



8月30日よりロビーで9月10日まで開催された平和展より

ホール出演団体のお知らせ（順不同）

団体名		ジャンル
21日 午前	フォークダンスかるがも	フォークダンス舞踊
	ジージーズ	男性コーラス
	和太鼓せいせき鼓桜	和太鼓
	耀太鼓・姉鼓まち	和太鼓
	東京・たま Folk	フォークソング
	FLAMENCO	フラメンコ歌と踊り
22日 午後	RING DONG	アフリカンミュージック
	JEWELOVERS	バトントワリングチアダンス
	ピアノ連弾 FOUR-HANDS	ピアノ連弾演奏
	TSUBASA	女性コーラス
	Ka hiwahiwa na pua	ハワイアンダンス
	Moemoeaa TahitianDanceStudio	タヒチアンダンス
ダンスアーツ		クラシックバレエ・ダンス



2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 PC何でも相談 健康体操	4 こども将棋教室	5 月例ウォーキング 多摩保育園出張ひろば	6	7 おもちゃ病院
8 将棋サロン	9 スポーツの日 休館日(第二月曜日)	10 無料スマホ教室 健康体操	11	12 多摩保育園出張ひろば	13 絵手紙	14 絵手紙
15	16 元気チェック	17 健康体操	18 こども将棋教室	19 多摩保育園出張ひろば	20 かるがも館まつり準備	21 かるがも館まつり
22 かるがも館まつり	23 休館日(第四月曜日)	24 福祉なんでも相談 健康体操 スマホ相談会	25	26 多摩保育園出張ひろば	27	28
29	30 イキイキヨガ講座	31				

2023年11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 こども将棋教室	2 月例ウォーキング 多摩保育園出張ひろば	3 文化の日	4 医療講演会
5	6	7 PC何でも相談 健康体操	8	9 多摩保育園出張ひろば	10	11 第10回かるがも落語会
12 将棋サロン	13 休館日(第二月曜日)	14 無料スマホ教室 健康体操 0歳からのうたの会	15 こども将棋教室	16 多摩保育園出張ひろば	17	18
19	20 元気チェック	21 健康体操	22	23 勤労感謝の日	24	25
26 将棋サロン	27 休館日(第四月曜日)	28 福祉なんでも相談 健康体操 スマホ相談会	29	30 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/

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
2023年（令和5年）

10月・11月号

大栗川
かるがも館

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

10月21日(土)・22日(日)開催

第4回
かるがも館まつり
かるフェス2023 大栗川・かるがも館

10時30分開場

かるがも館まつりに行こう！
今年は屋台をやってるよ！！

駐車場スペースで屋台！！ 食べるためのテントも設置
おいしい焼きそば
ソフトドリンク、アルコール販売
カレーパン(日曜のみ販売)
くじ引き ※1回200円

体験型イベントを企画したよ！！
1F プレイルームにて
読み聞かせ(子ども向け、親子でどうぞ)
土曜、日曜の午前
『ポッチャ』をやろう(年齢を越えて交流しよう)
土曜の午後
『吹き矢』をやってみよう(子ども向け)
日曜の午後

今年もやるよ ガールスカウト！！
1F ロビーにて(おもちゃ魚釣り 日曜のみ)

たくさんの方に来て楽しんで欲しいです！！
お待ちしております！！

おもちゃ病院

日時：10月7日（土） 13時30分～16時
場所：1階調理室
動かなくなったおもちゃ、携帯ラジオなど家庭小物の修理をお手伝いします。壊れたおもちゃをそのままお持ちください。元の状態がわからないと直せないことがあります。こわれた「から」付属品取扱説明書などすべてお持ちください。修理は無料ですが、部品代は実費をいただきます。
申し込み不要。直接ご来場ください。
協力：おもちゃ病院kebo

無料スマホ教室

（環境部）
◇【入門編】Google Mapの基本編
日時：10月10日（火） 14時～16時
受付：10月1日（日） 14時より電話受付
Googleマップ（地図）の使い方を学びます。基本的な画面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。ご自身のスマホで乗り換え案内やナビが使えるようになります。その後フリー質問会も予定しています。
◇アプリ（機能）追加編
日時：11月14日（火） 14時～16時
受付：11月1日（水） 14時より電話受付
アプリとは？注意事項を学んでアプリ（機能）追加する方法を実習します。不要なアプリの削除方法も、ご説明します。アプリを活用しましょう！後半にフリー質問会のお時間も作ります。

楽しい絵手紙

「今こそつながろう」絵手紙で描きのぬくもり伝えてみませんか。どなたでも描けます。
日時：10月13日（金） 10時～12時
10月14日（土） 10時～12時
各日15名 ※両日に予約・参加可能
受付：9月26日（火） 14時より
場所：2階会議室 入場：無料
講師紹介：早川美知江氏
日本絵手紙協会公認講師・NHK学園国立本校担当・他各所カルチャー担当
（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（042-372-1755）受付時間（10時～20時）

初心者歓迎！イキイキヨガ講座

ヨガでころもからだもリフレッシュ！
日時：10月30日（月） 午前10時～12時
場所：2階ホール
定員：15人 申込先着順
内容：ヨガの講話と実技
講師：河野郁江氏（多摩市スポーツリーダー）
持ち物：スポーツタオル（ヨガで使用）
飲み物：ヨガマット（貸し出し有）
主催：健康福祉部
申込：受付又は電話で予約

第3回医療講演会

講演題目：コロナとの戦いの先に見えるもの
日時：11月4日（土） 14時～15時30分
場所：2階ホール
先着：60名 開場：13時30分
講師：田村豊氏
（多摩市医師会前会長、医療法人社団めぐみ会理事長）
入場：無料
申込：当日直接会場へ
注意：車での来場は出来ません
（広報部・健康福祉部）

第18回かるがも落語会

出演：多摩落語寝床の会
日時：11月11日（土） 14時～16時
場所：2階ホール
入場：無料 当日直接会場へ
（文化部）

0歳からのうたの会

日時：11月14日（火） 11時～12時
場所：2階和室
対象：ねんねからあんのの親子
講師：すずかちはや氏（歌手、音楽療法士）
持ち物：座布団に敷くタオルなど
受付：10月31日（火） 14時から電話受付
先着8組、参加費無料。
◇
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、生活の中での利用の仕方、日本文化の伝承を伝えていきます。
（総務部）

パソコン何でも相談

10月3日、11月7日（第一火曜日）
場所：1階調理室 9時30分～12時30分
スマホ・タブレットの相談も承ります。
相談希望の方は前月末までに、電話で予約して下さい（10時～17時）。なお、相談内容もお知らせ願います。
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。
（健康福祉部）

福祉なんでも相談（脳トレ）

10月24日、11月28日（第四火曜日） 14時～16時
場所：1階調理室
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

10月16日（月）、11月20日（月） 11時～12時
場所：1階調理室 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
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）

毎週火曜日10時～12時 10月31日はお休み
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。
（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：10月5日、11月2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・交通費。歩きやすい服装と運動靴です。
・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：かるがも館ロビー（9時45分集合）
○駐車場は有りますが、ご留意下さい。
○申込：受付又は電話（9時30分～17時）で前日までにご予約
○定員：20名（先着申込順）
（健康福祉部）

多摩保育園子育てセンター出張ひろば

（毎週木曜日） 10時30分～15時
場所：1階プレイルーム 11月23日はお休み
（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）

将棋を楽しもう

◆こども将棋教室Ⅱ（1・3水曜日） 10月4日、18日、11月1日、15日・15時～16時30分
場所：2階会議室
初心者にはコマの動かし方から指導します。君も藤井聡太7冠に続け！
◆将棋サロンⅡ（2・4日曜日） 10月8日、11月12日、26日・13時～16時 ※10月22日はかるがも館まつりのためお休みします。
場所：1階調理室
講師：日本将棋連盟公認指導員 富田保利。無料
（総務部）

高齢者向けスマホ相談会

日時：10月24日（火） 14時～16時
（申込10月10日（火） 14時より電話）
日時：11月28日（火） 14時～16時
（申込11月14日（火） 14時より電話）
場所：2階会議室
★対象：65歳以上のスマホについて疑問や不安のある多摩市民。マンツーマンで約30分。
10月24日は先着順8名、11月28日は先着順4名。
★お使いのスマホをお持ちください。
★申込：大栗川・かるがも館へ。10時～20時
★電話：372-17575
★参加費：無料 契約会社不問
★講師：（株）ジェイティーエス
★問い合わせ：多摩市高齢支援課
★電話：338-6924
（総務部）

登録団体紹介

体も心もリフレッシュ かるがも 空手体操クラブ

◎運動が苦手でも大丈夫 楽しみながら体を動かし、繰り返しで学びましょう
金曜日 17:30～18:15 2階 会議室
初心者歓迎・4歳～親子で参加OK
◎新しいクラスが出来ました
大人の女性空手クラブ体幹運動やストレッチでつらい肩こりを解消します
女性の身体の悩みもご相談ください
金曜日 20:00～20:45 2階 会議室
◎無料体験会
10/28 土曜日
かるがも 空手体操クラブ 14:00～14:45
大人の女性空手クラブ 15:00～15:45
お問い合わせ先 ☎090-6656-3400 平澤
mail: maki.hirasawa25@gmail.com

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
空いている時間をぜひサポートに！
お気軽にお問い合わせください！
保育園への送迎や短時間の預かり
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

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。
●教科書を中心とした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。

(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
☎042-373-5039
mail: senten@yamachokuen.jp

いちごでおなじみ 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

長澤塗装
見積もり 無料 代表 長澤 薫
nagasawa Kaoru
〒192-0355 東京都八王子市堀之内3-20
プレサンスロジエ京王堀之内512
E-Mail nagasawa_toso@yahoo.co.jp
リフォーム工事 外装工事 内装工事 各種コーキング工事
TEL 090-2934-8260 FAX 050-5864-2954