

2025年 愛宕かえで館 **新年賀詞交歓会** 1月12日(日) 11時30分 於：ホール

利用者懇談会開催 2月23日(日) 開会 14時00分より 於：ホール
 ご案内は1月中に登録団体に送付いたします。 愛宕コミュニティセンター運営協議会

1月9日(木) 14時30分～15時30分 **福祉なんでも相談** 2月、8月を除く毎月、第2木曜日に開催し 於：調理室
 ています。お気軽にご相談ください。 多摩市社会福祉協議会

1月11日(土) 9時30分～11時 **簡単ストレッチ・ヨガ教室** 於：ホール 健幸部会
 講師：大塔松恵先生 上原典子先生 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 参加費：100円
 申込受付：1月4日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

1月19日(日) 10時～12時ごろ **ミニシアター** 於：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ください。
 定員：50名
 申込：1/5日(日)より
 窓口受付：10時～
 電話受付：11時～

天然酵母のパン 毎週木曜日 販売中! 11時～於：ロビー

スマホなんでも相談会 於：ホール
 1月の相談会 1月23日(木)
 予約申込先着順
 ①13:30～14:30 ②14:30～15:30
 相談料：無料 時間は1人1時間
 申込：1/5(日)より
 窓口：10時～ 電話受付：11時～

楽しい! 「幼児コーナー」
1月は「くるくるヘビさん」をつくるよ!
 工作の道具は受付のスタッフに言って借りてください。
 ☆保護者の方は幼児から目をはなさないでくださいね。

事務局より 令和7年度 団体登録・更新 受付開始 1月15日(水) より
 令和7年4月以降に貸室を利用される団体は早めの登録・更新手続きをお願いします。

合縁奇縁 新年明けましておめでとうございます。2025年の巳年は「乙巳(きのと・み)」という特別な年です。乙巳は、六十干支の一つで、非常に珍しい組み合わせです。乙は木を、巳は蛇を意味し、木が蛇を包み込むようなイメージから成長や発展を象徴すると考えられています。蛇の柔軟性と適応力を活かし変化に対応することが重要です。この年は予期せぬ変化や挑戦が訪れることもありま

すが、柔軟に対応して乗り越えることができます。蛇は知恵と洞察力の象徴でもあります。2025年は、自分と向き合い深い洞察を得ることでより良い判断ができる年になるでしょう。

かえで館1Fロビーには、華やかな正月飾りがご用意です。是非、みなさまもお楽しみください。今年もかえで館をよろしくお願いたします。
 (事務局長・浅井)

1月 予定表 令和7年		
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	新年賀詞交歓会
14	火	休館日
19	日	ミニシアター
23	木	スマホなんでも相談会
28	火	休館日
パン販売 毎週木曜日 11時から 於：ロビー 1月 9日 16日 23日 30日		
年始の休館日 1月 1日 2日 3日		



新年号(第391号) 2025年(令和7年1月1日) 編集 広報部会
 愛宕かえで館 HP 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



新年のごあいさつ

地域の皆様、新年明けましておめでとうございます。本年も「みんなで創る、みんなのかえで館」を掲げて全力で管理・運営して参ります。高齢化する地域と運営協議会の活性化を図るため、中央大学ボランティアセンターの学生の力を借りて始めた「夏休み子ども謎解きラリー」も3回目を実施、「かえで館まつり」や「カラオケ発表会」も大盛況で地域に根差した活動を前進させることができました。このことは一重に皆様のおかげと感謝しております。昨年から西愛宕小学校跡地の団地に和田、東寺方からの移転が始まり、引続き今年は若い方々を含め多年代の新しい

入居者が増えることが期待されます。新年を迎え、愛宕かえで館が新しい住民を含め、地域の三世代の皆様が集える、かけがえのない場所となります様、委員一同知恵を絞って活動を展開して参ります。皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈りし、新年のごあいさつといたします。

2025年(令和7年) 愛宕コミュニティセンター運営協議会 代表 武田 昭



一緒に地域コミュニティの仕事をしませんか 「愛宕かえで館」 窓口業務等のスタッフ 募集!

★募集人員 / 各若干名 (経理経験者を優先)
 A班 8:45～16:45 B班 8:45～12:45 又は 11:45～16:45 C班 16:45～21:45
 ★給与・賃金/時給(シフト制) : 1,179円 (C班は夜間手当有)
 ★休日/年次有給休暇有
 ★対象/多摩市民。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方。(パソコンでWord・Excel操作あり)
 ★書類等/募集要項・かえで館所定の履歴書は受付窓口あります。かえで館ホームページの「新着情報」欄にも募集要項・履歴書は載せてありますのでダウンロードしてご活用ください。URL・QRコードはこのページ上部にあります。
 ★申込み・書類等配布期間/1月5日(日)～1月27日(月) (1月14日(火)の休館日を除く) 午前10時～午後8時 かえで館所定の履歴書に記入の上ご持参ください。
 ★面接日/2月2日(日)午後 ★採用日/4月1日(火)
 ★問合せ/愛宕コミュニティセンター運営協議会 ☎ 042-375-2990 担当/浅井



開催しました

カラオケ発表会
大盛況となりました!

11月4日(月祝)



今回は、8団体、46組の出場で昨年にも増して一段と規模が拡大しました。また、各団体より多くの実行委員が集まり、かえで館の運営委員の協力のもと、実施の運びと成りました。当日の会場設営は前日開催された小町雪乃さんのショーで使用した舞台セッティングをそのまま使わせて頂き、広いステージで気分良く歌わせてもらうことになりました。正午開演前、用意した席も埋まり始め、アレヨ、アレヨという間に用意した80席が満席と成り、バックヤードから椅子を追加して並べるものの全然足りず、皆さんには立ち見で応援して戴きました。又、今年はホール天井のスピーカーを生かしたこともあって隅々まで音が綺麗に響き、観客の皆さんに生の声が届いたのではないかと思います。出演者の皆さんは舞台度胸が付き堂々と歌い、聞き手と一体となった発表会でした。最後まで席を立つことなく楽しんで戴き、嬉しく、感謝いたします。又、来年も今年以上の会が開催できることを期待し、達成感を感じながらの幕となりました。(副実行委員長 加地貞夫)

矢作信雄木版画展

11月3日(日)~10日(日) 2階ギャラリー

普段は写真クラブによる力作が展示され、来館者を楽しませてくれている図書コーナーと階段のギャラリーで、地元・愛宕の著名な版画家・矢作信雄氏の木版画の展示会を開催しました。本山慈恩寺(山形県寒河江市)の十二神将立像をモチーフにした大作12点と東京スカイツリー、干支年賀状の習作などが展示されました。十二神将の緻密な彫りや東京スカイツリーの色使いに感嘆の声をあげていました。矢作氏は故郷・山形の風景やスポーツなど多くの作品を手掛けておられるので、第2弾の企画展も開催したいと思っています。



ミニシアター ドキュメント「オードリー・ヘプバーン」
参加者の感想文

11月17日(日)ホール
参加者33名(女性27名 男性6名)

- ◆オードリーの美しさが最大限に伝わります。悩みのなかから色々な事を学び未来に生かす。すごい事です。(77才女性)
- ◆苦勞一つない人生を送っていたのかと思っていたら、大変な苦勞の連続だったとは驚きです。全てが納得した人生で感動。(73才女性)
- ◆ヘプバーンのその後がこんなに一人の人間味あふれる人生であったのか、初めて知った。(86才女性)
- ◆華やかな映画の世界だけではなく壮絶な私生活も知る事が出来てよかった。ユニセフの仕事、素晴らしいです。(38才女性)
- ◆今迄も大好きな女優さんでしたが、もっともっと人間「オードリー・ヘプバーン」に沢山魅了されました。素晴らしいドキュメント映画でした。(76才女性)
- ◆こんなに素敵なドキュメント、最後は言葉がなかった。人生、この様な人間になれるのにビックリです。今回はありがとう(81才女性)

スポーツウエルネス吹矢教室

11月27日(水)ホール

本格的な冬の到来を感じさせる寒日が続いていましたが、開催当日はポカポカ陽気の小春日、12名の参加者が的に向き合いました。リピーターの方は、回を追うごとに腕を上げの中心部に矢が集まるようになってきました。初心者の方も思ったよりの的に当たると楽しんでいました。



簡単ストレッチ・ヨガ教室

12月14日(土)ホール 15名が参加して行われました。

元気チェック

11月21日(木)ロビー

参加者30名、今回は「元気チェック」の前に多摩中央警察署の方に「高齢者被害・特殊犯罪について」の講話を聞きました。来年度も5月と11月に開催予定です。

救急救命講習会

11月24日(日)ホール

受講者7名。救急対応の講話やAED使用法、心臓蘇生方法の実技指導を受け、修了後に東京消防庁より救命技能認定証が授与されました。

スマホなんでも相談会

11月28日(木)ホール

スマホ相談者3名 講師2名で対応 相談内容: googleレンズ、電池消耗が早い、Wi-Fi使用方法、バックアップ、乗換案内マイルート、他

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その42

仙仁 徑

巳年ということで、蛇にまつわる植物を紹介します。



ヘビイチゴ



ヤブヘビイチゴ



オヘビイチゴ



ヘビイチゴの実



ヤブヘビイチゴの実

ヘビを多摩市内で見かける機会は多くありませんが、市内にはアオダイショウをはじめ、マムシ、シマヘビ、ヤマカガシといったヘビがいます。マムシなど毒蛇がいるため怖いイメージのあるヘビですが、ヘビの名前がついた植物がいくつかあります。今回は身近に生えているヘビイチゴをご紹介します。

ヘビイチゴは日当たりのいい少し湿り気のある草地に生えており、一見おいしそうなのに食べてもおいしくない赤い果実は見たことがある方が多いのではないのでしょうか。花は黄色で花びらは5枚、春に咲きます。また、本種によく似たヤブヘビイチゴが同じような場所に生えています。果実に光沢があるのがヤブヘビイチゴで、ヘビイチゴには光沢がありません。また、より湿った草地には葉が5枚葉のオヘビイチゴも生えています。ところで名前の由来ですが、定説はなく、美味しくないのヘビが食べるイチゴ、ヘビがいそうな場所に生えているイチゴな



チガヤの芽生え



ワラビの芽出し

ど、諸説あります。次にヘビと植物が登場する昔話を紹介しましょう。「わらびの恩」というお話をご存じでしょうか。春先、マムシが野原で昼寝しているとその下に生えていたチガヤの芽が伸びてマムシを突き刺します。身動きが取れなくなったマムシは、その後伸び出したワラビによって助けられた、というお話です。登場する生物や登場の順番は、かつての早春の草原の様子をよく伝えています。ちなみに多摩市ではマムシではなくハガチ(ムカデ)

に置き換わった話が伝わっています。ヘビは怖いイメージがありますが、ネズミなどを食べてくれる益獣という側面もあり、縁起がいい生き物と言われてきました。巳年の2025年がよい一年となりますよう祈っております。

写真クレジット：写真はすべて仙仁徑氏撮影

仙仁 徑氏 パルテノン多摩ミュージアム学芸員
多摩市みどり環境審議員

里山の会

1月5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

いつも皆様には、お買い上げ、ご協力ありがとうございます。今年も4月ごろから販売を予定しております。楽しみに待っていてください。菜の里スタッフ一同



docomoスマホ講座 12名定員(申込みが必要です)
1月10日(金) 14:00~16:00 (申込期間1/9(木)まで)

アーケード カフェ
1月14日(火)
13時30分~15時
(申込不要)



新年お正月あそびと
ハーモニカ演奏
(愛宕2丁目の山本さん、和田の田中さんによる演奏です)
トランプ、百人一首、すごろく、福笑いなどで遊んで、気楽におしゃべりしましょう♪
参加費100円

会場: 愛宕第一住宅商店街内 コミュニティサロン 悠々
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
申込・問合せ: ☎ 042-373-5616

お片付け全般受付!!

飲食店舗、事務所、ゴミ屋敷
(厨房機器、什器備品)
家電製品、家具、衣類、その他)

年中無休・24時間対応 <https://worldsystems.info>
株式会社ワールドシステムズ ☎ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

社会医療法人 河北医療財団
あいくリニック

外来診療 訪問診療 デイケア 健康診断・予防接種・その他検査

診療科目
内科・老年精神科・消化器内科
整形外科・循環器内科
呼吸器内科・禁煙外来
もの忘れ外来

☎ 042-375-9581
休診日: 土曜・日曜午後・祝日
多摩市貝取 1431-3
バス停「芝田五差路」、「あいくリニック」下車すぐ

あい訪問看護ステーション 訪問看護/訪問リハビリテーション
ケアプランセンターあいくリニック 介護保険相談/ケアプラン作成

日曜午前も受診OK

(広告欄)

コミュニティサロン 大人の学校

どなた様でも大歓迎! お気軽にお越しください!

- ★ 1月11日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
- ★ 2月1日(土) のびのび健康ストレッチ(200円)
- ★ 2月8日(土) デンプルアート(500円)

いずれも13:30からかえで館2階にて
お申し込み: 080-7608-9684 (担当: 柴田)
かえで館への直接連絡はお控えください

平澤商店 VARIETY MEAT

〒206-0002 東京都多摩市一の宮
お肉販売所 042-373-0181

いいホルモン
あります。