



1月5日・12日・25日に、かるがも吹矢クラブのご協力をいただき、キッズ向けのスポーツウェルネス吹矢の体験会を実施しました。

# かるがも君

和田・東寺方コミュニティセンター運営協議会  
おおぐりがわ・かるがもかん  
大栗川・かるがも館 広報誌  
2020年（令和2年）  
2・3月号

## 大栗川 かるがも館

HP: <https://tama-karugamo.tokyo>

### 利用団体へのお知らせ

#### 2020年度 利用団体登録・更新 受付中!

前号では2月1日から受付開始とお知らせしていましたが、準備が整いましたので早めに受付を開始しました。新しい申請用紙に必要事項をご記入の上、「会員名簿」を添えてかるがも館受付に提出してください。

- ◇ 新年度4月1日（水）以降かるがも館貸室のご予約には「2020年度の登録手続き」が必要です。
- ◇ 2019年度に登録されている団体も早めに「登録の更新」をしてください。
- ◇ 受付窓口での「2か月前同日予約」は団体登録館でのみ行えます。

注) 申請用紙は市内すべてのコミュニティセンター・コミュニティ会館共通のフォーマットです。かるがも館受付にご用意していますが、多摩市のホームページからご自宅ダウンロードすることもできます。

（お問い合わせ：かるがも館受付まで 042-372-7575）

#### 団体用ロッカー新年度利用募集

- ◇ 募集期間：3/1(日)~3/30(月)17:00まで
  - ◇ 募集ロッカー数：12
  - ◇ 利用料：無料(ただし1団体につき1カ所)
  - ◇ 利用期間：2020年4月1日~2021年3月30日
- 注) 希望団体が募集数を超える場合は抽選で決定  
※ 現在ご利用の団体は3月30日(月)17:00までにロッカー内荷物の撤去・清掃をお願いします。

お問合せ/申込み：かるがも館受付(電話可)

#### 令和2年4月のご利用分より施設使用料が減額されます!

かるがも館	午前(9:30~13:00)		午後(13:00~17:00)		夜間(17:00~21:30)	
	改定後	減額幅	改定後	減額幅	改定後	減額幅
ホール	1,070	△120	1,220	△140	1,370	△160
会議室1	330	△50	380	△50	430	△60
会議室2	250	△30	290	△30	320	△40
和室1	140	△10	160	△20	180	△20
和室2	140	△10	160	△20	180	△20
調理室	330	△50	380	△50	430	△60
音楽室	420	△50	480	△60	540	△70
グランドピアノ	170	△40	200	△40	220	△50
アップライトピアノ	100	-	120	-	130	-

#### 2020年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 たすけあい 有償活動事業説明 協力員説明会
2	3	4 PC何でも相談	5 近トレ	6 認知症はじめて 教室Ⅱ 多摩保育園出張 広場	7 囲碁・将棋デー	8 カラオケ発表会
9	10 休館日(第二月曜日)	11 建国記念の日	12 近トレ	13 多摩保育園出張 広場	14 囲碁・将棋デー	15
16	17 元気チェック	18	19 近トレ	20 多摩保育園出張 広場	21 囲碁・将棋デー	22 春を呼ぶジャズ コンサート
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 休館日(第四月曜日)	26 近トレ	27 多摩保育園出張 広場	28 囲碁・将棋デー	29

#### 2020年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 PC何でも相談	4 近トレ	5 認知症はじめて 教室Ⅲ 多摩保育園出張 広場	6 囲碁・将棋デー	7
8 無料映画会	9 休館日(第二月曜日)	10 歌声喫茶	11 近トレ	12 TAMAフレイル 予防プロジェクト 多摩保育園出張 広場	13 囲碁・将棋デー	14
15	16 元気チェック	17	18 近トレ	19 多摩保育園出張 広場	20 春分の日	21
22	23 休館日(第四月曜日)	24 近トレ・福祉何でも 相談	25 近トレ	26 多摩保育園出張 広場	27 囲碁・将棋デー	28 はてな博士の爆 発教室
29	30	31				

### 好評だった音楽イベント ☆歌声喫茶とクリスマスコンサート☆

昨年12月、2つの音楽イベントがかるがも館で行われ、大勢の参加者が、音楽の魅力にひととき酔いしれました。

12月10日の歌声喫茶では、青春時代に歌った歌を思い出しながら参加者70人が口ずさみ、12月14日のクリスマスジョイント・コンサートでは、「KASH」の女声コーラスと「聖蹟バ・ロック・アンサンブル」のクラシック音楽に、満員の観客が聞き入りました。

#### ◆歌声喫茶

#### ◆クリスマスジョイントコンサート

ふだんは人影まばらな、午前のロビーに歌声が響きました(写真上)。青い山脈、雪山賛歌、希望、いつかある日、上を向いて歩こう、ふるさと、母さんの歌・・・胸にじんときくる、懐かしい曲ばかりです。伴奏は、日本アコーディオン協会の水落昌宏さんでした(写真右下)。

1960〜70年代ごろ、若者たちを引き付けた「歌声喫茶」をかるがも館に再現しようとする試みです。当時の若者たちも、今では白髪が目立つシルバード世代ばかりですが、十年前前にタイムスリップして歌集を片手に、おおいに盛り上がりました。

アンケートでは「割から「また参加したい」との回答をいただき、早速2回目を開催したいと考えています。

ルのバロックの響きが力強く空気を揺さぶりました。「おもちゃのシンフォニー」では楽団の用意した水笛やガラガラを入場した参加者が楽しそうにふきならし楽しい合奏となりました。ハープシコードの流れるような調べにうっとりして、日常の喧騒を忘れるすばらしいひとときとなりました。また、ふだん聞くことのない楽器の紹介もあり、十分楽しんでいただけたと思います。

私たちのプログラムに参加された皆様、出演者の皆様、お客様・スタッフの皆様、皆様、皆様、皆様本当にありがとうございました。



希望、いつかある日、上を向いて歩こう、ふるさと、母さんの歌・・・胸にじんときくる、懐かしい曲ばかりです。



クリスマスジョイントコンサートより「シンフォニー」の演奏の様子。

なんでもたのしく えがおでちょうせん みらいへむけて しゅっぱつだ (唱歌一部より)

えがお、きらり、かがやく

学校法人 有馬学園 緑ヶ丘幼稚園

〒206-0001 多摩市和田712 TEL FAX 042-375-6755  
<http://www.midorigaoka-k.ed.jp>

医療法人社団めぐみ会 内科は日祝も診療 健診室も併設

## 田村クリニック

消化器内科 循環器内科 糖尿病内科 在宅訪問診療  
呼吸器内科 腎・高血圧内科 血液内科 めぐみ訪問看護ステーション  
泌尿器科 脳神経外科

多摩市落合1-32-1 多摩センターヘリビル5F (代表) 042-356-0677

土木・造園・建築・公共施設総合管理

株式会社 多摩ニュータウンサービス

本社事務所/東京都多摩市落合6-15-6  
TEL. 042-371-1831(代) FAX. 042-376-7441  
<http://www.tamanew.com/>

たすけあい有償活動事業説明・協力員説明会

日時：2月1日(土) 13時30分～14時30分  
(定員) 30名(申込先着順)  
多摩市社会福祉協議会では、ご高齢や病弱・障がいなどで日常生活上お困りの方を支援する協力員を募集しています。  
地域のためにあなたの力をお貸しください。ご理解・ご協力いただける方はぜひ、説明会にご参加ください。

認知症はじめて教室

「認知症」にかかわるすべての方(ご本人・ご家族・支援者・地域の方など)を対象に、はじめに知っておきたい「基礎知識」を1月の講演に続いてお話しします。

第2回 認知症のケア

日時：2月6日(木) 10時～11時半  
内容：認知症の方の気持ち、生活の工夫など  
講師：天本病院 曾谷認知症看護認定看護師  
◆第3回 サービスの活用方法  
日時：3月5日(木) 10時～11時半  
内容：支援の相談先、地域にあるサービスや活用できる制度など

カラオケ発表会

5団体が日頃の成果を発表します。お誘い合わせの上、是非ご来館下さい！  
日時：2月8日(土) 13時～16時  
場所：ホール

春を呼ぶジャズコンサート

日時：2月22日(土) 14時～16時  
開場 13時45分 場所：ホール  
入場料 1100円(コーヒー、紅茶付き)  
事前予約は必要ありません。当日お支払い下さい。

有料企画・イベント

昨年2月に実施した(写真下)好評だったビッグバンドの多摩 Swing Jazzオーケストラによるコンサートです。  
予定曲目：イン・ザ・ムード、スペイン、アイ・リメンバー、クリフォード他



映画会

翔んで埼玉(2019年2月22日封切り)  
あなたはまた埼玉を知らない  
二階堂ふみ、GACKT他  
日時：3月8日(日) 14時  
場所：ホール

TAMAフレイル予防プロジェクト

はじめよう！あなたがもつと健康になるためのフレイル度チェック  
日時：3月12日(木) 10時～12時  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、室内履き、タオル  
運営：国士舘大学(多摩市委託事業)

ボッチャ体験会

パラリンピックの正式種目であるボッチャを体験してみませんか？老若男女、誰でもできるスポーツです。ボッチャ元日本代表 山下智子さん(写真) かるがも館に登場！  
日時：3月20日(金・祝) ホール  
13時30分から16時30分頃まで  
お子さんからご年配の方までお気軽にご参加ください。やってみると奥が深く、はまってしまうかも？当日は地元和田・東寺方のスポーツ推進委員の内藤好美さん・村松信一郎さんにご指導いただきます。

元日本代表の山下智子さんのスパープレイは驚きの連続で、必見の価値あり！



はてな博士の爆発教室

自分の目と手を使って確かめよう！  
日時：3月28日(土) 14時～16時  
内容：飛行機はなぜ空に浮かぶ？

歌声喫茶 in かるがも館

日時：3月10日(火) 10時半～12時半  
開場 10時15分 場所：ホール  
参加費 300円(コーヒー、紅茶付き)  
(定員) 先着50名  
(2月18日から受付、電話可)

昨年12月に実施して好評だった「歌声喫茶」の2回目となります。今回は会場をホールに移し、参加費をいたたくともにもコーヒー、紅茶などの飲み物を用意します。お茶を飲みながら若き日に戻って、懐かしい歌を思い切り歌ってみませんか。また、歌声終了後には懇談の場を設けます。青春の日々を振り返る場としていただければ幸いです。  
アコーディオン伴奏は、前回と同様、日本アコーディオン協会の水落昌宏さんです。

パソコン何でも相談

毎月第1火曜日・10時～12時 会議室2  
2月4日・3月3日  
スマホ・タブレットの相談も承ります。  
参加希望の方は前月末までに質問内容を紙に書いて、事務局までお伝え下さい。  
パソコンなどは持参願います。

多摩保育園出張広場

子供達と一緒に遊びましょう。子育て相談もしています。  
毎週木曜日・10時半～15時半  
年末年始と祝日に重なる場合は休みになります。

福祉何でも相談(脳トレ)

社会福祉協議会(社協)と西部地域包括支援センター職員が相談に応じます。今は認知症予防として「脳トレ」を実施していますが、出張窓口としてご利用下さい。  
毎月第4火曜日・14時～16時 調理室  
8月と12月と祝日にはありません。

かるがも館で元氣チェック

毎月第3月曜日・11時～12時 調理室  
簡単なチェックで  
・早期発見！危険な老化のサイン  
・身体年齢を測定  
・筋力量をチェック  
調べた後は、地域包括支援センターの職員から元氣になるアドバイス！  
対象者：概ね60才以上、  
コーヒーとお菓子のサービス付

囲碁・将棋デー

毎週金曜日午後・13時～17時 和室1  
囲碁、将棋ファンのみならず、落ち着いて対局に打ち込んでいただけよう、「囲碁・将棋デー」を始めました。コミュニティルームの予約なしに、無料でご利用いただけます。  
ご利用にあたっては「かるがも館 囲碁・将棋倶楽部」への登録が必要となります。詳細は受付でお渡しする「ご利用の手引き」をご覧ください。

近トレ

毎週水曜日・10時～12時 会議室  
元氣に長生きするためには、体も元氣で、心も元氣で、人との交流も活発であることが大切です。多摩市には、それを一度に叶えられるものがあります！それが「近トレ」(近所でのトレニング)。  
近トレは、足腰を鍛えるための「元氣アップトレニング」を、地域の皆さんが主役になって、週1回行います。  
共催：西部地域包括支援センター

ピアノアンダンテ♪かるがも

ピアノアンダンテ♪かるがも では仲間を募集しています。ピアノや電子楽器のキーボードを使って演奏を楽しむサークルです。音楽に興味はあるけど何から始めたらいいかわからない、基礎からもう一度学びたい、ご近所の人と音楽を通して仲良くなり、親子で音楽ができればいいな、などきっかけはなんでもOK！年齢、性別問いません。初心者でも大歓迎です。  
お問い合わせ/園分(こくぶ) 042-372-5240  
maco@mrh.biglobe.ne.jp  
館内のポスターも見てみてね♪

かるがもトリム体操の会では

ストレッチ体操を中心に水曜日の午前中約2時間活動しています  
「ストレッチってむずかしい？」って思いませんか？ぜひ実際にわたしたちと一緒に体を動かしてみてください。初めての方でも年齢に関係なくどなたでもはじめられます。そのほかラジオ体操、ウォーキングなど普段いい加減にやっている運動などもインストラクターの指導のもと元氣の源を充電しています。

かるがもトリム体操の会  
(体験随時) 問い合わせ先  
042-375-2488 タナカ

登録団体の紹介

登録団体から出された原稿をそのまま掲載しました。

提供会員になって 地域の子育て支援をしてみませんか

保育園への送り迎え 短時間の預かり  
謝礼1時間あたり850円～1000円  
空いている時間にサポートを！  
お問合せは 多摩市ファミリー・サポート・センター  
多摩市豊ヶ丘1-21-3  
多摩市立子育て総合センター2階  
TEL042-357-5105

講習会  
2月8・15・22日(土)  
ご参加を！

HP: <http://famisapo.tama.jp>

いちごおなじみ 新倉農園グループ株式会社 新倉興産

収納ボックス、駐車場、アパート、不動産の仲介・売買  
東京都多摩市落川1179  
TEL 042-389-1500 FAX 042-389-3667  
URL <http://www.niikurakosan.com>

新倉農園  
いちご・ブルーベリーの摘みとり・販売  
TEL 080-1173-1346

(社)東京都宅地建物取引業協会会員

株式会社 飯島不動産

〒206-0011 東京都多摩市関戸1-11-8  
TEL 042-373-7539  
FAX 042-373-7627  
<http://www.room-i.co.jp/>  
◆営業時間 9:30～18:30 ◆定休日 水曜日

HOMMA 新築・増築・リフォーム  
住まいの事ならお任せください  
042-373-9392

有限会社 本間建築  
〒206-0001 東京都多摩市和田16-1

◆発行部数：約6000部  
◆配布エリア  
多摩市和田・東寺方・落川・百草  
市役所・各コミュニティセンターほか  
◆1コマ：縦4.5cm×横8.1cm  
◆1回1コマ：3,000円  
◆年間契約割引あり