



3月22日に第2回出張キャンパスライブを中央大学のみなさんと実施しました。沢山の参加に感謝！

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）
6月・7月号

大栗川 かるがも館

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

大栗川かるがも館 特別講演会

地域獣医療の第一人者が語る 愛犬の健康管理と基礎知識

～西洋・東洋医学の視点も交えた、日々のケアへの提言～

元練馬区獣医師会会長であり、長年地域医療と公的な活動に尽力なされてきた佐野潤一氏をお招きし、愛犬の健康を守るための基礎知識と、専門家ならではの実践的なアドバイスをご講演いただきます。後半は、皆様の日頃の疑問にお答えする質疑応答の時間を設けております。

【プログラム】

- 第1部：講演（午後2時～3時頃）
「愛犬の健康を守るための基礎知識と専門家からのアドバイス」（日々のケアに役立つ具体的なヒントも交えてお話しします）
- 第2部：質疑応答（午後3時頃～4時）
講師が皆様からのご質問に直接お答えします。

【開催概要】

- 日時：7月26日（日）午後2時～4時（開場 午後1時30分）
- 場所：大栗川かるがも館 2階会議室1・2
- 講師：佐野 潤一 獣医師（元練馬区獣医師会会長、エルマーどうぶつ病院前身体部長）
- 対象：大栗川かるがも館周辺にお住まいの愛犬家の皆様
- 参加費：無料 ペットの同伴はご遠慮ください

はじめての「かるがも館」ガイド

～街のリビングルームへようこそ～

「かるがも館」は、誰もが気軽に利用できる「街のリビングルーム」その魅力をガイドします。

- 1. フリースペース**（どなたでも自由に利用いただけます）
長椅子で読書も、テーブルでコーヒーも。想に当たったりしながらパソコン作業もしたりと、思い思いの時間を過ごせます。館内には、自動販売機とコーヒー販売機があります。
- 2. プレイルーム**（小さなお子様と保護者の方へ）
本館学童を対象とした、安全広いお部屋です。毎日利用可能で、幼児向けの絵本やおもちゃがあり、いつでも親子で楽しめます。
- 3. 定期イベント**（要予約ですが、無料で参加できます）
 - スマホ・パソコンなんでも相談【第1火曜日】
 - 健康体操【毎週火曜日】
 - 月例ウォーキング【第1水曜日】
 - 脳トレ・雑学なんでも相談【第4火曜日】
 - かるがも宿題クラブ【6月～2月毎週水曜日】
 - かるがもひろば【毎週水曜日】
- 4. 有料施設**（サークルや集まりに）
 - 会議室
 - 和室
 - ホール
 - 音楽室
 - 調理室
- 5. アクセス**
バスでのご案内が便利です。「中和田」または「中和田天神」バス下車。駐車場が少ないため公共交通機関をご利用ください。
- 6. 施設情報**
所在地・連絡先：〒206-0001 東京都多摩市和田2006番地4 / TEL: 042-372-7575
開館時間・休館日：9:00～21:30開館
第2・第4月曜日および年末年始（12/29～1/3）はお休みです。
公式ウェブサイト：<https://tama-karugamo.tokyo/>

2026年6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 スマホ・PC何でも相談 健康体操	3 宿題クラブ	4 月例ウォーキング やまと保育園「すくすくこはん相談会」	5 これからの暮らし 安全講座	6 おもちゃ病院
7	8 休館日（第二月曜日）	9 健康体操	10 宿題クラブ	11 かるがもっこ広場 東寺方児童館のミニイベント	12 優子さんの「はじめての離乳食」	13
14	15 元気チェック	16 ベビレヨガ 健康体操	17 宿題クラブ	18 かるがもっこ広場	19	20
21	22 第25回かるがも落語会（中大落研）	23 健康体操 福祉なんでも相談	24 宿題クラブ	25 かるがもっこ広場	26	27
28	29	30 太極拳講座 フレイル予防プロジェクト				

2026年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 宿題クラブ	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 元気チェック	7 スマホ・PC何でも相談 健康体操	8 宿題クラブ	9 かるがもっこ広場	10	11 第26回かるがも落語会（一花独演会）
12	13 休館日（第二月曜日）	14 健康体操	15 宿題クラブ	16 かるがもっこ広場	17	18
19	20 海の日	21 0歳のうたの会 健康体操	22 宿題クラブ	23 かるがもっこ広場	24	25
26 愛犬の健康管理と 基礎知識	27 休館日（第四月曜日）	28 健康体操 福祉なんでも相談	29	30 かるがもっこ広場	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」
元気な今こそ、これからの暮らしを考えるチャンスです。
ご自身や親御さんのこれからの、気軽に一緒に見つけてみませんか？
趣味や健康づくりを楽しみながら、相続や介護など将来に役立つ知識もわかりやすくお伝えします。家族で始める安心の第一歩です。
講師：吉田奈津子氏(終活アドバイザー)

①日時：6月5日(金) 10時30分～12時

②健康講座「生活を整えるヨガ講座」

③日時：7月3日(金) 10時30分～12時

④安心講座「避けては通れない片付け」

⑤健康講座

「知って楽しむオーガニックワイン」

※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



おもちゃ病院

日時：6月6日(土) 13時30分～15時30分

会場：1階調理室

動かなくなったおもちゃや、携帯ラジオなど家庭小物の修理をお手伝いします。壊れたおもちゃをそのままお持ちください。元の状態がわからないと直せないことがあります。こわれた「かから」付属品、取扱説明書などすべてをお持ちください。修理は無料ですが、部品代は実費をいただきます。

申し込み不要。直接ご来場ください。

協力：おもちゃ病院kebo

(総務部)

第25回かるがも落語会

主演：中央大学落語研究会

日時：6月21日(日) 14時～16時

開場：13時30分

会場：2階ホール

入場無料：先着順

当会場において7月11日(土)第26回かるがも落語会・春風亭一花独演会(13時30分～15時30分)の予約を行います。

(電話予約でも受け付けいたします)

予約券：当日700円の支払いとなります。

予約券がない場合：1000円

定員：70名

(文化部)

全てのイベント・企画の申込先：かるがも館電話(042-1372-7575) 受付時間(10時～20時) ただし、第2・第4月曜は休館日
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。

はじめての太極拳講座

日時：6月30日(火) 10時30分～12時

会場：2階ホール

定員：20人 参加費：無料

内容：太極拳の講話と実技

講師：山内玄太郎(日本武術太極拳連盟4段・B級指導員)

持ち物：タオル・飲み物

申込：6月1日(月)より受付又は電話で

予約：先着順 主催：健康福祉部

(健康福祉部)

今よりもさらに元気に健康に！

日時：6月30日(火) 14時～16時

受付開始 13時45分

会場：2階ホール

対象：多摩市在住の方(65歳以上)

内容：※簡単なアンケートによる問診と測定によるフレイル度チェック(5m通常歩行速度、開眼片足立ち、身長・体重測定・BMI計算)

※地域包括支援センターによる結果説明

※国士館大学講師によるフレイル予防講座

参加費：無料

講師：国士館大学エルネスリサーチセンター

持ち物：上履き・飲み物

申込：不要(受付時間までに直接会場へお越しください)

主催：多摩市高齢支援課(042-338-6324)

共催：健康福祉部

(健康福祉部)

第26回かるがも落語会

《春風亭一花独演会》

日時：7月11日(土) 13時30分～15時30分

開場：13時 場所：2階ホール 定員：70名

予約：6月11日(木) 14時より受付または電話にて開始いたします。

入場券：予約700円(当日支払)

開演日に空席のある場合：1000円(文化部)

対象：ねんねからはいはいの親子

持ち物：座布団に敷くタオル、飲み物など

受付：7月7日(火) 14時から電話受付、先着8組、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、生活の中の利用の仕方、日本文化の伝承をしていきます。

リフレッシュしながら、楽しく歌いましょう。

(総務部)

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)

日時：7月21日(火) 11時～12時

会場：2階和室

対象：ねんねからはいはいの親子

持ち物：座布団に敷くタオル、飲み物など

受付：7月7日(火) 14時から電話受付、先着8組、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、生活の中の利用の仕方、日本文化の伝承をしていきます。

リフレッシュしながら、楽しく歌いましょう。

(総務部)

スマホ・パソコン何でも相談

6月2日・7月7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)

6月23日・7月28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。

(健康福祉部)

かるがも館で元気チェック

6月15日・7月6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。》

日時・場所：6月4日 とりで公園方面(あじさい見学)

7月2日 中央大学(学食体験)

★休憩を含めて午前10時～12時頃の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。

※詳細についてはHPでお知らせします。

★坂道・階段は中止です。

★雨天・酷暑時は中止です。

※中止の際には前日に電話連絡いたします。

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参加願います。

※傘は使用不可です。

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

(健康福祉部)

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。

初めの方でも気軽に参加できます。

※会員募集を開始しました。

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

しゅくだい がつ にち
「宿題クラブ6月3日から」
あたが がくせい
新しい学生メンバーとともに新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。ぜひ一度のぞいてみてください。
(対象：小学生)
まいしゅうすいようび
毎週水曜日 午後3時～4時45分

優子さんの
はじめての離乳食
～食べる力を育てる 親子の関わり方～
「ママが離乳食を準備する時、子どもはどんな気持ちでいるのか?」
「ママが離乳食を準備する時、子どもはどんな気持ちでいるのか?」
「ママが離乳食を準備する時、子どもはどんな気持ちでいるのか?」
日時：6月12日(金) 10:00-11:30
会場：10:00-11:30
対象：5歳～6歳の親子
※参加費は無料です。

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。
初めの方でも気軽に参加できます。
※会員募集を開始しました。
会場：2階会議室またはホール
(健康福祉部)

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
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業
●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していただける会員さん募集中
空いている時間をぜひサポートに!
保育園への送迎や短時間の預かり
お気軽に
お問い合わせ
ください!
謝礼金 850円～1000円/時間
多摩市豊ヶ丘1-21-3 多摩市こども家庭センター「たまっこ」2階
Tel 042-357-5105

いちごおなじみ
新倉農園グループ株式会社 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

おうちの
塗装
長澤塗装
お見積もり
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

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