



かえで館と地域のイベント情報
〈事前告知〉仙仁徑さんと行く「春の植物観察会」を開催します！
 5月13日(土)

実施要項詳細は次号かえでニュースに掲載します。 健康育成部会

3月のほほえみネットワーク 於：コミュニティサロン悠々 愛宕第一住宅商店街内

アーケードカフェ



創作活動
ビニールで作るわんちゃん
3月14日(火) 13時30分～15時

主 催：ほほえみネットワーク・愛宕

事務局：多摩市社会福祉協議会 ☎ 042-373-5616

★福祉なんでも相談★

3月9日(木)14時～16時 調理室

多摩市社会福祉協議会



★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、「にやんともTAMAるボランティアアポインツ」登録手続きなどを行う事ができます。
 3月23日(木) 14時～15時30分 ロビーにて
 4月20日(木) 14時～15時30分 ロビーにて
 問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-6611

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 3月11日(土) 9時30分～11時 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
 申込受付：2月25日(土)より 窓口 10時～ 電話 11時～



スマホ・パソコンなんでも相談会 無料 相談申込みは3月15日(水)迄にお願いします。

3月からは第4木曜日に変わります。

3月の相談会(第10回)

3月23日(木)13時30分～ ホール

総務部会

2023年度の利用者団体登録お早めに！

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。



かえで館のホームページはQRコードで



「かえでニュース」のバックナンバー やかえで館の最新情報をることができます。

ぱぶすなっく樹々 昼カラオケ

営業時間：12:00～17:00
 定休日：日曜日
 料金：1300円（軽食付き♪）
 落合東バス停から徒歩1分
 多摩市落合1-18-2
 ☎ 080-6939-3540

合縁奇縁

立春を過ぎました。まだ寒い日が多いですが、暖かさを感じる日も増えてきたようです。庭先には梅の花が咲いているのを見かけます。さらに最近はコロナ感染者も少なくなってきており、何となく外出しやすい雰囲気になってきたように思いますが、いかがでしょうか。

一方で寒の戻りもあるので注意が必要です。先日は思わぬ大雪が降り一面の銀世界となりました。この大雪の影響なのか、事務室のパソコンが故障、ついでに一部のエアコンまで故障してしまいました。今はほとんどの業務でパソコンを使いますので、早く代わりのパソコンが欲しいものです。

さて、年度末が近づいてきました。来年度の事業計画作成の時期です。そんな中、政府は最近のコロナ感染者減少を踏まえて、5月の大型連休明けでコロナの感染症法上の分類を変更し、ポスト・コロナへ舵を切ることを決定したこと。ここは慎重に判断する必要がありますが、かえで館もコロナ禍以前に戻すことを視野に入れて来年度の事業計画を検討することになると思います。引き続き皆様のご支援をお願いします。（宮近）

3月予定表 令和5年

4	土	総務部会 防災訓練
9	木	福祉なんでも相談
11	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
12	日	役員会
14	火	休館日
18	土	ミニシアター
19	日	全体会議・臨時総会
23	木	スマホ・パソコンなんでも相談会 ボランティア相談出張窓口設置
26	日	臨時休館日
28	火	休館日

運営委員募集中！

愛宕コミュニティセンター運営協議会は3月19日(日)に全体会議・臨時総会を開催し令和5年度の事業計画と予算を決めます。

運営委員を募集しています。
 自薦他薦を問いません。所属したい部会(総務部会／文化部会／健康育成部会／広報部会)を選択して申込みください。
 申込期限は3月18日(土)まで。
 かえで館受付窓口で運営委員登録の手続きをお願いします。
 登録者には「かえで館20周年記念誌」を差し上げます。

みんなで創る みんなの かえで館



3月号

第365号 令和5年
 2023年 2月 25日

編集 広報部会
 info@atago-kaedekan.jp
 かえで館 ホームページ
 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

昨年はコロナ禍ながらイベントを開催しました！

昨年はコロナ感染防止対策を徹底しながら、親・子を対象にした新企画「中大生と遊ぼう！夏休み“子ども謎解きラリー”」を実施。また、“かえで館まつり”では中庭での飲食を伴っての出店を復活し大賑わいでした。他に、映画、スポーツイベントの定期開催の継続、JAZZをはじめ音楽コンサートも3回開催してきました。

“かえで館まつり”3年ぶりの出店は大盛況！



“中大生と遊ぼう！夏休み子ども謎解きラリー”



政府は新型コロナの位置付けを5月8日から5類へ移行する方針を決定、イベントの参加人数も定員の100%まで可能になることを受けて、

来年度、コロナ禍前のような活発なイベント活動を予定しています！

カラオケ発表会や喫茶コーナーなどの再開を臨時総会で決議へ！

かえで館・運営協議会は3月に行う臨時総会で、来年度は各部会の活発なイベント活動を展開すべく検討します。以前から要望の多い「カラオケ発表会」の開催や憩いの場として「喫茶コーナー」での煎り立て珈琲サービスの再開など、皆さんが楽しく利用できる“かえで館”にする方向で進めたいと思います。ぜひご期待ください。
 利用団体の皆様もこれまで自粛されてきた活動を感染防止対策を図りつつ、再開されてはいかがでしょうか。

コロナ感染防止対策の継続を！～マスク着用・消毒・検温・換気等を守ろう！～

ミニシアター2月上映の「おらおらでひとりいぐも」に定員50人に迫る申し込みが！

これからも喜怒哀楽、感動の名作映画を探して、上映していきます。ご期待ください。

3月のミニシアター 「蜜蜂と遠雷」 119分 日本語字幕付 3月18日(土)10時00分～

定 員：50名 参加費：無料
 申込受付：2月26日(日)より 窓口 10時～ 電話 11時～
 監督・脚本：石川慶 原作：恩田陸「蜜蜂と遠雷」(直木賞受賞)
 演：松岡茉優 松坂桃李 森崎ウィン 鈴鹿央士



こちらからも
申込みます

～私はまだ、音楽の神様に愛されているだろうか？～
 青春群像・音楽ドラマの傑作映画をお楽しみください！

若手ピアニストの登竜門として注目される国際ピアノコンクールに挑む若き4人のピアニスト。互いに刺激し合い、葛藤し、成長を遂げ覚醒していく4人…。その先に待ち受ける運命とは。映像化不可能と言われた小説(直木賞受賞)を実写化し注目を浴びた傑作映画！

※換気のため、上映途中 休憩を10分間取ります。

電気系統の保守・修繕実施で
全館停電になるため

かえで館は3月26日(日)は臨時休館です

開催しました

2月8日(水)ホール



体の部位を意識すると一石二鳥 ラジオ体操が美しい！そして身体に効果的！

今回で6回目となるラジオ体操教室。講師にはラジオ体操の第一人者の山田小太郎氏（国士館大学男子新体操監督）を迎えた15名が参加して行われました。ラジオ体操は1928年に始まり、100年近い歴史があると聞いて皆さんビックリ！また、13個ある運動は1 2 3 … 8を2回繰り返すものがほとんどですが、最初の「背伸びの運動」だけ1 2 3 … 8を1回で終わる事も再認識しました。



山田先生の体操は姿勢・動作が美しい！

ラジオ体操には3つの基本姿勢があるそうです。

[気をつけ] 踵と踵を45度に付けて肩甲骨の左右を近づけて体を上に引き上げるように胸を張り、指先はピンと伸ばします。

[水平拳] 肩の高さで左右の腕が同じ高さになっているか確認し水平に、指先はピンと伸ばします。

[上拳] 腕を真横から上げ、肘と指先を伸ばします。

13個の体操の中、今回は2個の美しい姿勢のポイントを紹介します。

[胸を反らす運動]

胸を意識して前に突き出し、腕は45度に開き、手の平は上にします。

[体を横に曲げる運動]

体の体側を意識して、腕を耳に付け、腕で体を押すように曲げます。



受講後の体操、みんな美しくなった！

ミニシアター「ステキな金縛り」 感想文

1月22日(日) ホール

参加者名9名（女性6名 男性3名）

- ◆不思議なおもしろい映画で笑う事の多い楽しい映画でした。（74才女性）
- ◆目に見えない証人を周りに納得させる後半の展開が面白い。最後は幸せを感じました。（76才女性）
- ◆三谷幸喜の映画はコミカルで楽しいです。演者も魅力的です。ありがとうございました。二回目の参加です。これからもよろしくお願いします。（80才女性）
- ◆当代随一の脚本家の三谷幸喜の映画と芸達者な西田敏行、中井貴一出演で素晴らしい作品でした。（80才男性）
- ◆現実にあり得ないストーリーだけど映画だからありかな？ でも面白かったです。肩のこらない映画で癒されました。又、お願ひします。（80才女性）
- ◆素晴らしい内容の映画で感激しました。（83女性）
- ◆出演者の顔ぶれに期待して来たが、期待するほどではなかった!! ※筆記具はもう少し程度の良いものを…薄くて。（83才女性）

総務部会後に防災訓練を実施

2月4日(土) 11:45～12:00 かえで館事務所内

今回の防災訓練では窓口業務に支障が出ないように、短時間(15分以内)、参加対象者を少人数(3人)とし、訓練内容は的を絞り、通報訓練のみとして実施しました。通報は内線電話を使用し、119番の消防庁担当を総務部員が行いました。電話で伝える内容は①火災発生 ②こちらの住所 ③何が燃えているか の3点です。いずれも消防庁から聞いてきますので、通報者は聞かれたことに答えていくことが大事です。今後もこのようなやり方で参加者を変えながら回数を増やし随時実施していく予定です。

簡単ストレッチ・ヨガ教室

2月11日(土) ホール

13名が参加、コロナ感染防止対策を徹底して行いました。

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

VARIETY MEAT 平澤商店

お肉販売所 東京都多摩市一丁目8番1号

042-321-0180

あります。いいホルモン

QRコード

平澤商店

東京都多摩市一丁目8番1号

042-321-0180

あります。いいホルモン

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その20

春直前！今が最後の観察チャンス。冬芽を探しましよう。

芽です。芽鱗のように特化した形ではなく、小さく縮こまつて厚みのある葉が内側の葉を守っています。ムラサキシキブも裸芽。しかしアジサイとは異なり、小さく縮こまつた葉に多数の毛が生えています。また冬芽に短い柄があります。



コナラ



クロモジ



アカシデ



イロハモミジ



ハリギリ



アジサイ

写真はパルテノン多摩撮影

仙仁 径氏
パルテノン多摩博物館学芸員
多摩市みどりと環境審議員

自然植物 Q & A 仙仁さんがズバリ回答！質問募集中！身近な植物についての素朴な疑問・質問をお待ちしています！
受付窓口または右記Eメールまで送ってください。 info@atago-kaedekan.jp

第9回「スマホ・パソコンなんでも相談会」

2月1日(水) ホール

相談者4名(パソコン相談なし、スマホ相談4名)が
参加。2名の講師で対応しました。

<今回の相談内容> スマホの相談内容

- ①QRコードの読み取り方法
- ②L I N E写真の転送方法
- ③カメラアプリが起動しない
- ④更新メッセージが表示される
- ⑤カレンダーの使い方
- ⑥通信料の明細を見る方法

里山の会

代表/武田 昭
監事/熊本紀久子
事務局/宮内 均
(電話: 338-0737)

3月5日(日) 10時～

当月2回目は後日連絡します

春です。里山の手作り花壇に、春の花を植えました。どなたかこの花の名前を教えてください。

3月の作業
2日
9日
16日

菜の里プロジェクト

落ち葉をばら蒔き耕運機をかけました。石灰などを混ぜ、立派な土壤ができる3月にジャガイモを植え付けます。



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 キーホルダー・タイ止め・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）

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

通所リハビリ (ディケア) 訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所

あいクリニック

日曜・祝日も 午前オープン

042-375-9581(代表)

【休診日】 土曜・日曜午後・祝日午後 多摩市貝取1431-3
【永山駅より徒歩8分】