



天然酵母のパン 毎週木曜日 販売中！ 11時～於：ロビー



珈琲など飲物全品 一杯100円 サービスデー 12月

3日(水) 4日(木) 10日(水) 11日(木) 13日(土) 14日(日) 17日(水) 18日(木) 20日(土) 24日(水) 25日(木) 26日(金)

12月7日(日)
13時～15時
於：和室

コアチューニング教室

仰向けに寝たり、椅子に座って楽ちん体幹調整運動を行います。

講師：小倉紀和美先生（看護師・コアチューニングトレーナー）

定員：16名 高校生以上 参加費：100円 持参品：水分、汗拭きタオル

申込受付：11月26日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990



健幸部会

12月13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：11月26日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

定員：25名 高校生以上

参加費：100円



12月21日(日) かえで館シネマ 映画

於：ホール 午前の部 10時～11時40分ごろ

午後の部 13時30分～15時10分ごろ

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：11月27日(木)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

12月25日(木) スマホなんでも相談会

13時30分 於：第2・3会議室

15時30分 ◎ご相談は無料です。時間は1人1時間。



予約申込先着順

①13:30～14:30(定員2名) ②14:30～15:30(定員2名)

申込受付 11/27(木)より 窓口10時～ ☎11時～ 042-375-2990

※OSの種類（アンドロイド又はアイホン）をお伝えください

ほほえみサロン 12月のイベント案内

（ほほえみサロンは1階の奥 中庭右の部屋）

★手づくりワークショップ

フリーコース 毎月曜日10時～

1日(月) 8日(月) 15日(月) 22日(月)

初級コース 第2・4金曜日10時～ 12日(金)

初級コースは事前に受付にて申込みください。

★笑って体トシ・脳活サロン 第1・3火曜日10時～

2日(火) 16日(火)

★将棋教室 第2・4水曜日・土曜日14時～16時

10日(水) 13日(土) 24日(水)

★かえでっこ広場 第2・4水曜日10時～ 10日(水) 24日(水)

合縁奇縁

冬至（とうじ）は冬に至ると書き、12月22日頃は1年で昼間の時間が最も短くなる日です。昼間の時間が最も長い夏至に比べて、昼間の時間が5時間程度短くなり、冬至を過ぎると夏至にむけて少しずつ昼間の時間が増えていきます。「冬至冬中冬始め」（とうじとうなかふゆはじめ）という諺があります。冬至は暦のうえでは、冬の真ん中にあたりますが、本格的な冬は、これから始まるという意味です。実際に最も気温が低く

なる真冬の時期は、1月下旬から2月上旬で、1月下旬に向けて寒さが次第に厳しさをまします。厳しい寒さに身体があまり慣れていないため、寒暖差によって体調に影響を及ぼすことがありますので、冷え込んだ朝は、特に暖かい服装で身体が冷えないようにして出かけるようにしてください。お身体をご自愛ください。かえで館では、冬の楽しい行事を企画しています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。（事務局長・浅井）

12月 予定表 令和7年

4	木	25周年記念出版 仙仁径講演会
7	日	コアチューニング教室
9	火	休館日
11	木	福祉なんでも相談
13	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
14	日	うたごえランド&横州かおる・瀧澤行則
21	日	かえで館シネマ
23	火	休館日
25	木	スマホなんでも相談会

パン販売 毎週木曜日 11時から 於：ロビー
12月 4日 11日 18日

年末の休館日 12月 29日 30日 31日



かえでニュース

12月号(第404号)

令和7年(2025年)11月25日

編集 広報部会

かえで館ホームページ <https://atago-kaedekan.jp>

かえで館 HP



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 クリスマスコンサート

うたごえランド&横洲かおる・瀧澤行則 オンステージ

12月14日(日)

開演13時30分

開場13時 ホール

(第1部) うたごえランド 石橋美恵子

(第2部) 横洲かおる・瀧澤行則

入場料500円
前売券には100円
の飲物券付き

販売中！

石橋美恵子(ピアニスト)



東京都出身、多摩市在住。国立音大ピアノ科卒。内藤彰指揮・ニューシティ管弦楽団とグreekピアノ協奏曲共演。日医大永山病院で13年間「ヒーリングコンサート」を、2004年より主宰する多世代参加型「うたごえランド」は同年5月「マスコットソング」作詞・作曲で東京消防庁総監よりの表彰を始め多摩市、社会福祉協議会会長や都知事などより10個の表彰を受けている。12月25日(木)の「うたごえランド」は世界の歌姫・大村博美を迎えベルブ永山で開催予定。「うたごえランド」会員数1000名を突破。

横洲かおる(オペラ・ミュージカル俳優)



東京都杉並区出身、東京学芸大学教育学部卒業後、劇団四季に入団。ファミリーミュージカル「王様の秘密」などに出演し、ミュージカル女優として活躍。2008年には「My Lovely Mum 素敵なお母さんコンテスト」に出場し、日本大会グランプリを世界大会では準グランプリ受賞。「ひとりミュージカル」等ジャンルを問わない様々な演出が年代を超え人気を博す。楽しく歴史も学べる好評のコンサート「歌で綴ろう船橋のあゆみ」シリーズでは、出演と同時に、脚本、演出も手がける。2025年日本ジャズダンス芸術協会特別公演では出演し音楽監督も務める。

瀧澤行則(オペラ・ミュージカル俳優)



1998年に劇団四季の研究所に入所。2009年に同劇団を退団。在団中は「ジーザス・クリスト・スーパーstar」で初舞台、「ハムレット」「美女と野獣」「夢から醒めた夢」「クレイジー・フォー・ユー」に出演。退団後は、「アニー」「ドン・キホーテ」主演、「北原ミレイ物語」ストーリーテラー役。洗足学園音楽大学 MS公演等、出演多数。2012年、日本&モンゴル国交樹立45周年公演に参加。その際「イヨマンテの夜」を披露。フォーリーブスおりも政夫のうたごえ時代・全国公演に参加。唯文andダンディーズ」のメンバーとしてパリ祭に出演。

12月4日(木)
10時～12時
於：ホール

かえで館開館25周年記念出版 12月4日販売開始！ 「仙仁 径さんと行く 多摩の自然・植物探索」 記念講演会「多摩の自然・植物」

仙仁径氏を講師に、スライドを交えながら多摩の植物の魅力をお話いただきます。

講師：仙仁径氏（パルテノン多摩ミュージアム 学芸員）

参加費：300円（かえで館開館25周年記念誌「仙仁径さんと行く 多摩の自然・植物探索」の本を贈呈、申込先着40名様には仙仁さんのサイン入り本を贈呈 申し込みはお早めをお願いします。参加費は当日会場受付で支払いください。）

申込受付：11月26日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

事務局より 年末年始の貸室予約について

令和8年2月28日～3月4日までの貸室予約を下記の通り受け付けます。

2月28日(土)～3月1日(日)の
予約受付は 12月28日(日)

3月2日(月)～3月4日(水)の
予約受付は 1月4日(日)

開催しました

第25回

10月12日(日)～13日(月・祝)

かえで館まつり 大盛況！

開催日前日は雨で心配されましたが、当日は曇天ながら無事に開催されました。かえで館入口前のオープニングセレモニーでは紅さんのよさこい演舞が華やかに披露され、続いて運協代表武田昭氏、多摩市長阿部裕行氏、市議会議長三階道雄氏のあいさつで温かく幕開け。ホールの演奏や演技に拍手が響き、ロビー・通路の野菜やパン、東愛宕中学校製造の蜂蜜は行列の末に完売。中庭屋台では飲食を楽しみながら笑顔の交流が広がり、展示会場では作品を囲んで語らう姿も。サロンのマッサージ体験や骨密度測定も人気で、地域のつながりを感じる二日間となりました。今回の開催にあたり尽力いただいた運営委員・協力員の皆さん、中央大学の学生さん、多摩市の協創パートナーの皆さん、そして参加団体に心より感謝申し上げます。(かえで館まつり実行委員長・武者)



音楽イベント



青空のもと出店は繁盛！

かえで館シネマ 「海街ダイアリー」
参加者の感想文

10月18日(土)ホール

参加者 21名(女性15名 男性6名)

- ◆日本版「草物語」ですね。何気ない日々のくらし、言葉のやり取りが宝ものに思える映画でした。(80歳代)
- ◆いい映画を観てよかった。家族の思いやり、お姉さんが妹たちの面倒をみて(87歳女性)
- ◆とてもほんのりしたシネマでした。家族愛、姉妹愛、しみみりました。いつも名画をありがとうございます。(82才男性)
- ◆とても良い映画でした。次が楽しみです。ありがとうございます。(83歳女性)
- ◆兄姉のことを思い出しました。(85歳男性)
- ◆とても良かった。5人姉妹の私は、子供の頃に東京に出てきて、全員一緒に住んだのは短かったけど、実家を姉が継いだので、毎年みんなでお盆に帰り楽しい思い出がいっぱい。コロナで二人が亡くなり今は3人に。淋しいですが、元気なうちは会おうねって。(73才女性)
- ◆この映画はここで(かえで館)で二度目の上映でしたね。いつ観ても良い映画です。(82歳男性)

簡単ストレッチ・ヨガ教室 11月8日(土)ホール

18名が参加して行われました。

スマホ相談会

10月23日(木)ホール

スマホ相談者 4名 講師 3名で対応 相談内容：LINEの友達登録、LINEで写真を送る方法、スーパー店アプリのログイン方法

里山の会

12月7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

菜の里で芋掘りには大さきすぎるお芋が沢山穫れました。獲ったお芋を持ってフラフラ歩く姿が可愛かったです。

福祉なんでも相談 12/11(木)14時～15時半 調理室
同時開催 「楽しく脳トレ」 多摩市社会福祉協議会

アーケード カフェ
12月9日(火)
13時30分～15時
(申込不要)



昔なつかしの
ホットケーキで
クリスマス会
手作りの昭和風
ホットケーキ。歌もうたっ
て、皆で交流しましょ！
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53

せん に けい



今回は美しい晩秋の木の実を紹介します。

今回はドングリについて書きましたが、今回取り上げるのは色鮮やかな色の実をつけるツリバナの仲間です。多摩丘陵で見ることができる3種を紹介しましょう。

多摩市周辺でもっとも見かけることが多いのはマユミでしょう。名前を漢字で書くと真弓で、材がよくしなることから、名前の通り古代より弓材として利用されてきたそうです。雑木林の縁などで見かけますが、里



マユミの果実



ニシキギの枝の翼

山の面影が残る地域では、畑の周りや境界などに植えられているのを見ることがあります。秋になると4つの角(稜(りょう))がある果実はピンク色に色づき、その後4つに裂けて中から朱色の皮(仮種皮)に包まれた4つの種子が顔をのぞかせます。

公園などによく植えられているのがニシキギです。枝にコルク質の「翼(よく)」があるちょっと変わった低木で、秋に葉が鮮やかな赤色に色づくことから錦木の名がつけられました。子どもの頃、ニシキギを見つけると枝の翼をパキパキ折ったものですが、なぜ翼があるのでしょうか。ある植物生態学者は、翼には特に意味はなく、あってもな

くても問題ないものではないかと推測しているそうです。ニシキギの果実は赤黒く色づき、4つに割れると中から2つか1つの朱色の種子がむき出しになります。

最後のツリバナは、多摩丘陵では野生のものはあまり多くなく、見つけるのはちょっと難しいかも知れませんが、公園や庭に植えられることがあります。また、秋は特徴的な赤い果実が成るので見つけるチャンスです。花は初夏に咲き、長い花柄にぶら下がるようにつくので吊花の名がつけました。果実には5つの稜があり、秋になると赤く色づきます。熟すと5つに裂け、5つの朱色の種子が果実の先にぶら下がります。

さあ、鳥にきれいな実を食べられるより前に、見つけに行きましょう。



ニシキギの果実



ツリバナの果実

写真クレジット：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

愛宕かえで館開館25周年記念出版
「仙仁径さんで行く 多摩の自然・植物探索」12月4日 販売開始！

本の装丁

サイズA5判 本文96頁全116頁 植物用語解説付き
多摩地域に生息する植物索引頁など写真満載 頒価300円

本書は「かえでニュース」に連載中の仙仁径氏執筆のコラム「多摩・愛宕の自然・植物探索」2021年から4年間48回分を一冊にまとめ、愛宕かえで館開館25周年記念誌として出版いたしました。多摩市愛宕周辺から、貝取、永山、桜ヶ丘など、多摩地域の豊かな自然まで、著者が実際にフィールドワークを通じて発見した植物の生態や魅力について、親しみやすい文章と多数の写真で紹介。身近な場所で出会える植物たちがどのように息づいているのか、新たな発見に満ちた内容です。地域の皆様にとって非常に馴染み深く、多摩の自然を愛する方々にとって必携の一冊。12月4日(木)から販売開始、ご購入は愛宕かえで館受付窓口でお願いします。



コミュニティサロン 大人の学校

- ★ 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

申込方法 080-7608-9684(担当:栗田)

※かえで館への直接連絡はお控えください

2026年も『大人の学校』をよろしくお願いいたします

【LINE 公式アカウント】

友だち登録で
『大人の学校』の
最新情報を優先配信

登録したことは
誰にも知られず安心



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

〈広告蘭〉

こだわりの① 体にやさしい コロッケパン

こだわりの② 天然酵母 苺ディニッシュ

こだわりの③ 国産小麦 レーズン食パン

愛宕かえで館でも販売中！ 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♪

おいしさのわけ 素材にこだわり、小麦粉にストレスをかけないよう手ごね中心の製法

八王子市立鹿島小学校文庫

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

楽しい！「幼児コーナー」12月

「ビックリ手袋」つくるよ！
フーすると何が
飛び出すかな！

工作の道具は受付のスタッフ
に言って借りてください。
ゴム風船ももらえるよ！

☆保護者の方は幼児から目をはなさないでくださいね。

