



6月22日(帝京大学博物館で、来日したチャモロのみなさんと帝京大学学生さんによる生演奏と踊りを楽しみました)

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

2024年(令和6年)

8月・9月号



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



第5回かるがも館まつり10月12・13日開催

日頃から、かるがも館をご利用いただき、心より感謝申し上げます。今年度の「第5回かるがも館まつり」は、これまでの伝統を受け継ぎつつ、さらなる情熱と創意工夫を込めてお客様に楽しみいただけるものになりたいと考えております。

登録団体の皆様の素晴らしい発表に加えて、ご来館いただいた皆様に参加できる体験型の催しを充実させ、子どもから大人まで、幅広い年齢層のお客様に満足していただける内容をご用意いたします。

また、屋外の屋台も引き続き設置予定です。館内外を彩る楽しいひとときを共有できることを楽しみにしております。

運営協議会一同、皆様のご来館を心よりお待ちしております。

今年のまつりは、これまで以上に地域の皆様と一緒に楽しむ特別な

日となることを願っております。10月第2週の週末は、ぜひかるがも館まつりにお越しください！きっと素晴らしい思い出になることでしょう！

かるがも館まつり実行委員会
実行委員長 塚原武尚



クールシェアかるがも2024

夏の暑さが厳しいこの季節、涼しい避暑地を探している皆さんにお知らせです。多摩市にあるかるがも館は、まさに「街のリビングルーム」。ここでは、心地よい空間でリラクゼーションした時間を過ごすことができます。

かるがも館では、読書を楽しんだり、宿題をしたり、またはお友達とのんびりと会話を済ませることが出来る環境を提供しています。1階にあるプレイルームは乳幼児のお子様連れの方がゆったり過ごせるスペースになっています。涼しい室内で、暑い夏を快適に過ごしませんか？

さらに、かるがも館では定期的に様々なイベントが開催されており、地域コミュニティの活性化にも一役買っています。

この夏、かるがも館で新しい出会いを見つけ、知識を深め、心を豊かにしませんか？ 私たちは皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

多摩市の小さなオアシスであるかるがも館で、心地よい涼しさで地域の温もりを一緒に楽しみましょう！

【開館時間】9:00~21:30
【休館日】毎月第2・4月曜日と年末年始

かるがもっこ広場

ペピトレヨガ

ママの骨盤調節×子供の運動・脳トレ×友達作り

親子でポーズに挑戦！
みんなで脳トレ遊びもするよ！

プレイルームのスペース等から
募集人数8組(兄弟姉妹での参加可)

講師：藏光あけみ

2024 8月8日(木) 11:30~12:00
(5分前には集合をお願いします)
※通常のかるがもっこ広場は11:15までです。

対象 0歳~2歳頃のお子さんとママ(パパも歓迎)
※生後2か月以上のお子様対象
※参加申込み制です。(定員8組)
※ママとポーズは首が座ってから

持ち物

- 動きやすい服装
- 飲料水(ママとお子さん用)
- タオル
- バスタオル(ごろ寝するお子さん用)
- いつものお出かけセット
- ※ヨガマットは用意しますので不要です！

泣いてOK! 寝ちゃってOK!
赤ちゃんとママが気軽に参加できる空間です!

大栗川・かるがも館
住所：東京都多摩市和田2006番地4
ご予約は7/25(木)14時から受付又は電話にて
042-372-7575

2024年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1 月例ウォーキング かるがもっこ広場	2	3
4	5	6 絵手紙講習会 PC何でも相談 健康体操	7 映画鑑賞会 初心者おとな・こども 得棋教室	8 かるがもっこ広場 ペピトレヨガ	9 カブトムシ捕り	10
11 山の日	12 振替休日 休館日(第二月曜日)	13 無料スマホ教室	14	15 かるがもっこ広場	16	17
18	19	20 健康体操	21 映画鑑賞会 初心者おとな・こども 得棋教室	22 かるがもっこ広場	23	24
25	26 休館日(第四月曜日)	27 健康体操	28 平和展展示9月8日まで	29 かるがもっこ広場	30	31 紙芝居ワークショップ

2024年9月

日	月	火	水	木	金	土
1 「はて？虎に翼の今は」講演会	2 元氣チェック	3 PC何でも相談 健康体操	4 初心者おとな・こども 得棋教室	5 月例ウォーキング かるがもっこ広場	6	7
8 平和祈念イベント	9 休館日(第二月曜日)	10 0歳からのうたの会 無料スマホ教室 健康体操	11 絵手紙講習会	12 かるがもっこ広場 (出張児童館イベント)	13	14
15	16 敬老の日	17 健康体操	18 初心者おとな・こども 得棋教室	19 かるがもっこ広場	20	21
22 秋分の日	23 振替休日 休館日(第四月曜日)	24 健康体操 福祉なんでも相談	25	26 かるがもっこ広場	27	28
29	30					

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
(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
TEL 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/>

絵手紙講習会

日時：①8月6日(火) ②9月11日(水)
13時30分～15時30分
初心者からいていねいに学べます。
会場：2階会議室2
講師：早川美知江先生
参加無料：15名
予約：①8月分は予約受付中
②9月分は8月11日14時から (文化部)

映画鑑賞会

場所：2階ホール
日時：8月7日(水) 14時～16時
「殿、利息でござる！」
日時：8月21日(水) 14時～16時
「お終活 再春！人生ラプソディ」
入場無料 (文化部)

カブトムシ捕り

日時：8月9日(金)
9時からかるがも館ロビー集合
受付時間：7月25日(木) 10時から
対象：小学生まで(親子参加可) 先着順 8組 (環境部)

無料スマホ教室

◇【基本+活用編】
Googleマップを使うこなそう
日時：8月13日(火) 14時～16時
受付：7月30日(火) 14時より電話受付
Googleマップ(地図)の使い方を学びます。基本的な画面の見方や操作方法を実習し実生活に役立つ使い方を学びます。ご自身のスマホで乗り換え案内やナビが使えるようになります。その他フリー質問会も予定しています。
◇知っているようで意外に知らない電話の使い方
日時：9月10日(火) 14時～16時
受付：8月27日(火) 14時より電話受付
スマートフォンでの電話のかけ方や、電話帳の登録について実習します。登録してある電話帳の修正の仕方、発信履歴や着信履歴の利用方法、電話がかかってきたときの受け方、各種音量の変更方法なども実習します。いまさら聞きたい事でも質問OK!

★先着12名★受付時間：10時～20時(初日のみ14時から) ★契約会社不問★使用しているスマホをお持ち下さい。★会場：2階会議室
★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 (総務部)

第6回かるがも館平和展示

日時：8月28日(水)～9月8日(日)
「被爆体験証言者と高校生との共同制作による原爆の絵」・「戦争と人間」
会場：1階ロビー (運営協議会)

全てのイベント・企画の申込先は「かるがも館電話」(042-372-7575) 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。

紙芝居ワークショップ(第1回目)

日時：8月31日(土) 14時～16時
②回目：11月23日
③回目：2月1日
会場：2階会議室
対象：中学生以上
講師：岩佐玲子氏
(東京女学園大学平和紙芝居研究会クパ顧問)
予約受付：8月1日(木) 14時より電話受付
先着順 8名(3回通) 参加費：無料
※初心者でもすぐに身につけられる紙芝居の実演のコツを学び、ご自分の好きな紙芝居を実演してみませんか?
恵泉女学園大学平和紙芝居サークルKPKA(クパカ)は「平和の語り部になろう!」というスローガンのもと、紙芝居を使った啓発活動をされています。
9月8日平和祈念の集いでKPKAが上演します。(文化部)



はて? 虎に翼の今は

日時：9月1日(日) 14時～15時30分
場所：2階ホール 講演者：沼田奈津美さん
予約不要 開場：13時30分
NHKあさだら「虎に翼」で法曹界の世界が注目を浴びていますが、中央大学法学部卒業後、法律事務所等で約10年勤務経験のある沼田さんより、裁判所の中について写真等を使って詳しく紹介します。また、「虎に翼」になぞらえて、体験談を交えつつ、パラリーガル目線で法曹界にまつわるお話をします。(総務部・広報部)

第6回かるがも館平和祈念イベント

日時：9月8日(日) 14時～16時
会場：1階プレイルーム
幼児からご高齢の方でも入場できます
多摩市被爆地派遣事業体験者のおはなし
平和紙芝居サークルKPKAの上演 (文化部)

0歳からのうたの会

日時：9月10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：8月27日(火) 14時から電話受付
先着8組、参加費無料
受付時間：10時～20時(初日のみ14時から)

「0歳からのうたの会」は、子育て世代に、ママもパパも赤ちゃんも充実した時間を伝えてあげたいと20年間続けてきた講座内容です。
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)

パソコン何でも相談

8月6日、9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。
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)

9月24日(第四火曜日) 14時～16時
会場：1階調理室 ※8月は休会です
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

9月2日(月) 11時～12時 *8月は休会です
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。》
日時：場所：8月1日 青木農園・モグサファーム
日時：場所：9月5日 花畑かたくり
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・熱中症警戒アラート発表中は中止です。(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。
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：8月7日、21日、9月4日、18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8冠への挑戦に続け!
講師：日本将棋連盟公認指導員 富田保利氏 (総務部)

健康体操(毎週火曜日)

日時：毎週火曜日(第五火曜日は休み)
10時～12時 ※8月13日は休会です
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。
★現在満員の為、新規参加はお控え下さい。(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：毎週木曜日 10時～12時
会場：1階プレイルーム
対象：未就学児
参加費：無料
★読み聞かせ・手遊び
おともだちときくよみかかせもたのしいよ!
★おしゃべり...
子育てのこと・お仕事のこと・趣味のこと等など
お問い合わせ受付または電話(10時～20時) (健康福祉部)

出張児童館イベント(10:30～)
9月は12日に開催!
毎月1回、東寺方児童館のミニイベント

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

〒206-0001 東京都多摩市和田1534
☎042-373-5039
日々の保育 インスタ HP
やまと保育園

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

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
リフォーム工事 外装工事 内装工事 各種コーキング工事
E-Mail nagasawa_toso@yahoo.co.jp
TEL 090-2934-8260 FAX 050-5864-2954

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!
養成講習会 9月12日(木) 18日(水) 20日(金)
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 多摩市子ども家庭支援センター2階
TEL 042-357-5105