



春風亭一花さん独演会から
(2021年12月4日撮影)

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
2022年（令和4年）

2月・3月号

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

広報誌24号の「私のつぶやき」に沢山のみなさまより応答していただきました。紙面の関係から全部は紹介できませんことをお詫び申し上げます。みなさまからいただきました貴重なご意見を参考にさせていただき「街のリビング」を目指してまいります。

かるがも館アンケート

散歩しているときにかるがも館に出会いました

友人に紹介され、気に入って。勉強、ゲーム、落ち着きたいときに、利用

耳がとおいけど、スタッフによくしてもらい、心から感謝している。こちらに来ると気持ちが楽になる

集中して学習するためロビーを利用

落語が好きで、以前の落語会に二度参加。その後吹き矢を始めましたが、かるがも館にサークルがあるのを知り、ご縁を感じ、参加するようになった

家より集中して勉強できる

落語会を続けてほしい

いつも対応が丁寧で嬉しい。管理が行き届いているので、気持ちよく利用ができます

非常に使い勝手がいいので、助かる

高校受験のため、学習コーナーを利用

近所なので、かるがも館を利用したくて、学校が終わるとすぐに向かってしまいます

気軽に立ち寄れて、子どもから高齢者まで利用できて、いい

新聞を読むため

学習コーナーが落ち着きます

暖房と冷房の調整を昼夜の気温に合わせてくれるとうれしい

きれいで気持ちよく利用

BGMのボリューム、照明、環境などとてもいいです

新聞を読んだり、トリム体操に参加。受付の方々と少し会話するのが楽しい

孫と遊びに来てもおもしろい。図書コーナーはスポーツ吹き矢で利用

他の施設を使っていたが、使用できなくなり、こちらを探してきましたが、利便性及びコロナ対策状況の良さで、利用しています。（吟詠、吟舞）

受付の方々は皆とても良くしてくださり、子供たちの活動を応援して下さいています

小学生の時から遊びに来ていた。暖房がよくきいていて快適です。静かで勉強に集中できるし、気軽に入れるのでいつも利用しています。

多少の飲食ができる

2022年2月

日	月	火	水	木	金	土
		1 PC何でも相談 健康体操	2	3 月例ウォーキング	4	5
6 無料映画会	7	8 健康体操	9	10	11 建国記念の日	12
13	14 休館日(第二月曜日)	15 スマホ教室 健康体操	16	17	18	19
20	21 元気チェック	22 脳トレ・福祉なんでも相談 健康体操	23 天皇誕生日	24	25	26
27	28 休館日(第四月曜日)					

2022年3月

日	月	火	水	木	金	土
		1 PC何でも相談 健康体操	2	3 月例ウォーキング	4	5
6	7 元気チェック	8 健康体操	9	10	11	12
13	14 休館日(第二月曜日)	15 スマホ教室 健康体操	16	17	18 ヨガ体験教室	19
20 そうるばんち 演奏会	21 春分の日	22 脳トレ・福祉なんでも相談 健康体操	23	24	25	26 歌声の集い
27	28 休館日(第四月曜日)	29 健康体操	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

**ニースタウンサービスの
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/>

「おうちで歩く」シリーズ

◇新幹線でGO！2000キロに挑戦
昨年の四国お遍路八十八か所（1200km）は完歩者続出でした。今年は新たに新幹線のレールに沿って歩きましょう。鹿児島中央から新函館北斗までの2150kmです。さて、どこまで歩けるか挑戦しましょう。毎日の歩数を記録してください。ニックネームをつけ1週間分まとめてお持ちいただければ、かるがも館で集計します。歩数に応じてどの駅まで歩いたかを発表します。思い立ったが吉日。さあ、いつからでも始められます。

健康維持には歩きが基本です。皆さんのエントリをお待ちしています。（総務部）

無料スマホ教室

◇基本操作編
日時：2月15日（火）14時～ 2階会議室
電源の入れ方・切り方・画面の見方・タッチパネルの使い方・文字入力の手順を学びます。

先着12名。2月2日（水）より電話で受付
◇カメラ初級編
日時：3月15日（火）14時～ 2階会議室
撮影の基本操作・カメラの機能を学び、写真や動画の見方、削除の仕方を練習します。先着12名。3月2日（水）より電話で受付

◆共通

★申込先 042-372-7575（11時～20時。ただし初日は14時から）
★契約会社はどこでもOK★使用しているスマートフォンをお持ち下さい。（お持ちでない方はお申込時にご相談下さい）
★講師・ドコモショップコリア多摩センター店スマホ教室講師（主催：総務部）

映画会「ヘアスプレー」

日時：2月6日（日）
13時30分～15時30分（開場：13時）
会場：2階ホール
★入場無料 先着40名
★予約受付：1月25日10時より★申込先 042-372-7575
『ヘアスプレー』（原題：Hairspray）は、2007年に製作されたアメリカ・イギリスのミュージカル映画。1988年のジョン・ウォーターズ監督の同名映画を元にした2002年の同名ミュージカルの映画化作品。（Wikipedia）（文化部）

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。
申込先：かるがも館電話（042-372-7575）受付時間（10時～20時）

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！）
日時：3月18日（金）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：15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：3月7日より電話で多摩市健康推進課へ（042-376-9111）

そうるばんちコンサート

日時：3月20日（日）14時～16時
開場：13時30分 先着順40名
会場：2階ホール
★入場無料 先着40名
★予約受付：2月20日10時より
ピアノ、ギター、ジェンベやカホンのパーカッション兼コーラス、ベース、歌の5人によるポップスの演奏です。★申込先 042-372-7575（文化部）



「歌声の集い」が帰ってくる！

日時：3月26日（土）13時～16時
会場：2階ホール
コロナのためお休みしていた「歌声の集い」が2年半ぶりに戻ってきます。青春時代に帰って、一緒に歌いましょう。
♪会場：かるがも館ホール
♪予約：3月2日（水）から電話と窓口で受付（初日のみ10：00から）。先着40名。
♪参加費：無料♪アコーディオン演奏：水落昌宏さん♪歌集の用意あり。1冊500円で販売もします。
♪開場：13：00
♪歌声タイム：13：30～15：40
♪懇談会：16：30ごろ（総務部）

パソコン何でも相談

2月1日・3月1日（第一火曜日）
場所：調理室 9時30分～12時30分（時間延長）
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。3名体制で対応します
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。（総務部）

福祉なんでも相談（脳トレ）

2月22日（火曜日）14時～16時
3月22日（火曜日）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

かるがも館で元気チェック

2月21日（第三月曜日）11時～12時
3月7日（第三月曜日祝日のため）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。

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：2月3日・3月3日（第一木曜日）
休憩を含めて2時間程度
・休憩者向け）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。（当日現地で判断）。
雨天・極寒時は中止です（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）
○駐車場は有りませんので留意下さい。
○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）

全ての企画は予告なく中止することがあります（健康福祉部）

4年度団体登録（新規・更新）のお知らせ

令和4年度（2022年）の団体登録及び更新の受付を1月15日（土）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」を添えて受付に提出してください。
◇4月1日（金）以降、かるがも館貸室のご予約には「4年度の登録」が必要です。
◇3年度に登録されている団体も「登録の更新」をしないと予約できません。◇2か月前同日予約は団体登録館でのみ行えます。
※申請用紙はかるがも館受付にご用意しております。
なお、用紙は多摩市のHPからダウンロードすることもできます。



4年度団体用ロッカー募集

令和4年度（2022年）に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（火）～3月15日（火）
（受付へお申し込みください）
◇利用期間
令和4年4月から1年間
◇募集数と利用料金
標準：12基 無料。
大型（251×477×781mm）：2基 5000円
※令和4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。

冬の飾り付け

もうすぐ立春。二月は「如月」との別称がありますが、もとは「衣更着」といい、服を重ねて着るという、寒さを表した意味があるそうです。
一月には イベントとして、フラメンコを企画しました。チラシの梅の飾りをヒントにホール入り口を装飾しました。
年末のクリスマス、年始のお正月飾りも行い、開館以来の門松づくりも毎年の風物詩となりました。竹の切り出し、飾りの設えは毎回大変なことで、運営協議会の男性陣に感謝申し上げます。
地域のコミュニティセンター「街のリビングルーム」として、今年も皆様の憩いの場をご提供できれば幸いです。
今後も飾り付け作成やイベントの協力員さんなど、随時募集しておりますので、ご興味のある方は、受付までどうぞお気軽にお問い合わせいただければと思います。（広報部）

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。
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
〒206-0001 多摩市和田 1534 善池 042-373-5039 042-371-0736

いちごおなじみ 新倉農園グループです **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

(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
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
おいしい食事を楽しく食べ 元気に遊び 大人や友達と関わりながら 生きる力を育みます
〒206-0001 多摩市和田 1534 善池 042-373-5039 042-371-0736

少人数会員制 シェアキッチン
カドキッチン多摩
使い方イロイロ！
菓子製造業許可付き
シェアキッチンです。
kado.kitchen
東京都多摩市百草 1146-1 稲荷塚コーポラス 106

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
講習会 2月15・19・26日 ご参加を！
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 TEL.042-357-5105