

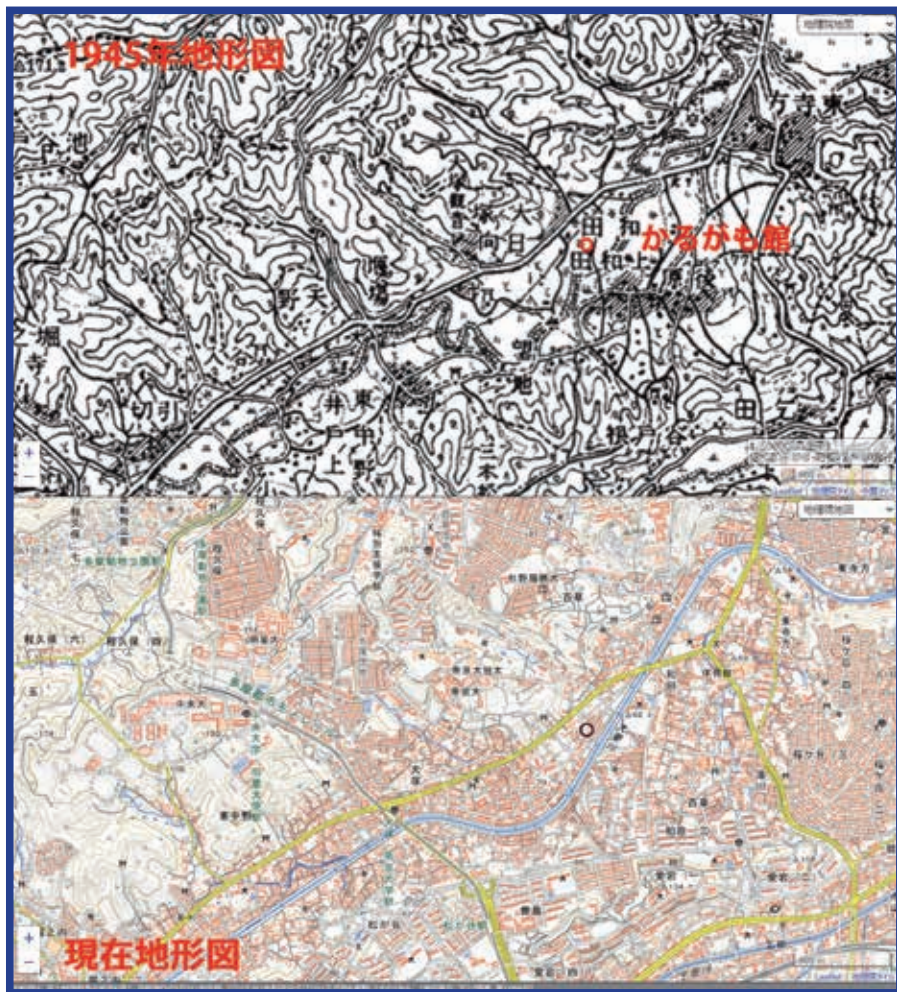


# かるがも君

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  
2021年（令和3年）

6月・7月号

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



4月に実施したハザードマップの講演会では浸水予想区域図について多摩市立交通公園付近が水平避難の必要箇所と紹介されました。

ここに紹介するのは昭和20年の地図（上側・QRコード）ですが、大栗川が大きく蛇行していたことが見て取れます。梅雨時には氾濫して広い谷間旧由木村を被り尽くすほどの洪水が起きたそうですが、河川工事で川は直線に近くなり、かるがも館辺りでは洪水の心配は大変低くなっています。

## 「たすけあい有償活動」事業・協力員登録説明会

（共催：多摩市社会福祉協議会）  
たすけあい有償活動とは、高齢や病氣などにより日常生活でお困りの方を、下記写真のように地域の皆さまが協力員となって支え合う、有償の助け合いの仕組みです。

▽日時：令和3年6月4日（金）  
午前10時00分～11時30分  
▽場所：大栗川・かるがも館  
会議室1・2

▽定員：15人（要申込）  
※コロナの状況により中止になる可能性もあります。

★あなたも協力員として登録しませんか  
市内及び近郊にお住まいの18歳以上の健康な方で福祉に理解のある方であれば、性別・経験・資格は問いません。

活動は登録後、お住まいに近い地区の利用者から依頼があった際にご連絡いたします。現在、約150名の協力員が活躍中です。

活動内容  
掃除、買い物、通院介助、草取り、調理、大掃除、衣替えなど

活動費  
1時間700～1,000円  
（交通費は実費支給）

※募集は随時行っております。お気軽に左記までお問い合わせ下さい。

説明会申込・問合せ  
社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会  
多摩市関戸4番地の72  
ヴィータ・コミュニネ7階  
多摩ボランティア・市民活動支援センター内  
☎042-389-3344  
（※日・祝日を除く）

### ～活動内容の一例～



### 2021年6月

| 日  | 月                      | 火                              | 水             | 木                               | 金                               | 土                       |
|----|------------------------|--------------------------------|---------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|    |                        | 1<br>PC何でも相談<br>健康体操           | 2             | 3<br>月例ウォーキング                   | 4<br>たすけあい有償<br>活動・協力員事業<br>説明会 | 5                       |
| 6  | 7                      | 8<br>健康体操                      | 9             | 10                              | 11                              | 12                      |
| 13 | 14<br>休館日(第二月曜<br>日)   | 15<br>健康体操                     | 16<br>無料スマホ教室 | 17                              | 18                              | 19                      |
| 20 | 21<br>ヨガ体験講座<br>元気チェック | 22<br>脳トレ・福祉なん<br>でも相談<br>健康体操 | 23            | 24                              | 25                              | 26<br>「はやぶさ2」を見<br>に行こう |
| 27 | 28<br>休館日(第四月曜<br>日)   | 29<br>健康体操                     | 30            | 全ての企画・イベントは緊急事態<br>宣言の解除後から行います |                                 |                         |

### 2021年7月

| 日                   | 月                    | 火                              | 水  | 木             | 金         | 土  |
|---------------------|----------------------|--------------------------------|----|---------------|-----------|----|
|                     |                      |                                |    | 1<br>月例ウォーキング | 2         | 3  |
| 4<br>10回かるがも落語<br>会 | 5<br>元気チェック          | 6<br>PC何でも相談<br>健康体操           | 7  | 8             | 9         | 10 |
| 11                  | 12<br>休館日(第二月曜<br>日) | 13<br>健康体操                     | 14 | 15            | 16        | 17 |
| 18                  | 19                   | 20<br>健康体操                     | 21 | 22 海の日        | 23 スポーツの日 | 24 |
| 25                  | 26<br>休館日(第四月曜<br>日) | 27<br>脳トレ・福祉なん<br>でも相談<br>健康体操 | 28 | 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  
しゅっぱーつだ  
（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 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/



## 第10回かるがも落語会

日時：7月4日（日）  
開場：13時30分 開演：14時～16時  
場所：2階ホール  
出演者：中大落語研究会  
当日会場にて先着順40名 入場無料



※7月4日の第10回かるがも落語会（2階ホール）において春風亭一花さん（今人気の二つ目）の予約も受け付けます。  
★8月28日（土）入場料500円  
（予約では名前、電話番号のみ）。  
第10回落語会以降は電話受付となります。

### 春風亭一花さん公式HPより

春風亭一花（しゅんぷうてい いちはな）  
出身地：東京都台東区  
出陣子：晒女（さらしめ）  
紋：中陰光琳蔭  
【経歴】  
香蘭女学校高等学校卒業  
立教大学経済学部経済学科卒業  
平成25年5月春風亭一朝に入門  
平成26年5月横浜にぎわい座にて初高座  
演目『子ほめ』  
平成26年11月楽屋入り前座名「一花」  
平成30年3月二つ目昇進



絵を描くこと  
笛、日舞特技にすべく稽古中…  
（文化部）

## スマホ教室 LINE（ライン）編

かるがも君20号（4・5月号）でお知らせしましたスマホ教室 LINE（ライン）編①②は、すでに先着順受付で満員となりました。

## 初心者 歓迎！ ヨガ 体験講座



6月21日（月）  
10時～12時  
※注意：動きやすい服装で\*

・受付時間：9時45分 ・会場：大栗川・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：河野郁江先生（多摩市スポーツリーダー）  
・持ち物：マスク・スポーツタオル（体操で使用）  
あればヨガマット（貸し出し有）・飲み物  
お申込み・お問合せ  
多摩市立健康センター  
TEL 376-9111 先着順  
6月7日より電話申し込み  
（主催）  
・多摩市健康づくり推進員  
（和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区）  
・多摩市健康推進課（健康センター）

## 「はやぶさ2」を見に行こう

日時：6月26日（土） 14時～16時  
場所：2階ホール  
「はやぶさ2」が成し遂げたミッションとこれからの宇宙観測（下写真）  
講師：認定NPO法人子ども・未来・宇宙の会会長 並木道義氏  
5月25日「かるがも館」への電話による本人と家族のみの受付  
（先着順予約40名）



## 初心者歓迎！ ヨガ体験講座

「ヨガでコロナに負けない体づくりをしよう！」（左図参照）  
日時：6月21日（月） 午前10時～12時  
受付時間：午前9時45分  
場所：2階ホール  
定員：20人（申込先着順）  
内容：ヨガの講話と実技  
講師：河野郁江氏  
（多摩市スポーツリーダー）  
持ち物：マスク・スポーツタオル（ヨガで使用）・ヨガマット（貸し出し有）・飲み物  
主催：多摩市健康づくり推進員（和田・愛宕・東寺方・落川・百草地区）  
多摩市健康推進課（健康センター）  
注意：動きやすい服装で  
申込：6月7日より電話で多摩市健康推進課へ（042-376-9111）  
（健康福祉部）

## パソコン何でも相談

6月1日（火） 7月6日（火） 10時～12時  
場所：調理室  
スマホ・タブレットの相談も承ります。  
かるがも館WiFi相談もどうぞ。  
参加希望の方は前月末までに、質問内容を紙に書いて、受付までお伝え下さい。  
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。  
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。（総務部）

## 福祉なんでも相談（脳トレ）

6月22日（火） 7月27日（火） 14時～16時  
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。  
場所：調理室  
（健康福祉部）

## かるがも館で元気チェック

6月21日（月） 7月5日（月） 11時～12時  
場所：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  
・筋力量のチェックを行い記録しています。  
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 10時～12時 会議室1・2  
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。  
※「近トレ」から「健康体操」に名前が変わりました。  
（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：6月3日（木）、7月1日（木）  
・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・猛暑時は中止です（当日現地で判断）。  
持ち物は  
・マスク・飲み物・帽子・タオル。  
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：中和田橋公園（9時45分集合）  
駐車場は有りますが、ご留意下さい。  
申込：受付又は電話で前日までに予約  
○定員：15名（先着申込順）  
（健康福祉部）

## かるがも館を飾ろう

端午の節句、勇壮な兜飾りが、ロビーに飾られました。お雛さまもそうですが、子供のすこやかな成長を祈る、伝統を大切にしていきたいものです。



前回の「藤棚」はかなり苦勞をしましたが、ホール入り口を飾ることができました。ご協力いただいた皆様、大変ありがとうございました。



おかげさまで、飾り付け制作に協力してくださる方も数名、お申し込みいただきました。アイデアをしばらく、次回は初夏の風物詩を考えていきたいと思っています。  
今後も 季節に応じて 飾り付けを行って参ります。  
ご興味のある方、お手伝い頂ける方、アイデアも募集中ですので、ぜひ窓口まで申し込み下さい。  
（広報部）

## 和田学習センター 生徒募集！！

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  
●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。  
Tel 042-371-0736  
多摩市東寺方 595-12

## 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.nikurakosan.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

（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 園児募集中！

## 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  
やまと保育園はおいしい食事を楽しむ、元気に遊び  
大人や友達と関わりながら、生きる力を育てることを目指します！  
〒206-0001 多摩市和田 <http://www.yamatohoken.jp>  
1534 番地  
TEL 042-373-5039

◆発行部数：約 6,000 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：2,000 円  
◆年間契約割引あり

提供会員になって 地域の子育て支援を

してみませんか

保育園への送り迎え 短時間の預かり

謝礼 850円～1000円

空いている時間にサポートを！



お問合せは 多摩市ファミリー・サポート・センター  
多摩市豊ヶ丘1-21-3 子ども家庭支援センター2階 TEL042-357-5105