

身体にやさしい！
天然酵母のパン おかげさまで**2周年！**
7月3日・10日 謝恩セール！
最高 50% 割引券が当たるくじ引き 開催！



★7月3日(木)・10日(木) 11時～ かえで館 1階ロビー
★1個買うと1回くじ引き＝割引券が当たる！(割引券は7月17日(木)以降で使えます)
～ **パン販売毎週木曜日 販売中！** 11時00分～ 於：1階ロビー ～

**珈琲など 一杯100円** **7月のサービスデー** 2日(水) 3日(木) 5日(土) 9日(水) 10日(木)
12日(土) 16日(水) 17日(木) 19日(土) 20日(日) 23日(水) 24日(木) 26日(土) 27日(日) 31日(木)

7月12日(土)
9時30分～11時
於：ホール

簡単ストレッチ・ヨガ教室

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：6月25日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ Tel 042-375-2990



7月6日(日)
10時～12時
集合：1階ロビー

ノルディックポールウォーキング教室 かえで館周辺をウォーキングします

講師：ノルディック ウォーク インストラクター 大塔 幹夫
参加費：ウォーキング用ポール持参の方は100円 借りる方は300円 ※雨天時は会議室でDVD講習
定員：10名 持ち物：タオル、水分、両手が自由になる服装で参加ください
申込受付：6月25日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ Tel 042-375-2990

7月24日(木)
13時30分～16時
於：第2・3会議室

スマホ なんでも相談会

スマホの素朴な疑問なんでも相談に応じます。
予約申込先着順 定員6名
① 13：30～14：30 3名
② 14：30～15：30 3名
相談料：無料 相談時間は1人1時間
申込：6月26日(木)より
窓口：10時～ 電話受付：11時～



「幼児コーナー」で楽しく遊んでね！
7月は
「ゆらゆら こどり 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。
風船をもらえるよ！スタッフに言ってね
☆保護者の方は幼児から眼を離さないでください。



コロナ感染防止対策緩和について ～ 会議室、カラオケマイク等の消毒を終了します ～
多摩市役所や周囲の状況を鑑みて、会議室机等の消毒並びにカラオケマイクの消毒スプレーは6月末をもって終了いたします。
なお、「検温」「手指の消毒」は実施いたしますので、引き続きご協力お願いいたします。 愛宕コミュニティセンター運営協議会

福祉 なんでも相談

★同時開催 認知症予防「楽しく脳トレ」も実施中！
ふらりとお越しください(^^) / 年齢問わず、生きずらさを抱えた方や、引きこもりに関する内容でも「誰かに話を聞いてもらいたい」など。秘密厳守で社会福祉協議会職員が対応いたします 問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

7月10日(木) 14時～15時30分 於：調理室

合縁奇縁 日本には古くから「季節の節目」を祝う習慣がありました。江戸時代に「年5日の式日(祝日)」が制定されました。これを「五節句」と言い、七夕はその中の一つです。七夕と言えば「短冊に願いを書く」という習慣が一般的です。では、なぜ七夕の日に短冊に願い事を書くという習慣が生まれたのでしょうか。実は、元々「字が上手になる為に短冊に字を書く」というのが始まりのようです。この習慣が始まったのは、江戸時代

と言われていて、当時は字が上手に書ける、読めるといったことがステータスのひとつでした。そのため、短冊に文字を書いて字の上達を願うものだったと言われています。七夕とよくセットにされがちな「短冊」と「おりひめひこぼし」は、実は全く関係ないということですね。かえで館でもロビーを活用し、笹竹を用意し、来館者に願いを書いてもらった短冊や小物を飾り付け、華やかに七夕祭りを祝います。ぜひご来館ください。(事務局長 浅井)

7月 予定表 令和7年		
6	日	ノルディックポールウォーキング教室
8	火	休館日
9	水	かえでっこ広場
10	木	福祉なんでも相談
12	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
15	火	笑顔で体トレ・脳活サロン
20	日	かえで館シネマ
22	火	休館日
23	水	かえでっこ広場
24	木	スマホなんでも相談会
27	日	サマージョイントコンサート
手づくりワークショップ 初級コース 11日(金) 25日(金) フリーコース 7日(月) 14日(月) 21日(月) 28日(月)		
パン販売 毎週木曜日 11時～ 於：ロビー 7月 3日・10日・17日・24日・31日		

**かえでニュース**

7月号(第397号) かえで館 HP
2025年(令和7年6月25日) info@atago-kaedekan.jp
編集 広報部会 編集 広報部会
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

25 サマージョイントコンサート！
各団体30分 熱演します！
ご期待ください！
7月27日(日)
13時開演 12時30開場
於：ホール
入場無料

**TRY**
① TRYはかえで館で生まれて18年 今年も楽しい曲でがんばります。

**かえでスパンキーズ**
② 60年～70年代のフォーク、ポップスの皆さんが知っている曲をお届けします。

**マリアアルライル**
⑤ 最後にみんなで健康ダンスを踊りましょう！(ペリーダンス)

**オールdstars**
④ 70歳以上のシニア高齢者バンド。“根性”と“気合”で頑張ります。

**クレイジーファンキーズ**
③ クレイジ(爺爺)ーファンキーズです。 いろんなジャンルの楽しい曲を贈ります。

出演バンド

かえで館シネマ 

7月20日(日) 於：ホール
・午前の部 10時～12時
・午後の部 13時30分～15時30分

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：午前50名 午後50名
申込：6/26日(木)より
窓口受付：10時～ 電話受付：11時～

多世代交流の場 ほほえみサロンで 第2弾・第3弾スタート 参加者募集！

笑顔で「体トレ・脳活サロン」参加者募集！
歌に合わせて楽しく体トレ！ 笑って脳活性化！
毎月 第1・第3火曜日 10時～11時30分
7月は 15日(火) 於：ほほえみサロン
○体トレ：リズム、歌に合わせて身体を動かします。 ステップ体操 座っても出来ます。
○脳活：おおもね座って紙コップ、紙皿、新聞紙などを使い、ゲーム感覚で脳を刺激して楽しめます。
対象者：65才以上の方 定員：12名 参加費：100円
担当者：福山陽子
アシスタント：高橋三夫 サポーター：秋山雅和
参加申込：6月26日(木)～ 窓口：10時～ 電話受付：11時～

「かえでっこ広場」スタート！
幼児と一緒に 楽しく遊びましょ！
毎月 第2・第4水曜日 10時～11時30分
7月は 9日(水) 23日(水) 於：ほほえみサロン
内容 ○絵本読み聞かせ 紙芝居
○リズム体操
○手遊び
○水分補給 手遊び サヨナラで終了
対象者：幼児と保護者 定員：6組12名 参加費：100円
担当者：福山陽子
参加申込：6月26日(木)～ 窓口：10時～ 電話受付：11時～



サークル訪問 日本舞踊 藤紫賀会

藤紫賀会を主宰するのは藤間流名取で藤紫賀流家元の加藤美恵子さん。藤紫賀会では日本舞踊の古典の基礎をしっかりと大切にしつつも、“新舞踊”で楽しく踊ることを目指し、一人一人の希望する好きな歌謡曲に加藤さんが振付、会員の皆さんは“どうせやるなら少しでも上手くなろう、ほめられたい、綺麗に踊ろう”と稽古に熱が入ります。また、踊りの美しい所作を通して足腰は自然と鍛えられ健康維持に繋がると言います。

発表会は2年に1回開催、かつらや衣装など本格的に行い“舞台に立つと若い人になれる！”と参加者。日本舞踊はお金がかかるイメージですが、衣装を貸し出すなど会員の皆さんの負担を軽減するよう努めている、とのこと。

昨年11月にはパルテノン多摩小ホールで行いました。発表会の裏方作業やビデオ撮影、会員を車で送り迎えも加藤さんのご主人が全面的に行っているそうです。活動への理解と協力が微笑ましいですね。

例会を終わって参加者は“楽しく踊って、沢山話ができて良かった！”と笑顔が象徴的でした。

会員数は府中、八王子からも参加で10名。毎週金曜日の午後にかえで館で行っています。(訪問者：総務部会長・秋山)



パルテノン多摩での発表会

小中学生対象 将棋のサポーター募集！

将棋教室を計画中です。
駒の並べ方、基本ルールなどを教えていただける
おじさん お兄さん おばさん お姉さん
ご協力よろしくお願いします。

将棋教室開催日程は隔週 1回 2時間程度
受講定員は小中学生 6名程度を予定してます。
ぜひ、かえで館受付にお申し出ください。

愛宕コミュニティセンター運営協議会

愛宕かえで館も「クーリングシェルター」(指定暑熱避難施設)です。

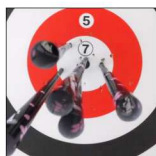
多摩市では、熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表された際に、市民が暑さから避難できる場所として、市内35カ所の公共施設を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として指定しています。愛宕かえで館も熱中症特別警戒情報が発表された場合に一般開放されます。



開催しました

第22回 スポーツウエルネス吹矢教室

6月11日(水)ホール 13名



気温の乱高下に悩まされる中、梅雨入りが発表された翌11日に小雨の降る天気でしたが、当日の飛び入り参加もあり、定員枠を超える参加者で賑わいました。3ヶ月に1回というインターバルにも拘らずリピーターの方は確実に腕を上げ高得点をあげています。また、初心者の方もすぐにコツを飲み込み、的に当たる醍醐味を覚えた様子でした。



かえで館シネマ「男はつらい 寅次郎あじさいの恋」感想文 5月24日(土)ホール 31名 女性21名 男性10名

- ◆久しぶりに寅さんの映画を観ることができました。笑ったり、泣いたり、とても感動しました。(70才女性)
- ◆渥美清、いしだあゆみの演技は最高でした。(82才男性)
- ◆寅さんの自由気ままに送れる人生がうらやましい。又、周りの人、本人もだが人情、優しさに囲まれ、幸な人生。笑いと涙の楽しい時間でした。(82才女性)
- ◆昔、観たことがありましたが、ほとんど忘れていて、今日はとても新鮮に楽しめました。寅次郎の他者への思いやりが、やはりこの映画の良さになっていると再確認できました。ありがとうございました。(72才女性)
- ◆大きな画面で寅さんの言葉、しぐさ、は活力があってとても良かったです。笑いと人情は良いですね。(82才男性)
- ◆やっぱり、寅さんは良いねえ。(86才女性)
- ◆今回のゲスト片岡仁左衛門とのやり取りを楽しく見られました。寅さんシリーズベスト3の中の1作です。満男役の吉岡君のデビュー作でもありました。(73才男性)
- ◆6月に柴又へ行くのでその前に映画で見ておこうと思いました。いしだあゆみもまだそのへんにいる様です。(80才女性)

コアチューニング元気体操教室 6月8日(日)和室 12名

簡単ストレッチ・ヨーガ教室 6月14日(土)ホール 15名

元気チェック 5月15日(木)ロビー 28名

スマホなんでも相談会 5月22日(木)第2・3会議室6名

相談：・LINE友達登録方法 ・迷惑電話のブロック方法 etc

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その48

仙仁 徑



同じ仲間なのに全然似ていないこともあるのです。

生物の分類では、似た種をまとめて属、似た属をまとめて科を立てます。しかしよく似たものが実は別の属や科だったりする「他人の空似」は往々にしてあります。今回は逆に同じ属なのに姿が全然違う2種を紹介します。



オカトラノオ



コナスビ



オカトラノオの花

全く似ていないのは、サクラソウ科のオカトラノオ属のオカトラノオとコナスビです。オカトラノオは草丈が0.6~1メートルほどになるのに対し、コナスビは地面をはっています。オカトラノオの花は白色で、多数の花が穂状につきますが、コナスビは葉の付け根に黄色い花を一つずつつけます。ではどこが似ているかというと、花と果実の形です。萼も花びらも5つに分かれ、雄しべは5本、雌しべは1本であることが2種の共通点です。また、果実はどちらも熟すと5つに裂けます。同属であることを見破った昔の植物学者はすごいと思います。

オカトラノオは林の縁などの草地に生え、6月頃に開花します。白い花が多数ついた長い穂が名前の由来です。横にはう根から茎が立ち上がり、群生しま

す。花の穂ですが、通常は一度垂れ下がり、先端は少し上を向く横倒しのS字のような形をしています。4年前に



コナスビの花



直立するオカトラノオ



コナスビの実

町田市の相原中央公園で、まっすぐ上を向く穂をつけた一群を見かけました。穂が垂れないものにノジトラノオがありますが、特徴を見た限りでは穂の形以外はオカトラノオでした。その後現地に行っておらず、正体不明のままです。

コナスビは全国の庭先や公園、林縁や草地などに生え、5~6月に黄色い花を葉の脇に一つずつ咲かせます。茎はほとんど立ち上がりません。名前の由来は果実の形で、確かに小さい丸茄子のように見えます。本種はアジアに広く生えていますが、西日本に行くとオニコナスビやミヤマコナスビなどの固有種が4種ほど知られています。

外見に惑わされず、本質を見極められる目を持ちたいものですね。

写真はすべて仙仁径氏撮影

仙仁 径氏

パルテノン多摩ミュージアム学芸員
多摩市みどりと環境審議員

里山の会

7月6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



新鮮野菜の収穫作業と販売は、ほぼ毎週木曜日に行われています。かえで館前に11時頃のぼり旗が出ていれば販売しています。よろしくお願いいたします。



7月8日(火)13時30分~15時 第54回 アーケード カフェ



牛乳パックで「小物入れ」作り
お好きな包装紙A4サイズ2枚があればお待ちください。
(手ぶらでも大丈夫です)
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

こだわり①
体にやさしい
コロケパン

こだわり②
天然酵母
苺ディニッシュ

こだわり③
国産小麦
レーズン食パン

販売中！
愛宕かえで館でも
毎週木曜日11時~

店内カフェスペース・テラス席でくつろげます
スローフーズミヤ
〒192-0350 八王子市鹿島4-1-103 ☎・Fax 042-689-5224 営業：10:30~18:00 休：日・月・木

社会医療法人 河北医療財団
あいクリニック
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」、「あいクリニック」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クリニック
介護保険相談/ケアプラン作成

（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！
★ 7月5日(土)→ 筋力&認知カトレーニング(無料)
★ 7月12日(土)→ ディンプルアートのワークショップ(500円)
★ 7月19日(土)→ のびのび健康ストレッチ(200円)
★ 7月26日(土)→ あたご終活塾「老後資金の計画」(200円)
いずれも13:30~ 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

愛宕地域唯一のそば屋さん
そば屋 ふさよし
多摩市愛宕1丁目1-2 愛宕第一団地1階 ☎ 042-339-2344

営業時間
11:00~15:00 17:00~21:00
ラストオーダーは30分前
水曜日定休

和太郵便局
愛宕第一団地
そば屋 ふさよし
大谷幼稚園
愛宕東公園
愛宕かえで館

天ざるそば
美味しい！
ボリュームたっぷり！
おすすりめ
天ざるそば