



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 一杯100円 サービスデー 3月の予定 4日(水) 5日(木) 7日(土) 8日(日) 11日(水) 12日(木) 14日(土) 15日(日) 18日(水) 19日(木) 20日(金) 22日(日) 25日(水) 26日(木) 28日(土) 29日(日)

3月14日(土) 9時30分～11時 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：2月25日(水)より 窓口10時～ 電話可11時～ ☎ 042-375-2990

3月15日(日) 10時～12時ころ ホール かえで館シネマ 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：2/26日(木)より 窓口受付：10時～ 電話受付：11時～

3月26日(木) 第2・3会議室 スマホなんでも相談会 相談料：無料 時間は1人1時間 定員4名 申込：2/26(木)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

楽しい！「幼児コーナー」 3月は折紙で「ひっくりカエル」をしよう！ ☆工作の道具は受付のスタッフに言って借りてください。 ☆保護者の方は幼児から目を離さないでください。

ほほえみサロン 3月のイベント 参加者募集！ 気軽に参加ください！ ☆手づくりクラフトワークショップ ☆フリーコース 毎週月曜日10時～ ☆初級コース 10時～ 13日(金) 27日(金) 参加者募集！ 最初はカゴを作ります！ 受付窓口申し込んでください。 ☆体トレ・脳活 10時～ 3日(火) 17日(火) 笑って体トレとゲームで脳を活性化！ ☆将棋教室 14時～16時 小学生対象 14日(土) 28日(土) 駒の動かし方から対局までを体験しよう！

3月12日(木) 14時～15時半 調理室 福祉なんでも相談 & 楽しく脳トレ 「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。 ～ふらりお越しください！

合縁奇縁 3月前半は、シベリア方面からの寒気が日本付近に流れ込み、冬型の気圧配置になる日もありますが、3月後半には冬型の配置が続かなくなり、低気圧と高気圧が交互に通過し、天候が周期的に変わるようになります。 日本海で低気圧が発達すると南から暖かい空気が流れ込み気温が上昇して「春一番」が現れることもあります。また、低気圧の通過後に寒気が流れ込んで気温が低下し、気温の変化が大きくなります。

3月 予定表 令和8年 Table with 7 columns: Day, Day of Week, Event Name, Location/Time

みんなで創る みんなの かえで館 かえでニュース

3月号(第407号) 2026年(令和8年)2月25日 編集 広報部 info@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

懐かしのJAZZ&ワイン コンサート in 愛宕かえで館 たっぷりと JAZZ をワイン と共に楽しみください。 文化部会

3月29日(日) 開場13時 開演13時30分 ホール 入場券1000円 販売中！ ワイン おつまみ付き 定員40名 入場券ご購入は愛宕かえで館受付窓口で

★クレージーファンキーボーイズ カントリー、歌謡曲、フォークなどを披露してきたバンド、今回は JAZZに挑戦。パンマス加藤さんの絶妙なトークと新境地 JAZZにご期待ください。

★スパークリングローズ 愛宕かえで館でおなじみになったバンド。オールディーズやスタンダードJAZZなど毎回心に響く演奏を披露してくれます。今年も演奏とボーカルが楽しみ。

★高橋ジャズバンド ピアノ、ウッドベース、ドラム、サクソ、ボーカルのクインテット。胸にしみる演奏と迫力ある素敵なボーカル、今年は何処へ誘ってくれるのでしょうか。

3月のイベントは盛り沢山！ 愛宕かえで館へ ご来場お待ちしております。

3月8日(日) 12時30分～13時 ロビー ロビーコンサート 出演：☆レイドバック☆ ギター、フルート、ボーカルのトリオバンド ～ 春のひととき心に響く名曲集をお楽しみください～ 参加無料 ☆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。

3月20日(金・祝) 10時～13時 ホール みんなで、捏(こ)ねて、延ばして、手づくりの「多摩そば」を食べよう！ 多摩の伝統食 「多摩そば」作り体験教室 講師：先崎先生、益子先生 定員：20名(小学1年生以上の子供と保護者、大人のみ参加可) 参加費：こども100円、大人200円 持参品：エプロン、三角巾、ハンカチ又はタオル 申込受付：2月25日(水)より 窓口10時～ 電話可11時～ ☎ 042-375-2990

3月29日(日) 10時30分～12時 集合：ロビー ノルディック・ポール・ウォーキング教室 参加費：ウォーキング用ポール ①持参の方 100円 ②借りる方 300円 定員：10名 コース：かえで館から乞田川の桜並木 持ち物：タオル、水分、両手が自由になる服装で健康保険証持参 申込受付：2月25日(水)より 窓口10時～ 電話11時～ ☎ 042-375-2990

3月25日(水)～4月1日(水) 2階ギャラリー

矢作信雄 木版画展 第2弾 開催

矢作信雄の「心象」展

展示作品
「日本各地の四季の風景」
「フクロウ」
「ハリウッドスター」など
木版画 20余点



矢作信雄 (やはぎ のぶお)
1948年 山形県河北町生まれ。
愛宕在住の木版画家。
一昨年、「十二神将像」の木版画展を愛宕かえで館で開催。昨年は愛宕かえで館開館25周年記念誌「仙仁径さんと行く多摩の植物探索」の表紙デザインを制作。

里山の会

3月1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

種イモの植え付け
大きな種イモは半分は半分に切り、切り口に草木灰をまぶし、植えつけます。収穫は6月中旬頃です。沢山の美味



第61回 アーケードカフェ

日時：3月26日(木) 11:30～14:00
場所：コミュニティサロン悠々

みんなで おむすび交流会

春休み、おむすび食べに おいで～。豚汁もあるよ。

おむすび 200円
豚汁 200円

先着150食！
子ども50円
おとな200円

主催：ほほえみネットワーク愛宕
問合せ：多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当 ☎ 042-373-5616

あいクリニック健康教室 1月23日(金) ホール

参加者 15名

あいクリニック健康教室の中で講習された「お口の体操」＝「パタカラ体操」を紹介し、パタカラ体操は、口や舌をしっかり動かすことで、口腔機能の維持・向上を目的とした発声トレーニングです。「パ・タ・カ・ラ」それぞれの音には鍛えられる部位があります。パ=唇の力を鍛える。タ=舌の前方の動きを鍛える。カ=舌の奥の筋肉を鍛える。ラ=舌全体の動きをなめらかにする。これらをはっきり発音することで、食べる・飲み込む・話す力の維持につながります。特に高齢者の「誤嚥予防」や「活舌改善」に効果があるとされています。さあ、やってみましょう！ ①姿勢を正して座ります。②「パ・タ・カ・ラ」一文字ずつ大きな声で5～10回発音します。③「パタカラ、パタカラ」続けて10回ほど繰り返します。1日2～3回を目安で毎日続けることが大切です。(大塔幹夫健康部会長)

かえで館シネマ 映画「影武者」 1月31日(土) ホール

参加者 32名(女性21名 男性11名)

※上映時間3時間の大作映画。上映途中、15分の休憩を取りました。

◆監督黒沢昭、俳優仲代達也。流石です。緊張が前面にある。(85才男性)
◆3時間の超大作。見応えがありました。(84才女性)
◆テレビでは観たのですが、画面も大きくセリフもはっきり聞こえてとても良かったです。黒澤明監督はたいしたものだと、思いました。スケールも大きくてとても面白かったです。来て良かったです。(80才女性)
◆歴史に疎いのが残念。今は亡き懐かしい役者さんに、会えてうれしかった。戦はいつの世もむごい。(60才代女性)
◆長い時間でしたが心理描写にすぐれた良い黒沢作品を見せて貰いました。(82才女性)
◆仲代達也の映画を久しぶりに観ました。とても思い出深いものがありました。ありがとうございました。(78才男性)
◆何回も観ているのですが、たくさんの見逃しがありました。続けてちゃんと観る事ができて良かったです。途中の休憩も嬉しいです。できればもう少し大きな画面で観たかったです。字幕を出して下さったことには感謝です。(83才女性)

コアチューニング健康教室 2月8日(日)

降雪のため中止となりました。

簡単ストレッチ・ヨーガ教室 2月14日(土)

参加者16名(初参加3名)、で行いました。

スマホなんでも相談会 1月22日(木)

スマホ相談者4名 講師2名で対応
東京公式アプリの登録方法、京王バスナビの使用法(時刻表確認)

スローフーズミヤ

こだわりの体にやさしい
天然酵母
国産小麦

販売中、愛宕かえで館でも
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

おいしいのわけ
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

〒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

あいクリニック

社会医療法人 河北医療財団

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

連載 「多摩・愛宕の自然・植物探索」その56

早春に花が咲く、丸い葉の植物を紹介しします。

仙仁 径

寒かった冬も出口が見えてきました。この記事の皆様が読まれている頃、私は花粉症が始まり、鼻詰まりに悩まされていることでしょう。今回は早春に咲く花を2種、紹介します。

まずは「フキノトウ」です。道端や土手などの、日が当たり少し湿り気のある場所に生えており、早春に薄い黄緑色のフキノトウが顔をのぞかせると春が来たなあ実感します。ところでさりげなくフキノトウと書きましたが、正確にはフキで、その花(正確には花茎)の部分をフキノトウと呼んでいます。そのフキノトウですが、実は2種類あるのをご存知でしょうか。フキは雌雄異株で、雄株と雌株のフキノトウがあるのです。雄花には雄しべと雌しべがあるので見た目は両性花ですが、実は成りません。雌花は雄しべがなく、糸状の雌しべが目立ちます。また、雌株の頭花の中央には見た目が両性花の花がつくのですが、この花は雌雄どちらの機能も失われており、中性花と呼ばれています。花が終わると丸い葉が出てきますが、葉柄はフキノトウと同様に山菜として食べられています。



アオイスミレ
アオイスミレの夏葉
フタバアオイ
写真は全て仙仁径氏撮影。

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」

身近な多摩の自然・植物、読むたびに新しい発見が！

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など、植物愛に満ちた文章と写真で紹介。新たな発見がこの一冊に詰まっています。多摩の自然を愛する皆さん、ぜひお手に取ってご覧ください。

本装丁：携帯しやすい A5サイズ 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

大人の学校

★ 3月14日(土) → のびのび健康ストレッチ (300円)
★ 3月28日(土) → あたご終活塾『終活入門』初心者必見! (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

【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

2026年も『大人の学校』をよろしくお願いたします

雛飾り

ロビーに飾ってあります。ご覧ください。

