



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 2月の予定
4日(水) 5日(木) 8日(日) 12日(木) 14日(土) 15日(日) 18日(水) 19日(木) 22日(日) 25日(水) 26日(木) 28日(土)

2月8日(日) コアチューニング健幸教室 於：和室 **健康部会**

13時～15時
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：20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：1月25日(日)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

2月14日(土) 簡単ストレッチ・ヨガ教室 於：ホール

9時30分～11時
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：1月25日(日)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990



2月25日(水) 第25回 スポーツウエルネス吹矢教室 於：ホール

13時～16時
スカット 気分爽快 空調の整ったホールで、精神を集中して矢の中心めがけて矢を吹き、
うっとう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：12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：水分をお持ちください
申込受付：1月25日(日)より 窓口 10時～ 電話 11時～ ☎ 042-375-2990



2月15日(日) かえで館シネマ 於：ホール **総務部会**

10時～12時ころ
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：1/26日(月)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

スマホなんでも相談会 於：ホール

2月の相談会 2月26日(木)
① 13:30～14:30 2名
② 14:30～15:30 2名
相談料：無料 時間は1人1時間
申込：1/26(月)より 申込先着順
窓口：10時～ 電話受付：11時～
※OSの種類(アンドロイド又はアイホン又は不明)をお伝えください



ほほえみサロン 2月のイベント案内

於：ほほえみサロン

★体トレ・脳活 10時～
3日(火) 17日(火)
★将棋教室 14時～16時
14日(土) 25日(水) 28日(土)
★かえでっこ広場 10時～
25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～
2日(月) 9日(月) 16日(月) (祝日は休み)
初級コース
13日(金) 27日(金)
初級コースは事前に受付にて
申込みください。

合縁奇縁 2月は、冬の名残と春の兆しが同時に感じられる特別な月です。寒さの中にも少しずつ暖かさが戻り、自然や街の表情にも変化が現れます。一年の中でも気温が最も低い時期ですが、暦の上では春の始まりとされています。この節目の日を立春と呼び、毎年2月4日ごろ訪れます。立春は、冬と春を分ける日であり、新しい季節のスタートを象徴しています。昔の人々は、この日を境に一年の運気が変わると信じていたそうです。インフルエンザの感染拡大が起こりやすい季節でもあります。こまめな手洗い、うがい、アルコール消毒等で予防には万全を期してください。かえで館では、春に向けて楽しいイベントを計画しています。皆様のご来館を心よりお待ちしております。(事務局長・浅井)

2月 予定表 令和8年		
8	日	コアチューニング健幸教室
10	火	休館日
14	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
15	日	かえで館シネマ
18	水	楽しく！美しい！ラジオ体操教室
24	火	休館日
25	水	スポーツウエルネス吹矢教室
26	木	スマホなんでも相談会
パン販売 毎週木曜日 11時～ 於：ロビー		
2月 5日 12日 19日 26日		



2月号(第406号)
2026年(令和8年)1月25日
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

今流行りの
デザインツール **今日から君もデザイナー！**
大学生と★じぶんずかん★をつくろう！
～Canvaでつくる せかいにひとつの自己紹介シート～

日時 **3月7日(土)** 13:30-17:00

場所 多摩市立愛宕コミュニティセンター
かえで館 ホールにて開催

対象 小学1年生～小学6年生
(保護者の同伴可能)
先着10名様

ご予約のフォームは
こちらから！



お問い合わせ 中央大学ボランティアセンター 多摩キャンパス
☎ 042-674-3487



主催：愛宕コミュニティセンター運営協議会、中央大学ボランティアセンター

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」
本の装丁：A5判 116頁 楽しい植物コラムと写真満載
購入場所：かえで館受付 パルテノン多摩
丸善書店多摩センター店(多摩の本コーナー)でも販売中！

好評販売中！
300円



楽しく！美しい！ラジオ体操教室

2月18日(水) 10時～11時30分

ラジオ体操第1を実演しながら身体の効果的な伸ばし方や体操のコツを丁寧に指導！

・会場：愛宕かえで館 ホール ・参加費：無料 ・指導：山田小太郎先生(国士舘大学男子新体操部監督)
・対象：市内在住、在学、在勤者 ・持ち物：室内用シューズ、タオル、飲み物 ・定員：30名(申込み先着順)
・申込み：1月25日(日)～2月15日(日) (電話可 愛宕かえで館 042-375-2990)

主催：多摩市スポーツ振興課、国士舘大学 共催：愛宕コミュニティセンター運営協議会

利用者懇談会に参加を！ 2月22日(日) 10時00分より 於：ホール
茶菓子などを楽しみながら、ざっくばらんな交流の場にしたいと思います。 愛宕コミュニティセンター運営協議会

事務局より **令和8年度 団体登録・更新 はお早めに♡**

開 催 し ま し た

かえで館開館25周年記念
仙仁径氏 記念講演会「多摩の自然・植物探索」 12月4日(木) ホール

『仙仁径さんと行く「多摩の自然・植物探索」』の出版を記念して仙仁径氏による講演会を行いました。初めに1948年に撮影された丘、林、田んぼがほとんどの愛宕や多摩センター駅方面の古今マップ写真を見て、多摩の自然と人との関わる歴史を知り、現在まで多摩地域に息づいている植物など貴重な話を聞くことが出来ました。最後に講演内容への質疑応答があり、特に植物を愛する観点から特定外来生物についての質問がありました。そして参加者全員に仙仁径さんのサイン入りの本が贈呈されました。



うたごえランド & 横洲かおる・瀧澤行則オンステージ 2025 愛宕かえで館 クリスマスコンサート 12月14日(日) ホール
圧巻の歌唱に感動！

2025年愛宕かえで館クリスマスコンサートは石橋美恵子さんの「うたごえランド」とミュージカル女優 横洲かおるさんとミュージカル俳優 瀧澤行則さんをむかえて開催しました。

第1部はお客様参加型の音楽会「うたごえランド」を定期的に開催している石橋美恵子さん。第2部は横洲かおるさんと瀧澤行則さんによるステージでした。



13時30分に開演、石橋さんのピアノ伴奏にあわせてお客様と一緒に大きな声で歌う。皆さんの熱気の影響か予定の時間を大幅に超えるハプニングもありましたが、あっという間に楽しい時間が過ぎました。

第2部は、劇団四季出身のお二人の歌唱力に酔いしれ、クリスマスソング等。会場内一体となって楽しいステージとなりました。途中じゃんけん大会があり、最後まで勝ち残った10名にはクリスマスプレゼントが渡されました。

来場されたお客様は大満足の様子で2025年愛宕かえで館のクリスマスコンサートは大盛況のうちに終了することができました。(鞍田英樹文化部会副会長)

ロビーで「ミニライブコンサート」スタート！ 1月7日(水) ロビー

音楽演奏家からの要望で、お昼のひと時、ロビーでミニライブが始まりました。今回出演はお馴染み「かえでスパンキーズ」。『街の灯り』はじめ昔懐かしいグループサウンズ(GS)・POPSの曲が約30分間ロビーに響き、参加者は珈琲などでくつろぎながら音楽に聴き入り楽しいひと時を過ごしました。

今回は3月8日(日)12時30分～13時、「☆レイドバック☆」が登場。参加自由、お待ちしております。



かえで館シネマ 映画「九十歳。何がめでたい」 12月21日(日) ホール
参加者の感想文

参加者 午前の部：53名(女性40名 男性13名) 午後の部：35名(女性29名 男性6名)

＜午前の部＞

- ◆とても楽しくて良い映画でした。草笛光子さん好きな女優さんです。私もこれから楽しく生きて行こうと、思いました。(69才女性)
- ◆元気をもらった！ たった一度の人生を楽しんで周りに影響をあたえて私もそうなりたと思った。(78才女性)
- ◆佐藤愛子さん素敵でした。あんなに自由奔放に生きられたらいいですね。私も頑張ります。(84才女性)

＜午後の部＞

- ◆佐藤愛子さんの生き方もいいなあ～。と思いました。人間らしい感じでとても良かったです。感動あり、笑いあり、ときには泣かせて、とても素晴らしかったです。ずっと観たかった映画でした。観られてとても良かったです。(66才女性)
- ◆90才であんなに元気に過ごせるのは素晴らしい。いっぱい笑えた今日はよく寝られそう。(74才女性)

簡単ストレッチ・ヨガ教室 1月17日(土) ホール
参加12名で行いました。

スマホなんでも相談会 12月25日(木) 第2・第3会議室

スマホ相談者3名 講師2名で対応
相談内容：東京都公式アプリ、LINE通話、WiFiの仕組み

不用品回収受付

家電製品、家具、書籍、衣類、厨房機器、什器備品

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

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「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

（広告欄）

コミュニティサロン 大人の学校

★ 2月14日(土)→ のびのび健康ストレッチ (300円)
★ 2月28日(土)→ あたご終活塾 ※詳細はLINEアカウントで(300円)

場所時間 13:30～かえで館2階
申込方法 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
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

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
ボリュームたっぷり！
牡蠣そば
冬季限定

和民郵便局
愛和小学校
大谷幼稚園
愛宕東公園
愛宕かえで館

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その55

仙仁 径



枝もよく見ると色んな形があります。

植物観察にはつらい季節ですが、植物さえあればいつでも観察できるのがあるところ。冬の植物観察は冬芽が定番ですが、今回は落葉樹の枝に着目します。冬枯れの木はどれも同じように見えますが、よく見ると種類によって枝ぶりや色



ホオノキの枝



ホオノキの葉



アキニレの枝

とかなり違います。枝ぶりを決める要素としては、葉の付き方や大きさ、枝の角度や伸ばし方などが考えられます。具体的に

見ていきましょう。
まずはざっくりとした枝ぶりのこちらの木ですが、これはホオノキです。葉は大きいと40センチほどにもなり、多摩丘陵に生ずる木の中では最大級です。葉は食べ物を包むのに使われ、朴葉味噌が有名です。光合成のため葉の重なりが少なくなるよう、大きな葉に合わせて枝ぶりもざっくりしています。ホオノキ以外にもキリなど大きな葉を持つ木は細かく枝分かれません。

魚の骨のような枝はアキニレの枝です。秋咲きなのでアキニレの名がつけました。葉は小さく、互生します。長い枝にやや短い枝が並んでいますが、長い枝を明るい方向に伸ばし、やや



アキニレの葉



ミズキの枝



花の時期のミズキ

短い枝につけた葉で光合成する、という役割分担をしていると考えられます。本種は日本では東海地方以西に自生し、多摩丘陵には生えていませんでした。現在では公園などによく植えられています。

横方向にスルスと伸びる枝はミズキです。その結果、枝が棚のように広がります。植物では通常枝先の芽が伸びていきますが、ミズキでは先端の芽が伸びず、その下にある芽が伸びます。それを繰り返すことで独特な枝ぶりになります。水平方向に枝を広げることで葉によく日光が当たり、効率よく光合成しています。棚のような枝ぶりは普段目立ちませんが、花の時期になるとよく分かります。ぜひ5月頃に探してみてください。

枝は形だけでなく色も種ごとに違っているので、ぜひじっくり観察してみてください。

写真クレジット：
アキニレの葉は渡辺仁氏撮影。
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
多摩市みどり環境審議員

第61回
アーケード カフェ

2月10日(火)
13時30分～15時
(申込不要)

ふらりと、参加
お待ちしております。

ほほえみネットワーク・愛宕のキャラクター
「ほほえみん」です。



創作活動

折り紙で
小さな箱をつくります
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