



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 1月の予定

7日(水) 8日(木) 14日(水) 15日(木) 17日(土) 18日(日) 21日(水) 22日(木) 23日(金) 25日(日) 29日(木) 31日(土)

1月7日(水) ロビーコンサート 出演：かえでスパンキーズ
12時30分～13時 ～ お昼のひと時 ポップス & フォーク & シャンソン などでお楽しみください ～
於：ロビー 演奏曲：あの素晴らしい愛をもう一度・街の灯り・オーシャンセリゼ・ブルーシャトー ほか
☆当日は珈琲はじめ飲み物が全部100円です。
★コンサートの時間は音楽が流れますので、ミーティングなどは、ほほえみサロンをご利用ください。

1月17日(土) 簡単ストレッチ・ヨガ教室 健康部会
9時30分～11時 於：ホール
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：12月27日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990
1月23日(金) あいクリニック健康教室～冬を元気に過ごすために～ 共催：あいクリニック
9時30分～11時 於：ホール
第1部 かかりつけ医と考える 今日からできる冬の健康習慣～
講師：あいクリニック 医師 栗林 泰子
第2部 「お口を元気に～お口の体操～」 講師：あい訪問看護ステーション 佐藤美澄
定員：25名
申込受付：12月27日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

1月22日(木) スマホなんでも相談会 総務部会
13時30分～15時30分 於：第2・3会議室
◎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 12/27(土)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

1月31日(土) ホール かえで館シネマ
10時～13時ごろ 途中10分休憩有り
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。
定員：50名
申込：12月27日(土)より
窓口：10時～電話11時～

ほほえみサロン 1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～
⇒ 5日(月) 19日(月) 26日(月)
初級コース 第2・4水曜日 10時～ ⇒ 9日(金) 23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 ⇒ 6日(火) 20日(火)
第1・3火曜日 10時～
★将棋教室 ⇒ 10日(土) 14日(水) 24日(土) 28日(水)
第2・4水曜日・土曜日 14時～16時
★かえでっ子広場 ⇒ 14日(水) 28日(水) 第2・4水曜日10時～

合縁奇縁 新年明けましておめでとうございます。
2026年の干支、馬に関する言葉は「勝ち馬に乗る」という言葉をはじめ、「馬車馬のように働く」など、一心にゴールを目指して進むさまをイメージしたものが多くあります。ちなみに「負け馬」という言葉も現代では日常会話などで使われますが、こちらは「勝ち馬に乗る」の対義語として後発で生まれた造語。また「馬車馬のように」はもともと、長時間の無理な労働を表

1月 予定表 令和8年		
7	水	ロビーコンサート
8	木	福祉何でも相談
13	火	休館日
17	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
22	木	スマホなんでも相談会
23	金	あいクリニック健康教室
27	火	休館日
31	土	かえで館シネマ
パン販売毎週木曜日11時から 於ロビー		
1月 8日 15日 22日 29日		
休館日 1月 1日 2日 3日 13日 27日		

す言葉ではなく、寝食を忘れてことに打ち込む様子を表した言葉。時代の流れで言葉の意味は変わってきますが、本来の意味では、馬は走りぬく、力強い、勝利を目指すといった、良い意味で使われることが多い動物です。
かえで館1階ロビーには、華やかな正月飾りがございます。ぜひ、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願いいたします。(事務局長・浅井)



新年号(第405号)
令和8年(2026年1月1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



2026年(令和8年) 謹賀新年
新年のごあいさつ
新年あけましておめでとうございます。
愛宕かえで館は昨年、開館25周年を迎えました。記念事業として出版した『仙仁径さんと行く多摩の自然・植物探索』は、地域の皆様から大変ご好評をいただいております。
昨年は「多世代交流の場・地域コミュニティの場」としての役割を重視し、様々な取り組みを行いました。
中大生とのコラボ企画「大人の井戸端サロン」や地域の「ほほえみサミット」に集う多くの団体とともに運営協議会も参加した新企画“～子どもも おとなも みんなで楽しくつながろう、地域の絆～”をテーマにした「キラキラ☆あたごフェスタ」など、これらのイベントには300名を超える子どもや大
人が集まり、かえで館はお年寄りだけではなく、子供たちの元気な声も響く活気ある場となりました。
今年度も多世代が楽しく交流する場としての「愛宕かえで館」をさらに充実させたいと思います。そして、大学生のボランティアや地域の多くの様々な団体と連携して「みんなで創る、みんなのかえで館」を推進してまいりたいと思います。
皆様の益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。
2026年(令和8年) 愛宕コミュニティセンター運営協議会 代表 武田 昭

「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 C班 16:45～21:45
B班 8:45～12:45 又は 11:45～16:45
★給与・賃金/時給(シフト制):1,249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にあります。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4日(日)～1月26日(月)(1月13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1日(日)午後 ★採用日/4月1日(水)
★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
事務局より 年始の貸室予約について
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

2025年 カラオケ発表会 舞台上で熱唱・熱演！

11月3日(月・祝)



カラオケ発表会は今回で3回目と成り、来客も前回以上、100名を超えの大入りの盛況となりました。出演者も年々度胸が付き、乗り乗りで楽しんでいました。グループ「ハミング」の4人組はお揃いのコスチュームで“め組のひと”の“目ッ”のゼスチャーで大いに舞台が盛り上がり、また、デュエットは3組が登場し花を添えました。最後はグループ「ひばり」の4人組、水前寺清子の“365歩のマーチ”を歌い、飛び入りも含めた大合唱でフィナーレを飾ってくれました。今年の出演は、9団体、48名、46曲を熱唱しました。今回も大盛り上がりで無事終わることが出来、安心いたしました。来年も多数の参加で今回以上の発表会ができると思っています。どうぞ、ご期待ください。(実行委員長 加地貞夫)

「キラキラ☆あたごフェスタ」に300名超えの参加者

11月29日(土) 全館使用



α米試食



新体操披露



あたごソング発表

11月29日(土)「キラキラ☆あたごフェスタ」が、晴天に恵まれ、無事に終了いたしました。当日の参加者ですが、協力者・関係団体を含むと、320人の来場者となりました。(うち小学生以下133人、もう少し多いかもしれません)今回、～子どもも おとなも みんなで楽しくつながろう、地域の絆～をテーマに、地域住民の皆様や10を超える団体、専門職の皆様が共に一つの想いで「キラキラ☆あたごフェスタ」を手作りで作り上げました。実施に向けて5回の実行委員会を開催し、時に悩みながらも皆さまが常につながりづくりについて、真剣に検討され、当日、ポップコーン・わたあめなどの模擬店、トロッコ・射的・などの遊び、おもちゃ修理のおもちゃ病院、キラキラコンサート、キッズ新体操などなど、かえで館全施設を使って20近いブースが設けられました。参加者の方の笑顔はもちろん、運営されている皆さまの楽しそうなご様子がとても印象的でした。掲げたテーマが、実現できたと感じて下さっていましたら、地域福祉を推進する社会福祉協議会の愛宕地域担当職員としてこれほど嬉しいことはございません。協力頂きました地域・団体の皆様、ならびに会場を貸して頂きました愛宕かえで館運営協議会の皆様、誠にありがとうございました。これがきっかけとなり、個人や団体同士が、さらに連携・協力して、いつまでも愛宕で安心して暮らせる街になりますように願っております。(多摩市社会福祉協議会 石井真紀子)

かえで館シネマ 「ディファニーで朝食を」感想文

11月16日(日) ホール 参加者 26名(女19名 男7名)

- ◆オードリー・ヘプバーンの変わらない容姿。その時代の衣装やアクセサリなど、とても素敵でした。(73才女性)
- ◆古い映画だけれど観たことがなかったので、前から観たいと思っていました。良かったですの一言。(74才女性)
- ◆キュートなオードリーを見られてとても良かった。(50才女性)
- ◆以前観たのは50年位前でした。久しぶりに青春時代の思い出がよみがえり、楽しい時間をすごせました。(77才男性)

簡単ストレッチ・ヨガ教室 12月13日(土) ホール

17名が参加して行われました。(内、初参加1名)

多摩の植物探索 記念講演会 12月4日(木) 詳細次号

スポーツウエルネス吹矢教室 11月26日(水) ホール

7名が参加して行われました。

スマホ相談会

11月27日(木) ホール

スマホ相談者6名 講師3名で対応
相談内容：LINEビデオ通話、スピーカー使用、画面表示時間変更

元気チェック

11月20日(木) ホール

22名が参加して行われました。

楽しい！「幼児コーナー」
1月の工作は

「ゆらゆら
ダルマ」

工作の材料は
用意してあるよ
いつでもできます！



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 ☆

福祉なんでも相談 & 楽しく脳トレ～ふりお越しください！
「誰かに話を聞いてもらいたいこと」など。秘密厳守で社会福祉協議会 職員が対応いたします。 1/8(木) 14時～15時半 調理室

第60回
アーケード カフェ

1月13日(火)
13時30分～15時
(申込不要)



新年会・大正琴
お正月遊び

大正琴鑑賞後、
懐かしのトランプ
遊びをしましょう！
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

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その54

せん に けい
仙仁 径



2026年は午年なので、
名前が馬に由来する植物を2種紹介します。



馬による田起こし



ウマノスズクサ



ウマノスズクサの果実

馬と言えば、かつての多摩丘陵では、農具や収穫物の運搬、田起こしなど、様々な場面で人は馬に助けられていました。馬と人との関係は長くて深いため、馬にまつわる植物名も多数あります。

まず紹介するのはウマノスズクサ(馬の鈴草)です。多摩市では珍しい植物で、多くの方にとっては馴染みのない植物だと思います。ちなみにタマノカンアオイはウマノスズクサ科です。名前は、熟して裂けた果実の样子が馬の首につける馬齡(ばれい)に似ていることによると言われています。しかし日本では花が咲いても実が成ることは滅多にありません。ところが永山駅から日医大多摩永山病院に向かう道路の中央分離帯に生えているウマノスズクサに実が成っていると、知人から教えていただき、「馬の鈴」を見ることができました。本種にはアリストロキア酸という毒が含まれ、ジャコウアゲハ(蝶)の幼虫はその葉を食べることで体内に毒を貯めて鳥などから身を守っています。

次はコマツナギ(駒繫)です。マメ科で、多摩川の堤防などで見る本種は草刈りのため小さく、草のようですが低木です。名前の由来については、①茎が強く、馬を繋ぎとめるのに使った、②葉が馬の好物で離れなくなるから、という二つの説があるそうです。多摩丘陵では道横の草地などによく生えていましたが、今は多摩川の堤防以外ではほとんど見かけません。さらに最近は新しい法面などで巨大なコマツナギを見かけるようになりました。これは緑化用に持ち込まれた中国大陸産のもので、トウコマツナギという別種です。また、青色の染料であるインディゴは、近縁なタイワンコマツナギから作られています。

すでに購入された方もいらっしゃると思いますが、愛宕かえで館の開館25周年を記念し、この連載が1冊の本になりました。散歩のお供に1冊いかがでしょうか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

写真クレジット：馬耕の写真は山口正太郎氏撮影。
それ以外は仙仁径氏撮影。

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
「仙仁径さんと行く
多摩の自然・植物探索」販売中！
～ユニークな文章と写真で楽しむ、身近な植物めぐり～



☆サイズA5判
☆仙仁径さんの楽しい連載コラムの保存版
☆本文96頁 全116頁 ☆写真満載
☆植物用語解説付き
☆地域の植物索引頁など
☆頒価 300円
◎購入は、愛宕かえで館窓口、
丸善書店多摩センター店、パルテノン多摩

里山の会
1月11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



今年も、色々ありますが、12月25日から1月末迄冬休みにいたします。2月から畑作業が始まります。4月頃から野菜販売の予定です。来年も美味しい野菜を皆さまにお届けいたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。(会員一同)

コミュニティサロン 大人の学校

1月10日(土)→ のびのび健康ストレッチ (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「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）

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
天ざるそば
美味しい！
ポリウムたっぷり！
おすすり
天ざるそば

不用品回収受付

厨房機器、什器備品、家電製品、家具、
不用になったPCのみ無料でお引き取り

お掃除全般受付

エアコン、キッチン、バス、トイレ、床、壁など

年中無休・24時間対応 https://minamotosyouten.com
みなもと商店 ☎ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@minamotosyouten.com