



2月11日にかるがも防災・減災をどうする体験教室を多摩市防災安全課課長により説明を受けました

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

2026年（令和8年）

4月・5月号



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



宿題クラブ参加者のこえ：みんなの感想まとめ

「宿題をやるのが嫌じゃなくなった！」

宿題への関心が高まり、前向きに取り組む姿が見られるようになったという声が多く寄せられています。

大学生のお兄さん・お姉さんとの交流

普段指することの少ない大学生と一緒に過ごせることが、子供たちにとって大きな魅力です。

楽しかった宿題が終わった後の「脳トレやゲームtime」

脳トレプリントやこどもたち発信のゲームも楽しめました。

「優しく教えてくれてありがとう！」

大学生に対し、勉強を教えてくれたことや一緒に遊んだことへの感謝が溢れています。

次年度への期待

6月3日から新しい大学生メンバーと再開することを心待ちにしている様子が伺えます。

令和7年6月4日から始まった「かるがも宿題クラブ★学校の宿題みんなでやればもっと楽しい」では、毎週水曜日の午後3時～5時、小学生のみなさんが帝京大学の学生さんと一緒に宿題を中心とした活動を続けてきました。

令和8年2月25日の終了にあたり、常連の小学3年生にアンケートを実施し、左図のようにまとめています。多くの子が「集中できた」「楽しかった」と答えてくれました。

令和8年度は6月3日から、新しい学生メンバーとともに新しいシーズンが始まります。

宿題がはかどるだけでなく、大学生のお兄さん・お姉さんと話せる楽しい時間です。これまでの参加者はもちろん、新しいお友だちも大歓迎です。「宿題がちょっと苦手...」「一緒にやる仲間がほしい」そんな子どもも大歓迎。みんなでやれば、宿題はもっと楽しくなるよ。新しいお友だちの参加を心からお待ちしております。

(運営協議会)

宿題クラブに来てくれてありがとう

大栗川・かるがも館「福祉なんでも相談」2026年度 開催スケジュール

2026年度 開催日時・場所

毎月第4火曜日 10:30～12:00 （9月・12月は開催なし）	4/28 （4月はオンライン開催）	5/26	6/23
10/27	8/25	7/28	
11/24	1/26 （第3水曜日に開催）	2/16 （第3水曜日に開催）	3/23 （3月はボランティア出張相談）

相談会の特徴

- 脳トレをしながら相談
- 脳トレやミニ講座を同時開催し、初めての方でも敷会やすい雰囲気です。
- プライベートに配慮した個別相談
- 1階：交流の場、2階：個室での相談と、用途に合わせて会場を分けています。
- 専門講座が活用してサポート

開催場所・アクセス

大栗川・かるがも館

2階 会議室：個別相談

4階 調理室：受付

受付は1階調理室です。個別相談は2階会議室で行います。

2026年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 月例ウォーキング かるがもっこ広場	3 これからの暮らし 安全講座	4
5	6	7 スマホ・PC何でも相談 健康体操	8	9 かるがもっこ広場 （親子さんのタッチケア）	10	11
12	13 休館日（第2月曜日）	14 ベイトレヨガ 健康体操	15	16 かるがもっこ広場	17	18
19	20 元気チェック	21 健康体操	22	23 かるがもっこ広場	24	25
26	27 休館日（第4月曜日）	28 健康体操 福祉なんでも相談	29 昭和の日	30 和太鼓コンサート かるがもっこ広場		

2026年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 これからの暮らし 安全講座	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 月例ウォーキング かるがもっこ広場	8	9
10	11 休館日（第2月曜日）	12 スマホ・PC何でも相談 健康体操	13	14 かるがもっこ広場	15	16
17	18 元気チェック	19 0歳からのうたの会 健康体操	20	21 かるがもっこ広場	22	23
24 野鳥観察 ウォーキング	25 休館日（第4月曜日）	26 健康体操 福祉なんでも相談	27	28 かるがもっこ広場	29	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>

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/>

これからの暮らし安心講座

「暮らしの安心」
ご自身や親御さんが元氣な今だからこそ、今までの人生やこれからの暮らしについて一緒に考えてみませんか。趣味や健康づくりから、相続や財産整理、介護や福祉の備えまで、自分らしく安心して暮らし続けるための知識やヒントをわかりやすくお伝えします。まだ早いと思う今こそ、家族と始める安心に備える第一歩です。



講師：吉田奈津子氏 (終活アドバイザー)
①日時：4月3日(金) 10時30分～12時

②健康講座「心と体を整える終活」
～香と手でセルフケア～

③健康講座「酔酔・健康・食の魔法」
予約開始：受付または電話にて随時

④日時：5月1日(金) 10時30分～12時

①安心講座「デジタルの整理」
～スマホの不安解決～

②健康講座「反射の統合ワーク体験」
予約開始：随時

※講座内容は変更する場合があります。

会場：1階調理室

定員：12名(先着申込順)

参加費：500円

持ち物：飲み物

主催：終活健康サポート多摩

共催：健康福祉部

和太鼓コンサート

ドドン！と胸に響く和太鼓と、キラキラ弾ける津軽三味線が大集合！菅原光朗&三好のぶちかのスペシャルコンサートは、子どもから大人まで楽しめる音のアトラクション！
思わず体が動き出す、笑顔いっぱいステージをお楽しみに！

日時：4月29日(祝・水) 14時～15時30分

開場：13時30分

会場：2階ホール

入場：無料

定員：60名、先着順

(文化部)



三好のぶちか氏 菅原光朗氏



0歳からのうたの会

日時：5月19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：5月5日(火) 14時から電話受付、先着8組、参加費無料

持ち物：マットに敷くタオル、飲み物など
講師：すずかちばや氏(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きけ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と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)

野鳥観察ウォーキング

大栗川の遊歩道を野鳥を探しながら交通公園までゆっくり歩きます。日本野鳥の会のガイド2名により、大栗川沿いの野鳥をカメラ越しに見ることが出来ます。

日時：5月24日(日)

予約開始：4月24日14時より電話受付

集合：9時45分 かるがも館駐車場

出発：10時

解散：12時30分 交通公園

定員：15名(要予約)

参加費：無料

※雨天中止。その場合延期はありません。

(文化部)



スマホ・パソコン何でも相談

4月7日・5月12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。相談内容も、是非とも忘れずにお知らせ願います。

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)

4月28日・5月26日(第四火曜日)
時間変更になりました。10時30分～12時
会場：1階調理室
★多摩市社会福祉協議会(社協)と西部地域包括支援センター職員が介護や暮らし、生きづらさ(孤立)やひきこもり等の相談に応じます。

かるがも館で元気チェック

4月20日・5月18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・場所：4月2日 乙川川の桜を見に
5月7日 多摩センターハイツを見に
※詳細についてはHPでお知らせします。

・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です。
※傘は使用不可です。

午前十時～12時頃
集合場所：かるがも館ロビー(9時45分集合)
申込：受付又は電話で
前日までに予約
定員：20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、足腰をやさしく鍛え、日々の動きをより心地よくしてくれる取り組みです。無理のない動きを中心に、どなたでも安心して続けられる内容になっています。
※会員登録停止中
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階プレイルーム(祝日もオープン)
対象：未就学児 参加費：無料
4月9日(木)：優子さんのタッチケア
4月14日(火)：ベビトレヨガ
★読み聞かせ・手遊び
★おもしろい話・お仕事の事・趣味の事等
子育てのこと・お仕事の事・趣味の事等
★お問い合わせ：受付または電話(10時～20時)

(健康福祉部)

「かるひろ おさがりどうぞ」

あげるだけでも、もらうだけでもOKの気軽なシェア企画です。
4月～GWに提供品を回収して、5月に放出会を行います。
最新情報は館内掲示・ホームページ・Instagramでお知らせします。
(健康福祉部)

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
提供会員養成講習会を5月に3日間開催
詳しい日程はHPでお知らせします
申し込みが必要
謝礼金 850円～1000円/時間
多摩市豊ヶ丘1-21-3 多摩市子ども家庭センター「たまご」2階
TEL 042-357-5105

(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

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。

大栗川・かるがも館公式
Instagram
TAMA_KARUGAMOKAN
@tama_karugamokan

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
プレサンスロジエ京王堀之内512
E-Mail nagasawa_toso@yahoo.co.jp
リフォーム工事
外装工事
内装工事
各種コーキング工事
TEL 090-2934-8260 FAX 050-5864-2954

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