

ココスモ

令和8年3月1日発行

第23号 (令和8年3月)

多摩市立連光寺コミュニティ会館(ココスモ連光寺)

〒206-0021 多摩市連光寺 3-57-1

TEL 042-372-1666 FAX 042-338-5881



ココスモより



こんにちは。ココスモ連光寺です。三寒四温、春の訪れを感じますね。公園や道端などにある小さな春を見つけながら、のんびり散策なんていうのもいいですね。ココスモにもお立ち寄りいただき、ラウンジで絵本など読みながらどうぞおくつろぎください。

3月の休館日：9日(月)・23日(月)

『睡眠』と『健康』の 知恵袋講座

「眠りたくても眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？

1. 睡眠についての正しい知識を『知る』
 2. 良い睡眠をとるための方法を『実践』
 3. ご自身にとってよい睡眠を『実感する』
- 3つのステップによる よい睡眠をとるためのポイントを紹介いたします。



日時:3月6日(金)

午前10時30分～11時30分

- ◆会場：ココスモ連光寺 1階ラウンジ
- ◆対象：多摩市在住・在勤・在学の方
- ◆定員：20人(申し込み先着順)
- ◆参加費：無料
- ◆講師：明治安田生命保険相互会社 派遣講師
- ◆申込み：受付中(電話または直接会館受付まで)
- ◎協力:明治安田生命保険相互会社 八王子支社

※多摩市と明治安田生命保険相互会社八王子支社は、「地域見守り活動に関する連携協定」及び「高齢者の健康増進に関する連携協定」を締結しています。

多摩市社会福祉協議会 福祉なんでも相談

東部地域包括支援センター 出張相談

年齢を問わずちょっとした困りごとや相談先がわからないなどの相談をお受けします。なんでもお気軽にご相談ください。

日時:3月18日(水) 午前11:30～12:30 ※予約不要、無料

場所:1階ラウンジ(相談内容により個室で伺います)

相談員は多摩市社会福祉協議会、東部地域包括支援センターの職員です。相談者のプライバシーは守られますのでご安心ください。



お問合せは、多摩市社会福祉協議会まちづくり推進担当へ

TEL042-373-5616

ちいさなおはなしかい

ココスモサポーターによる絵本の世界をみんなで楽しみましょう!

日時:3月13日(金) 午前11:30～

場所:1階ラウンジ 対象:どなたでも 参加自由



避難訓練

3月5日(木)11:15頃予定

施設全体で訓練を行います。コミュニティルーム、ラウンジをご利用の方も、ご協力をお願いします。

ラウンジ 今月のおすすめ絵本

3・4月のテーマは「春」

おすすめ絵本揃えています。ご自由にご覧ください。

コラム「連光寺あれ・これ」

第5回 「校歌」

「東に清き多摩の水 西には高き富士の山」。私が卒業した小学校の校歌です。

校歌には地域の風土(歴史や風景など)が読み込まれていて、先生や友達からその頃の暮しや風景なども思い起こさせる不思議な力があります。

今、学校で校歌を歌っている子どもたちが歳をとってから、校歌からどんなことを思い浮かべるのでしょうか。



ここでクイズです。次はどこの校歌の歌い出しでしょうか？(答えは裏面に)

- A 明けゆく多摩の 空晴れて 朝日に映える山桜
- B 朝日輝く多摩の丘 萌える緑の泰山木に
- C 多摩丘陵の 空遠く みんなの夢が よんでいる
- D みどりの里を めぐる桜木 向いの丘に文化うけつく

「校歌の風景」(下記注)の冊子に多摩市内の公立小中学校の新旧校歌 44 曲が紹介されています。その中に最も多く出てくる言葉は「多摩」です。

2つ目のクイズです。「多摩」の次に多い言葉は次のどれでしょう？

- ①丘 ②川 ③緑 ④山 (答えは裏面に)

どれも多摩の自然の風景ですね。連光寺と聖ヶ丘の子どもたちが、丘や山の緑と川のある風土の中で豊かな学校生活を送り、この地域の新しい歴史を紡いでいってくれることを願っています。

(林和男)

注:「校歌の風景 ～うたわれる郷土多摩～」パルテノン多摩 歴史ミュージアム 企画展解説冊子 平成20年3月20日

令和7年度 こんなイベントあんなイベント

児童館併設という特徴を活かして、子どもから大人まで参加できるイベントを行いました。一部を写真で振り返り、ご紹介します。



パジチェック&血管年齢測定



連光寺秋まつり



cocoaのほっこりコンサート



ちいさなおはなしかい



桜ヶ丘公園「桜ヶ丘の灯り」



福祉ミニ講座



2月の行事の様子

コミュニティ会館と児童館と共催で、楽しいイベントを行いました。



「ドラム缶ピザ」
焼きたてのピザの味は最高でした。



焼いも



あそびと文化のひろば

「アラマせんせいの
ことばあそびと
あいうえお体操」
笑いの絶えない
楽しいことばの
世界でした。



「冬の星空観察隊」
最高のお天気で、
月、土星、木星など
を観察しました。

皆様ご参加いただきありがとうございました。
ココスモ連光寺が、地域の多世代の心地よい居場所となるように、これからも交流親睦の機会をたくさん提供していきたいと思ひます。

コラムのクイズの答え

校歌 A 聖ヶ丘中学校 B 聖ヶ丘小学校
C 連光寺小学校 D 多摩中学校

言葉 ①丘

※ちなみに ①丘 34 ②川 7 ③緑 2 ④山 32

コミュニティルーム利用団体の皆様へ

令和8年度団体登録(新規・更新)のおねがい

4月1日からのコミュニティルーム(会議室1・会議室2・和室)の予約(貸室利用)には令和8年度の団体登録が必要です。現在、登録されている団体も、登録の更新が必要となります。お手数ですが事務室にて登録手続きを行ってください。

令和8年度団体登録(新規・更新)受付

- ◆必要書類 団体登録申請書 (コミュニティ会館受付で配付中)
- 会員名簿 (確認後、お返しします)
- 申請に来た方の本人確認ができるもの

受付:月曜～土曜日 午前9:30～午後5:00 (日曜、祝日、第2・4月曜日除く)



開館時間 午前9時～午後9時30分 (貸室使用時間 午前9時30分～)
※月～土曜日の午後5時以降及び日曜・祝日については、
貸室予約が入っている場合のみ開館 (予約団体のみ利用)
窓口受付時間 月～土曜日 午前9時30分～午後5時 (祝日除く)
休館日 第2・4月曜日、年末年始

—ココスモスタッフ—

三枝 弘士(さへぐさ こうし)
高室 萌里(たかむろ もえり)
源 由佳(みなもと ゆか)

