



身体にやさしい！

天然酵母のパン販売中！

パン販売は毎週木曜日 お待ちしています！ 11時00分～ 於：ロビー

総務部会



珈琲など飲物全品 一杯100円 8月のサービスデー

2日(土) 7日(木) 9日(土) 14日(木) 17日(日) 21日(木) 23日(土) 27日(水) 28日(木)

8月9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：7月25日(金)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ Tel 042-375-2990



健幸部会

第23回 スポーツウエルネス吹矢教室

参加費：100円(マウスピースは当日110円で購入可) 定員：20名
講師：日本スポーツウエルネス吹矢多摩市中央支部の皆さん
持ち物：マスク着用で室内用シューズをお持ちください。
申込受付：7月25日(金)より 窓口 10時～ 電話 11時～ ☎ 042-375-2990



吹矢教室の
マスコット
フキヤンです。

8月17日(日) 10時～12時 ホール

定員：50名
申込受付：7月26日(土)より 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。
窓口10時～ 電話11時～

総務部会

新企画 小学生・中学生の将棋教室スタート！ 詳細は2ページをご覧ください

8月28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4名
① 13:30～14:30 2名
② 14:30～15:30 2名
相談料：無料 相談時間は1人1時間
申込：7月26日(土)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！

8月の工作は クレーンゲーム 上手にキャッチできるかな？

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。



合縁奇縁 毎年毎年、夏は暑いものですが、夏野菜のおいしい季節でもあります。熱中症予防に効果的な夏野菜があります。「きゅうり」と「トマト」です。きゅうりは、95%が水分で出来ているので、1本食べればかなり水分をとることができます。きゅうり1本かじるなら、スポーツ飲料を飲んだ方が早いような気もしますが、きゅうりに含まれているのは水分だけではなく、カリウムやミネラル類も豊富な上、血圧を下げる効果があるのです。

8月 予定表 令和7年		
2	土	こども夏まつり
5	火	笑顔で体トレ・脳活サロン
9	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
12	火	休館日
13	水	かえでっこ広場 将棋教室 小学生
16	土	将棋教室 中学生
17	日	かえで館シネマ
19	火	笑顔で体トレ・脳活サロン
26	火	休館日
27	水	かえでっこ広場 スポーツウエルネス吹矢教室 将棋教室 小学生
28	木	スマホなんでも相談会
30	土	将棋教室 中学生
手づくりワークショップ 初級コース 8日 22日 フリーコース 4日 11日 18日 25日		
パン販売 毎週木曜日 11時～ 於：ロビー 7日 14日 21日 28日		

(事務局長 浅井)

みんなで創る みんなの かえで館



8月号(第398号)

2025年(令和7年7月25日) かえで館 HP
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

愛宕かえで館 こども夏まつり

お楽しみいっぱい みんな来てね！

8/2 土 10:00～16:00

愛宕かえで館全館 当日直接お越しください

お化け屋敷

ドキドキワクワク！！
こわ～いけど楽しいよ！
お化け屋敷に挑戦しよう～！

スタンプラリー

クイズにチャレンジ！
スタンプを集めて景品をゲットしよう！！

縁日

遊んでたのしい♪食べて楽しい♪
綿あめ&スーパースクイ

オカリナコンサート & マジックショー

13時～13時40分 2階和室

ケメちゃんと
ハード君のショータイム

オカリナ：宮田淑子さん
マジック：宮田固さん
& 宮田淑子さん

オカリナ演奏プログラム

- ♪ ピクニック
- ♪ さんぽ (となりのトトロ)
- ♪ ちいさな世界 (ディズニー) ほか

共催：愛宕かえで館 NPO法人テラス ひつじぐも(中央大学) あたご地区自治連合協議会

'25 サマージョイントコンサート！

入場無料 夏の猛暑を吹き飛ばそう！

7月27日(日)
13時開演 12時30開場
於：ホール

出演バンド

- マリカアルライル(ベリーダンス)
- TRY かえでスパンキーズ
- クレージーファンキーズ
- オールドスターズ



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。



かえで館は 多世代交流の場

ほほえみサロンのイベント 参加者募集中!

ほほえみサロン 8月のイベント一覧

- ★将棋教室 水曜 土曜 14時～
小学生(水) 13日 27日
中学生(土) 16日 30日
- ★体トレ・脳活サロン
第1第3火曜 10時～
5日 19日
- ★かえでっこ広場
第2第4水曜 10時～
13日 27日
- ★手づくりワークショップ
初級コース
第2第4金曜 10時～
8日 22日
フリーコース毎月曜日10時～
4日 11日 18日 25日

将棋教室 スタート 参加者募集中!

これから始める方も基本から丁寧にサポートします!

将棋教室 隔週開催 第2・第4 水曜 土曜 14時～ ほほえみサロン
8月開催日 小学生 水曜日 13日 27日 中学生 土曜日 16日 30日
◎講師：赤川純男氏 ★将棋の基本ルール ★対局指導 ◎参加費：無料
申込み不要、当日、直接ご来場ください お問い合わせ：042-375-2990

笑顔で「体トレ・脳活サロン」 参加者募集!

8月は 5日(火) 19日(火)
10時～11時30分 ほほえみサロン
体力維持・増進の体トレ 笑って脳の活性化!
◎リズム、歌に合わせて身体を動かします。
◎ゲーム感覚で脳を刺激して活性化!
対象者：65才以上の方 参加費：無料
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
申込み不要、当日、直接ご来場ください

「かえでっこ広場」 参加者募集!

幼児と一緒に 楽しく遊びましょ!
8月は 13日(水) 27日(水)
10時～11時30分 ほほえみサロン
◎絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、
リズム体操などで楽しみましょう!
対象者：幼児と保護者
担当者：福山陽子
申込み不要、当日、直接ご来場ください

開 催 し ま し た

笑顔で「体トレ・脳活サロン」7月15日(火) 参加2名

高齢化に伴い鈍くなった体と脳へ日常生活の中に意識的に刺激を与え活性化する方法をゲーム感覚で楽しく行いました。
8月は5日(火) 19日(火)です。
ぜひ、みなさんご参加ください。



ノルディックポールウォーキング教室7月6日(日) 3名

簡単ストレッチ・ヨガ教室 7月12日(土) ホール 17名

スマホなんでも相談会6月26日(木) 第2・3会議室 4名

相談：・LINE関係(写真添付、スタンプ)・時刻表アプリ
・QRコード・電話着信拒否・文字入力(フリック入力)

かえで館シネマ「Fukushima 50」感想文 6月15日(日) ホール 27名 女性20名 男性7名

- ◆原発の恐ろしさを思い知らされました。そこで働いて命を懸けてくれたことを知り感動。涙が止まりませんでした。(68才女性)
- ◆「こんなことは二度と起きて欲しくない」と言うのは簡単。何が間違ったのか? 人も自然もすごい。歯を食いしばって観ました。(74才女性)
- ◆メルトダウンの恐ろしさがよく分かった迫力ある映画でした。渡辺謙と佐藤浩市のスーパースターの演技も最高でした。(82才)
- ◆あの日のことは今も忘れられません。家族、働く仲間の事を考えさせられました。(74才女性)
- ◆すごい映画と感動しました。現地(福島)の人々の心情を思うと自分の身に置き替えて考えてみました。決してこのような事が起きてはならない。世界の平和を願わずにはいられません。有難うございました。(82才女性)
- ◆福島でこんなに深刻な状況が続いていたなんて・・・。ホントに何も知りませんでした。(76才女性)
- ◆自然の恐ろしさ、現場で働く人の大変さがよく分かりました。「自然を甘くみていた」というセリフが印象的でした。(73才女性)

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その49



目立たないけれど、とても身近なイネ科の植物たち。

植物には美しい花を咲かせる種だけでなく、地味な花の植物もたくさんあります。今回は特に花が地味なイネ科の植物を3種紹介します。

1種目はエノコログサです。俗称の猫じゃらしの方が知られているかもしれません。雑穀のアワはエノコログサを栽培化したものと考えられ、エノコログサが日本を含む北半球を中心に世界に広く生えているのは、アワの種子にまぎれて広まったからだと考えられています。このように古い時代に日本に持ち込まれた植物を「史前(しぜん)帰化植物」と言います。しっぽのように見える部分は小さな穂が集まったもので、毛のようなものは専門用語で芒(のげ)と言います。その芒の根元の粒々が小さな穂です。集めるのが大変ですが、エノコログサの種子もアワ同様食べられます。



2種目はメヒシバです。茎の先が打ち上げ花火のように枝分かれして八方に広がる、特徴的な形になります。枝分かれした部分に小さい穂が並んでつきます。畑や空き地、道ばたなど、エノコログサと同じような場所に生えており、全世界

の熱帯～温帯に広く分布しています。畑の雑草として進化した、草取りで一網打尽にされないよう、種子がバラバラのタイミングで発芽する特徴があります。



3種目はオヒシバです。メヒシバと似た形をしていますが、オヒシバの方が全体的に太くがっしりとしています。公園や校庭など、人がよく通る場所に生えているオヒシバの茎は扁平で地面に這い、踏まれても耐えられるようになっています。生えている地域はメヒシバと似ていますが、日本では本州以南に分布し、より暖かい地域に生えています。通常は利用されませんが、海外では飢饉の時には種子が食用とされる場合もあったようです。

地味なイネ科ですが、種ごとに形が違う穂は思いのほか美しく、海外ではイネ科の植物を集めた庭園もあります。これを機にイネ科の植物も観察してみませんか。

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

8月3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

新トマトが暑さのせいかこんなのが沢山できます。

先日、菜の里の畑の前をお子さんを後ろに乗せた自転車を通り、親子の会話が、わ～またヒマワリ🌻伸びたね～と楽しそうに、お母さんと会話しながらのんびり眺めて通り過ぎて行きました、良い光景でした。



〈広告欄〉

コミュニティサロン 大人の学校

8月の大人の学校はお休みです!ご注意ください!

- ★ 9月13日(土)→ のびのび健康ストレッチ(300円)
 - ★ 9月27日(土)→ あたご終活塾「相続税と節税」(300円)
 - ★ 10月4日(土)→ のびのび健康ストレッチ・特別編(300円)
 - ★ 10月18日(土)→ あたご終活塾「遺言書の作成」(300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

和民郵便局
愛和小学校
大谷幼稚園
愛宕第一団地
そば屋 ふさよし
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

社会医療法人 河北医療財団
あいクリニック
日曜午後も受診OK

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「乞田五差路」,「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

企画:ほほえみネットワーク・愛宕 協力:多摩市立愛宕児童館

手作りのすっちゃんまつりだよ
アーケード夏まつり
2025. 8. 5(火) 11:30～14:00

祭 祭

ヨーヨー
総あめ
かき氷チケット
20円
焼きそば200円

中学生以下には、
受付で無料チケット
1枚をプレゼントするよ!

愛宕第一住宅京王ストア跡地付近(愛宕1-1-1)

総あめ
ヨーヨー釣り
スーパースーツくい
かわいい恐竜もすぐえるかもよ～
喫茶
昔懐かしい駄菓子もあるよ
「風の家」さんの鉄板やきそば

子ども、シニアも、皆でたのしもう!
事務局・問合せ:多摩市社会福祉協議会 関戸4-72
042-373-5616