

**天然酵母のパン 毎週木曜日 販売中！**11時～
於：ロビー**喫茶コーナー 珈琲など 一杯100円 サービスデー**大きなイベント、多くの参加者がある時は100円です。
サービスデーの日は朝に玄関前に「100円幟(のぼり)」を立てます。5月9日(土)
23日(土)
14時～16時**将棋教室**

毎月第2第4土曜日開催

ほほえみサロン イベント

将棋の基本(プロ棋士の駒の並べ方など基本ルール)を学び、
対局で攻め、守りの定石などを覚えて上達しよう！

参加費：無料 対象：小中学生

申込：4月26日(日)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990



総務部会

5月9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：4月25日(土)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990



健康部会

5月15日(金)
29日(金)**手づくりワークショップ 10時～12時**

ほほえみサロン イベント

☆初級コース カゴつくりの基本を身につけます。毎月第2第4金曜日開催

申込：4月26日(日)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

5月11日(月)
18日(月)

☆フリーコース 毎月第1第3月曜日開催(祝日の場合は翌週開催となります)。

各自、自由に作品を作ります。4日(月)はお休みです。

5月27日(水)
13時～16時
ホール**第26回 スポーツウエルネス吹矢教室**スカット 気分爽快 空調の整ったホールで、精神を集中して的確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：4月25日(土)より 窓口 10時～ 電話 11時～ ☎ 042-375-2990

健康部会

5月28日(木)
13時30分～
第2・3会議室**スマホなんでも相談会**

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：4/26(日)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

総務部会

**楽しい!「幼児コーナー」
5月は「くるくるヘビさん」をつくるよ!**☆ 保護者の方は幼児から目を
はなさないでくださいね。☆ 工作の道具は受付のスタッ
フに言って借りてください。

☆ 紙芝居もやるよ!

5月14日(木)
14時～15時30分
調理室**福祉なんでも相談 & 楽しく脳トレ(同時開催)**

多摩市社会福祉協議会 042-373-5616

生きずらさを抱えた方や、引きこもりに関する内容でも「誰かに話を聞いてもらいたいこと」など。
なんでも秘密厳守で社会福祉協議会職員が対応いたします。ふらりとお越しください(^^) /**合縁奇縁**

端午の節句といえは、大空に泳ぐ鯉のぼり、鎧兜、鍾馗様の五月人形が思い浮かびます。そして、もう一つの楽しみがお供えの和菓子です。

柏餅は、お餅に小豆のあんや味噌でできたあんをくるみ、柏の葉で包みせいろなどで蒸しあげた和菓子です。柏の葉を使う理由は、昔から神聖な木とされていたことや新芽が出る迄、古い葉が落ちない。つまり、子どもが生まれるまでは親は死なない。

すなわち、後継ぎが途絶えない

子孫繁栄に結び付き、縁起のよい食べ物として江戸時代に武家を中心にひろがりました。

春は、寒暖差が大きくなる事が多くみられます。みなさまのご体調はいかがですか。この時期は、気温の変化が激しく初夏を思わせる陽気になったかと思うと、一転して冬の寒さに戻り服装にも苦労します。ご体調を崩さないよう十分に気を付けてください。

かえで館へ元気にご来館されることを、スタッフ一同、心よりお待ちしております。

(事務局長・浅井)

5月 予定表 令和8年

9	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
		将棋教室
11	月	手作りワークショップ フリーコース
12	火	休館日
14	木	福祉なんでも相談
15	金	手作りワークショップ 初級コース
18	月	手作りワークショップ フリーコース
23	土	かえで館シネマ
		将棋教室
26	火	休館日 救急救命講習会
27	水	スポーツウエルネス吹矢教室
28	木	スマホなんでも相談会
29	金	手作りワークショップ 初級コース
パン販売 毎週木曜日11時～		

**5月号(第410号)**

2026年(令和8年)4月25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

学習スペースを設置、ご利用ください。

1階 ロビー 学習スペース



2階 図書コーナー学習スペース

**書棚も整理、蔵書もリニューアル**

1階 幼児コーナー



2階図書コーナー

5月23日(土) かえで館シネマ
10時～12時ごろ
於：ホール

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：4/26日(日)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～**愛宕かえで館開館25周年記念出版
「仙仁徑さんに行く 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!

本の装丁：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

開 催 し ま し た

中大生とのコラボ企画 Canvaを使って「きょうから君もデザイナー！」 3月7日(土) ホール

中央大学ボランティアセンターとのコラボで、小学生にパソコンを教えるという、チャレンジングなイベントが3月7日(日)かえで館のホールで午後1時半から開かれました。



ノートパソコンで、Canva（キャンバ）という無料ソフトを使って「自己紹介のシートをつくってみよう」と、まずは、ジェスチャーゲームで盛り上がり、11人の子どもたちを11人の大学生がマンツーマンで教えました。画面のアイコンを触りまくる低学年の男の子に振り回されたり、呑み込みの早い女の子に驚かされたり。大学生にも得るものが多く、付き添いのお母さんたちも笑顔でした。最後に、できあがった「自己紹介シート」でそれぞれが自己紹介をして、失敗も含めて勉強になりました。



運営委員も当日の設営準備くらいで、企画から進行まで学生中心に進めたので、これからのコラボ企画のヒントになりました。かえでニュース2月号の「きょうから君もデザイナー」というお知らせも、学生がCanvaで制作したものです。これからのかえでニュース作りの役に立ちそうです。(総務部会副会長・斎藤栄治)

美味しかった！多摩そば体験教室

3月20日(金・祝) ホール

多摩そば作りを開催しました。当日は28名が参加、和やかな雰囲気の中で麺作りを体験することができました。

多摩そばは、小麦粉を使った多摩地域の郷土料理で、一般的な「そば」とは異なっています。4～5名のチームで小麦粉をこね、粉玉が無くなるまで足で踏んで、のばし、切るという一連の工程を通じて、手作りの難しさと楽しさを実感するとともに、完成した「うどん」に役員の方が用意したキノコや豚肉が入ったつけ汁をいただき、作った打ち立ての「うどん」を美味しくいただきました。参加者同士の交流も深まり、有意義な時間を過ごすことができました。最後に道具の準備、食材の購入からつゆ作りに「菜の里」の有志の方々にご協力頂きありがとうございました。(健幸部会長・大塔幹夫)

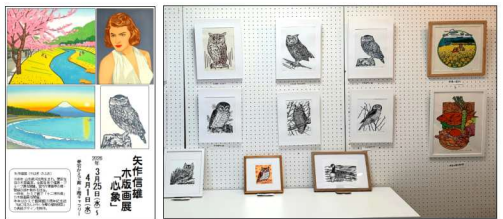
初めにそば作りの説明



美味しく食べた！

矢作信雄木版画展 開催される

3月25日(水)～31日(火) 2階ギャラリー



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自然・植物探索」の表紙デザインをして頂いた愛宕在住の矢作信雄さんの木版画展を見た方の感想では『前回「十二神将」の大きな木版画展に続いて2回目となる今回もいろんなジャンルの小品展でさらに感動しました』また、ある方は「愛宕にこんな素晴らしい芸術家がいっしょにすることは誇りに思います。まだまだ多摩には多くの芸術家の方がいると思いますので、かえで館でもっと紹介して頂ければ嬉しいです」と語っていました。

令和7年度臨時総会 行われる

3月22日(日) ホール

愛宕コミュニティセンター運営協議会の臨時総会が行われました。令和7年度の事業活動計画と予算は可決されました。また、その他報告事項、規定等の改定報告も了承されました。



新スタッフ紹介 4月1日より新しいスタッフ、B班(昼間) 1名、C班(夜間) 3名が入りました。どうぞ宜しくお願い致します。

ノルディックポールウォーキング 3月29日(日)
参加者3名で行いました。

簡単ストレッチ・ヨガ教室 4月11日(土)
参加者12名で行いました。

コアチューニング健幸教室 4月12日(日)
参加者9名で行いました。

かえで館シネマ映画「まりと子犬の物語」 3月15日(日)
参加者 36名 女性29名 男性7名

スマホなんでも相談会 3月26日(木)
スマホ相談者3名(他1名キャンセル) 講師2名で対応

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その58

仙仁 径



初夏の雑木林に咲く静かな花とにぎやかな花です。



フタリシズカ



フタリシズカの花



エゴノキの花

私はいわゆるスイーツ男子で、好きな菓子の一つが両口屋は清の干菓子「二人静(ににんしずか)」です。この菓子を考案した11代大島清治は、庭に咲いていたフタリシズカをヒントに命名したのだそうです。その名前は、4枚の葉の中央から出る花序(花のつく枝)が通常2本であることから、能楽『二人静』に例えられてつけられました。雑木林の縁などでよく見かけます。花はシンプルで、短い雌しべと、それを包むようにつく3本の花糸が合着してグローブ状になった雄しべだけです。フタリシズカが属しているセンリョウ科は白亜紀(約1.5億～6千万年前)に化石が出ており、被子植物の中でも古い時代に登場したグループです。また、これまでフタリシズカ1種だと考えられていましたが、近年、東日本には葉が広いヒロハフタリシズカという別種が生えていることが明らかになったそうです。ただ、多摩丘陵ではヒロハフタリシズカを見ていません。

5月の雑木林では、下向きの

白い花をたくさんつけたエゴノキが目立ちます。欧米では「Japanese Snowbell」の名で庭木に利用されています。日本では北海道南部から南西諸島まで生えています。花びらが5枚あるように見えますが、実はアサガオのように花びらがくっついて合弁花です。未熟な果皮にはサポニンという有毒物質が含まれ、昔はつぶした実を魚毒として使われ(現在は禁止)、洗剤としても利用されていました。秋に果実が熟し、硬い殻におおわれた種子が現れますが、これが鳥のヤマガラのご好物。ヤマガラは一部の種子を食べず、ネズミのように貯めます。食べ忘れから芽が出て新しい木が育つこともあり、エゴノキにとってヤマガラは役に立つ鳥なのです。6月頃に枝先に大輪の花のようなものができることがありますが、これはエゴノネコアシブシが作り出す虫こぶ(エゴノネコアシブシ)で、空洞のなかでアブラムシが暮らしています。

いろんな花で賑やかな5月の雑木林で、静かなひとときを過ごすのもいいものです。

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

里山の会

5月3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
会員募集！

募集人員 若干名

春菊の収穫時期となりました。一緒に畑作業・収穫の喜びを味わいませんか。
◎加入費・会費はありません。
◎申し込みはかえで館受付
又は ☎ 042-375-2990
申込みれた方には後日、説明日等ご連絡いたします。
◎ふらり畑見学もぜひどうぞ



第64回 アーケード カフェ
5月12日(火)13時30分～15時



ふらりと、参加
お待ちしております。

創作活動
チラシや包装紙で作るおしゃれ紙袋をおしゃべりしながら作りましょう。どなたでもお気軽にお越しください。ちらっと見学も大歓迎！
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

お片付け全般受付!!

テレビ、洗濯機、冷蔵庫、
エアコン、オーディオ
書籍、家具、衣類、その他

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「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
★5月9日(土)→ のびのび健康ストレッチ (300円)
★5月23日(土)→ あたご終活塾「後見制度」(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
大好評「あたご終活塾」が本格稼働
【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

こだわり① 体にやさしい コロッケパン
こだわり② 天然酵母 苺ディニッシュ
こだわり③ 国産小麦 レーズン食パン
販売中/愛宕かえで館でも 毎週木曜日11時～
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