



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
2024-25年（令和6-7年）

12月・1月号

大栗川
かるがも館

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



第5回
かるがも館まつり
たくさんのお来場
ありがとうございました

2024年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 PC何でも相談 健康体操	4 初心者おとな・こども 将棋教室	5 月例ウォーキング かるがもっこ広場	6	7
8 クリスマス JAZZ コンサート	9 休館日(第二月曜日)	10 無料スマホ教室 健康体操	11	12 かるがもっこ広場	13	14
15	16 元気チェック	17 健康体操	18 初心者おとな・こども 将棋教室	19 かるがもっこ広場	20	21
22	23 休館日(第四月曜日)	24 健康体操	25	26 かるがもっこ広場	27	28
29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日	かるがも館スタッフ募集中 (詳細は裏面に)			

2025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 PC何でも相談 健康体操	8	9 月例ウォーキング かるがもっこ広場	10	11
12	13 成人の日	14 無料スマホ教室 健康体操	15 初心者おとな・こども 将棋教室	16 かるがもっこ広場	17	18
19 ポイ活講座 新春フラメンコ ショー	20 元気チェック	21 0歳からうたの会 健康体操	22	23 かるがもっこ広場	24	25
26	27 休館日(第四月曜日)	28 健康体操 福祉なんでも相談	29 初心者おとな・こども 将棋教室	30 かるがもっこ広場	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

**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/>

令和7年度 利用団体登録・更新のお知らせ

令和7年度の団体登録及び更新手続きを**1月15日(水)**から行います。申請用紙に必要事項をご記入の上、「**会員名簿**」と「**代表者の本人確認書類**」を添えて受付に提出してください。
 ▼4月1日以降のかるがも館貸室のご予約には「令和7年度の登録」が必要です。
 ▼令和6年度に登録をされている団体も早めに「登録の更新」をお願いします。
 ▼受付窓口での「2か月前同日予約」は団体登録のみ行えます。
 ※申請用紙は当館受付、又は、当館及び多摩市のHPからダウンロードすることもできます。

JAZZコンサート

ピアノとヴォーカルによる大人のクリスマス
 日時：12月8日(日) 14時～16時 開場：13時30分
 会場：2階 ホール
 受付：11月8日(金) 14時より電話で予約
 先着：80名 電話：042-372-7575
 予約：500円 当日支払い
 当日空席ある場合700円 (文化部)

無料スマホ教室

◇地理院地図を使ってデジタルリテラシーを身につけて身近な土地の情報を知らう
 日時：12月10日(火) 14時～16時
 受付：11月26日(火) 14時より電話受付
 「総務省デジタル活用支援講座」の開催です。1つ目は、国土地理院が発信するウェブ地図の使い方を学びます。戦前の航空写真や防災に役立つ地図なども。2つ目は、ネットの知識を深めて適切に利用できる能力を身につけるための講座内容です。
 ◇オンライン会議システムを使ってみましょう
 &SH・U・Nプロジェクトアプリ水産資源への理解を深めよう
 日時：12月14日(火) 14時～16時
 受付：12月27日(金) 14時より電話受付
 「総務省デジタル活用支援講座」の開催です。1つ目は、ZoomやMicrosoft Teams、Webex Meetingsのアプリの使い方や登録の仕方を学びます。2つ目は水産資源(お魚など)の旬を調べる事ができるアプリについて学びます。
 ★2講座共、合間に休憩時間をとります。質問時間もあります。

0歳からのうたの会

日時：1月21日(火) 11時～12時
 会場：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：1月7日(火) 14時から電話受付
 先着8組、参加費無料

新春フラメンコショー

日時：1月19日(日) 13時～15時 開場：12時30分
 会場：2階 ホール
 受付：12月19日(木) 14時より電話で予約
 先着：80名 電話：042-372-7575
 予約：700円 当日支払い
 当日空席ある場合1000円 (文化部)

『おうちで歩く』シリーズ2025

江戸五街道を歩こう！
 エントリー開始：1月から
 ※1月以降いつでも参加できます。
 ◇江戸日本橋を起点とする主要五街道を歩く企画です。日光街道、甲州街道、東海道、中山道、奥州街道の五街道の総距離は約2080kmあります。毎日の歩数を記録してください。ニックネームをつけ、1週間分まとめてかるがも館にお持ちいただければ、当館で集計して発表します。皆さんのエントリーをお待ちしています。

パソコン何でも相談

12月3日、1月7日(第一火曜日)
 会場：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～20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。【相談無料です】
 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。

福祉なんでも相談(脳トレ)

1月28日 第四火曜日 14時～16時
 会場：1階調理室 ※12月はありませぬ
 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。

かるがも館で元気チェック

12月16日・1月20日(月) 11時～12時
 会場：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。

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・場所：12月5日
 日時・場所：1月9日
 詳細な場所についてはHPで発表します。
 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。
 ・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(10時～20時)で
 前日までに予約
 ○定員：20名(先着申込順)
 (健康福祉部)

将棋を楽しもう

◆初心者おとな・子ども『将棋教室』
 (第一・三水曜日)
 日時：12月4日、18日、1月15日、29日 15時～16時30分
 会場：2階会議室
 こどもからおとなまで、将棋が楽しめます。あなたも藤井聡太7冠の『挑戦』に続け！
 講師：日本将棋連盟公認指導員 富田保利氏 (総務部)
 参加費無料 (健康福祉部)

健康体操(毎週火曜日)

日時：毎週火曜日(第五火曜日は休み) 10時～11時(約1時間)
 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つて、週1回行います。
 (健康福祉部)

かるがもっこひろば

あそぼう！話そう！
 好きな時間に遊びに来てね
 日時：毎週木曜日 10時～12時
 会場：1階プレイルーム
 対象：未就学児
 参加費：無料
 ★読み聞かせ・手遊び
 おともだちときくよみきかせもたのしいよ！
 ★おしゃべり
 子育てのこと・お仕事のこと・趣味のこと等など
 お問い合わせは受付または電話(10時～20時) (健康福祉部)

クレカとスマホで節約ポイント活用入門講座

支払い方や契約先を見直すことで節約額を増やすポイント獲得法を学びます。

内容
 ・ポイント経済圏のセット割、還元率増の裏
 ・消費実態に即したクレカ選定とポイ活法
 ・ポイ活の要のスマホアプリ紹介
 (11月末までの多摩市健康ポイントには触れません。)

入場無料

日程 2025年1月19日(日)
 時間 10:00～12:00(開場:9時45分)
 会場 かるがも館 調理室
 定員 16名
 講師 パソコンなんでも相談員 近藤利夫
 (元NTTヒューマンサービス研究所主幹研究員)

申込：かるがも館運営協議会健康福祉部
 1a372-7575 (10時～20時) (先着順)
 12月16日(月) から受付又は電話で予約

大栗川・かるがも館 コミュニティスタッフ募集

募集人数：1名
 夜間勤務(午後4時45分～9時45分)
 募集条件：原則市内在住で、徒歩または自転車で通勤可能な人
 募集内容：事務処理、日常的な施設管理など
 面接日：12月15日(日)
 採用日：令和7年2月1日(土)
 備考：詳細は、12月1日(日)～7日(土)に、大栗川・かるがも館で配布の募集要領参照

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めます。

(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

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

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

養成講習会
 2月8日(土)
 15日(土)
 22日(土)

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

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
 お見積もり 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
 TEL 090-2934-8260 FAX 050-5864-2954

大栗川・かるがも館公式

Instagram
 TAMA_KARUGAMOKAN
 @tama_karugamokan

全てのイベント・企画の申込先は、かるがも館電話(042-372-7575)受付時間(10時～20時)です。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。