



カラオケ設備のある和室（コロナ対策済み）
登録団体をしてご利用をお待ちしております

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
2022 年（令和 4 年）
4 月・5 月号

大栗川
かるがも館

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

藤井聡太五冠

盤側から見た素顔

竜王	21 年 4-0 で奪取
王将	22 年 4-0 で奪取
王位	20 年 4-0 で奪取 21 年 4-1 で防衛
叡王	21 年 3-2 で奪取
棋聖	20 年 3-1 で奪取 21 年 3-0 で防衛

14 歳でプロ入り、初対局から 29 連勝、17 歳 11 か月で初タイトル、そして 10 代での五冠達成——藤井聡太竜王（19）の 5 年間の歩みは、「史上最年少」「記録づくめ」という言葉に集約される。その正確無比で隙のない戦いぶりを盤側で見つめ続けた担当記者が、藤井竜王の強さの秘密はもろく、盤外で見る素顔の魅力を余すところなく語る。

- ◆4/16（土）14 時開始（開場 13 時 45 分）
- ◆大栗川・かるがも館ホール（無料）
- ◇3/29（火）14 時から電話のみで受付（先着順 50 名）

主催：かるがも館運営協議会 042-372-7575

密着・読売新聞将棋記者が語る——

講師：読売新聞文化部 本柳洋志記者 吉田祐也記者

みなさん。かるがも館にカラオケが備えてあるのをご存じですか？

かるがも館のカラオケは 14 ～ 15 万曲収容の業務用カラオケ。新曲も毎月 700 ～ 800 曲が更新されています。普通のお店にあるカラオケと比べてもまったく遜色はありません。コミュニティ活動の合間に、カラオケを楽しんでみませんか。

カラオケを目的とした団体じゃなくてもカラオケは使えます。市民が半数以上、3 人超で登録した団体であれば、カラオケが空いていれば、いつでも使うことができます。たとえば、こんな使い方はいかがでしょう。

- ・ママ友のサークル活動の後の気分転換に。
- ・勉強に疲れた学生さんには、リフレッシュの場に。
- ・お隣さんと一緒にカラオケを楽しむのも楽しい。



カラオケ使用時の料金（貸室料金、カラオケ使用料）は次の通り。

☆午前（3 時間半）	（280 円、840 円）
☆午後（4 時間）	（320 円、960 円）
☆夜間（4 時間半）	（360 円、960 円）

かるがも館でカラオケを楽しみませんか！

2022 年 4 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 PC 何でも相談 健康体操	6	7 月例ウォーキング	8	9
10	11 休館日（第二月曜日）	12 健康体操	13	14	15 無料スマホ教室	16 読売新聞記者が語る「藤井聡太」五冠
17	18 元気チェック	19 健康体操	20	21	22	23 ジャズコンサート
24	25 休館日（第四月曜日）	26 脳トレ・福祉なんでも相談 健康体操	27	28	29 昭和の日	30

2022 年 5 月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9 休館日（第二月曜日）	10 健康体操	11	12 月例ウォーキング	13	14
15	16 元気チェック	17 健康体操	18	19	20	21
22	23 野鳥観察ウォーキング	24 休館日（第四月曜日）	25 脳トレ・福祉なんでも相談 健康体操 無料スマホ教室	26	27	28
29	30	31 健康体操				

なんでもたのしく
えがおでようせい
みらいへむけて
しゅっぱつだ
（園歌一部より）

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>

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

土木・造園・建築・公共施設総合管理

ニュータウンライフの
ベストパートナー

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/>

無料スマホ教室

◆災害対策編

有事における、スマホの果たす役割とはどんなものがあるかを学習します。
安否確認や情報収集のやり方などを実習します。

日時…4月15日（金）14時～
申込…3月24日（木）より電話で

◆翻訳機能を使ってみよう編

海外に渡航することはなくても、国内で外国語に触れる機会は増えてきました。語学能力がなくてもスマホでできる翻訳機能を実験しましょう。

日時…5月24日（火）14時～
申込…5月3日（水）より電話で

◆以下、共通

★先着12名
★申込先 372-7575（11時～20時。ただし初日は14時から）
★契約会社はどこでもOK
★使用しているスマートフォンをお持ち下さい。（お持ちでない方はお申込時にご相談下さい）
★講師…ドコモショップコリア多摩センター店スマホ教室講師
（総務部）

春のジャズコンサート

日時…4月23日（土）14時～15時30分
開場…13時30分

会場…かるがも館ホール
予約受付…3月25日（金）14時より電話で。先着40名
入場料…500円（当日…700円）
事前予約時の支払いは必要ありません。当日お支払い下さい。

20年2月に実施して（左写真）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。
（文化部）



駐車場は用意されていませんので、ご来場には公共機関のご利用をお願い致します。
申込先…かるがも館電話（042-372-17575）受付時間（10時～20時）

藤井聡太五冠の素顔

盤側から見つめ続けた読売新聞将棋記者が語る

五冠…竜王・王将・王位・叡王・棋聖
日時…4月16日（土）14時～15時30分
会場…大栗川・かるがも館2階ホール
申込…3月29日（火）14時から電話で先着50名受付
詳細は表面チラシ参照
（総務部）

野鳥観察ウォーキング

大栗川・多摩川の野鳥観察
日時…5月22日（日）9時～12時
集合場所…かるがも館駐車場
案内…日本野鳥の会（東京）
かるがも館より出発し大栗川沿いに乞田川との合流点（左写真参照）に向かいます。目的地は交通公園です。

大栗川沿いではかるがも親子、多摩川では水辺の野鳥を観察します。12時に交通公園で解散を予定しています。
ただし、7月まで大栗川の河川工事があり、6月になるとかるがも子供がおとなになつてしまい見られない可能性があるので、その際はご了承ください。
持ち物…帽子、多めの水分、タオル
予約受付…4月22日（金）14時より電話で。先着15名
雨天・荒天時は中止です（前日電話連絡）
（文化部）



パソコン何でも相談

4月5日・5月3日（第一火曜日）

場所…調理室 9時30分～12時30分（時間延長）

スマホ・タブレットの相談も承ります。
かるがも館WiFi相談もどうぞ。
参加希望の方は前月末までに、質問内容を紙に書いて、受付までお伝え下さい。
相談時間は30分程度となりますが、毎月実施しておりますので、解決しない時は何度でも遠慮なく相談に来て下さい。3名体制で対応します
パソコン・スマホ・タブレットなど相談される機器は持参願います。
（総務部）

福祉なんでも相談（脳トレ）

4月26日（火曜日）14時～16時
5月24日（火曜日）14時～16時

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。
場所…調理室

かるがも館で元気チェック

4月18日（第三月曜日）11時～12時
5月16日（第三月曜日）11時～12時

場所…調理室 簡単なチェックで
・早期発見！危険な老化のサイン
・血圧・握力・月替わり検査
・筋力量のチェックを行い記録しています。
対象者…概ね60才以上です。
測定チェックには西部地域包括支援センターに協力を頂いております。
（健康福祉部）

健康体操

毎週火曜日 10時～12時 会議室1・2
健康体操は、足腰を鍛えるための「元気アップトレーニング」を、地域の皆さんが主役になって、週1回行います。

月例ウォーキング（第1木曜日）

《ウォーキングは健康の源。楽しく参加しみんな友達になろう》（下チラシ参照）
日時…4月7日・5月5日（第一木曜日）
休憩を含めて2時間程度
（初級者向け）のウォーキングコースです。コースは身近な地域を歩きます（下図4月の計画コース参照）。坂道・階段があります。
雨天・荒天時は中止です（前日電話連絡）。持ち物は

・マスク・飲み物・帽子・タオル。
歩きやすい服装と運動靴で。
ウォーキングポールと傘は使用不可です。
午前10時～12時頃
集合場所…中和田橋公園（9時45分集合）
駐車場は有りますのでご留意下さい。
○申込…受付又は電話で前日までに予約
○定員…15名（先着申込順）
（健康福祉部）

全ての企画は予告なく中止することがあります

音楽室の個人利用

4月スタート

詳細は受付にお尋ねください
コミュニティルームは利用登録した団体に貸し出すのが原則ですが、ピアノなど音楽の練習を行う「場」が自宅では確保しにくい事情を考慮し、音楽室が空いている場合に限り、4月から個人利用が可能となります。詳細については受付にお問い合わせください。

- ◆◆◆
- ①利用できるのは音楽室に限ります。
- ②音楽目的に限り利用できます。
- ③他の団体の利用予定がなく、空いている場合に利用できます。
- ④多摩市民に限ります。
- ⑤個人での登録手続きが必要です。
- ⑥予約はできません。所定の利用時間の10分前から窓口で受け付けます。
- ⑦小中学生の利用の場合は保護者（原則としてその親）の付き添いが必要です。
- ⑧暫定ルールです。状況を見ながら見直していきます。



かるがも館
月例ウォーキング
毎月第1木曜日
日時：4月7日（木）
10時～13時頃（集合：9時45分）
次回予定：5月5日（木）
集合場所：中和田橋公園（盆踊り会場）
申込：かるがも館受付又は電話で予約（先着15名）
持ち物：マスク・飲み物・帽子・タオル
ウォーキングポールと傘は不可
その他：歩きやすい服装と運動靴で
坂道・階段があります。初級者向け
雨天中止（前日17時判断・電話連絡）
コース（予定）：ふれあい館・乞田川 約8km
お問い合わせ
大栗川・かるがも館事務局
電話 042-372-7575（9時30分～17時受付）
主催：和田・東寺方コミュニティセンター
運営協議会健康福祉部

和田学習センター
生徒募集！！
Tel 042-371-0736
多摩市東寺方 595-12
親切丁寧な学習指導
講師 伊野 善文
都立立川高校卒
慶應義塾大学理工学部卒
●クラス少人数制。
●個人の個性を伸ばしながらの学習指導。
●教科書を中心としての基礎学習から
応用力の育成。
●学習することを好きな子供達に
育てます。

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

社会福祉法人 大和会
やまと保育園
自分を愛し 仲間を愛し 地球を愛し あなたらしく
おいしい食事を楽しく食べ
元気に遊び
大人や友達と関わりながら
生きる力を育みます
〒206-0001 多摩市和田 1534 番地
TEL 042-373-5039
E-Mail senbun@yamachokuen.jp

少人数会員制シェアキッチン
カドキッチン多摩
使い方イロイロ！
菓子製造業許可付き
シェアキッチンです。
kado.kitchen
東京都多摩市百草 1146-1 稲荷塚コーポラス 106

多摩市ファミリー・サポート・センター
子育てのお手伝いをしていただける会員さん募集中
空いている時間をサポートに！
保育園への送り迎え 短時間の預かり
謝礼金 850円～1000円 / 時間
養成講習会
5月18・26・27日
ご参加を！
多摩市豊ヶ丘1-21-3 多摩市子ども家庭支援センター2階
TEL 042-357-5105