



**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 サービスデー 11月**  
1日(土) 5日(水) 6日(木) 8日(土) 9日(日) 12日(水) 13日(木) 16日(日) 19日(水) 20日(木) 22日(土) 26日(水) 27日(木) 29日(土)

11月8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  
持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル  
申込受付：10月25日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ Tel 042-375-2990

定員：25名 高校生以上  
参加費：100円



健幸部会

11月20日(木)  
10時～11時30分  
於：1階ロビー

**元気チェック**  
筋肉量や「からだ年齢」を測定します。「ピンクのチェック表」がある方はお持ちください。初めての方は当日お渡しします。  
今回5メートル歩行を動画に撮りAIが分析し、転倒リスクを測定するコーナーもあります。  
ご興味のある方はぜひお立ち寄りください。

健幸部会 北部地域包括支援センター共催

参加費：無料  
定員：30名 ※測定のための参加可能  
申込受付：10月25日(土)より  
窓口 10時～ 電話 11時～

11月26日(水)  
13時～15時  
於：ホール

**第24回 スポーツウエルネス吹矢教室**  
**寒さに負けない！ 体力づくり！**  
空調の整ったホールで、精神を集中して的確の中心めがけて矢を吹き  
鬱陶しい日々のストレスを発散しましょう。  
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：10月25日(土)より 窓口 10時～ 電話 11時～ ☎ 042-375-2990



吹矢教室の  
マスコット  
フキヤットです。



11月16日(日)  
10時～12時頃 ホール

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

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。

総務部会

11月27日(木)  
13時30分～15時30分  
於：第2・3会議室

**スマホなんでも相談会**  
素朴な疑問相談に応じます。



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：10月26日(日)より  
窓口：10時～ 電話可：11時～

11月13日(木) 14時～15時30分  
於：調理室

**福祉なんでも相談**

同時開催「楽しく脳トレ」  
問合せ先 多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

**合縁奇縁** 「かえで館まつり」が無事に終わりました。ホールのコンサートやダンス、中庭の露店も大盛況、皆さま大いに楽しくお過ごしいただけたと思います。これも参加いただいた皆様の熱のこもった演技や展示品、出店の数々が予想を超える出来栄えのものであった賜物です。参加団体の皆さま、来館された皆さま、支援いただいた皆さまに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。  
11月は、少しずつ寒い日が増え、冬の気配を感じるタイ

| 11月 予定表 令和7年                            |   |               |
|-----------------------------------------|---|---------------|
| 8                                       | 土 | 簡単ストレッチ・ヨガ教室  |
| 11                                      | 火 | 休館日           |
| 13                                      | 木 | 福祉なんでも相談      |
| 16                                      | 日 | かえで館シネマ       |
| 20                                      | 木 | 元気チェック        |
| 25                                      | 火 | 休館日           |
| 26                                      | 水 | スポーツウエルネス吹矢教室 |
| 27                                      | 木 | スマホなんでも相談会    |
| 29                                      | 土 | キラキラ☆あたごフェスタ  |
| パン販売 毎週木曜日 11時～ 於：ロビー<br>6日 13日 20日 27日 |   |               |

| 11月 予定表 令和7年                            |   |               |
|-----------------------------------------|---|---------------|
| 8                                       | 土 | 簡単ストレッチ・ヨガ教室  |
| 11                                      | 火 | 休館日           |
| 13                                      | 木 | 福祉なんでも相談      |
| 16                                      | 日 | かえで館シネマ       |
| 20                                      | 木 | 元気チェック        |
| 25                                      | 火 | 休館日           |
| 26                                      | 水 | スポーツウエルネス吹矢教室 |
| 27                                      | 木 | スマホなんでも相談会    |
| 29                                      | 土 | キラキラ☆あたごフェスタ  |
| パン販売 毎週木曜日 11時～ 於：ロビー<br>6日 13日 20日 27日 |   |               |



**かえでニュース**

11月号(第402号)  
2025年(令和7年)10月25日  
編集 広報部会  
かえで館ホームページ

かえで館 HP  
info@atago-kaedekan.jp  
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

**2025年 カラオケ発表会**  
**11月3日(月・祝) 12時～16時**  
**開演 入場無料**

今年の発表会は9団体、46組が出演いたします。皆、大好きなカラオケで思いっきり歌える喜びを感じております。出演者一同、精一杯、心をこめて歌います。  
皆さまお誘い合わせの上、お越しください。沢山の皆様のご来場をお待ちしております。

出演団体 9団体 46組

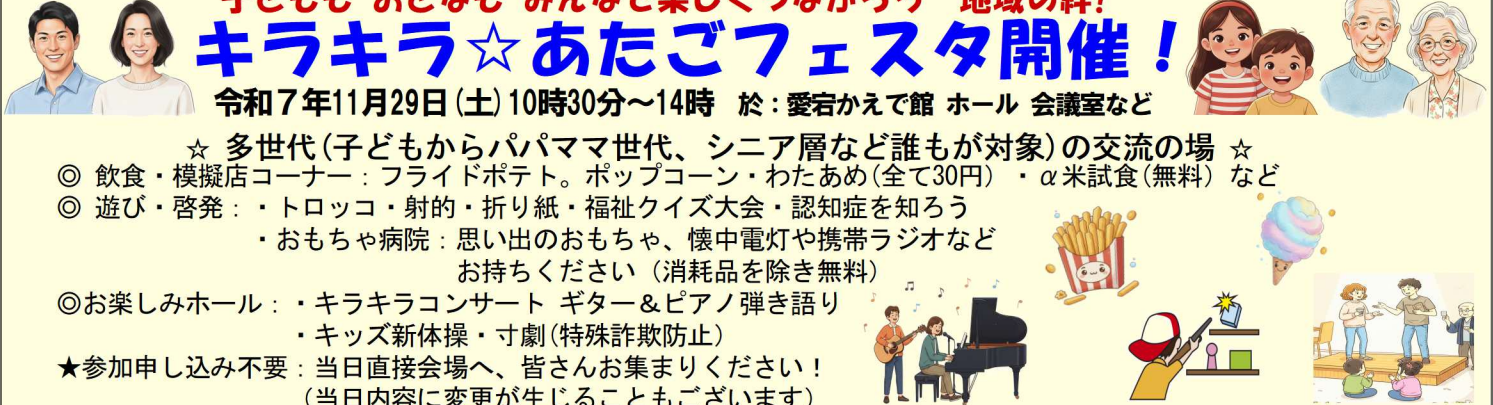
出演団体名 うぐいすの会、サルビア歌謡会、白百合、愛宕SPクラブ、愛宕歌謡会、サークルジョイ、カサブランカ、ハミング、ひばり

主催：「カラオケ発表会」実行委員会  
後援：愛宕コミュニティセンター運営協議会



**子どもも おとなも みんなで楽しくつながろう 地域の絆！**  
**キラキラ☆あたごフェスタ開催！**  
令和7年11月29日(土) 10時30分～14時 於：愛宕かえで館 ホール 会議室など

☆多世代(子どもからパパママ世代、シニア層など誰もが対象)の交流の場☆  
◎飲食・模擬店コーナー：フライドポテト。ポップコーン・わたあめ(全て30円)・α米試食(無料)など  
◎遊び・啓発：・トロッコ・射的・折り紙・福祉クイズ大会・認知症を知ろう  
・おもちゃ病院：思い出のおもちゃ、懐中電灯や携帯ラジオなど  
お持ちください(消耗品を除き無料)  
◎お楽しみホール：・キラキラコンサート ギター&ピアノ弾き語り  
・キッズ新体操・寸劇(特殊詐欺防止)  
★参加申し込み不要：当日直接会場へ、皆さんお集まりください！  
(当日内容に変更が生じることもございます)



実行委員会：・愛宕かえで館・愛宕児童館・愛和小学童クラブ・多摩市北部地域包括支援センター など  
問合せ・連絡先：ほほえみネットワーク・愛宕(地域福祉推進委員会事務局) 多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

**靴が残っています！**  
かえで館まつりで、靴を履き違えた方、かえで館受付まで申し出てください。この靴が残っています。



最近、履き間違えや靴の脱ぎ履きが大変という方があり、11月1日からホールへは外履きの靴のまま入室できるようにいたします。  
利用団体の皆様には利用後モップでの清掃に協力をお願いします。

**ほほえみサロン 11月のイベント案内**  
(1階の奥 中庭右の部屋)  
**お気軽に参加ください、お待ちしております！**

**★体トレ・脳トレ** 10時～  
4日(火) 18日(火)

**★将棋教室** 14時～16時  
12日(水) 15日(土) 26日(水)

**★かえでっこ広場** 10時～  
12日(水) 26日(水)

**★手づくりワークショップ**  
フリーコース 毎月曜日10時～  
10日(月) 17日(月) 24日(月)

**初級コース**  
14日(金) 28日(金)  
初級コースは事前に受付にて申込みください。



開催しました

大学生と交流しよう 大人の井戸端サロン開催

9月7日(日) 全館



台風15号が駆け抜けて青空が戻った9月7日(日)、中央大学の学生が企画した多世代交流企画がかえで館2階ホールで行われました。70～80歳のシニア世代17人と、20歳前後の学生が、クイズ形式で、今どきのスマホアプリやはやり歌、昔ながらの道具や流行歌を出し合ったり、1から100のカードを伏せて、引いた数字が、例えば「人気の給食メニュー」や「引っ越してきてほしくない隣人のタイプ」などのお題で、どのあたりの順位に来るか予測するカードゲームなど、世代を超えて楽しみました。

おやつに、懐かしい揚げパンと紅茶を楽しみながら、今どきの学生生活や昔の学生の遊び、シニアの趣味の旅行や登山の話、学生の出身地方の風土や食べ物の話題など、グループごとに盛り上がり、若いパワーをもらいました。

シニアの健幸生活に必要な「外出」「おしゃべり」「食べること」を実際に体感し、学生にとっても、二世代会違うシニアとの貴重な体験ができたこと、お互いに有意義な時間を過ごすことができました。(斎藤栄治)



2025年 かえで館まつり盛況のうちに開幕！速報 10月12日(日)・13日(月・祝)

展示・販売・健康・屋台・ステージなど計44団体が参加。初日はよさこい演舞と来賓(多摩市長、多摩市議会議長)のあいさつで華やかに幕開け。館内外では展示・販売・ステージなど多彩な催しが行われ、中庭での飲食にもぎわいを添え、地域の皆さんの笑顔があふれました。

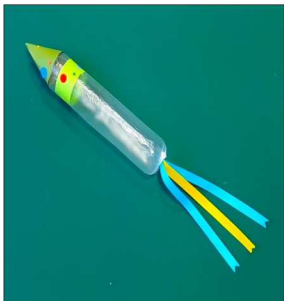


かえで館シネマ「ぼけますからよろしくお願いたします」感想文 9月21日(日)ホール 参加者 40名(女性34名 男性6名)

- ◆私も年齢が近づいています。どうなるか自分自身心配ですが、今日の映画の画面を心に残しておきたいと思います。あんなお父さんはすばらしいです！(84才女性)
- ◆昨年、認知症のなかで亡くなった妻とダブらせて観ていました。デイサービス、ヘルパー、死にたい…。彼女の悲しみをどれだけ理解できていたのだろうか。もっと優しい言葉を掛けてあげればよかった。など考えてしまいます。生きて行くこと、幸とは、夫・妻の絆など考えさせられる映画でした。(70才代)

「幼児コーナー」で楽しく遊んでね！11月は傘袋でロケットをつくるよ！飛ばしてみよう！

工作の道具は受付に言って借りてね。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目を離さないでください。



簡単ストレッチ・ヨガ教室 10月11日(土)ホール 23名 初参加 4名

コアチューニング 9月14日(日)和室 10名 スマホなんでも相談会 9月25日(木)第2・3会議室6名

里山の会

11月2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

かえで館まつりでの新鮮野菜アツと言う間に完売！



かえで館まつりの前日から準備をしていた、沢山の野菜は行列ができ、アツという間に完売してしましました。買えなかった方、申し訳ありません。

11月11日(火)13時30分～15時 第58回 アーケード カフェ



ふらりと、参加お待ちしております。

交通安全講座～歩行者・自転車編～  
自転車や歩行者に関する道路交通法が改正されましたが、ご存じですか？身を守るため、ルールを守っていきましょう。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

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その52

仙仁 徑



実りの秋ということでドングリのお話です。

2025年はクマの生息地でドングリが不作で、エサを求めて里に下りて来たクマの目撃が各地で相次ぎ、連日ニュースになっています。今回は多摩の代表的なドングリを紹介します。



コナラのドングリ



クヌギのドングリ



ウバメガシのドングリ

ドングリは、ざっくりと言うとブナ科の果実で、特徴は殻斗(かくと。帽子状のものやクリのイガの部分)に包まれた堅果(けんか。果皮が硬い果実)であることです。もっともドングリらしい形のドングリをつけるのはブナ科のナラ属です。ナラ属は大きく分けるとナラのグループとカシのグループに分かれ、殻斗の表面が鱗状のものがナラ、縞模様のものがカシです。コナラの殻斗は鱗状であることがよく分かりますが、クヌギの殻斗は鱗片がトゲ状に伸びているため、もじゃもじゃ頭のように見えます。公園などに植えられているウバメガシは、常緑で名前もカシですが、ドングリの殻斗を見ると鱗状になっており、カシではなくて

常緑のナラであることが分かります。多摩市でもっとも普通に見かけるカシはシラカシで、殻斗を見るとカシらしい横縞模様になっています。関東南部以西に分布し、多摩市でも公園などに植えられているマテバシイは、殻斗が鱗状ですが、ナラではないばかりか実はナラ属ですらなく、マテバシイ属に属しています。雄花の穂が垂れ下がるナラ属に対し、マテバシイ属では雄花の穂が上向きにつくのが異なります。またナラ属では雌花の穂はとても短いですが、マテバシイ属の雌花の穂は長くて上向きでつくため、ドングリの付き方もナラ属とは違います。



シラカシのドングリ



マテバシイのドングリ

ところで、ドングリには花が咲いた年のうちに熟すものと、その翌年に熟すものがあります。今回紹介したドングリでは、コナラとシラカシは年内、クヌギ、ウバメガシ、マテバシイは翌年に熟します。

落ちているドングリを持ち帰ると、ドングリの中身を食べていた虫が出てくることがありますので、くれぐれもお気をつけて。

※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  
多摩市みどりと環境審議員

愛宕かえで館開館25周年記念出版

仙仁徑さんの連載が一冊の本に！

「仙仁徑さんと行く 多摩の自然・植物探索」を発行します！

本の装丁 A5版  
全116頁  
本文 96頁  
植物用語解説  
植物索引6頁  
など写真満載

仙仁さんの連載は5年目に入りました。この間、仙仁さんは朝ドラ「らんまん」の植物考証チームの一員として植物学の指導をはじめ多方面で活躍されています。連載読者からは「ページをめくるたび、植物愛が心に花を咲かせます」などの声も寄せられています。この連載記事4年間48回分を一冊の本にまとめ、愛宕かえで館開館25周年の記念誌として近日発行いたします。



本文ページのレイアウトの例



表紙 木版画家 矢作信雄作

コミュニティ サロン 大人の学校

- ★ 11月1日(土)→ あたご終活塾「遺品整理」(300円)
  - ★ 11月8日(土)→ のびのび健康ストレッチ(300円)
  - ★ 11月15日(土)→ あたご終活塾「司法書士の相続講座」(300円)
  - ★ 11月22日(土)→ あたご終活塾「心の終活・自分史」(300円)
  - ★ 12月11日(木)→ クリスマス&お正月リース作成(1000円)
  - ★ 12月20日(土)→ のびのび健康ストレッチ特別編(300円)
- 場所時間 13:30～かえで館2階 お申込 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

社会医療法人 河北医療財団  
あいクリニック  
日曜午前も受診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「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

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

天ざるそば 美味しい！ボリュームたっぷり！  
おすすり 天ざるそば

和田郵便局  
愛宕第一団地  
大谷幼稚園  
愛宕東公園  
愛宕かえで館

使いやすいですよ！かえで館受付で販売中！

2026年カレンダー 多摩の四季 Part12  
A4 28頁 毎月写真入り  
300円  
発行：あたご写真クラブ