着順)内多摩市産の農産物の展示会と野菜の販売、市内飲食店による弁当や菓子などの販売、キッチンカーの出店、ブルーベリー・オリーブの苗木配布ID1021506申当日直接会場へ問東京南農業協同組合多摩支店☎(375)8211

農作物収穫×キャンプ料理体験会
～採れたて野菜をキャンプ飯で味わおう！～



日11月29日㈰午前９時～午後３時場市内農地、大谷戸公園キャンプ練習場集合永山北公園対市内在住・在勤・在学者定40人(応募者多数の場合は抽選)¥1,000円内多摩市の農産物を知り・味わえる農地見学(歩程約2.5km)・収穫体験、キャンプ場での料理体験会持ち物飲み物、軍手備収穫した野菜のお土産ありID1018673申問11月５日㈬～19日㈬に、公式ホームページのインターネット手続きで、消費生活センター☎(337)6610へ

申し込みはこちら▶

市民のひろば

12月20日号の原稿受け付けは11月９日㈪～16日㈪、１月１日号の原稿受け付けは11月18日㈬～26日㈬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、聖蹟桜ケ丘駅・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

ダンスを楽しむ会(社交ダンス)日毎週火曜日13:00～16:00場東愛宕中学校クラブハウス対初級～中級¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考正しく美しい踊り方を丁寧に指導問☎090(6505)5226宮本

多摩ヨガ日①火曜日10:00②木曜日9:30・11:00(各1時間程度)場ココスモ連光寺、本村集会所対どなたでも。シニア大歓迎¥入会金(無料)、1回(1,000円)備考自分のペースでのんびり、お気軽にどうぞ問☎090(6012)7758原田千恵子

トリム体操スカイクラブ日毎週木曜日10:00～11:45場武道館対女性¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考見学、無料体験できます。心身バランスの取れた健康体操です。広々とした武道館の畳を使用して身体(からだ)を動かします問☎(373)5896新井

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歳以上の都内在住者¥入会金(無料)、月会費(500円)備考歴史上の出来事や現在の出来事などを毎回順番に報告してもらって、気楽に議論してます問☎090(4925)3124松浦隆夫

催し案内

第24回水彩画スケッチ展日11/３㈷～９㈪10:00(初日12:00)～17:00場関戸公民館ギャラリー¥無料備考随時会員募集中。講師指導、新年会などあり問TAMAスケッチ同好会✉myuu3460@gmail.com 枝松

精神疾患の家族との対話法を学ぶ日11/７㈯13:30～16:00場二幸産業・NSP健幸(けんこう)福祉プラザ６階集会室¥300円備考高森信子氏。会員無料問サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡

第16回多摩絵画サークル作品展日11/10㈫～15㈰10:00(初日13:00)～17:00場関戸公民館ギャラリー¥無料問多摩絵画サークル☎090(8341)0585黒木

グレイターズクラブ大人の塗り絵展覧会日11/12㈭～17㈫(最終日17:00まで)場聖蹟桜ヶ丘京王SC5階ブリッジギャラリー¥無料問グレイターズクラブ大人の塗り絵☎(389)6341小田

学校祭(南翔祭)日11/14㈯10:00～14:30場都立南多摩看護専門学校(山王下１－18－１)¥無料備考内容＝看護体験、模擬店、献血車、学校説明会、公開講座問都立南多摩看護専門学校☎(389)6601

堅琴ライアーとフルート・オカリナの演奏会日11/18㈬12:00～13:00場関戸公民館市民ロビー¥無料備考♪星に願いを♪G線上のアリア♪風と町♪タイスの瞑想曲ほか問オカリナサークルまーがれっと☎090(4957)4602児玉

後悔しない相続、贈与、認知症対策相談会日11/26㈬10:00・11:30・13:00・14:30・16:00場関戸公民館¥無料備考相続専門家士業たちとの相談会。各回４人まで問終活健幸サポート多摩☎090(3247)6894