



おとなのクリスマスJAZZコンサート
(2024年12月8日より)

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

2025年（令和7年）

2月・3月号



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



第2回かるがも防災・減災をどうするセミナー「首都直下地震への一人一人の備え」

今回は東京都の東京防災学習セミナーの開催となります。セミナーは大災害への備えとして、一人ひとりが自らを守る「自助」や、近隣の人同士が助け合う「共助」の取り組みを推進することを目的として開催しています。防災専門家が「東京防災」（手引き書）を使用しながら、防災に役立つ講義や意見交換を行います。

日時：2月11日（火）10時30分～12時

会場：2階ホール

対象：中学生以上とおとな、60名

参加費：無料

講師：鈴木 健氏

（都東京防災学習セミナー専任講師、防災士）



東京防災学習セミナーとは
■大災害への備えとして、一人ひとりが自らを守る「自助」や、近隣の人同士が助け合う「共助」の取り組みを推進することを目的としています。
■防災専門家が「東京防災」（手引き書）を使用しながら、防災に役立つ講義や意見交換を行います。
■講師：鈴木 健氏（都東京防災学習セミナー専任講師、防災士）

2025.2.11(火) 10:30~12:00

当日受付 60名
■対象 中学生以上とおとな
■会場 大栗川・かるがも館 2階ホール
■住所 多摩市和田 2006-4
■電話 042-372-7575

中央大学ボランティアセンター・かるがも館共催事業

第1回「出張キャンパスライフ@かるがも館」
～みんなでワクワク！現役大学生のリアルな生感をのぞいてみよう！～

サークルに分かれて大学生と運動、カードゲーム、おやつづくり、聞いたり話したり、などなどワクワクがいっぱい!!

日時：3月16日（日）13時～16時

会場：1階調理室、2階ホール

対象：現6年生、中学生以上、30名予定

受付：かるがも館窓口直接、電話、チラシ・インスタグラムの二次元コードのgoogle.comで申込み

1月31日（金）14時から受付
※予定数になり次第締切ります。
参加費：100円（当日持参）
持ち物等：飲み物、エプロン、三角巾、マスク、運動しやすい服装

（健康福祉部、総務部）

NPO法人多摩子ども劇場・かるがも館共催事業

「こまのたけちゃん」によるパフォーマンスと体験講座（ワークシヨップ）

こまのたけちゃんは、全日本こま技選手権で4連覇を達成！そのわざをみて、ワークシヨップで体験をしよう

日時：3月26日（水）10時30分～12時
会場：2階ホール

対象：幼児・小学生（大人まで60名予定）
受付：かるがも館窓口直接、電話
3月1日（土）14時から受付

※先着順

参加費：無料

こまのたけちゃんHP

<https://komanotakechan.wiki.fc2.com/>

（総務部）



2025年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1 紙芝居ワークショップ カラオケ発表会
2	3	4 PC何でも相談 健康体操	5 初心者おとな・こども「将棋教室」	6 月例ウォーキング かるがも広場	7 青春を歌おう「歌声の集い」	8
9	10 休館日（第二月曜日）	11 建国記念の日 第2回かるがも防災・減災セミナー 無料スマホ教室	12	13 かるがも広場	14	15
16	17 元気チェック	18 健康体操	19 初心者おとな・こども「将棋教室」	20 かるがも広場	21	22 新春JAZZコンサート
23 天皇誕生日	24 振替休日 休館日（第四月曜日）	25 健康体操 福祉なんでも相談	26	27 いきいきヨガ講座 かるがも広場	28	

2025年3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 PC何でも相談 健康体操	5 初心者おとな・こども「将棋教室」 映画「お終活再考！人生ラブデイズ」	6 月例ウォーキング かるがも広場	7	8
9	10 休館日（第二月曜日）	11 無料スマホ教室 健康体操	12	13 かるがも広場	14	15
16	17 第1回「出張キャンパスライフ@かるがも館」	18 帝京大学博物館見学 元気チェック	19 0歳からのうたの会 1歳からのうたの会 健康体操	20 初心者おとな・こども「将棋教室」	21	22
23	24 休館日（第四月曜日）	25 健康体操 福祉なんでも相談	26	27 こまのたけちゃん かるがも広場	28	29
	30	31				

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
(唱歌一部より)

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>

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/>

カラオケ発表会

かるがも館利用団体による発表会
日時：2月1日(土) 13時～16時
会場：2階ホール
※観覧無料 (文化部)

青春を歌おう「歌声の集い」

アコーディオン伴奏・中西たみ子さん
日時：2月7日(金) 14時～16時30分
会場：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。
当日受付：先着順60名(参加費：200円(総務部))

無料スマホ教室

◇ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう
日時：2月11日(火) 14時～16時
受付：1月28日(火) 14時より電話受付
「総務省デジタル活用支援講座」の開催です。
浸水ナビを使って水害シミュレーションを見てみよう。国土地理院が発信するウェブ地図の中でも災害に特化した地図です。洪水・浸水・火山・津波など、様々な事象を想定して自宅のみならず旅行の際にも役立つ防災知識を身に付けてみましょう。
合間に休憩時間を設けます。質問時間もあります。
◇【基本+活用編】カメラの使い方
日時：3月11日(火) 14時～16時
受付：2月25日(火) 14時より電話受付
スマートフォンに搭載されたカメラ機能の基本的な使い方や、設定画面の見方などを学びます。撮影後の写真の見方や削除の仕方も実習します。カッコーイ写真の撮り方も伝授しますよ！これらで、なんとなく撮っていた方も、気分はプロカメラマン。合間に休憩時間をとりまします。質問時間もあります。

新春JAZZ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(土) 14時～16時
開場：13時30分
会場：2階ホール
予約開始：1月22日(水) 14時から (文化部)
予約500円・当日700円
予約開始：1月22日(水) 14時から (文化部)

いきいきヨガ講座

日時：2月27日(木) 14時～16時
会場：2階ホール
定員：20人 参加費：無料
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：スポーツタオル(ヨガで使用)・飲み物
あればヨガマット(貸し出し有)
主催：かるがも館運営協議会健康福祉部

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)です。会場には公共機関のをご利用をお願いします。

申込：1月28日(火)より受付又は電話で予約(先着順) TEL 372-7575 (10時から20時)

映画観賞会

日時：3月5日(水) 14時～16時
会場：2階ホール
上演：「お終活、再春！ 人生ラプソディ」
夏に上映した、お終活シリーズ「お終活熱春！人生百年時代の過ごし方」の続編
高畑順子、橋爪功の熟年夫婦による軽妙なやりとりでこれからの人生の1歩をしめす。
入場無料・予約不要 (文化部)

地域探訪ウォーキング

会場：帝京大学総合博物館
日時：3月17日(月) 12時45分～15時30分
集合場所：かるがも館ロビー
12時45分集合歩いて帝京大学博物館を目指します(予約：15名)
参加無料 電話受付 2月17日(午後2時より)
内容：帝京大学総合博物館(常設展示及び企画展)の案内
講演・解説等 企画展または発表等
構内の案内(ラティオ展望室見学) (文化部)

ねんねからあんのうたの会

日時：3月18日(火) 11時～12時
会場：2階和室
対象：ねんねからははいはいの親子
持ち物：座布団に敷くタオル、飲み物など
受付：3月4日(火) 14時から電話受付、先着8組
参加費無料
★1歳からのうたの会
日時：3月18日(火) 10時～11時
会場：1階レイルーム
対象：はいはいからあんよの親子
持ち物：はいはいに敷くタオル、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)

「おうちで歩く」シリーズ2025

江戸五街道を歩こう！
エントリー：随時受付、いつからでも参加できます。
◆
昨年の「鉄道一筆書きウォーク」は10名の参加があり、7名が完歩しました。
今年も、「江戸五街道を歩こう」約2,080kmが始まります。健康維持・増進にウォーキング、散歩とお考えの皆さんのエントリーをお待ちしています。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週間分まとめてかるがも館にお持ちいただければ、当館で集計します。(総務部)

パソコン何でも相談

2月4日・3月4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。(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。【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25日・3月25日(第四火曜日)
会場：1階調理室 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。(健康福祉部)

かるがも館で元気チェック

2月17日・3月17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》
日時・場所：2月6日 和田地区めぐり
3月6日 府中の森(現地解散)
詳細な場所についてはHPで発表します。
・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。
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・こども「将棋教室」
日時：2月5日、19日、3月5日、19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7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 (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。※2月11日は休み
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：毎週木曜日 10時～12時
会場：1階レイルーム(祝日もオープン)
対象：未就学児
参加費：無料
★読み聞かせ・手遊び
おともだちときよくみかかせましたのしよ！
★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)

大人のための わくわく紙芝居シアター

KPKAかるがもシスターズ8名が演じ手となって、紙芝居の楽しさを皆さんにお届けします。

日時：2月1日(土) 14:30～15:45
会場：2階会議室
参加費：無料 ※事前申し込み不要

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力の育成。
- 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

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 2月8日(土) 15日(土) 22日(土)

詳細はQRコードから、ホームページでご覧ください。ご参加お待ちしております！

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

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

お見積もり 代表 長澤 薫
無 料 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

大栗川・かるがも館公式

Instagram @tama_karugamokan

TAMA KARUGAMOKAN