



# 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  
2026年（令和8年）  
2月・3月号

## 大栗川 かるがも館

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

### 最終の時まで楽しくすごそう!!

# 終活

## サポートセミナー

2/8(金)10:30~12:00

- ① 解説講座「私の医療と介護の希望」～もしもの時に伝えたいこと～
- ② 趣味講座「アロマで心と体の癒し」
- ③ おおぐりがわと相談

各回400円（税込）12名（16名まで）

申込先：かるがも館 事務局 電話：042-372-7575

### かるがも防災・減災をどうする体験教室

2.11(水) 10:30~12:00 @かるがも館

① 解説講座「防災・減災をどうする」～もしもの時に伝えたいこと～

② 体験講座「防災・減災をどうする」～もしもの時に伝えたいこと～

③ 防災・減災をどうする体験教室

申込先：かるがも館 事務局 電話：042-372-7575

# 極地探検の歴史と南極・北極の現状

—南極越冬隊の生活経験から—

3月8日(日) 入場無料 予約不要

## 大栗川・かるがも館 14時より2階会議室

# 石沢 賢二氏

元国立極地研究所 経営担当マネージャー  
秋田大学大学院修了 / 山形市出身 (71歳)

氷の世界で生きるって、どんな感じ？  
「本物の経験」をした人の話を聞いてみたい方

お問合せ ☎ 042-372-7575

南極経験：  
越冬：10, 24, 32, 38 (越冬隊長)  
51次 (越冬隊長)  
夏隊：2回 28, 51次 (副隊長)  
外遊基地：  
米田マウマード  
極点基地 (1997)  
ベルギー基地 (2014)  
原野ケシー基地  
マッコリー基地 (2008)

### いきいきヨガ講座

3月30日(月) 10時から12時

受付開始9時45分 会場：かるがも館ホール  
定員20名 参加費無料 内容：ヨガの講話と実技  
講師：河野緑江先生 (多摩市スポーツリーダー)  
持ち物：飲み物・スウェット・ヨガマット (ヨガマットは貸し出しあり)

申込受付又は電話で予約 (3月2日開始)  
372-7575 (10時から20時) 申込先：かるがも館 事務局 電話：042-372-7575

### 第2回「出張キャンパスライフ@かるがも館」

中央大学ボランティアセンター・かるがも館共催事業

## 学生が教える “なるほど!” 時間

学んで、作って、踊って、味わう!  
ワクワク1DAYキャンパス

日時：2026年3月22日(日) 13:30~16:00  
場所：大栗川・かるがも館

内容：大学生が考えるプチ教室  
心理学、ダンス、ゲーム、経済、料理、など、おやつタイム

かるがも館運営協議会

### 2026年2月

日	月	火	水	木	金	土
1 日本アニメーション 展示 2月1日まで	2	3 PC何でも相談 ベビシヨガ 健康体操	4 宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	5 月例ウォーキング かるがもこ広場 (ウクレレライブ)	6 終活サポートセ ミナー	7
8	9 休館日(第二月曜 日)	10 健康体操	11 建国記念の日 防災・減災をどう する体験教室	12 かるがもこ広場 (親子さんのタッチ ケア)	13	14 第5回カラオケ発表 会
15	16 元気チェック	17 健康体操	18 宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	19 かるがもこ広場	20	21
22 スイングジャズオー ケストラコンサート	23 天皇誕生日 休館日(第四月曜 日)	24 健康体操 福祉なんでも相談	25 宿題クラブ	26 かるがもこ広場 (児童館がやってく る)	27	28

### 2026年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 PC何でも相談 ベビシヨガ 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 かるがもこ広場	6 終活サポートセ ミナー	7
8 極地探検の歴史と 南極・北極の現状 南極越冬隊の生活	9 休館日(第二月曜 日)	10 健康体操	11	12 かるがもこ広場 (児童館がやってく る)	13 歌声の集い	14
15	16 元気チェック	17 0歳からのうたの会 1歳からのうたの会 健康体操	18 初心者おとな・こども 「将棋教室」	19 かるがもこ広場	20 春分の日	21
22 第2回出張キャン パスライフ(中大共催 事業)	23 休館日(第四月曜 日)	24 健康体操 福祉なんでも相談	25	26 かるがもこ広場 (児童館がやってく る)	27	28
29 いきいきヨガ講座	30	31				

### 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/>



### 第3回かるがも防災・減災をどうする体験教室

「かるがも館周辺地域の防災・減災とは!!」今回は、「住んでいる身近な地域で災害が起きたら」ということで、多摩市防災安全課職員のお話と災害時の自宅トイレ作りの体験などをしていただきます。

日時：2月11日（水・祝日）10時～12時

会場：2階ホール

対象：中学生以上とおとな、40名、当日受付参加費：無料

講師：防災安全課 職員

▽内容予定（概要）…

・「かるがも館周辺の危険なこと!」

・「発災後の避難方法は?」

・「災害時の自宅トイレの作り方!」

・まとめ、質疑応答

（総務部）

### 第5回カラオケ発表会

かるがも館の利用団体による発表会です。

日時：2月14日（土）13時～17時

会場：2階ホール

（文化部）

### ジャズコンサート

出演：多摩スイングジャズオーケストラ

日時：2月22日（日）14時～16時

会場：2階ホール

観覧費：予約500円

（小学生以上・当日お支払い）

当日空きがあれば700円

予約申込：1月22日（木）14時より受付または電話にて開始します。

翌日23日からは10時～20時

（文化部）

### 青春を歌おう「歌声の集い」

日時：3月13日（金）14時～16時

（開場：13時30分）

場所：2階ホール

子どもの頃に口ずさんだ童謡。音楽の授業で習った唱歌。学生時代に歌った合唱曲や友と唄った山の歌。フォークソング…。青春時代に帰ってみんなで一緒に歌いましょう。

♪先着順60名、参加費200円

♪アコーディオン伴奏：中西たみ子さん

（総務部）

### 0歳からのうたの会

日時：3月17日（火）11時～12時

会場：2階和室

対象：ねんねからははいの親子

持ち物：座布団に敷くタオル、飲み物など

受付：3月3日（火）14時から電話受付、先着8組、参加費無料。

（総務部）

全てのイベント・企画の申込先：かるがも館電話（042-1372-7575）受付時間（10時～20時）  
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。

### 1歳からのうたの会

日時：3月17日（火）10時～11時

会場：1階プレイルーム

対象：はいはいからあんの親子

持ち物：マットに敷くタオル、飲み物など

受付：当日受付のみ、参加費無料。

◇講師：すずかちはや氏（歌手、音楽療法士）

「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。

（総務部）

### かるがも宿題クラブ

学校の宿題みんなでやればもっと楽しい

日時：毎週水曜日（2月11日（祝）は休み）

（3月は大学生春休みのため休み。）

15時～17時 ※時間中出入り自由

会場：音楽室（2階会議室）

対象：小1～小6 参加費無料

大学生を中心とした相談員が小学生の宿題の相談や応援をします。

（運営協議会）

### 団体登録・更新のお知らせ

令和8年度（2026年）の団体登録及び更新の受付を1月15日（木）から行なっています。

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、かるがも館貸室のご予約には「令和8年度の登録」が必要です。

◇令和7年度に登録されている団体も早めに「登録の更新」をしてください。

◇受付窓口での「2ヶ月前同日予約」は団体登録でのみ行なえます。

※申請用紙はかるがも館受付にご用意しております。なお、用紙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。

（総務部）

### 団体用ロッカー募集

令和8年度の登録団体にお貸しするロッカーの利用団体を募集します。

◇募集期間：2月15日（日）～3月15日（日）

（受付へお申し込み下さい）

◇利用期間：令和8年4月から1年間

◇募集数と利用料金…

小型12室：無料、中型8室：100円リターン式

大型4室：500円

※令和8年度に有効な団体登録がなされていることが条件です。

※募集数を上回る場合は抽選となります。

（総務部）

### スマホ・パソコン何でも相談

2月3日・3月3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、電話または受付で予約して下さい。相談内容も是非とも忘れずにお知らせ願います。

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）

2月24日・3月24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

★多摩市社会福祉協議会（社協）と西部地域包括支援センター職員が介護や暮らし、生きづらさ（孤立）やひきこもり等の相談に応じます。

（健康福祉部）

### かるがも館で元気チェック

2月16日・3月16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・場所：2月5日 堀之内沖ノ谷公園

3月5日 谷保天満宮の梅林（現地解散）

※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。

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：受付又は電話で

前日までに予約

○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

### 将棋を楽しもう

◆初心者おとな・こども『将棋教室』

（第一・三水曜日）

日時：2月4日、18日・3月4日、18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6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。※会員登録停止中

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

★ベビトレガ：2月3日、3月3日

★タッチケア：2月12日、3月26日

★児童館企画：2月26日、3月12日

★ハートフル♡

ウクレレライブ：2月5日

★読み聞かせ・手遊び

★おしゃべり

お問い合わせ・受付または電話（健康福祉部）



### 『おうちで歩く』シリーズ 2026

昨年の「お江戸日本橋 五街道ウォーク」は11名の参加があり、5名が完歩しました。

今年は、「本州道の駅ウォーク（太平洋コース）」約1,840kmが2026年1月からスタートとなりました。

どなたでも、いつからでも参加出来ます。

健康維持・増進にウォーキング、散歩でとお考えの皆さんのエントリーをお待ちしています。（総務部）

**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**  
都立立川高校卒業  
慶應義塾大学理工学部卒業

和田学習センター  
多摩市東寺方 595-12  
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

**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!

提供会員養成講習会  
2月 7日 (土)  
2月14日 (土)  
2月21日 (土)  
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  
プレザンスロジエ京王堀之内512  
E-Mail [nagasawa\\_toso@yahoo.co.jp](mailto: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

**大栗川・かるがも館公式**

Instagram

TAMA\_KARUGAMOKAN  
@tama\_karugamokan