



6月より毎週金曜日の午後1時から5時まで囲碁・将棋デーを開催しています

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
2019年（令和元年）
8・9月号

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

かるがも館 まつり 11月9～10日

昨年の第1回『かるがも館まつり』には多数のご参加・ご来場いただきまして誠にありがとうございました。今年も11月に行うことが決まりましたのでご案内いたします。

今年も2日間に亘り「大栗川・かるがも館」にて登録団体の皆様に日頃の練習成果を発表していただきます。また、健康イベントとして「骨密度測定」「血管年齢測定」を予定、おもちゃの健康状態も「おもちゃ病院」で見てもらえます。

館外イベントでは美味しいと評判だった焼きそばや大判焼きなどの出店も昨年に増してでてまいりますので、大変

にぎわいますこと請け合いです。多数のご参加・ご来場をお待ちしております。

開催日時：11月9日（土）（オープニングセレモニー）～11月10日（日）

詳細は次号で発表いたします。

注意…駐車場はございませんので公共交通機関でおいでください。

東寺方盆踊り大会
開催日：8月2日（金）・3日（土）
場所：東寺方中央公園

和田盆踊り大会
開催日：8月23日（金）・24日（土）
場所：中和田橋公園

認知症サポーター養成講座

9月14日（土）13時～15時

認知症サポーターはなにか特別なことをやる人ではありません。まず、認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがターゲットです。一人でも多くの方が、認知症の人や家族をバックアップする「応援者」となれば地域で活躍してもらえたら幸いです。

◆講座内容

認知症に関する基礎知識をやさしく紹介し、認知症の人やその家族への支援のあり方など、認知症サポーターが地域で何ができるかを

9月は「認知症を知る月間」

日本の認知症患者数は、予備群を含めると、高齢者の約4人に1人を占めるそうです。

認知症は、歳をとれば誰にでも起こりうる、身近な病気です。認知症になっても「自分らしく」生活するために何ができるのか、どのように地域で支え合っていくのかを考えてみませんか。

かるがも館では、この月間に、2つのイベントが行われます。ぜひご参加ください。

お話しします。

◆会場 会議室1・2

◆受講費 無料

◆講師 多摩市西部地域包括支援センター

◆申し込み方法

かるがも館受付にお申し込み下さい。電話でも受け付けます。

◆締め切り 8月14日（水）

9月21日（土）9時～10時30分

RUN伴（らんととも） たすきリレー

今年も大栗川・かるがも館は、RUN伴（らんととも）を後援します。RUN伴は、今まで認知症の人と接点が多かった地域住民と、認知症の人や家族、医療・福祉関係者が一緒に「たすき」をつなぎ、全国を縦断するイベントです。認知症になっても変わらない暮らしができる社会の実現を目指します。たすきリレー「聖蹟コース」のスタート地点はかるがも館です。



③沿道で応援（無料）

◆エントリー web (<https://runbun.org/entry/>) または FAXで（FAX用紙はかるがも館受付にあります）。締め切りは8月7日（水）17時30分

◆応援 たすきリレーは9月21日（土）10時過ぎにかるがも館玄関前で出発式を行った後、出発します。みんなで応援しましょう。



2019年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 多摩市保育園出張場	2 東寺方盆踊り大会 囲碁・将棋デー	3 東寺方盆踊り大会
4 宇宙の学校 打ち水日和	5	6 PC何でも相談	7 夏休み企画（虫取り）	8 多摩市保育園出張場	9 囲碁・将棋デー	10
11 山の日	12 振替休日 休館日（第二月曜日）	13	14	15 多摩市保育園出張場	16 囲碁・将棋デー	17
18	19	20	21	22 多摩市保育園出張場	23 和田盆踊り大会 囲碁・将棋デー	24 和田盆踊り大会
25 夏休み企画 ペーゴマで遊ぼう	26 休館日（第四月曜日）	27	28	29 多摩市保育園出張場	30 囲碁・将棋デー	31

2019年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 PC何でも相談	4	5 多摩市保育園出張場	6 囲碁・将棋デー	7
8 映画会「万引き家族」	9 休館日（第二月曜日）	10	11	12 多摩市保育園出張場	13 囲碁・将棋デー	14 認知症サポーター講座
15	16 敬老の日	17	18	19 多摩市保育園出張場	20 囲碁・将棋デー	21 RUN伴 お話しライブウェルネス検定
22	23 秋分の日 休館日（第四月曜日）	24 福祉何でも相談（随時）	25	26 多摩市保育園出張場	27 囲碁・将棋デー	28
29 宇宙の学校	30					

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>

医療法人社団めぐみ会 内科は日祝も診療 健診室も併設

田村クリニック

消化器内科 循環器内科 糖尿病内科 在宅訪問診療
呼吸器内科 腎・高血圧内科 血液内科 めぐみ訪問看護ステーション
泌尿器科 脳神経外科

多摩市落合 1-32-1 多摩センターペレビル5F（代表）042-356-0677

土木・造園・建築・公共施設総合管理

ニュータウンサービスの
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/>

お試しライフウェルネス検定

ライフウェルネス検定とは、老いや病と折り合いをつけながら、住み慣れたまちで自分らしくいきいきと暮らし続けるために役立つ知識や、ちょっとした工夫を学べる多摩市独自の検定です。

毎年冬に開催されるライフウェルネス検定は、市が専門家の監修のもとで独自に作成したテキスト「あなたの『生き方・老い方』応援本」（市内書店等で販売中）から出題されますが、その「お試し版」として、テキスト不要・事前勉強不要の「お試しライフウェルネス検定」を行います。ぜひ気軽に参加してください。

日時：9月21日（土） 10時30分より
場所：会議室1・2

申し込み方法…かるがも館受付にお申し込みください。電話でも受け付けます。
締め切り…9月13日（金）。お席に余裕がある場合は当日でも参加いただけます。

内容についての問合せ…多摩市健康福祉部健康まちづくり推進室（電話：042-338-6916）

「囲碁・将棋デー」

毎週金曜日午後・和室1

囲碁、将棋ファンのみならず、落ち着いて対局に打ち込んでいただけるよう、「囲碁・将棋デー」を始めました（表紙写真参照）。毎週金曜日、和室1の「午後」の時間帯（13時～17時）を、運営協議会で借り上げ、コミュニティルームの予約なしに、無料でご利用いただけます。

こんな企画をやりました 工夫をして楽しく！

宇宙の学校

6月30日（日）に通年企画「宇宙の学校」の第二回を開催しました。テーマは「スチロールで飛ぶものを作ろう」「飛ぶたねの不思議」でした。身近なモノで長く・遠くまで飛ばせるか工夫しました。



ロードレース企画

東京2020オリンピックの自転車競技ロードレースコースに多摩市が決定し、市民全員で応援するため、「たまたま」をすすめて盛り上げプロジェクトをすすめています。ロードレースを楽しく知ってもらうイベントの先陣を切ったかるがも館で開催されました。

ご利用にあたっては利用者登録が必要となります。詳細は受付でお渡しする「ご利用の手引き」をご覧ください。

和室ですが、椅子を用意しております。

打ち水日和

「打ち水」が、東京のおもてなしとして定着することを目指し、令和元年夏の間、「打ち水日和」と銘打ち、都内各所で打ち水を行います。当館では、ガールスカウト第130団との共催によりかるがも館正門前で実施します（登録団体の紹介記事を参照下さい）。

日時：8月4日（日） 16時から

虫獲り

昨年好評だったカブトムシ狩りに続く夏休み企画です。

実施日：8月7日（水） 9時にかかるがも館ロビーに集合。雨天中止

募集人数：20名

参加希望の方は事前にかかるがも館で10時～17時の間に申し込みをお願いします。

ベーゴマであそぼう

ベーゴマ、コマ、ブンブンゴまで遊びます。

指導：男性ボランティア会

日時：8月25日（日） 14時より

場所：かるがも館1階ロビー

映画会「万引き家族」

日時：9月8日（日） 14時からホール
昨年6月8日公開、第71回カンヌ国際映画祭において、最高賞パルム・ドールを獲得

パソコン何でも相談

毎月第1火曜日・10時～12時
8月6日・9月3日

スマホタブレットの相談も承ります。

参加希望の方は前月末までに質問内容を紙に書いて、事務局までお伝え下さい。館内にはフリーWi-Fiは設置されていますので、ネット接続が必要な場合は、ご自分のスマホを使ったテザリング等の利用をお願いします。パソコンなどは持参願います。相談費は無料です。

場所：第2会議室

多摩保育園出張広場

子供達と一緒に遊びましょう。子育て相談もしています。

毎週木曜日10時半～15時半
年末年始と祝日に重なる場合は休になります。

場所：子育てプレイルーム

福祉何でも相談（脳トレ）

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。出張窓口として利用下さい。

毎月第4火曜日14時～16時

8月と12月と祝日にはありません。

場所：調理室

運協委員・協力員募集

大栗川・かるがも館は、誰もが、いつでも楽しく交流できる「街のリビングルーム」です。運営協議会は、独自に企画・立案する「主催」業務も行っています。その活動を担う「運営協議会委員」と「協力員」を募集しています。

あなたも、かるがも館の運営に参加してみませんか？
詳細は、受付まで。

”みんなで一緒に打ち水をしましょ”

私たちは、1975年発団し、主に多摩市を中心に活動している、**ガールスカウト東京都第130団**です。ガールスカウトは、就学1年前～高校3年生までが登録している世界的な規模の社会教育団体です。この度、かるがも館のご協力を得て、合同で東京都が推奨している「打ち水」を行うことになりました。江戸時代から行われてきた、暑い時に涼をとる「打ち水」をガールスカウトとかるがも館で行います。皆さん、ぜひご参加ください、一緒に打ち水をして涼みましょう。

日時：8月4日（日）午後4時頃から行います。

*出来たら、雨水をためたもの・おふろの残り湯などを各自持ってきてもらえるとありがたいです。

登録団体の紹介

登録団体から出された原稿をそのまま掲載しました。

ピアノ/アンダンテ♪かるがも

ピアノや電子楽器のキーボードを使って演奏を楽しんでいます。音楽に興味があるけど何から始めたらいいかわからない、ピアノにちょっとさわってみたい、ご近所の人と音楽を通して仲良くなりたい、そんな方はいらっしゃいませんか？
10月下旬に体験会を予定しています。お気軽にお越しください。小さなお子さんでも大丈夫。親子でどうぞ。あそびにきてね。

場所：かるがも館 音楽室
日時：次号と掲示板で告知いたします

（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

TEL 042-676-2677 八王子市大塚266

Let's Play TENNIS

新規入会者募集中！！

ハ王子テニススクール

検索

◆発行部数：約 5,500 部

◆配布エリア

多摩市和田・東寺方・落川・百草

市役所・各コミュニティセンターほか

◆1コマ：縦 4.5cm × 横 8.1cm

◆1回1コマ：3,000 円

◆年間契約割引あり

老齢年金 障害年金 従業員の方々にも
遺族年金 成年後見 分かりやすく
信頼される労務管理を！
東京都社会保険労務士会 多摩支部所属

社会保険労務士

ゆうオフィス

多摩市和田157 TEL.042-355-6620



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



「カラーモンスター

きもちはなにいろ？」

作：アナ・レナス 訳：大友剛

ポップアップ絵本（永岡書店）

¥2,700+税

いま、自分がどんな

気持ちかわかってる？

まずは、僕たちと一緒に

感情を色分けしてみよう！

YouTube で読み聞かせ動画公開中