

3月6日迄 「まん延防止等重点措置」 の対応

「まん延防止等重点措置」の期間中に「新型コロナ」に起因する理由による キャンセルの申し出があった場合、貸室使用料は「施設都合」として「全額返金」いたします。

- ・貸室予約受付時間 : 9時30分～20時
- ・貸室利用時間 : 9時30分～21時30分 ・ロビー : 9時～21時30分
- ・ほほえみサロン : 10時～18時 ・イベントの予約受付 : 10時～20時
- ・コピー 印刷機の使用 : 10時～19時
- ・調理室の利用 : 調理目的で利用する場合は、定員の 50%(8名) 以下

マスク着用、手指の消毒、検温、換気の励行、三密を避けるなど感染防止の徹底を！

2022年度の
利用者団体登録
更新手続きはお済みですか

4月からの貸室利用には、継続の団体も登録更新が必要です。
更新手続きの際には再度「名簿の確認」をさせていただきます。
又、ロッカーを使用している団体は必ずカギをお持ちください。

★多摩ボランティア・市民活動支援センター 出張相談窓口を設置します★

ボランティアに関する相談、ボランティア保険の受付、「にゃんともTAMARボランティアポイント」登録手続きなどを行う事が出来ます。

令和4年3月17日(木) 2時～3時30分 ロビー
令和4年4月21日(木) 2時～3時30分 ロビー

問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-6611

★福祉なんでも相談★

3月10日(木)14時～16時 調理室

多摩市社会福祉協議会



簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！

3月12日(土) 9:30 ～11:00 ホール

講師 : 大塔松恵先生
参加費 : 100円 定員 : 25名 高校生以上
持参品 : ヨガマット、水分、汗拭きタオル
申込 : 2月26日(土) 受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～



12月の教室風景

ミニシアター

♪ これぞ！青春フラスバンド・ジャズコメディ ♪

総務部会

映画「スウィングガールズ」 105分 3月21日(月・祝) 10:00 ～ (開場9:40) ホール

定員:30名 参加費無料 申込:2月26日(土)受付開始 窓口受付10時～ 電話受付11時～

監督・脚本 矢口史靖 出演:上野樹里 平岡祐太 貫地谷しほり 本仮屋ユイカ 竹中直人

「ジャズやるべ！」をキャッチフレーズに掲げた青春コメディ映画。山形の田舎を舞台に、ジャズや音楽とは無縁だった田舎の女子高生が、ひょんな事からビッグバンドを組み、ある日突然ジャズの世界へ。落ちこぼれ高校生がビッグバンドをきっかけに、次第にジャズに魅了されていく様が描かれている。

この映画が製作された18年前の若い俳優陣・上野樹里、貫地谷しほりなどみんな楽器を触った事のない素人でこの映画の為に楽器を猛特訓し、スクリーンでは立派に演奏している事にも注目。

劇場は音楽ファンが殺到、「シング・シング・シング」や「A列車で行こう」など数々のジャズの名曲が流れ、全国各地の劇場ではロングラン上映された。また、楽器店では管楽器の売り上げが上がるなどジャズブーム社会現象が起こった。(2004年公開)

あたご写真クラブ 写真展開催中 あたご写真クラブ 選抜写真展 階段展示コーナー

第7回メンバー展 君塚伸子 写真展 「桜の咲く頃」

2月28日(月)～ 2階ギャラリー

桜を撮り続けて10数年、地方の桜の名所や身近な多摩地域の美しい桜を集めてみました。ぜひご覧ください。 撮影地:喜多方市⇒



合縁奇縁

オミクロン株によるコロナ感染急拡大の影響でまん延防止等重点措置期間が継続中です。多摩市でも感染者が毎日100人超えとなるなど、これまでに経験したことが無いほどの増え方です。しかし、ここ一週間程の状況を見ると新規感染者数はピークアウトしたようにも感じます。今後は減少に転じて欲しいと願っています。それも劇的な減り方で。一方で医療現場の逼迫状況は継続すると予想され、コロナに限らず入院先がなかなか見つからないという異常事態になっているとの報道を聞きます。ワクチンの3回目接種が進んでいますが、当分の間は感染対策に気を配り三密を避ける行動が求められると思います。

かえで館の行事でも、慎重を期して中止としたものがあります。楽しみにしていた皆様には大変申し訳なく思っています。また、今は新年度の計画を検討する時期でもあります。まだまだコロナの影響を完全に払しょくするのは難しいように感じます。早く、安心して行事を計画・開催できるようになって欲しいものです。

今後のかえで館の対応は、適宜、かえでニュースやホームページでお知らせしますので、引き続きご協力をお願いします。(事務局長・宮近)

3月

予定表

令和4年

1	火		16	水	
2	水		17	木	ボランティア・支援センター窓口開設
3	木		18	金	
4	金		19	土	
5	土		20	日	全体会議・臨時総会
6	日		21	月	ミニシアター
7	月		22	火	休館日
8	火	休館日	23	水	
9	水		24	木	
10	木	福祉なんでも相談	25	金	
11	金		26	土	
12	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室	27	日	懐かしのJAZZコンサート
13	日		28	月	
14	月		29	火	
15	火		30	水	
			31	木	
役員会・3月13日			総務部会・3月5日		



3月号(第350号)

令和4年(2022年) 2月25日

編集 広報部会
ホームページ

3月の休館日
8日・22日

info@atago-kaedekan.jp
https://atago-kaedekan.jp

発行 愛宕コミュニティセンター運営協議会 〒206-0041 多摩市愛宕3丁目2番地 TEL:042-375-2990 FAX:042-357-0472

懐かしのJAZZ

& ワインコンサート

3月27日(日) 14:00開演 13:30開場 於:ホール

アドベンチャーズ **出演** **スパークリングローズ Sparkling Rose**

2回連続出演！思い出のJAZZ名曲を！

3回連続出演！懐かしのJAZZを！

前売入場券：500円(ワイン・おつまみ付き) 先着30名(1人2枚まで・当日券はありません)

販売開始：2月27日(日) 10時～ 受付窓口 電話申込不可

★新型コロナ感染防止対策を徹底して行います！
★新型コロナ感染防止対策をご理解の上、前売り入場券をご購入ください。
★当日は接触回避のため、各自上履き(スリッパ等)と下足入れ(袋)を必ずご持参ください。

主催：愛宕コミュニティセンター運営協議会
企画・進行：文化部会

愛宕コミュニティセンター運営協議会

令和3(2021)年度は書面での全体会議・臨時総会とします

新型コロナ感染防止のため一堂に会する会議を避け、書面によって全体会議・臨時総会を行います。

全体会議・臨時総会の議案書及び決議書は3月初旬に全運営委員に送付します。

書面全体会議・臨時総会：令和4年3月20日(日) 午前10時～ ホール
尚、書面全体会議・臨時総会は役員(代表、副代表、会計、部会長)、監事、議長、書記、事務局長が出席して行われます。

かえで館の情報はスマホ・パソコンでホームページから見れます！

【ホームページの内容紹介】☆かえで館利用案内 ☆毎月のイベント案内 ☆運協紹介ほか

ホームページから「YouTube愛宕かえで館」をタップすれば下記の動画を見ることができます。

- ①かえで館×音の葉コンサート ②愛宕太鼓
③ネットで第21回かえで館まつり ④春の植物観察
⑤愛宕の愛唱歌「あたごの風」 ⑥新年のご挨拶



ホームページを
見る方法

右のQRコードを読みとってください。
QRコード⇒



開催しました

楽しく！美しい！ラジオ体操教室 1月24日 & 山田小太郎氏のワンポイントアドバイス

定員いっぱい15名が参加。ラジオ体操の一つひとつの運動・動作を正確に行えば身体が鍛えられる事を実感した教室でした。そのポイントを国土館大学男子新体操部監督の山田小太郎先生にお願いしました。（②～⑬は次号以降数回に分けて連載します。）



山田小太郎氏

国民の体操と呼ばれる「ラジオ体操」、その歴史は古く1928年に放送が開始されて以来94年もの長きにわたり国民の健康維持増進に貢献してきました。

国土館大学と多摩市が協力する「楽しく！美しい！ラジオ体操教室」を1月24日に愛宕かえで館にて開催いたしました。万全の感染対策のもと多くの方々にご参加いただき無事終了することができました。

今回はそんな講習の内容の一部を、かえでニュースを通じてより多くの方々に知っていただくため、簡単な説明とともに内容を紹介していきます。

ラジオ体操第一は13個の体操で構成されていて3分10秒前後の長さです。

名前を見ていただくと分かるように、それぞれの体操には特定の身体部位を表す言葉が入っていますね。

【身体8部位】① 上肢(うで) ② 下肢(あし) ③ 首 ④ 胸 ⑤ 腹 ⑥ 背 ⑦ 体側 ⑧ 胴体

そのため、体を動かす際には指定された身体部位を動かすことにより、より効果的な体操へと変化します。ラジオ体操教室では、身体を8個の部位に分けて細かく意識していきます。

ラジオ体操教室 動画放映中！

かえで館入口正面の
TVモニターで放映中！



簡単ストレッチ・ヨガ教室

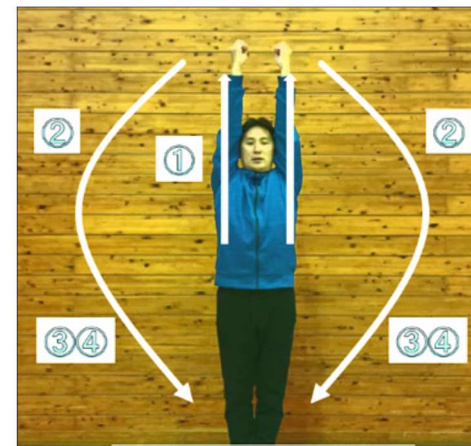
2月12日(土)の参加者は18名でした。

新型コロナ・オミクロン株感染防止のため中止したイベント
スマホ連続講座 今期、第3期(1月～3月)は全て中止

山田小太郎氏の (国土館大学男子新体操部監督) ワンポイントアドバイス

それではこれらの部位を意識してラジオ体操第一を順に押さえていきましょう。

① 伸びの運動
肩の付け根から腕をしっかり動かし、遠くを通すイメージで体操を行います



【ラジオ体操第一】

- ①伸びの運動
- ②腕を振って足を曲げ伸ばす運動
- ③腕を回す運動
- ④胸を反らす運動
- ⑤体を横に曲げる運動
- ⑥体を前後に曲げる運動
- ⑦体を捻る運動
- ⑧腕を上下に伸ばす運動
- ⑨体を斜め下に曲げ胸を反らす運動
- ⑩体を回す運動
- ⑪両足で跳ぶ運動
- ⑫腕を振って足を曲げ伸ばす運動
- ⑬深呼吸

フレイル予防・測定会

1月22日(土) ロビー
多摩市高齢支援課・国土館大学 共催
フレイルとは、高齢になって体力や気力が衰えた状態のことを言います。測定会では、簡単な問診票に答えたり、片足立ちや歩く速さを調べたりしました。参加者9名でした。

ミニシアター映画「勸進帳」1月16日

菜の里プロジェクト 菜の里プロジェクト メンバー募集！

「菜の里プロジェクト」は有志15名で12年前に立ち上げ、野菜づくりを楽しんでいます。収穫した野菜は愛宕かえで館で廉価で販売したり、作業に参加したメンバーで分け合ったりしながら今日に至っていますが、高齢化などでメンバーが減っております。一緒に野菜を作りませんか！作業日は右記の通り毎週木曜日に行っていてご都合の良い日に参加できます。参加費は無料です。野菜づくりに関心・興味がある方々は、愛宕かえで館受付までお申し出下さい。

3月の作業日
(毎週木曜日)

3日、10日、
17日、24日、
31日です。

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その8

仙仁 徑

愛宕に生える貴重な桜を紹介します。

3月は変化の激しい月です。3月上旬は冬の続きですが、下旬には桜も咲き始め、雑木林がうっすら緑色を帯びてきます。いよいよ植物観察が楽しい季節の到来です。

この季節、ぜひ愛宕の皆様を紹介したい植物があります。それは、2004年に新種として発表された、多摩丘陵の固有種であるタマノホシザクラ（以降ホシ）です。ホシは、富士山麓などに生えるマメザクラと、やはり山地などに生えるエドヒガンの古い時代にできた雑種に由来します。また、愛宕にはホシと同様に、マメザクラとエドヒガンの雑種に由来するヤブザクラ（以降ヤブ）も生えています。なお、ヤブは関東地方南西部に分布しています。

ホシの名前の由来は、萼（がく）が星形をしているからで、それに対してヤブの萼はもう少し幅が広くて縁にギザギザがあるので区別できます。そして2種とも花が下向きに咲き、ソメイヨシノのような太い幹にはならず、木の高さもやや低め



タマノホシザクラ



ヤブザクラ



愛宕南緑地のホシ

です。愛宕では、愛宕南緑地にホシが、愛宕北通りの愛宕第一歩道橋の南側のたもとの斜面に低木状のホシとひょろりと伸びたヤブが見られます。花はヤブの方がホシより少し早くて3

月下旬頃に咲き、それに続いてホシも咲きます。2種とも開発などで絶滅の危機に瀕しており、環境省によってホシは絶滅危惧ⅠA類、ヤブは絶滅危惧ⅠB類に指定されています。みんな大切にしましょう。

※愛宕南緑地のホシは
松井安俊氏撮影。
愛宕第一歩道橋のホシと
ヤブはGoogleマップより。
それ以外は
パルテノン多摩撮影。



愛宕第一歩道橋のホシとヤブ

自然・植物

Q&Aコーナー

植物で聞きたい事、何でも答えてくれます。出来れば写真を添えて、かえで館受付窓口又は下記、かえで館・広報のメールアドレスまで送ってください。

info@atago-kaedekan.jp

仙仁径さんがお答えします！

Q スダジイの実がなるのは雄雌どちら？
秋に歩いているとコナラやクヌギ、カシ、シイ等々、色々なドングリが落ちていますが、なかでもスダジイの実がとても美味だと聞いています。私の歩くコースで何か所かスダジイの生えている所があります。しかし、どの木を見てもドングリが見当たりません。雌雄異株なのかと勝手に結論付けて納得することで今まででしたが真相は如何？（愛宕2丁目M・Yさんの質問）

A スダジイは、雌雄同株といって、ひとつの株に雄花と雌花をつけます。なので雌雄異株ではありません。では、なぜドングリが成っていないかですが、可能性としては
①十分に生長していない。
②環境が悪くて花をつける余裕がない。
③年によって花つきが変わり、花つきの悪い年だった。といったことが考えられます。



スダジイの実

3月6日(日) 10時～

当月2回目は後日連絡します

里山の会

代 表/中村義彦
監 事/熊本紀久子
事務局/宮内 均
(電話：338-0737)

今から7年前の2月22日に、里山の会は阿部裕行多摩市長から表彰されています。

10年余りの、地道な環境整備の活動が評価されました。あなたも一緒に活動しませんか？会費無料です。



地域に根差したあんしんケア

訪問看護ステーション

は～とふる多摩センター



【看護師募集中】

訪問初心者歓迎・ブランクOK

詳しくはお気軽にお電話ください

愛宕4丁目6-25-102
(ニュータウン通りミシン店となり)
電 話 042 (356) 2082
FAX 042 (319) 6567

平澤商店

VARIETY MEAT



いいホルモン
あります。

外来	内科・高齢内科・消化器科・呼吸器科 循環器科・高齢精神科・整形外科	訪問診療
通所リハビリ (デイケア)	訪問看護ステーション	居宅介護支援事業所
日曜・祝日も午前オープン 042-375-9581(代表) 【休診日】 多摩市貝取1431-3 土曜・日曜午後・祝日午後 【永山駅より徒歩8分】		

株式 会社 麻生徽章 TEL. 042(374)0330(代) FAX. 042 (374) 0477 〒206-0033 東京都多摩市落合6-9-1	営業品目 バッジ・メダル カップ・トロフィー キホルダー・タイ染・ストラップ 校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン 看板(室内サイン・屋外アートサイン/デザイン設計 施工)
--	--