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
2026-27 年（令和 8-9 年）

12 月・1 月号

大栗川 かるがも館

HP: https://tama-karugamo.tokyo

コミュニティスタッフ（事務職員）募集

▽**募集人数**：1日勤務、時間勤務、夜間勤務　各1名
▽**募集条件**：原則として徒歩または自転車で通勤可能で、ボランティア活動に理解がある市内在住者および施設近接在住者
▽**業務内容**：コミュニティセンターの日常的な管理運営（受付・貸室予約、施設管理等）および運営協議会の事務処理等（事業・活動実施の補助的業務等）、Word、Excel の基本的な操作事務
▽**募集要項配布、応募期間**　11月20日（金）から11月28日（土）の10時～20時　大栗川・かるがも館受付にて　※11月23日は休館
▽**面接日**：12月6日（日）
▽**採用日**：令和9年2月1日（月）
※令和9年1月に7日間程度の研修あり（有給）
※詳細は募集要項参照
▽**申込み・問合せ**：和田・東寺方コミュニティセンター（大栗川・かるがも館）042(372)7575（総務部）



2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 スマホ・PC何でも相談 健康体操	2 宿題クラブ	3 月例ウォーキング かるがもっこ（すくすくごはん相談会）	4 これからの暮らし安心講座	5
6	7	8 健康体操	9 宿題クラブ	10 かるがもっこ広場	11 おとなだからこその“うたの会”	12
13	14 休館日（第二月曜日）	15 健康体操	16 宿題クラブ	17 かるがもっこ広場 ピラティス入門	18	19
20 クリスマスコンサート	21 元気チェック	22 健康体操	23	24 かるがもっこ広場	25	26 門松作り
27	28 休館日（第四月曜日）	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日		



2027年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日 年始休館日	2 年始休館日
3 年始休館日	4	5	6	7 月例ウォーキング かるがもっこ広場	8 これからの暮らし安心講座	9
10	11 成人の日 休館日（第二月曜日）	12 スマホ・PC何でも相談 健康体操	13 宿題クラブ	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 宿題クラブ	21 かるがもっこ広場	22	23 歌とギターであじわうフラメンコの世界
24 / 31	25 休館日（第四月曜日）	26 健康体操 福祉なんでも相談	27 宿題クラブ	28 かるがもっこ広場	29 ラジオ体操教室	30



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/

これからの暮らし安心講座

将来の備え・健康・趣味づくりをまとめて学ぶ
元気な今だからこそ、ご自身や親御さんのこれからの暮らしを気軽に考えてみませんか？
講師：吉田奈津子氏（終活アドバイザー）
❶日時：12月4日（金）10時30分～12時
①安心講座「スマホをもっと楽しむ」
～家族・友人とつながる便利な使い方～
②健康講座「冬ワインの試飲会」
予約開始：受付または電話にて随時
❷日時：1月8日（金）10時30分～12時
※詳細についてはHPでお知らせします。
予約開始：受付または電話にて随時
※講座内容は変更する場合があります。
会場：1階調理室　**持ち物**：飲み物など
受付：11月27日（金）14時から電話受付
定員：20名（先着申込順）　**参加費**：無料
講師：すずかちはや氏（歌手、音楽療法士）
（総務部）

おとなだからこその〝うたの会〟

日時：12月11日（金）11時～12時
会場：1階音楽室　**持ち物**：飲み物など
受付：11月27日（金）14時から電話受付
定員：20名（先着申込順）　**参加費**：無料
講師：すずかちはや氏（歌手、音楽療法士）
（総務部）
参加費：500円　**持ち物**：飲み物
主催：終活健幸サポート多摩
共催：健康福祉部

ピラティス入門（健康ストレッチ）

日時：令和8年12月17日（木）14時～16時
（受付開始：13時45分）　会場：2階ホール
定員：20名（先着申込順）
※多摩市在住者（住民票のある方）
参加費：無料　**講師**：清水智子氏
（BESJ ピラティスインストラクター、IHTA 認定ヨガインストラクター2級）
持ち物：飲み物・スポーツタオル・ヨガマット（ヨガマットをお持ちでない方は貸出します）
申込み・問合せ：多摩市健康推進課
（042-376-9139）11月24日より
主催：多摩市健康推進課（健康福祉部協力）

クリスマスコンサート

バイオリン：岡田鉄平　ピアノ：佐藤みゆき
日時：12月20日（日）
開場：13時30分　開演：14時
会場：2階ホール
入場料：事前予約500円・当日700円
予約開始：11月20日（金）14時より
定員：80名（先着申込順）
予約・お問い合わせ：受付または電話
（文化部）

0歳からのうたの会

日時：1月19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：1月5日（火）14時より電話受付開始
定員：8組（先着申込順）　**参加費**：無料
講師：すずかちはや氏（歌手、音楽療法士）
（総務部）

スマホ・パソコン何でも相談

12月1日・1月12日（第一火曜日）
※1月は第2火曜日に開催
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）

1月26日（第四火曜日）　**※12月は休み**
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

12月21日・1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。

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：詳細はHPを参照願います
❶12月3日　埋蔵文化財センターへ（現地解散）
❷1月7日　谷保天満宮方面（現地解散）
★休憩を含めて2時間程度：午前10時～12時頃
（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・階段があります。
※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ご参加下さい。
※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

フラメンコの世界

フラメンコの解説やトークを交えながら、フラメンコの歌、そしてギターの演奏になります。
場所：2階ホール　**定員**：80名（先着申込順）
日時：1月23日（土）開場　午後1時30分
開演　午後2時～3時30分
入場料：予約500円　当日700円
電話予約開始：12月23日14時より（文化部）

ラジオ体操教室

日時：1月29日（金）10時30分～12時（予定）
（受付開始：10時～）　場所：2階ホール
講師：山田小太郎先生（国士舘大学男子新体操部監督兼准教授）
参加費：無料　**募集人数**：20名（先着申込順）
参加条件：多摩市在住・在勤・在学者
申込先：受付または電話（1月4日14時より）
持ち物等：上履き、飲み物　動きやすい服装で
健康福祉部（多摩市スポーツ振興課共催）

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）　**※1月5日は休み**
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。
初めての方でも気軽に参加できます。
※新規会員募集は現在中止しています。
会場：会議室またはホール　（健康福祉部）

かるがもっこひろば

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
★読み聞かせ・手遊び・おしゃべりなど
詳しいスケジュールについては、HPやインスタグラムをチェックしてください。
★お問い合わせ：受付・電話で（10時～20時）
（健康福祉部）
あそぼう！話そう！
好きな時間に遊びに来てね

『おうちで歩く』シリーズ2027

「本州道の駅ウォーク（日本海コース）」
本州道の駅ウォーク（太平洋コース）は終盤です。令和9年からは日本海コース（約1,690km）が始まります。毎日の歩数を記録し、ニックネームを添えて1週間分をかるがも館へお持ちください。歩数に応じた到達地点を掲示します。
参加は1月開始ですが、いつからでも参加できます。健康維持のためにも、ご参加をお待ちしています。
（総務部）

登録団体紹介

囲碁で楽しく脳トレを

アットホームな雰囲気の中でも、対局は真剣に、みんなで、碁力向上を目指しています。
高段者による打ち碁の検討、指導も行っています。
毎週木曜日 13:00 ～ 16:00　1 階調理室
初心者（7 級程度）から有段者まで募集中
一時中断していた方もこの機会に是非
囲碁の楽しさ素晴らしさを再発見
してみてはいかがでしょうか。
見学も歓迎します。
入会希望者は、直接会場までお越しください。
和田碁楽会

かるがも館まつりへのご来場ありがとうございました

10 月 3 日・4 日に開催した「かるがも館まつり」には、多くの皆さまにご来場いただき、誠にありがとうございました。地域の皆さまの温かいご協力とご参加により、盛況のうちに終えることができました。

地域の力で支える かるがも館

大栗川・かるがも館は、運営協議会という地域ボランティアによって運営されています。運営協議会は、市からの依頼を受け、地域の皆さまのためにさまざまな事業や活動を行っています。協議会には、本部、総務部、文化部、広報部、健康福祉部、環境部があり、それぞれの部会が力を合わせながら、地域交流や学習活動、健康づくり、環境美化などに取り組んでいます。
なお、**かるがも館まつりで青いベストを着て活動していた人たちが、運営協議会のメンバーです。**地域の皆さまに楽しんでいただけるよう、年間を通してさまざまな活動を行っています。

あなたも地域活動の仲間になりませんか

「地域のために何か役立ちたい」
「新しい仲間と出会いたい」
「地域活動に参加してみたい」
そんな思いをお持ちの方は、ぜひ運営協議会の活動にご参加ください。
皆さま一人ひとりの力が、より魅力的で住みよい地域づくりにつながります。



運営協議会に興味のある方は、ぜひ受付までお気軽にお声がけください。皆さまのご参加を心よりお待ちしています。

和田・東寺方コミニティーセンター
（大栗川・かるがも館）
運営協議会　会長　柚木孝一

全てのイベント・企画の申込先：かるがも館電話（☎042−372−7575）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。



（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
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
謝礼金　850円 ～1000円 / 時間
提供会員養成講習会
2月　6日（土）
2月13日（土）
2月20日（土）
お申し込みが必要です
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

いちごでおなじみ 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

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

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。
●教科書を中心としての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。
多摩市東寺方 595-12
Tel 042-371-0736