



6月12日(日)に開催された「そうるばんち」による迫力のある演奏会の風景です

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）

8月・9月号

大栗川 かるがも館

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

夜間割引キャンペーン開始

7月から夜間のカラオケ機器利用料の半額割引キャンペーンを始めました。（当面9月末まで）＝下表参照＝

カラオケを使用する際の和室利用料は変わりませんが、キャンペーンにより、夜間の支払額は840円となり、従来の1320円より大幅割引となっています。この機会に、夜のカラオケをお楽しみください。団体でご利用ください。

※カラオケ、飲食のご利用は、午後9時までに終了してください。

かるがも館で もっとカラオケ

カラオケ体験デー

カラオケをやってみたくて、チャンスがない、一緒に歌う仲間がいない、やり方がわからない、そんな方向けにカラオケ体験デーを設けました。団体に所属していない方も個人の資格で参加できます。カラオケの楽しさをぜひ体験して、カラオケ・デビューして下さい。

7/1からのカラオケ利用料金

市内団体	午前	午後	夜間
和室1・2貸室料金	280	320	360
カラオケ機器利用料	840	960	※480
合計使用料金	1,120	1,280	※840

市外団体	午前	午後	夜間
和室1・2貸室料金	560	640	720
カラオケ機器利用料	840	960	※480
合計使用料金	1,400	1,600	※1200

※印はキャンペーン料金

かるがも館まつり かるフェス2022

令和2年及び令和3年と2年間は新型コロナウイルスの感染の拡大により『かるがも館祭り』も中止せざるを得なくなりました。

今年も未だ感染が収束しておりませんが感染対策を徹底して「かるがも館まつり」を実施したいと思います。

つきましては令和3年度登録団体の中で3月に実施しましたアンケートに参加を希望された団体の中から数団体の方々に歌や踊りを発表していただきます。

また、感染状況を見ながら屋台やおもちゃ病院等も計画しておりますので多数のご参加・ご来場をお待ち申し上げます。

日時11月12日(土)（オープニングセレモニー）～11月13日(日)

第3回かるがも館祭り実行委員会委員長 柚木孝一



こども将棋教室開催

- 毎月第1・第3水曜日
- 午後2時30分～午後4時30分
- 会場…2階会議室1
- 初心者教室…コマの動かし方から指導します。
- 大人（シニア・女性）の参加も大歓迎。
- 講師…日本将棋連盟公認指導員 富田保利氏（桜ヶ丘在住）
- 参加費…無料

8月から『将棋』始めます

かるがも将棋サロン

- 毎月第2・第4日曜日
- 午後1時～午後4時
- 会場…1階調理室
- 主に来館者同士（大人、子供、誰でも参加OK）で対局していただきます。
- 希望者には指導将棋も引き受けます。
- 講師…日本将棋連盟公認指導員 富田保利氏（桜ヶ丘在住）
- 参加費…無料



2022『かるがも館まつり』のご案内

2022年8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		PC何でも相談 健康体操	こども将棋教室	月例ウォーキング 多摩保育園出張 ひろば		
7	8	9	10	11 山の日	12	13
	休館日(第二月曜日)	健康体操				
14	15	16	17	18	19	20
将棋サロン		スマホ教室	こども将棋教室	多摩保育園出張 ひろば		
21	22	23	24	25	26	27
カラオケ体験デー	休館日(第四月曜日)	健康体操				一花独演会
28	29	30	31			
将棋サロン		第4回かるがも館平和展 健康体操 第4回かるがも館 平和展9月10日まで				

2022年9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				第4回かるがも館平和展 月例ウォーキング 多摩保育園出張 ひろば		
4	5	6	7	8	9	10
	元気チェック	PC何でも相談 健康体操	こども将棋教室			第4回かるがも館 平和展最終日 8月30日より
11	12	13	14	15	16	17
将棋サロン 平和祈念の集い 平和への祈り(カ ツルミさん)	休館日(第二月曜日)	健康体操		0歳からのうたの 会II 多摩保育園出張 ひろば		
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
カラオケ体験デー		健康体操 スマホ教室	こども将棋教室			
25	26	27	28	29	30	
将棋サロン	休館日(第四月曜日)	脳トレ・福祉なん でも相談 健康体操		多摩保育園出張 ひろば		

なんでもたのしく
えがおでようせん
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>

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

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

◇キャッシュレス編

主だったQR決済サービスの比較をして自分に合ったキャッシュレスを使えるようになります。ネットショッピングの概要や注意点もお話しします。

日時：8月16日（火）14時～16時
受付：8月3日（水）より電話で

◇Google Mapの基本編

Google Map（地図）の見方や操作方法を実習し、実生活に役立つ使い方を学びます。スマホで乗換案内やナビが使えるようになります。

日時：9月20日（火）14時～16時
受付：9月7日（水）より電話で

以下、共通★先着12名 ★会場：会議室1・2
★電話のみで受付10時～20時。初日は14時から

★契約会社はどこでもOK
★使用しているスマホをお持ち下さい。
（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）

0歳からのうたの会II

対象：ねんねからはいいの親子
日時：9月15日（木）11時～12時
会場：大栗川・かるがも館和室

講師：すずかちはや先生
費用：1組500円（飲み物、歌詞カード付）
受付：8月22日（月）14時から電話受付
先着8組

◇

生まれる前から知っているのはママの声。その声で歌ってあげること、赤ちゃんとママとの絆は一層深まります。

「0歳からのうたの会」は、ママと赤ちゃんの

生活の中で歌っている歌をたくさん紹介していきます。昔ながらのわらべうた、童謡唱歌を歌いながら、遊び方、触れ合い方、生活の中の利用の仕方、日本文化の伝承を伝えていきます。子育て世代に、ママも赤ちゃんも充実した時間をお伝えできればと20年間続けてきた講座内容です。リフレッシュしながら、楽しく歌いましょう。

（総務部）

第14回かるがも落語会

春風亭一花（いちはな）独演会（左ボスター）
日時：8月27日（土）14時～16時（13時半開場）
会場：2階ホール

申込：予約は7月より電話受付中
入場料 予約ある方は500円、無い方は700円、当日会場にての支払いとなります。

（文化部）

第4回かるがも館平和展

日時：8月30日（火）～9月10日（土）
展示：「被爆体験証言者と高校生との共同制作による原爆の絵」

会場：ロビー
共催：多摩市平和と人権課

（文化部）

平和祈念の集い

日時：9月11日（日）14時～16時（13時30分開場）
会場：2階ホール ※入場無料
予約不要（当日会場に直接ご来場ください）

プログラム
・多摩市子ども被爆地派遣参加者の感想
・平和への祈り（歌とメッセージ）
シンガーソングライター カツルミさん

（文化部）

参加者の感想（写真右）
カツルミさん（写真左）

パソコン何でも相談

8月2日・9月6日（第一火曜日）
場所：調理室 9時30分～12時30分
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。質問内容を紙に書いて、受付までお伝え下さい。

（健康福祉部）

福祉なんでも相談（脳トレ）

8月はお休みです。
9月27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。

（健康福祉部）

かるがも館で元気チェック

8月はお休みです。
9月5日（第一火曜日）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 場所：2階ホール
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。※8月16日はお休みです。

（健康福祉部）

月例ウォーキング（第1木曜日）

「ウォーキングは健康の源。
楽しく参加してみんな友達になろう」
日時：8月4日・9月1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。

・坂道・階段があります。
・雨天・荒天時・熱中症警戒アラート発表中は中止です（前日電話連絡）。

・持ち物：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注意ください。

○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

多摩保育園子育てセンター出張ひろば

8月4・18日、9月1・15・29日
（木曜日）10時半から15時
場所：プレイルーム（消毒のため12時から13時はご利用できません）

出張ひろばでは、ふれあい遊びや簡単な製作、ベビーマッサージなど講座も用意してお待ちしています。

（健康福祉部）

かるがも館夏休み吹矢体験会

8月2日・9日・23日
（火曜日）13時～15時
場所：2階会議室1・2

スポーツウエルネス吹矢は年齢・性別を問わず楽しめる安全な健康スポーツです。今回は小学生以上の方から高齢者までの方を募集します。

（健康福祉部）

吹矢呼吸法により、肩こりの改善、免疫力を高めると共に、精神力と集中力を高めます。様々な世代とのふれあいやなかまづくり。あけぼの吹矢クラブ2010年9月13日に放送されたNHK「あさイチ」では、「ココロもカラダも：めざせ呼吸美人」と題して、様々な呼吸法と呼吸の効果が紹介され、スポーツウエルネス吹矢を取り上げられ、各地で大きな反響がありました。



2010年9月13日に放送されたNHK「あさイチ」では、「ココロもカラダも：めざせ呼吸美人」と題して、様々な呼吸法と呼吸の効果が紹介され、スポーツウエルネス吹矢を取り上げられ、各地で大きな反響がありました。

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

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



←詳細はホームページを

養成講習会
9/13(水)・9/15(木)
9/21(水)
ぜひご参加を！

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

- 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。

講師 伊野 善文
都立立川高校卒
慶應義塾大学理工学部卒



多摩市東寺方 595-12
Tel 042-371-0736

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

mail seniyo@yamatchokuen.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



訪問 シニア美容の
プリンセスちゃんです。

エステ（フェイシャル・ハンド・フット）
ネイル、爪切り、爪整え
福祉爪ケア（肥厚爪・巻き爪）



多摩市在住
です。

080-2387-9320
princesschan2022@gmail.com