

澄んだ秋空の下 うきうき出かけた おすすすめスポット&イベント

多摩地域の

家族で行きたい! 秋のフェスティバル特集

八王子・多摩 NEWTOWN2019



NEWTOWN 2019
10.19 (sat) - 10.20 (sun) 開催決定!



多摩ニュータウンが舞台のカルチャーフェスティバル。昨年は来場者が1万人を超えた人気イベントです。音楽ライブ、映画上映、演劇&ダンス公演、落語、美術展、のど自慢大会、盆踊りにワークショップ、子どもの遊び場などを開催します。今年は昨年より会場・出店者数を大幅に拡大。プロもアマチュアも巻き込んだ「みんなでつくる新しい文化祭」を、ぜひ会場で体感してください。

日 10/19(土)・20(日) 10:30~19:00 場 パルテノン多摩・パルテノン大通り(多摩モノレール多摩センター駅すぐ)・デジタルハリウッド大学八王子制作スタジオ(同松が谷駅徒歩1分) 費 入場無料※一部有料要事前申込プログラムあり・申込はHPより([newtown]で検索) 03-5784-4560かメールpr@cinra.net((株)CINRA 星)

昭島 多摩テクノフェアファミリーデー



多摩地域のものづくり産業を支える拠点「多摩テクノプラザ」で、1年に一度開催する子ども向けイベント「多摩テクノフェアファミリーデー」。子どもに人気の恐竜ロボットの展示、ロボットアーム製作のワークショップ、プログラミング教室、転写プリントを使ったオリジナル巾着作りなど、親子で工作などを楽しみながら、ものづくりの基礎となる仕組みや考え方を学べるイベントが満載です。見て、触れて、作って楽しんでみませんか。

日 10/26(土) 10:00~16:00 場 多摩テクノプラザ(JR青梅線西立川駅徒歩7分) 費 入場無料 042-500-2300(多摩テクノプラザ総合支援課 藤田・高松)かHP([多摩テクノフェア]で検索)

八王子 みんなのキャンバス ファミリーフェス in 八王子



「地域とファミリーを“楽しい”でつなげ、子育てを応援したい!」そんな思いを持った八王子のママ・パパたちと、子育てを応援する八王子の企業などが八王子駅前に集結する、今年で6回目のファミリーフェスティバル。ボルダリング体験、手作り雑貨・子供服の販売、フードコーナー、手作りワークショップ、ママのリフレッシュ体験、ステージなどが開催されます。子どもはもちろん、子育てをする大人も一緒に楽しめるイベントです。

日 10/26(土) 10:00~16:00 場 セレオ八王子北館・JR八王子駅南口サザンスカイタワー八王子1F東側広場、2Fとちの木デッキ(JR八王子駅すぐ) 費 入場無料※一部有料イベントあり 0 minnanocanvas@gmail.com(みんなのキャンバス実行委員会)

立川 鬼うまフェス2019



通称「オニ公園」で知られる立川市錦第二公園で、「鬼うまフェス」が今年も開催されます。当日は周辺の商店自慢のメニューが堪能できる人気のフードブースをはじめ、地域の子供達とのステージなどもあり、一日たっぷり楽しめます。また、10/1(土)~27(日)に行われる鬼バルウィーク期間中に、参加店舗で配布するトレーディングカード3枚を集め、フェス当日に持参すると先着順で「鬼うまい棒」1本をプレゼントします。

日 10/27(日) 11:00~15:00※少雨決行・荒天中止 場 立川市錦第二公園(JR立川駅徒歩6分) 費 入場無料※一部有料イベントあり 042-512-9958((株)シーズプレイス内 錦商店街振興組合 鬼うまフェス実行委員会)

立川 たちかわ楽市2019



立川市民が中心となって開催する、入場無料の参加型イベント「たちかわ楽市」。市民交流と活動成果を披露する「立川しみん祭」、商店街がPRする「たちかわ商人祭」に、農産物の卸売、野菜の宝船を展示する「立川市農業祭」、そして「国営昭和記念公園イベント」が同時に楽しめます。会場では市民募ステージや東京オリンピック・パラリンピックの種目体験もあります。

日 11/3(日)・4(月) 10:00~16:00※少雨決行・荒天中止 場 国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン(JR立川駅徒歩10分) 費 入場無料※一部有料イベントあり 042-527-2700(たちかわ楽市実行委員会協働事務局 立川観光協会 立川商工会議所内)か042-526-1312(同事務局 (公財)立川市地域文化振興財団内)

八王子 北原フェス2019



医療をポジティブに楽しんでもらいたいと始まった「北原フェス」は、普段は怪我や病気の人が回復期のリハビリテーションを行う病院が会場のフェス。開発中の先端技術を使った医療機器やAI・ロボット・VRを使った体験、健康チェックのほか、動物ふれあいコーナー、地元八王子の飲食店ブースなど企画がたくさん。昨年は40団体以上の参加で約1,400名が来場し、子どもからシニアまで楽しみながら健康になれると評判です。

日 11/10(日) 10:00~16:30 場 北原リハビリテーション病院(JR八王子駅近くから無料送迎バス有) 費 入場無料※一部有料イベントあり 042-692-3332(北原フェス2019事務局)

たましんの「ローンの仮審査・事前審査申込み」は
スマートフォンで
らくらく! スマホでもパソコンでも

以下のQRコードから! ローン返済シミュレーションもWebでカンタン! RISURU

住宅ローン ※Webによる住宅ローン事前審査の保証会社はたましんさん保証会社のみとなります。	ライフサポートローン	カードローン 2WAY-CITY
---	------------	---------------------

たましん 住宅ローン 検索 たましん ライフサポートローン 検索 たましん カードローン 検索

※お申込みには所定の条件または審査がございます。結果によってはお客様の要望に沿えない場合がございますので、ご了承ください。
※お申込みにあたっての商品の概要や注意事項等、詳細につきましてはホームページをご確認ください。

多摩地域のステキなスポットへ
RISURUの
たまさんぽ


高尾山のケーブルカーで、紅葉を見渡そう! ケーブルカーでは日本一の急勾配だよ!
#リスルのたまさんぽ #八王子市 #高尾山ケーブルカー

「リスルのたまさんぽ」は多摩信用金庫LINE公式アカウント ホーム画面にて配信 中
ご登録はこちら

©2019, 2019 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL NO. G600289

第9回 昭島 フォトコンテスト・あきしま 作品募集

あなたが撮った自慢の一枚を応募しませんか? 昭島市内で撮影した写真作品を募集します。今年のテーマは「私の好きな昭島」。受賞作品は2021年のカレンダーに採用され、各月の絵柄や切り取って使えるポストカードになります。渾身の一枚からスマホで気軽に撮った一枚まで、ふるってご応募ください。(画像:第8回最優秀作品)



10/1㊟~2020/7/15㊟ 他 1人10点まで応募可 申 HPの申込フォームより(「フォトコン・昭島」で検索)。プリントでの応募はA4か六つ切ワイドで郵送〒196-0014 昭島市田中町562-8-202A ㊟042-519-2114(一社)昭島観光まちづくり協会

多摩 聖蹟桜ヶ丘周辺まち歩き ラスカルカードを集めよう!


紅葉シーズンに、聖蹟桜ヶ丘周辺の人気スポットを散策してみませんか? 期間中、約4kmのまち歩きコースを2つ用意。コース中にチェックポイントとなるお店が8店あり、各店で先着700名様に「ラスカルカード」をプレゼント。さらにアンケート回答者の中から先着1,000名様に、ポストカードサイズの2020年ラスカルカレンダーをプレゼントします。(画像:©N.A)



10/1㊟~11/29㊟ 集 京王線聖蹟桜ヶ丘駅 費 無料 申 不要 問 HP(「聖蹟桜ヶ丘周辺まち歩き」で検索)か042-338-6867(多摩市役所 市民経済部 経済観光課)

福生 第40回 だれでもなんでも展 みんなの笑顔 つなぎつないで 40年

福生市公民館松林分館で活動しているサークルと地域の方々による、ミニ文化祭が開催されます。展示・舞台発表・模擬店・体験の4つのコーナーがあり、誰でも入館無料。書や陶芸、絵手紙の展示や、舞踊や童謡、マジックの舞台発表、焼きそばやポップコーンの模擬店、子どもに人気のバルーン体験も用意してお待ちしています。



10/12㊟・13㊟10:00~16:00 場 福生市公民館松林分館(JR八高線東福生駅徒歩5分) 費 無料 他 公共交通機関利用のこと ㊟042-552-3624(福生市公民館松林分館)

小平 第6回 ブルーベリーワインまつり

日本のブルーベリー栽培は、1968年(昭和43)に小平市で始まりしました。期間中は、小平産の採れたてブルーベリーを使用した珍しいワインやお菓子も販売されます。ワインは中口・辛口・プレミアム、試飲も用意されていますのでぜひ会場でご賞味ください。(画像:ブルーベリー栽培発祥の地こだいらシンボルキャラクター「ぶるべー」)



10/12㊟・13㊟・14㊟11:00~20:00※少雨決行・荒天中止 場 小平市立中央公園(西武国分寺線鷹の台駅徒歩3分) 他 13㊟はアルコール販売方から ㊟042-312-3954かメールinfo@kodaira-tourism.com(一社)こだいら観光まちづくり協会

町田 パリコレッ! 芸術祭2019 「竹のわ!」 つくる・奏でる・感じる


竹楽器や竹細工を作って遊ぶ、まるで「竹」のフェスティバル。竹あかりの中、東京楽竹団が竹楽器で奏でるスペシャルコンサートをはじめ、竹のアート作品展示など、日本人の生活になじみ深い竹を使ったイベントが目白押し。マルシェコーナーでは地元野菜や素材にこだわのお菓子や雑貨も販売します。



10/14(日・祝)10:30~17:00※竹細工体験・物販~16:00まで 場 町田パリオ4F パリオフィールド(小田急線・JR横浜線町田駅徒歩2分) 費 入場無料※一部有料イベントあり 他 小学生以下保護者同伴。動きやすい服装 ㊟詳細はHP参照(「パリコレッ! 芸術祭2019」で検索) ㊟042-725-3710かメールproject@pario-machida.com(町田パリオ まちだはまちだプロジェクト サクライ)

武蔵村山 第14回 村山デエダラまつり

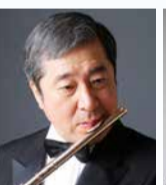

「村山デエダラまつり」は武蔵村山の一大イベント。まつりの名前は市内に古くから伝わる「デエダラボッチ(大多羅法師)」の巨人伝説に因んだもの。会場内ではステージイベント、飲食販売ブース、展示ブースを楽しむことができます。初日の夜は、3代目デエダラ山車などが会場内を運行する市民パレードで武蔵村山の夜を華やかに彩ります。



10/19㊟9:30~20:00・20㊟9:30~16:00 場 武蔵村山市榎一丁目 真如苑プロジェクト用地(JR立川駅からバス「大南一丁目」下車) ㊟042-565-1111(武蔵村山市民まつり実行委員会事務局)

瑞穂町 第224回 耕心館サロンコンサート フルート音楽の調べ ~ピッコロ、アルトフルートの演奏を交えて~

フルートとピアノによるコンサート。フルートの立川氏は、東京藝術大学大学院卒業後、日本フィルハーモニー交響楽団首席奏者を経て国立音楽大学教授を務めたフルートの名手。岡本氏は国立音楽大学大学院卒、数々の受賞歴がある実力派ピアニストです。フルート以外にもピッコロやアルトフルートなど多彩な楽器による演奏が楽しめます。フルートが奏でる優しい音色に聴き惚れてみては。

10/19㊟18:30~(開場18:00) 場 耕心館2F多目的大広間(JR八高線箱根ヶ崎駅徒歩20分) 費 2,000円 定 70名・全席自由 他 未就学児の入場不可 ㊟042-568-1505(耕心館事務所)

立川 アール・ブリュット立川2019 アートが心に残すあしあと


毎年好評の「アール・ブリュット立川」は多摩地域で活躍する才能豊かなアール・ブリュット作家たちの絵画、造形作品などを市内複数の会場に展示します。既成概念にとらわれない自由な発想の作品から表現することの可能性、人の果てしない想像を体感してみませんか。



10/23㊟~28㊟10:00~19:30(5Fのみ最終日17:00まで) 場 伊勢丹立川店5F特別室・2Fギャラリースクエア(JR立川駅徒歩2分) 費 無料 他 多摩モノレール駅(玉川上水・砂川七番・泉体育館・高松)・立川市役所窓口サービスセンター・立川タクロスminiギャラリー※会場により日時異なる 詳細はHP参照(「アール・ブリュット立川」で検索) ㊟080-4000-5197(アール・ブリュット立川実行委員会)

町田 町田時代祭り2019


今年で10回目を迎える「町田時代祭り」。甲冑姿の武士に扮した人たちが和装姿のコスプレイヤー総勢100名がまちの中を練り歩く「時代行列」から始まります。芹ヶ谷公園では、走る馬の上から弓的を射る「流鏑馬」や、静寂と緊張感に包まれる「居合抜刀」に「古武術」、火縄銃の銃声が響く「砲術」が行われます。迫力ある演武はどれも一見の価値あり! 武士が駆けた時代に旅した気分が秋の一日を過ごしませんか。



10/27㊟11:00~15:30 場 芹ヶ谷公園(小田急線・JR横浜線町田駅徒歩13分) ㊟042-724-1951(町田市観光コンベンション協会内町田時代祭り実行委員会事務局)

国分寺 第36回 国分寺まつり ひろげよう市民の輪

「ひろげよう市民の輪」をテーマに、市民まつり・商工まつり・農業祭が一度に楽しめる「国分寺まつり」。昨年は約5万人が来場した国分寺市内で最大級のイベントです。姉妹都市・佐渡市の海産物や、友好都市・飯山市の特産物の販売が行われ、市民手作りの模擬店にステージ、パレードなどもあり、見どころが満載です。



11/4(日・祝)9:30~15:30※雨天決行 場 都立武蔵国分寺公園(JR西国分寺駅徒歩7分) ㊟042-313-8182(国分寺市文化振興課内 国分寺まつり実行委員会事務局)

国立 クールジャパン 日本の伝統文化(十二単衣) 十二単衣の着付け体験にチャレンジ!

古の香り漂う「くにたち古民家」で平安貴族に変身! 「十二単衣」で雅な世界にタイムスリップしてみませんか? 平安時代から始まったとされる女性貴族の正装十二単衣の着付け体験が開催されます。前回はベルギー、オーストリア、メキシコからの留学生も参加。着付け後の姿は写真撮影も可能で、毎回多くの方で賑わいます。



11/4(日・祝)午前部10:00~12:00・午後部13:00~15:00 場 城山公園内 くにたち古民家(JR南武線矢川駅徒歩20分) 費 2,000円(留学生特別割引有) 定 各先着20名 他 えり無しTシャツ・ズボン・ソックス・カメラ持参 申 10/1㊟~25㊟に住所・氏名・年齢・電話をメール info@kunimachi.jpかFAX042-574-1351へ ㊟042-574-1199(国立市観光まちづくり協会)

国立 第23回 多摩カレッジ作品展

多摩信用金庫が企画する、多摩らいいふ倶楽部の会員限定カルチャー教室「多摩カレッジ」の作品展。23回目の今回も、絵画・書道・手工芸などの作品約200点を展示します。ジャンル別に数多くの作品を一度に見ることができます。どなたでも入場可能です。受講生の日頃の成果をぜひご覧ください。



11/8㊟~12㊟10:00~16:00 場 多摩カレッジ国立教室・たましん国立支店4F(JR中央線国立駅徒歩1分) 費 無料 ㊟042-526-7777(多摩らいいふ倶楽部事務局)

町田・相模原地域を誇れる街に BUSO AGORAオープン

武相地区と呼ばれる町田・相模原地域を飲食の力で彩り、より豊かさを感じられるまちにしようと、飲食店やホテルを展開してきた株式会社キープ・ウィルディング(本社・町田市)。様々な人が活躍できるように起業を支援する「ワーキングオフィス」を町田駅近くに開きました。

小田急線・JR横浜線町田駅から徒歩3分のビル内に8月、ワーキングオフィス「BUSO AGORA(ブソウアゴラ)」がオープンしました。コンセプトは「起業と事業を支援するインキュベーションスペース」。

BGMが流れる開放的な空間に、ガラス張りの大小20の個室、図書館の閲覧室のようなブース、会議室のほか、カウンター式の喫茶・飲食コーナー、昼寝スペースなどを備えています。1か月単位で契約する個室では中小企業診断士や個人事業主らが事務所を開くほか、ブースや共有スペースは一日利用もできるため、フリーランスで働く人や起業を考えている人たちが活用しています。

特徴的なのが、全体の3分の1を占める共有スペース。ソファやテーブルがいくつも置かれ、自由に使えるほか、BUSO AGORAからの発信としてビジネスや街づくりに関する講座を月2回開き、一般にも開放しています。



広々とした共有スペース

同社専務取締役の長谷部信樹さんは「AGORA」とはギリシャ語で広場の意味。古代ギリシャではいろいろな人が集まって、政治やビジネス、宗教などを語り合い、そこ

から新しいものが生まれたといえます。飲食店での経験から地域を活性化するには、交流の場が大事と考えました。共有スペースで地域の人が交流することで、新しい繋がりや起業のヒントを得てほしい。交わることで可能性を広げ、夢を加速させることができる」と期待しています」と話します。



ガラス張りの会議室

同社は2004年(平成16)に代表取締役社長の保志真人さんが創業。以来、武相地区にこだわってきました。「この地域の特性として『自分らしさ』『自由』『寛容さ』を持っていきます。自分らしく生きる人たちが活躍でき、誇れるまちにするために、集う場所としてAGORAをつくりました」と長谷部さん。

同社はまた、5つのプロジェクトによって、東京の郊外だからこそできる新しい生き方「GOOD LIFE BUSO」を提案しています。飲食を通して街や人の心を豊かにする「レストランプロジェクト」。地場のものを地場で食し、地元生産者さんの旬な食材を提供する「イートローカルプロジェクト」。地域内の事業継承や価値ある事業の再生、スペースの有効活用、地元生産品のリブランディングを手掛ける「地場プロデュースプロジェクト」。地域のアーティストとアスリートの活躍の場を増やす「アーティスト・アスリート支援プロジェクト」。そして創業や事業の場を作り、ビジネスをバックアップする「インキュベーションプロジェクト」です。

最近では行政からの協力要請も増え、現在、町田市ほかと協力して「まちだ未来ビジネスアイデアコンテスト」を主催しています。

株式会社キープ・ウィルディング

町田市原町田6-9-8 アエタ町田4F
042-851-8460
HP <https://www.keepwill.com/>

たまめぐり

もうひとつの東京多摩を楽しむ／秋の里山あそび編



東京都と埼玉県にまたがる狭山丘陵は、東京都の水がめとして作られた多摩湖・狭山湖や、5つの自然公園と緑地から形成され、市街地の中にぽつかりと浮かぶ「緑の島」です。晴れた日の夕方には湖面が黄金色に

染まる絶景の多摩湖、10万本の花菖蒲で有名な北山公園、古民家での昔あそびや田植えや稲刈りを体験できる野山北六道山公園など、エリアごとに魅力も楽しみ方もいろいろ。古くから人々が自然との関わりの中で作りあげてきた狭山丘陵の里山風景はどこか懐かしさを感じさせ、現在は「トトロの森」の愛称で地域の人々に親しまれています。

狭山丘陵の玄関口とも言われる都立狭山公園で11月3日(日・祝)に開催される「SAYAMA HILLS DAY」は、大人も子どもも手軽に自然と触れ合える体験プログラムが満載です。地元らしいグルメを目標に、毎年たくさん家族連れで賑わいます。ほかに、原っぱで寝そべりながら聴けるミュージックライブ、秋空の下で自然と一体になれるアウトドアヨガなども人気で、イベントを盛り上げます。



「SAYAMA HILLS DAY」など狭山丘陵にある5つの公園のイベント情報

HP 「狭山丘陵の都立公園」で検索

「多摩観光推進協議会」によるプロジェクト「Another TOKYO TAMA」では、多摩の魅力を発信する企画を進めています。
HP <https://tama-kankou.tokyo>

たまびいき

⑰ 町田ママの会代表 藤井知子さん



町田を生活圏とする子育て中の女性が集まる「町田ママの会」は、facebookの公開グループから始まった会員数400人を越えるコミュニティ。代表の藤井知子さんが会を始めたのは、3年前でした。

「私が結婚を期に移り住んだ町田は、親類や知り合いもない土地。夜遅くまで働いて、帰る場所だっただころでの初めての育児では、様々な不安やストレスを感じました。しかし第2子の産後には、子育てを通して得た友人や地域のつながりに、本当に支えられました。ママにとって、大変な時に悩みや知恵を分かち合う仲間がいるかどうかで、余裕をもつて子育てを楽しめるという違いを味わいました」

その後藤井さんは転職し、整体やアロマのサロンを開業。「仕事に軌道に乗るほど、自分と同じように育児に奮闘するママの役にも立ちたいという思いが高まり、町田のママにとって頼もしいコミュニティを作ろうと仲間数人で始めたのが、この会です」

顔が見えないSNSのため、相談しやすい雰囲気と、宣伝過多にならないように気を配っているそう。「ただ人数を増やすのではなく、家族の太陽とも言えるママが心から笑って、子育ても自分自身も楽しめるつながりがやきつかけを得られる場になることが目標です。最近では、ママ達の様々な経験やスキルを活かした挑戦を、それを必要とするママの喜びや安心につなげる『まちママ♡Open Day』も開催しています。子連れでも安心して遊びに来られて、ママも子どもも嬉しいことが盛り沢山のイベントです」



ヨガやリトミックなどの無料ステージ、低価格のセラピー・ワークショップなどを楽しめる「まちママ♡Open Day」。次回は12/1㊥町田市役所で市民協働フェスティバル「まちカフェ!」と同時開催予定。

横浜市出身・町田市在住。セラピスト・コンサルタントとして開業する二児の母。町田ママの会代表。まちだ未来ビジネスアイデアコンテスト2018大賞受賞。
Facebookへ「町田ママの会」で検索

多摩のあゆみ

から

旧荻野家住宅

町田市薬師



旧荻野家住宅(町田市HP)

池公園四季彩の杜は、七国山やぼたん園・リス園などを含む、豊かな歴史文化と自然環境が保全されている地域公園です。薬師池公園には、江戸時代の古民家2棟、旧永井家住宅と旧荻野家住宅が移築復元されています。

旧永井家住宅は、小野路町にあった典型的な多摩丘陵の農村家屋で、17世紀後半に建築され、1975年(昭和50)に移築されました(国指定重要文化財)。

旧荻野家住宅は、三輪町にあった医院兼住居として江戸時代末期に建てられたもので、1973年(昭和48)に移築されました(東京都指定有形文化財)。

旧荻野家住宅の屋根は、茅葺きの入母屋造りです。入口の戸には、水平に吊り上げて開閉する蔀戸、入口に向かって右側には格子が嵌められ、その前に駒寄せがあります。蔀戸や格子・駒寄せなどの意匠的な造りは、町家に多く見られる形式です。当地は農村地帯でしたが、敢えて町家の形式を取り入れ、周辺の農家とは明確に区別し、医師の家としての格式を示しています。小林昌人「幕末漢方医の家―町田市・旧荻野家住宅―『多摩のあゆみ』第89号(平成10年2月)に、詳しく記されています。なお、2015年(平成27)2月〜翌年2月に改修工事が実施されました。

たましん地域文化財団HP『多摩のあゆみ』バックナンバーで本文をご覧ください。

たましん地域文化財団より

陶芸がわかる！
「古陶磁鑑賞便覧」やきものいろは」
開催中

たましん歴史・美術館でこの秋に開催する「東洋古陶磁展 古陶磁鑑賞便覧」やきものいろは」では、たましんコレクションから中国・朝鮮・日本の古い時代の陶磁器を、国や時代、産地ごとに紹介しています。

また、各作品には順の解説カード「古陶磁鑑賞便覧」を添え、陶芸用語の持つ意味をひとつひとつ解説し、鑑賞の助けとします。例えば「いろ」色絵：うつわの表面に釉薬で絵付けをしたもの。「ろ」轆轤：陶芸のかたちをつくる土器土を置いて回転させる板。「は」白磁：白色の磁器土(素地)に透明の釉薬をかけた白い磁器の総称など。専門的な用語の多い陶芸の世界ですが、用語がわかるようになると、やきものを鑑賞する楽しみはいつそう広がります。

下の作品
で用いられているのは中国・明代の成化年間に完成した「豆彩」と呼ばれる技法。青花(藍青色)に発色する絵具による絵付けで輪郭線を描き、釉薬をかけた上にさらに色絵具を施すことで洗練された優美さが加わり、この技法を使ったやきものは主に宮廷で使用されました。



「豆彩花蝶文盤 景德鎮窯」
清時代・雍正(1723~35年)・口径20.9cm

11月15日(金)14時から、学芸員による作品解説を開催します。鑑賞とともに便覧をめくり、やきものに関する多様な知との出会いをお楽しみください。

東洋古陶磁展 古陶磁鑑賞便覧「やきものいろは」併設たましんコレクション展 倉田三郎

10/10(日)12/8(日)10時~18時

たましん歴史・美術館 多摩信用金庫国立支店6F

100円(中学生以下無料)

042-574-1360(公財)たましん地域文化財団

講演&セミナー

大学や病院の公開講座や
ビジネスに関するセミナーのご紹介

立川 要申込 頭で楽しむスポーツ、カラダで感じる文学



ロバート キャンベル氏 為末大氏

「令和記念！古典の森を体感する事業」のキックオフイベントとして、国文学研究資料館を会場に、対談形式で開催される講演会です。古典文学とスポーツの世界を、国文学研究資料館館長のロバートキャンベル氏、元プロ陸上選手の為末大氏がそれぞれの視点から分かりやすく語り合います。また11月には体験ツアー、2020年2月には世界的ジャズピアニストで、たちかわ交流大使でもある山下洋輔氏による「和歌とジャズの共演コンサート」の開催も予定しています。((公財)東京観光財団 地域資源発掘型実証プログラム事業)

10/9(日)18:00~19:30 場 国文学研究資料館2F 大会議室(多摩モノレール高松駅徒歩10分) 講 国文学研究資料館 館長 ロバートキャンベル氏、元プロ陸上選手 為末大氏 費 無料 定 先着150名 申 右のQRコードより申込フォームに必要事項を入力し、受付確認メールで受け取った入場証を当日提示 問 042-521-5550(株)JTB東京多摩支店



日野 要申込 第10期 日野市創業スクール

創業に関する知識と新たな人脈作りに役立つ、全5回のカリキュラム。創業を目指す方はもちろん、創業に興味をお持ちの方、創業後間もない方など、仲間と一緒に、新たなビジネスの一步を踏み出しませんか？

10/26・11/2・11/16・11/30・12/14 全て①13:00~17:30 講 多摩平の森産業連携センターPlanT(JR中央線豊田駅徒歩5分) 講 HerbNet代表 浅川絢子氏、HRコンサルティング(株)代表取締役 佐藤昌義氏、佐藤浩崇税理士事務所代表 佐藤浩崇氏、(一社)Herstory代表理事 山下雅弘氏、多摩信用金庫創業支援担当 費 5,000円(テキスト代金) 定 先着20名 申 10/15(日)までに氏名・住所・電話を042-514-8442かメール sangyo@city.hino.lg.jpへ 問 042-514-8442(日野市産業振興課ものづくり推進係)

武蔵野 要申込 たましん子育て応援特別講演会 尾木ママ流 共感子育て

「尾木ママ」の愛称で親しまれ、Eテレ「ウワサの保護者会」やフジテレビ系「ホンマでっか!?TV」など、多数のテレビ番組でも活躍中の教育評論家 尾木直樹氏による講演会。子どもの心に寄り添って、楽しく子育てするコツなど、尾木ママが愛を込めて語ります。子育て中、または子育てに悩みをお持ちの方々のお役に立つこと請け合いです。ぜひご参加ください。



尾木ママ

11/8(金)10:30~12:15(開場10:00) 場 武蔵野市民文化会館大ホール(JR中央線三鷹駅徒歩13分) 講 教育評論家 法政大学名誉教授 臨床教育研究所「虹」所長 尾木直樹氏 費 無料 定 先着1,200名 申 HP(「たましん子育て応援特別講演会」で検索)の申込フォームに必要事項を記入 問 最寄りのたましん本店・支店へ

小平 要申込 ここからはじめる こだいら創業塾

小平市で創業したいあなたの夢を応援します!「経営」「販路開拓」「人材育成」「財務」の知識を習得できる特定創業支援等事業として実施し、連続5回の講座によりビジネスプランの作成を目指します。各専門分野の方々が講師となって、あなたのビジネスプランの作成をサポートします。創業を目指す仲間と一緒に、学ぶことから始めてみませんか。

11/10・11/17・11/24・12/1・12/15 全て①13:00~17:00 場 小平市中央公民館(西武多摩湖線青梅街道駅徒歩6分) 講 (NPO) MYstyle@代表理事 竹内千寿恵氏、高谷行政書士・社会保険労務士事務所代表 高谷桂子氏、HRコンサルティング(株)代表取締役 佐藤昌義氏、(税)横溝会計パートナーズ税理士 横溝大門氏 費 5,000円 定 先着20名 申 問 042-346-9534かメール dd0042@city.kodaira.lg.jpへ(小平市地域振興部 産業振興課 商工担当)

八王子 要申込 めじろ台まちづくり協議会 オープンセミナー もしもの時、自宅をどうする? ~家族で考える住まいの相続・贈与のおはなし~

家族との思い出がたくさん詰まった大切な我が家。この先、子ども世帯との同居や介護施設への入居など暮らしに変化があったときに、資産をどのように守り、あるいは整理するのがいいのか?ご自身にとって、家族にとってベストな「住まいのゆえ」を、譲渡税や贈与税、相続税など「税金」の視点から考えます。多様なご相談に対応している経験豊富な税理士が分かりやすく解説します。



11/23(土)10:00~12:00 場 めじろ台第一会館1Fホール(京王高尾線めじろ台駅徒歩3分) 講 (税)弓家由・富山事務所代表社員 税理士 弓家田良彦氏 費 無料 定 先着70名 申 電話かHPより(「すまいるプラザ」で検索) 問 たましんすまいるプラザめじろ台0120-778-480



多摩らいふ倶楽部

のイベント&セミナー

*多摩らいふ倶楽部会員以外の方もご参加いただけます

要申込 お問い合わせ・お申込みは
本頁下欄の多摩らいふ倶楽部事務局まで

府中 介護保険シリーズ 家族介護の知識とコツを学ぶ① ～家族の役割&単身世帯の不安解消～

介護保険を利用するとき求められる家族の役割や、単身世帯の人が介護を受けるにあたっての不安は、常につきまとう問題です。介護保険の現状や法律改正により変わった内容など、経験談も取り入れながらお話しします。講座終了後に個別相談も承ります。



日 11/2 ⑩13:30～15:30
場 たましん府中支店4F(京王線府中駅南口徒歩1分)
講 住吉介護オフィス 代表 介護福祉士 住吉正雄氏(写真)
費 一般500円/多摩らいふ倶楽部会員無料
定 30名 T7006

国立 アップメソッド表情筋フィットネス ～表情筋を鍛えて若返り～

若々しいお肌を保つためには、表情筋を動かすことが大切です。表情筋は鍛えれば鍛えるほど効果が現れ、たるみを防ぎ、引き締まった状態を形状記憶します。特別な道具やお金をかけずに自力できれいに若返りましょう。



日 11/6 ⑩10:00～12:00
場 多摩カレッジ国立教室(JR中央線国立駅南口徒歩1分、たましん国立支店4F)
講 アップメソッド協会 インストラクター ほりえのりこ氏
費 一般2,000円/多摩らいふ倶楽部会員1,500円
定 20名 T7007

国立 プロの料理人から学ぶ クリスマス料理教室 2019

クリスマス料理をプロから学んでみませんか。お料理の作り方だけでなく、レストランのような盛り付け方も学べます。調理後は、ワインで乾杯。少し早いクリスマスを楽しみましょう。
【メニュー】
・オードブル5種
・鶏肉のパロンティヌ(肉の詰め物)
・ブッシュドノエル(クリスマスケーキ)



イメージ

日 11/ 7 ⑩11:00～15:00 T7008
11/25 ⑩11:00～15:00 T7017
場 モン・プレジール(JR国立駅北口徒歩5分)
講 モン・プレジール 主宰 おばま由紀氏
費 一般6,300円/多摩らいふ倶楽部会員5,300円
定 各10名 他 材料費込/昼食付

立川 完熟甘柿狩りを楽しもう ～山本農園のこだわりを聞きながら～

毎年大人気の、山本農園での柿狩りイベントです。お客様の笑顔が見たいから、毎年美味しい柿を作るために頑張るといふ、山本さんのこだわりは「完熟」。一番美味しい時期の見極め方などのお話を聞いてから柿狩りをしましょう。



日 11/12 ⑩9:45～12:00※荒天中止
集 JR立川駅北改札前
行 立川駅→大山団地バス停～柿畑(終了後現地解散)
講 山本農園 園主 山本勝三氏
費 一般2,000円/多摩らいふ倶楽部会員1,500円
定 30名
他 試食・指定袋1袋(6～7個)付/路線バス代別途 T7009

あきる野 多摩の自然を歩く 秋が深まる秋川丘陵ハイキング

秋の気配が濃くなるこの時期、広徳寺の大イチョウは黄色に色づきます。臨済宗建長寺派の古刹・広徳寺と秋色に染まる秋川丘陵の自然を楽しみます。



日 11/14 ⑩10:00～14:00※雨天中止
集 JR五日市線武蔵五日市駅改札前
行 武蔵五日市駅～阿伎留神社～小和田橋～広徳寺(昼食)～秋川丘陵～御嶽神社～小和田橋～秋川河川敷～武蔵五日市駅(5km)
講 日本山岳ガイド協会 認定ガイド 小松大樹氏
費 一般3,600円/多摩らいふ倶楽部会員2,600円
定 25名 他 昼食は弁当持参/イヤホンガイド付 T7010

小平 地元ガイドと歩く 玉川上水・武蔵野の原風景を巡る

玉川上水沿いの原風景が残る緑豊かなコースで胎内堀、船溜り跡など上水の歴史を見ることが出来ます。玉川上水駅から鷹の台駅まで歩き、オープンガーデンや足湯などにも立ち寄りませう。



日 11/18 ⑩10:00～14:00※荒天中止
集 西武拝島線玉川上水駅改札前
行 玉川上水駅～玉川上水・清流復活の碑～じょうすいこぼし～こもれびの足場～新堀用水、胎内堀～小川橋～オープンガーデン～上水新町地域センター(昼食)～小島水車回し堀跡～鷹の橋～鷹の台駅(5km)
講 こだいら観光まちづくり協会 ガイド
費 一般1,500円/多摩らいふ倶楽部会員1,000円
定 25名 他 昼食は弁当持参 T7012

八王子 カラダが軽くなる！ 肩コリ・腰痛解消のコツ

慢性的な肩コリや腰痛に悩まされていませんか？ 今や日本の国民病。多くの方が、その原因を理解しないまま、症状が出てもそのままにしていることが多いといわれています。日々の生活をよりアクティブに楽しく過ごせるよう、現役のセラピストが肩コリ・腰痛解消のコツをお伝えします。



日 11/19 ⑩14:30～16:00
場 kikki+(キッキプラス)(JR八王子駅北口徒歩13分、たましん八王子中央支店1F)
講 (株)Kitahara Medical Strategies International(北原病院グループ) 作業療法士 奥田明氏
費 700円 定 25名 他 コーヒーまたは紅茶付 T7013

東村山 大人の社会科見学 星のトンネルからソースの製造現場を見学する ～ポールスタアの白壁の土蔵で東村山名物「黒焼きそば」～

緑豊かな敷地のその奥に、歴史を感じられる白壁の土蔵があります。工場見学を楽しんで頂きたいと、見学コースと共に土蔵が生まれ変わりました。ソースは何かからどのように作られるの？ いろいろなソースの味比べをしながら楽しんでください。



日 11/20 ⑩10:00～13:00 T7014
11/22 ⑩10:00～13:00 T7015
集 西武線東村山駅改札前
行 東村山駅→野際通り西バス停～ポールスタア(見学・昼食後現地解散)
講 (株)ポールスタア 工場長 伊東則昭氏
費 一般2,300円/多摩らいふ倶楽部会員1,800円
定 各20名 他 黒焼きそばの昼食とお土産付/路線バス代別途

八王子 多摩の花めぐり 晩秋の片倉城址公園から秋の花や木の実を探しながら歩く

多摩丘陵の自然が残る晩秋の片倉城址公園は、木々の彩りが鮮やかな季節となります。雑木林の散歩道を抜けて眺めの良い片倉つどいの森公園まで、皇帝ダリアの花やガマズミの実を探しながら歩きます。



日 11/23 ⑩10:00～12:30※荒天中止
集 JR横浜線片倉駅改札前
行 片倉駅～片倉城址公園～片倉つどいの森公園～八王子みなみ野駅(5km)
講 緑花文化士 鈴木泰氏
費 一般2,300円/多摩らいふ倶楽部会員1,800円
定 25名 他 イヤホンガイド付 T7016

昭島 フォレスト・イン昭和館の趣味講座 ホワイト&ブルークレセントリースづくり 【昭和館のクリスマス特別ランチ付き】

生花にはない色や美しさを表現した造られた花、ブルー系とホワイトを使い、大きく左右に垂れ下がるようなクレセント型のクリスマスリースを作ります。作品が完成した後は、クリスマス特別ランチをいただきます。



サイズ:約20cm×55cm

日 11/26 ⑩10:30～14:00
場 フォレスト・イン昭和館(JR青梅線昭島駅北口徒歩7分)
講 AFD協会代表理事校Leaf Green 主宰 田辺貴優氏
費 7,100円
定 25名 他 材料費込/昼食付 T7018

イベント&セミナーのお問い合わせ・お申込み
多摩らいふ倶楽部事務局

*電話番号はお間違いのないようお願いいたします。

TEL **042-526-7777** 9:00～16:00 土・日・祝日を除く

FAX **042-521-2225** 24時間受付

申込方法

・電話・HP・FAXのいずれかでお申込みください。

申込受付後の流れ

・2019年 **10/15** に定員を超えたイベントは、翌営業日に抽選を行います。
・抽選に外れた方は自動的にキャンセル待ちとなり、その旨を封書でお知らせします。抽選日以降キャンセルがuscita第、順番に電話でご案内します。

定員に空きのあるイベント

・抽選日以降も定員に達するまで先着順に受け付けます。

参加のしおり発送

・ **10/17** 以降に封書で郵送します。しおりには参加費の支払方法や当日の持ち物などが記載されていますので、必ず内容をご確認ください。

注意事項

・FAXにてお申込みの場合は、会員番号(会員のみ)・氏名・住所・電話番号・イベント日時・イベント番号(T0000)・イベント名を必ずご記入ください。
・グループでご参加希望の場合はお申込み時にお申付ください。グループを一人とみなして抽選し、グループ全員同じ結果となります。
・お客さまのご都合でお申込みを取消す場合、取消日によってはキャンセル料が発生します。予めご了承ください。詳しくはHPの「イベント参加費・催行決定・キャンセル料などの注意事項」をご覧ください。
・子ども(中学生以下)の参加については、イベント欄に「子ども可」と記載のある場合のみ、お申込みいただけます。

多摩らいふ倶楽部はたましが企画し(株)多摩情報メディアが運営する、大人のライフスタイルを応援するための倶楽部です。

http://www.tamalife.co.jp 株式会社 多摩情報メディア 〒190-0012 東京都立川市曙町2-8-29

すまいるプラザのセミナー&相談会

お問い合わせ・お申込み・最新情報は各すまいるプラザ、またはHPまで
要予約・無料



たましん すまいるプラザ 検索

資産運用

「個人型確定拠出年金 (iDeCo)」と「つみたてNISA」

講 すまいるプラザスタッフ

日 11/10@11:00~12:00
場 すまいるプラザ武蔵村山
定 5名



日 11/16@13:00~14:00
場 すまいるプラザめじろ台
定 8名

【第1部】消費税増税後の資産運用 【第2部】しんきん3資産ファンドの運用状況について

日 11/24@14:00~15:30
場 すまいるプラザ府中
講 しんきんアセットマネジメント投信(株)
CFP 細川正廣氏
定 15名



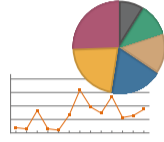
キャッシュレス社会に備える！ カンタン&貯め上手な資産管理

日 11/17@13:30~15:00
場 すまいるプラザ八王子
講 ファイナンシャルプランナー 井上信一氏
定 15名



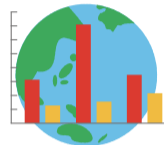
世界経済の動向と米国株式の現状

日 11/19@14:00~15:30
場 すまいるプラザ多摩センター
講 三井住友DSアセットマネジメント(株)
定 15名



日本経済の現状と 株式・為替相場の見通し

日 11/28@14:00~15:30
場 すまいるプラザめじろ台
講 ニッセイアセットマネジメント(株)
定 8名



一緒に考えてみませんか？ 人生100年時代を見据えたお金の育て方 プロが教える資産形成術

日 11/17@14:00~15:30
場 すまいるプラザ国立
講 (有)ヒューマン・マエストロ 有田美津子氏
定 10名



消費税増税がもたらす影響と 日本をとりまく世界経済

日 11/21@14:00~15:30
場 すまいるプラザ吉祥寺
講 ファイナンシャルプランナー 永見充久氏
定 15名



遺言・相続

ご存知ですか？ 相続登記と資産承継 自宅の名義変更や相続発生時の手続きなどを解説

日 11/20@13:00~14:30
場 すまいるプラザ八王子
講 司法書士事務所プレイズ 代表司法書士
栗原健太氏 定 15名



わが家は大丈夫？ 税理士に学ぶ事例を交えた相続対策

日 11/21@13:00~14:15
場 たましん事業支援センター(Winセンター)
講 伯税務会計事務所 税理士 伯道夫氏
定 20名 申問 0120-667-646



家族がもめないために 相続の基本と不動産分割のあれこれ

講 (司)NCP (株)NCP相続センター 代表 井上真之氏
日 11/14@13:00~14:15
場 すまいるプラザ武蔵村山
定 5名

はじめての民事信託 自分の想いをかなえる相続対策

日 11/26@13:00~14:30
場 すまいるプラザ多摩センター
講 (司)アコード 司法書士 近藤誠氏
定 15名



日 11/16@13:00~14:15
場 すまいるプラザ府中
定 15名



その他暮らし・住まい

第1部 今から始める 老後に苦労しない整理収納術 第2部 お金も色分けして整理しましょう

日 11/12@15:30~17:00
場 すまいるプラザ武蔵村山
講 第1部 整理収納アドバイザー 小宮真理氏
第2部 すまいるプラザスタッフ
定 8名

年末に使える
おそうじグッズを
手作りします！



保険証券の見方と保険見直し チェックポイント

日 11/16@14:00~15:00
場 すまいるプラザ立川
講 すまいるプラザスタッフ
定 5名
日 11/17@11:00~12:00
場 すまいるプラザ武蔵村山
講 保険なっ得館スタッフ
定 5名



『親が介護施設に』どうなる相続税 空き家となった実家、売却のタイミングは？

講 (税)弓家田・富山事務所 代表社員 税理士 弓家田良彦氏
日 11/27@13:00~14:30
場 すまいるプラザ吉祥寺
定 15名
日 11/30@13:00~14:30
場 すまいるプラザ国立
定 10名



終活セミナー お墓の引越し 維持が難しいお墓の悩みについて

日 11/19@14:00~15:00
場 すまいるプラザ府中
講 須藤石材(株)
定 15名



11/15は「遺言の日」 遺言・相続 全国一斉無料相談会

日 11/15@10:00~16:00 場 たましんすまいるセンター(JR立川駅北口徒歩5分、東京建物ファール立川ビル1F) 相日本弁護士連合会 所属弁護士 申問 0120-033-118(たましん相続あしん館 平日9:00~17:00)



医師による無料相談会 10/7月・11/11月 要申込

14:00~16:00(1人30分 完全予約制) 講 東京女子医科大学 名誉教授 浅井利夫氏 場 たましんすまいるセンター(JR立川駅北口徒歩5分、東京建物ファール立川ビル1F) 主 申問 たましんすまいるセンター 0120-778-289(平日9:00~17:00)

ご留意事項 本案内に記載のセミナー・相談会においては、お客さまのご希望により、商品のご提案および勧誘を行う場合があります。ご案内する金融商品には価格や為替の変動等による損失を生じるおそれがあります。また、

金融商品ごとに手数料およびリスクは異なりますので、当該商品等の契約締結前交付書面や投資信託説明書(交付目論見書)またはお客さま向け資料を十分お読みください。

すまいるプラザ 国立	☎ 0120-789-440 平日9:00~19:00/土日11:00~17:00	すまいるプラザ 武蔵村山	☎ 0120-562-531 10:00~19:00
すまいるプラザ 立川	☎ 0120-667-646 10:00~19:00	すまいるプラザ 吉祥寺	☎ 0120-771-313 平日9:00~19:00/土日10:00~17:00
すまいるプラザ めじろ台	☎ 0120-778-480 平日9:00~19:00/土日11:00~17:00	すまいるプラザ 八王子	☎ 0120-530-711 平日9:00~19:00/土日祝10:00~19:00
すまいるプラザ 多摩センター	☎ 0120-112-790 平日9:00~19:00/土日10:00~17:00	すまいるプラザ 府中	☎ 0120-009-246 平日9:00~19:00/土日10:00~17:00

たましん事業支援センター (Winセンター) JR立川駅北口徒歩5分、東京建物ファール立川ビル1F

たましんすまいるプラザは多摩地域に8店舗 資産運用・保険・年金・遺言相続・暮らし住まいなどの様々なご相談にお応えします



たましん 資産運用のご相談から暮らしの課題解決まで 多摩に住む420万人のみなさまの笑顔への羅針盤でありたい

すまいる Compass

コンパス



企画・発行 多摩信用金庫

〒190-8681 東京都立川市曙町2-8-28
☎042-526-7753(すまいるセンター)

編集 株式会社けやき出版

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-6
☎042-525-9909

すまいるプラザ八王子

11月 「資産寿命」と「健康寿命」について考えてみませんか？

「人生100年時代」という言葉を耳にする機会が多くなりました。長生きは喜ばしいことですが、老後の生活を営むにあたっては「健康寿命」だけでなく、長い人生を豊かで安心して暮らすために蓄えてきた資産が尽きるまでの期間である「資産寿命」を、いかに延ばすかについても考えなくてはなりません。すまいるプラザ八王子では、生活をより充実させるための資産の活かし方や、ご家族へのスムーズな承継方法など、「資産寿命」についてのセミナーや相談会を開催し、お客さまの抱える課題にお応えしています。

11月は健康的なカラダづくりを支える「食」をテーマに、株式会社明治でご活躍中の管理栄養士をお迎えして「楽しく健活セミナー」を開催します。カラダだけではなく、喜び・安らぎといった心の豊さにもつながる「食」。中でもヨーグルトに着目して、その種類、栄養、乳酸菌の働きなどについて詳しくお話しします。一緒に「健康」について学びませんか。ご来店をお待ちしています。



八王子 11/26(水) 14:00~15:30 **ヨーグルトのひみつ**
歴史ある食文化の魅力をのぞいてみよう



世界中で伝統的にヨーグルトは食され、健康との関係も注目されています。その歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなど、盛りだくさんな内容でお伝えします。
場 すまいるプラザ八王子 講師(株)明治 コミュニケーション課 食育担当 管理栄養士 定25名
申 問 0120-530-711

すまいるプラザのセミナー

要予約・無料

たましんすまいるプラザは多摩地域に8店舗／平日は夜7時まで／土曜・日曜も営業
お仕事帰りや休日にお気軽にご相談いただけます

めじろ台 11/8(金) 14:00~15:30 **庭に彩りを添えるガーデニング術**
秋・冬のガーデニングを楽しむ

秋冬でも楽しめるガーデニングを始めてみませんか? 「自然」をテーマにガーデンデザインを行う空間デザイナーがお話しします。
場 すまいるプラザめじろ台 講師 空間デザイナー 星ひで樹氏
定8名 申 問 0120-778-480



府中 11/14(水) 14:00~15:30 **税理士が語る! 高齢社会の相続**
遺言・信託を活用した相続対策について

経験豊かな税理士が実務経験をもとに、遺言や信託を活用した相続対策や相続税についてお話しします。
場 すまいるプラザ府中 講師 府中相続税サポートセンター 運営 谷合稔生税理士事務所 所長 税理士 谷合稔生氏 定15名 申 問 0120-009-246



立川 11/15(金) 14:00~15:00 **高齢者住宅 種類&ちがいセミナー**

高齢化が進む中、住み替えの選択肢として様々な種類の高齢者向け住宅があります。それぞれの特徴について専門家が解説します。
場 たましん事業支援センター(Winセンター) 講師(株)フージャースケアデザイン 定20名 申 問 0120-667-646



武蔵村山 11/20(水) 10:30~11:30 **子育て世代のためのマネー講座**
どう貯める? 教育資金

教育費の準備に不安を感じているお父さま・お母さまへ。お子さまの成長にあわせて今から確実に貯めていく方法をお話しします。
場 すまいるプラザ武蔵村山 講師 ファイナンシャルプランナー 鈴木さや子氏 定5名 申 問 0120-562-531



国立 11/24(日) 13:00~14:30 **5色のチカラ・薬膳のチカラでセルフケア!**
食材の組合わせで体質も変わる

薬膳は体調・体質に合わせて体のバランスを整える食事です。薬膳のはじめの一步として体の不調を整えるポイントとコツを楽しくお伝えします。
場 すまいるプラザ国立 講師 美くらびと 石丸由美子氏 定10名 申 問 0120-789-440



吉祥寺 11/24(日) 14:00~15:30 **もし自分や家族がなったらどうする? 知っておきたい認知症のキホン**
~若年性認知症と認知症の違いとは~

「認知症になるとどのような症状が出るの? どこに相談しよう?」といったお悩みをお持ちの方へ、認知症の正しい知識や心構えについて専門家がお話しします。
場 すまいるプラザ吉祥寺 講師 高齢者福祉総合施設 マザアス日野 副施設長 来島みのり氏 定15名 申 問 0120-771-313



多摩センター 11/24(日) 14:00~15:30 **人生100年時代、安心できる「金融資産」運用計画の作り方**

人生100年時代がやってきました。今までより長生きを想定した資産運用が大切です。「安心できる」をテーマにライフプランと金融資産の運用を考えます。
場 すまいるプラザ多摩センター 講師 ミスターエフピー立川オフィス 三村明FP事務所 ファイナンシャルプランナー 三村明氏 定15名 申 問 0120-112-790



*セミナーのご案内は7面に続きます

すまいるプラザの相談会 お問い合わせはお申込みは必ずすまいるプラザまで	専門家	司法書士による相続相談会				
		武蔵村山 11/14(水) 14:30~16:45	府中 11/16(土) 14:30~16:45	多摩センター 11/26(水) 14:45~17:00	国立 11/24(日) 14:45~17:00	
	オープン	弁護士による遺言相談会		税理士による暮らしの税務相談会		
		多摩センター 11/18(日) 13:00~17:00	府中 11/21(水) 14:00~18:00	吉祥寺 11/22(金) 13:00~17:00	八王子 11/24(日) 14:00~18:00	国立 11/30(土) 14:45~17:00
年金	府中 11/10(日) 14:00~17:00	国立 11/10(日) 14:00~17:00	八王子 11/10(日) 10:00~15:00	立川 11/10(日) 14:00~17:00		
	吉祥寺 11/10(日) 14:00~17:00	めじろ台 11/10(日) 14:00~17:00	多摩センター 11/16(土) 14:00~17:00	武蔵村山 11/23(土) 13:00~17:00		
要予約 無料	全店 11/9(土)・24(日)		めじろ台 11/13(水)	多摩センター 11/15(金)	立川 11/17(日)	左記以外の日時でもご相談を承ります
	時間は各プラザにお問い合わせください		府中 11/17(日)	国立 11/20(水)	府中 11/30(土)	