



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
2023-24年（令和5-6年）

12月・1月号

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



2023年12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 PC何でも相談 健康体操	6 こども将棋教室	7 月例ウォーキング 多摩保育園出張ひろば	8	9
10 将棋サロン	11 休館日(第二月曜日)	12 健康体操	13	14 多摩保育園出張ひろば	15	16
17 バイオリンコンサート	18 元気チェック	19 無料スマホ教室 健康体操	20 こども将棋教室	21 多摩保育園出張ひろば	22	23
24 将棋サロン 年末休館日 31	25 休館日(第四月曜日)	26 高齢者向けスマホ 相談会 健康体操	27	28 多摩保育園出張ひろば	29 年末休館日	30 年末休館日

2024年1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 元日 年始休館日	2 年始休館日	3 年始休館日	4	5	6
7	8 成人の日 休館日(第二月曜日)	9 PC何でも相談 健康体操	10	11 月例ウォーキング 多摩保育園出張ひろば	12	13
14 新春フラメンコ ショー 将棋サロン	15 元気チェック	16 0歳からのうたの会 無料スマホ教室 健康体操	17 こども将棋教室	18 多摩保育園出張ひろば	19	20
21	22 休館日(第四月曜日)	23 高齢者向けスマホ 相談会 福祉なんでも相談 健康体操	24	25 多摩保育園出張ひろば	26	27
28 将棋サロン	29	30	31			

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>

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

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/>

バイオリンコンサート

バイオリン 岡田鉄平さん
ピアノ 佐藤みゆきさん



日時：12月17日（日）
14時～16時
（13時30分開場）

場所：2階ホール

予約：予約券500円
当日券700円

当日の支払いとなります

受付：11月17日（金）14時より電話予約開始
定員60名

無料スマホ教室

◇【入門編】基本操作編

日時：12月19日（火）14時～16時

受付：12月5日（火）14時より電話受付

スマホの電源を入れたり、切ったりするところや、画面の見方などの基本操作を学んでいきます。いまさら聞けないと思っている事も、ココなら大丈夫！あらかじめ聞きたいことをまとめてご参加ください。その他フリー質問会も予定しています。

◇カメラ編（Googleレンズ）

日時：1月16日（火）14時～16時

受付：12月26日（火）14時より電話受付

Google音声検索するときに使うマイクの横にあるカラフルなカメラのマーク、あれはいったい何だろう・・・？実は、画像で検索したり、外国語を翻訳したり様々な使い方がある「レンズ」という機能です。（普段のカメラ編の内容とはほとんど異なります。）後半にフリー質問のお時間も作ります。

★先着12名★受付時間：10時～20時（初日のみ14時から）★契約会社不問★使用しているスマホをお持ち下さい。★場所：2階会議室★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）

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）

新春フラメンコショー

日時：令和6年 1月14日（日）
14時～16時（13時30分開場）

場所：2階ホール

予約：予約券700円
当日券1000円

当日の支払いとなります

受付：12月14日（木）14時より電話予約開始
定員60名



（文化部）

0歳からのうたの会

日時：1月16日（火）11時～12時

場所：2階和室

対象：ねんねからあんなの親子
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：12月26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、赤ちゃんや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）

『おうちで歩く』シリーズ 2024

東京近郊区間の鉄道一筆書きに挑戦！

エントリー開始：1月から

※1月以降いつからでも参加できます。

今年の「奥の細道ウォーク」も終盤に入りました。来年は容易に完歩できそうなコースを企画しました。

『東京近郊区間の鉄道一筆書きに挑戦！』は大回り、最長は馬橋～北小金の1,035kmだそうです。これなら一日平均3kmで完歩できそうですね。2周もできそうです。

さて、どこまで歩けるか挑戦しましょう。毎日の歩数を記録してください。ニッケネームをつけ、1週間分まとめてかるがも館にお持ちいただければ、当館で集計します。歩数に応じてどこまで歩いたかを発表します。健康維持には歩きが基本です。皆さんのエントリーをお待ちしています。

（総務部）

パソコン何でも相談

12月5日、1月9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）

1月23日（第四火曜日）14時～16時

場所：1階調理室 12月はお休みです

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

12月18日（月）、1月15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（第五火曜日は休み）10時～12時

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。》

日時：12月7日、1月11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：飲み物・帽子・タオル・交通費。

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：かるがも館ロビー（9時45分集合）

○申込：受付又は電話（9時30分～17時）で

○定員：20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

（毎週木曜日）10時30分～15時

場所：1階プレイルーム 1月4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）12月6日、20日、1月17日・15時～16時30分

・場所：2階会議室 1月3日はお休み

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8冠に続け！

◆将棋サロンⅡ（2・4日曜日）12月10日、24日

1月14日、28日・13時～16時

・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）

多摩市共催

高齢者向けスマホ相談会

日時：12月26日（火）14時～16時

（申込12月12日（火）14時より電話）

日時：1月23日（火）14時～16時

（申込1月9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。

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：372-7575

★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

登録団体紹介

囲碁を楽しみませんか

アットホームな雰囲気の中で楽しみながら棋力向上を目指しています。
毎週水曜日 13:00～16:30 1階調理室
初級者（7級程度）から有段者まで若干名の会員を募集します。
高段者による打ち碁の検討会も行っています。
過去に碁の経験があり、中断していた方もこの機会に是非碁の楽しさを再発見してみたいかがでしょうか。皆様のお越しをお待ちしております。
和田碁楽会への入会希望者は、直接会場までお越しください。ご説明します。
和田碁楽会

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

空いている時間をぜひサポートに！

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

養成講習会

2月3日（土）

10日（土）

17日（土）

詳細はQRコードから、ホームページでご覧ください。
ご参加お待ちしております！

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

TEL 042-371-0736

（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

いちごでおなじみ 株式会社新倉興産

新倉農園グループ

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

フ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