

かえで館と地域のイベント情報

**自家製天然酵母のパン 毎週水曜日販売中！**

スローフーズミヤさんが“ゆっくり”つくる自家製の天然酵母パンの魅力！

自家製天然酵母のパンは発酵する力を強める添加物を入れず、自然由来の酵母そのままの力を生かすので、手間と時間がかかります。

実はこの「ゆっくりと時間をかける」ことが天然酵母パンのおいしさの秘密です。もっちりと噛みごたえの



ある食感が特徴で、酵母の香りや小麦そのものの甘みなど、奥深い味わいと豊かな旨味、噛めば噛むほど味が出るのも天然酵母ならではの魅力です。

また、パン酵母は糖質の過剰な吸収を抑制、腸の働きを活発にしたり、免疫力を高める作用もあります。

**簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！10月14日(土) 9時30分～11時 ホール**

健康育成部会

体の硬い人、疲れが取れない人に血液の流れを良くし、筋肉や関節を柔軟にする健康教室です。

講 師：大塔松恵先生 上原典子先生 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：9月27日(水)より 窓口 10時～ 電話 11時～

**ミニシアター**

10月22日(日) 10時～ ホール

総務部会

映画の詳細につきましては、かえで館にお問い合わせ下さい。

定員50名  
申込 9/27(水)より  
窓口受付：10時～  
受付：11時～

**スマホ・パソコンなんでも相談会**

◎ご相談は1対1で行います。時間は1人1時間が目安です。

10月の相談会 10月26日(木) 13時30分～ ホール

申相談無料 申込 9/27(水)より  
窓口受付：10時～ 受付：11時～**4年ぶり復活！ 第51回 愛宕地域運動会開催**

令和5年10月15(日) 愛和小学校9：30集合（雨天時は体育館）

主催 あたご地区自治連合協議会

**アーケードカフェ**  
10月10日(火)  
13時30分～15時



愛宕4丁目住上級公認指導員  
秋山雅和さんによる  
**楽しいスポーツ吹矢**  
参加費 100円

お待ちしております

於：愛宕第一住宅商店街内 商店街の駐輪場は使用出来ません。

**合縁奇縁** 今年は残暑が厳しいですね。それで朝晩は秋の気配を感じられるようになりました。皆様、いかがでしょうか。しかし昼間の日差しは相変わらず強く、やはり注意が必要ですね。ところでこの夏に話題となったのが千葉県勝浦市。100年以上猛暑日なし、東京都心に比べて気温が約10°C低いとのこと。風の通り抜けやすい地形が関係しているそうですが羨ましいかぎりです。噂を聞いて観光で訪れる人も増えたそうです。

一方コロナ感染者はジワジワ増加しており、新変異株を確認とか、

第9波か、との話も聞きます。さらに、早くもインフルエンザが急拡大とのこと。5月8日にコロナの感染法上の分類が変更となり各種の行動制限が緩和された影響なのでしょうか。その他の感染症の流行もあり一層の注意が必要だと感じます。

今、かえで館では10月8日、9日の「かえで館まつり」に向けて大わらわです。皆様に存分に楽しんで頂けるよう準備を進めていますが、「with コロナ・他の感染症」の状況であり、感染対策は継続することとなります。皆様のご協力をお願い致します。（宮近）

10月 予 定 表 令和5年		
4 水	パン販売・スマホ連続講座	
8 日	第23回かえで館まつり	
9 月	第23回かえで館まつり	
10 火	休館日	
11 水	パン販売・スマホ連続講座	
12 木	福祉なんでも相談	
14 土	簡単ストレッチ・ヨガ教室	
18 水	パン販売・スマホ連続講座	
21 土	秋の植物観察会	
22 日	役員会・ミニシアター	
24 火	休館日	
25 水	パン販売・スマホ連続講座	
26 木	スマホ・パソコンなんでも相談会	
28 土	総務部会・プチ防災訓練	

みんなで創る みんなの かえで館

**10月号**第373号 令和5年  
2023年9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

# かえで館まつり

ステージイベント  
親子お楽しみコーナー

第23回  
かえで館まつり  
バンド・日舞・ダンスなど

作品展示コーナー

人気の健康イベント  
マッサージ体験 (有料)  
骨密度測定

屋台  
焼きそば

出店販売

「かえで館まつり」で楽しいひと時！

2023  
10/8・9  
(日・祝)

8・9

出演・出品される皆さん  
は、かえで館まつりを目標に練習を重ね、作品づくりに励んできました。

また、屋台・出店コーナーの皆さんも美味しいものを提供しようと張り切っています。  
是非、ご来館ください！

8日 9時30分 オープニングセレモニー  
かえで館正面玄関前 愛宕太鼓鼓友会演奏  
開会あいさつ 運営協議会代表・市長・議長・かえで館まつり実行委員長

8日 11時 ・ステージイベント (ホール) バンド 5団体  
9日 11時 ・ステージイベント (ホール) 日舞・ベリーダンス・フラダンス等 7団体

8日・9日10時 ・作品展示 (第2・3会議室・ロビーほか) 10団体  
・屋台(中庭) 焼きそば、生ビール、酒、おしるこ ほか 3団体  
・販売コーナー(通路) 新鮮野菜、パン(9日のみ)、蜂蜜(東愛宕中学校産)、小物などの販売  
・親子お楽しみコーナー(通路) 紙ヒコーキを作つて飛ばして景品をゲット、バルーンアートほか  
・健康イベント 8日10時 マッサージ体験(有料) 9日10時 骨密度測定 (ほほえみサロン)

主催：愛宕コミュニティセンター運営協議会 「かえで館まつり」実行委員会

開催しました

# 中大生と遊ぼう夏休みクイズラリー

8月19日(土)全館

今年で第2回目となった“中大生と遊ぼう夏休みクイズラリー2023”は、①クイズラリー②多摩そば作り③夏休み工作④防災ゲーム⑤親子映画会。という内容で行われました。クイズラリーでは、多摩や愛宕に、ちなんだ問題で、朝ドラ「らんまん」の主人公のモデル、牧野富太郎博士が命名した「タマノカンアオイ」や、スタジオジブリの名作「耳をすませば」などを答えるようにして、なぞなぞというより「楽しく学べる」クイズでした。



## ミニシアター「夕凪の街 桜の国」・武田昭連協代表「戦争体験を語る」感想 8月20日(日)ホール

参加者 25名(女性18名 男性7名) 映画「夕凪の街 桜の国」を上映後、武田氏(愛宕かえで館代表)が戦争体験を講演。

- ◆広島で原爆を受けた一般の人の本当の気持ち、生き方に身につきました。(80才女性)
- ◆戦争の話は祖父、祖母より幼い頃聞かされていました。経験しないと本当の悲しみは痛切に感じないかも? 戦争は絶対にしてはいけない。若い人に見ていただきたいですね。(85才女性)
- ◆田中麗奈、藤村志保、堺正章の芸達者の映画で実に良い映画だった。良かった。(81才男性)
- ◆原爆の凄さは知っているつもりでも、年々薄れてしまっていると思いました。実際には大変な事だと、言葉では言い尽くせないと映画を観て思います。平和が続く事を願います。(76才女性)
- ◆武田さんのお話で戦争の悲惨さが良く分かりました。本では読めないお話を聞くことが出来ました。(85才)

## スポーツウエルネス吹矢教室 8月23日(水)ホール

連日の猛暑続きの中、キャンセル者も出ましたが、参加された皆様は暑さにもめげず、より高得点を目指して熱心に吹き続け、あつという間に2時間が経過しました。

繰返し参加されている方々は、基本動作もしっかりと身に付いて的の中心に当たる回数も増え、着実に腕をあげられてきました。

## 簡単ストレッチ・ヨガ教室 8月12日(土)ホール 19名が参加して行われました。

## スマホ・パソコンなんでも相談会 8月24日(木)ホール 相談者はスマホ3名。パソコンの相談はありませんでした。

## 第7期スマホ連続講座スタートしました 9月14日(木)より ホール スマホ初心者4名 毎週1回11月末まで

**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**  
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】

**聖蹟桜ヶ丘**  
**VARIETY MEAT 平澤商店**  
お肉販売所  
QRコード  
042-340-1001  
東京都多摩市一の宮  
あります。  
い い ホ ル モ ニ

連載

## 「多摩・愛宕の自然・植物探索」その21

朝ドラ「らんまん」に登場し、  
愛宕でも見られる植物シリーズ、ラストです。

らんまんも9/29でいよいよ最終回です。ドラマの主役はもちろん横野万太郎でしたが、私は植物たちも陰の主役だったと思っています。

秋に外を歩くと、さまざまな菊(イエギク)に出合います。8/25放送の第105回では菊くらべがおこなわれました。寿恵子の叔母みえの料亭で、菊くらべで優勝した菊を500円で買い取って菊収集家の大隈重信にプレゼントすることを岩崎弥之助が提案し、寿恵子は万太郎に採集してきてもらったノジギクで菊くらべに臨む、という話でした。この場面で植物考証チームは菊の選定などを担当しました。設定は1893(明治26)年秋で、当時の菊の品種がわかる『契華百菊』(1893年刊)などを参考に、大菊の厚物や管物、中菊は花型が独特な江戸菊や、古くからある丁子菊などを候補に挙げました。しかし、候補に挙げた菊は撮影する7月には入手できず、7月に入手可能な菊の中から選ぶことになりました。昔はなかった形の品種もありましたが、本で調べてみると、昔は今よりも形が多様で、色も緑色まであったことなどが分かり、無事に選ぶことができました。



た。

ところで寿恵子の切り札であるノジギクは西日本に生え、地域によって形などが違います。ドラマに登場するレプリカは瀬戸内型で、葉の厚さと毛が薄いのが特徴です。なお、栽培の菊は古い時代に中国でハイシマカンギクとチョウセンノギクの雑種から作られたと考えられており、ノジギクはイエギクの原種ではありません。

まだまだ愛宕には牧野富太郎と関わりのある植物がありますが、とりあえずドラマに合わせてこのシリーズも終了したいと思います。お付き合いくださいありがとうございました。



写真クレジット：  
厚物(大國魂神社菊花展)  
は小林一造氏撮影。江戸菊は仙仁撮影。緑色の菊(『契華百菊』より)は国立国会図書館デジタルアーカイブより。ノジギクは西尾製作所提供。

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!

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

## 仙仁径さんと行く 「秋の植物観察会」参加者募集!

10月21日(土)10時00分～12時頃

集合場所：かえで館口べー

愛宕かえで館より愛宕山緑地周辺を探索します。  
2年前の春に探索した場所です。秋にはまた違った珍しい植物が見られるかも知れません。

参加費：無料 定員：15名(申込先着順)  
持ち物：筆記用具、水分補給飲料、帽子  
雨天：館内で仙仁さんから植物の話を聞きます。  
申込：9月27日(水)より窓口10時～電話11時

## 里山の会

10月1日(日) 10時～

当月2回目は後日連絡します

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

## 菜の里プロジェクト



大根の種まき作業をしました。  
線引きして、穴を開け、その中に4粒づつしていく作業です。大きく、美味しく育てと願いを込めて！

10月の作業日は毎週木曜日

**大歓迎!!!**  
**あたご写真クラブ**  
**メンバー募集中**

初心者の方も大歓迎です！  
写真の技術を磨けます  
季節ごとの撮影会  
かえで館での作品展示  
例会の見学も歓迎しております  
(毎月第4日曜日/かえで館にて)

お気軽にご連絡ください  
連絡先: 熊谷 090-3599-4312

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  
電話 042 (356) 2082  
FAX 042 (319) 6567

