



かるがも館を利用しているカラオケ団体によるみなさんの発表会が盛大に行われました（2025年2月1日開催）

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
2025年（令和7年）

4月・5月号



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



日付	タイトル	日付	タイトル
2020/12/16	マップ（地図）編	2023/03/14	Googleマップの基本編
2021/01/13	インターネット接続編	2023/04/11	基本操作（はじめてのスマホ）編
2021/02/18	Wi-Fi編	2023/05/16	キャッシュレス決済の基礎編
2021/03/18	アプリ編	2023/06/15	災害対策（スマホの役割）編
2021/05/19	LINE編	2023/07/11	カメラ入門（写真管理）編
2021/06/16	LINE編	2023/08/15	【入門編】電話の使い方編
2021/08/25	スマホを使ってみよう編	2023/09/12	インターネット入門編
2021/09/15	はじめてのスマホ編	2023/10/10	【入門編】GoogleMapの基本編
2021/09/30	はじめてのカメラ編	2023/11/14	アプリ（機能）追加編
2021/10/27	はじめてのカメラ～初級編	2023/12/19	【入門編】基本操作編
2021/12/15	アプリ編	2024/01/16	カメラ編（Googleレンズ）
2022/01/20	ネット・Wi-Fi編	2024/02/13	オンライン手続き基本編
2022/02/15	基本操作編	2024/03/12	Wi-Fiの基本&スマホのあんしん安全編
2022/03/15	カメラ初級編	2024/04/16	文字入力の練習&メールの基本編
2022/04/15	災害対策編	2024/05/14	【基本+活用編】カメラの使い方
2022/05/24	翻訳機能を使ってみよう編	2024/06/11	【入門編】ネット検索とふるさと納税
2022/06/14	基本操作（はじめてのスマホ）編	2024/07/09	【基本+活用編】アプリの追加と使い方
2022/07/12	インターネット検索編	2024/08/13	【基本+活用編】Googleマップをつかいこなそう
2022/08/16	キャッシュレス編	2024/09/10	知っていそうで意外に知らない電話の使い方編
2022/09/20	Google Mapの基本編	2024/10/08	【基本+活用編】インターネット検索とGoogleレンズ
2022/10/18	カメラ入門（写真管理）編	2024/11/12	【デジタル活用支援】メッセージアプリを使おう&全国版救急受診アプリ（Q助）★
2022/11/15	防災対策（その他便利機能）編	2024/12/10	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ろう★
2022/12/16	アプリ（機能）追加編	2025/01/14	オンライン会議システムを使ってみましょう★
2023/01/17	ネット検索とフリー質問編	2025/02/11	ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう★
2023/02/14	Wi-Fiと周辺機器編	2025/03/11	【基本+活用編】カメラの使い方

★総務省デジタル活用支援講座

3月1日に館内 Free Wi-Fi は Wi-Fi オープンローミングに切り替えました

無料スマホ教室の歩み

この度、2020年12月より約5年間にわたり開催してまいりました無料スマホ教室は、皆様の温かいご支援とご協力のおかげをもちまして、無事終了いたしました。開催回数は延べ50回、累計500名以上の方々にご参加いただきスマートフォンに関するお悩み解決の一助となれたことを、スタッフ一同大変嬉しく、また深く感謝申し上げます。この5年間は、多くの皆様の笑顔と感謝の言葉に触れることができた、かけがえのない時間でした。スマートフォン操作に不慣れな方が習得される姿や、高齢の方がLINEを通じてご家族とのつながりを深められる様子など、皆様との交流は私どもの大きな励みとなりました。至らぬ点もあつたことと存じますが、皆様の温かいご支援により、この活動を続けることができた。この教室（相談会）が、皆様の生活を豊かにする一助となれたのであれば、幸甚に存じます。ご参加いただいた皆様、運営にご協力いただいた関係者の皆様、そしてご支援くださったすべての方々に、深く御礼申し上げます。皆様から頂戴した貴重なご意見・ご要望は、今後の活動の参考にさせていただきます。引き続き、皆様のデジタルライフをサポートできますよう、スタッフ一同精進してまいります所存でございますので、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。最後に、皆様の今後のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。（総務部・広報部）

2025年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1 PC何でも相談 健康体操	2 初心者おとな・こども 「符旗教室」	3 月例ウオーキング かるがもっこ広場	4	5
6 和太鼓コンサート	7	8 健康体操	9	10 かるがもっこ広場	11	12
13	14 休館日（第二月曜日）	15 健康体操	16 初心者おとな・こども 「符旗教室」	17 かるがもっこ広場	18	19
20	21 元気チェック	22 健康体操 福祉なんでも相談	23	24 かるがもっこ広場	25	26 紙芝居ワークショップ （第1回）
27	28 休館日（第四月曜日）	29 昭和の日	30			

2025年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 月例ウオーキング かるがもっこ広場	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 初心者おとな・こども 「符旗教室」	8 かるがもっこ広場	9	10
11	12 休館日（第二月曜日）	13 PC何でも相談 健康体操	14	15 かるがもっこ広場	16	17
18	19 元気チェック	20 0歳からのうたの会 健康体操	21 初心者おとな・こども 「符旗教室」	22 かるがもっこ広場	23	24
25 野鳥ウオーキング	26 休館日（第四月曜日）	27 健康体操 福祉なんでも相談	28	29 かるがもっこ広場	30	31 紙芝居ワークショップ （第2回）

なんでもたのしく
えがおでちょうせん
みらいへむけて
しゅっぱつだ
（国歌一部より）

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/>

和太鼓コンサート

和太鼓奏者 菅原光朗
による太鼓と津軽三味線
澤田勝邦による演奏会



(文化部)

0歳からのうたの会

日時：5月20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：4月29日(火) 14時から電話受付、先着8組、参加費無料。

「0歳からのうたの会」は、ママとパパが赤ちゃんと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、日本文化の伝承をしていきます。子育て世代に、ママもパパ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。

野鳥観察ウォーキング

大栗川の遊歩道を野鳥を探しながら交通公園までゆっくり歩きます。ガイドの日本野鳥の会のカメラごしに遠くの鳥を見ることが出来ます。

日時：5月25日(日)
集合：9時45分 かるがも館駐車場
出発：10時00分 出発
解散：12時30分 交通公園
定員：15名
※要予約 参加費無料
※要予約 参加費無料
予約開始 4月25日14時より電話受付

紙芝居ワークショップ

レイチェルさんの紙芝居ワークショップ
(中級コース)
日時：1回目 4月26日(土) 14時~16時
2回目 5月31日(土) 14時~16時
3回目 6月21日(土) 14時~16時
場所：2階会議室
対象：高校生以上(初心者の方も歓迎です)

講師：レイチェルさん

平和紙芝居研究会KPKA顧問
予約受付：4月2日(水) 14時より、かるがも館受付へ
(TEL 042-372-7575)
先着順：10名 (3回通して参加できる方)
参加費：無料



「0歳からのうたの会」の様子

かるがも宿題クラブ

(6月4日より開始予定)
毎週水曜日15時~17時
*相談員が小学生の宿題の相談に応じる
*対象科目は、国語・算数を中心とする
場所：大栗川・かるがも館(ロビー等)

「運営・相談サポーター」

無償ボランティア募集!
かるがも館では、令和7年度より近隣の大学生と一緒に、自主的に学習している児童の宿題の相談や応援をはじめます。学びたいという児童の助けをほしいという地域の方は、ぜひ「運営・相談サポーター」にご参加ください。
対象：高校生以上
申込み：4月1日(火)より10時~20時電話で
大栗川・かるがも館 042(372)7575
(運営協議会)

パソコン何でも相談

4月1日(第一火曜日)
5月13日(祝日のため第二火曜日)
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、電話または受付で予約して下さい。(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。
(健康福祉部)

福祉なんでも相談(脳トレ)

4月22日・5月27日(第四火曜日)
時間変更になりました。10時30分~12時
会場：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

4月21日・5月19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。
(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、みんな友達になろう!
日時・場所：4月3日 程久保川の八重桜
5月1日 大塚公園とつつじ
※詳細についてはHPでお知らせします。
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)
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：4月2日、16日・5月7日、21日
15時~16時30分
会場：2階会議室
子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
参加費無料
(総務部)

健康体操(毎週火曜日)

日時：毎週火曜日(第五火曜日・祝日は休み) 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って、週1回行います。※会員登録再開中
会場：2階会議室またはホール(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：毎週水曜日 10時~12時
会場：1階プレイルーム(祝日もオープン)
対象：未就学児
参加費：無料
★読み聞かせ・手遊び
おともだちときよくみかかせましたのしよ!
★おしゃべり
子育てのこと・お仕事のこと・趣味のことなど
お問い合わせ・受付または電話(10時~20時)
(健康福祉部)

かるがも館運営協議会の委員の募集!!

- ▽コミュニティセンターは地域の方のボランティア活動で運営しています。
- ▽コミュニティ活動、館での楽しい催物企画・運営にご参加ください。
- ▽申込み：かるがも館窓口で随時受付

令和7年度総会の開催

- 5月18日(日)10時~
- ①令和6年度活動報告
- ②令和7年度活動計画について

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

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!
提供会員養成講習会
5月14日(水)
5月20日(火)
5月22日(木)
お申し込みが必要です

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 多摩市こども家庭センター「たまっこ」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

リフォーム工事
外装工事
内装工事
各種コーキング工事

大栗川・かるがも館公式

Instagram
TAMA_KARUGAMOKAN
@tama_karugamokan