

<1階>

大栗川・かるがも館説明資料

2026.3.7 運協総務部 鈴木秀之作成

【フリースペース】	「街のリビングルーム」予約なしで利用者がいつでも一人から使える場所、利用時間(開館時間9:00~21:30、無料、先着順)、Wi-Fi利用可・無料		
場 所	備 品 等	利用内容・良い点・課題等	主催事業利用
西側窓際カウンター席	カウンター(1列)、21席(肘付1、肘無20)	勉強、仕事、読書利用飲物可	ロビーの展示会利用「日本アニメアートギャラリー展」(48号掲載)、他「平和展」。「月例ウォーキング」集合場所(48号・49号2面)。「かるがも館まつり」で1階全面を使用しているロビーパフォーマンス、作品展示等。
受付前ロビー	テーブル(5)、20席(肘付10、肘無10)	勉強、談笑利用、一人～、飲食可	
血圧測定	テーブル(1)、1席	毎日の健康測定	
個別閲覧・学習席	一人用7席(肘無7)、6席(丸イス)	勉強、仕事、読書利用、飲物可	
雑誌ラウンジ	長椅子2、4席分	日々の新聞、雑誌読書、※中高年層毎日のファン有り	
図書コーナー	テーブル・席無(閲覧のみ)	本探し、閲覧、※館外貸し出し有り	
喫茶ラウンジ	テーブル(3)12席、立ちテーブル、幼児2席	勉強、談笑、ゲーム利用等、一人or複数、飲食可 ↑幼児連れ親子の昼食、散歩途中の休憩イートイン	子育て支援「かるがもっこひろば」毎週木曜日。(48・49号2面掲載)「かるがも館まつり」吹矢、ポッチャ等。
子育てプレイルーム	乳幼児用遊具、広場、こども図書コーナー、授乳室、倉庫、荷物置き場(下収納あり)、手洗い場、天井スクリーン	◎乳幼児親子・祖父母憩いの場。母親・祖母と子、父親(育児休業等)・祖父の子の利用◎地域ボランティアの活躍の場→読み聞かせ、工作、子どもの遊び支援、親への声掛け・応援・支援。参加者親もボラに。◎ウクレレ演奏、ベビーマッサージ、ベートレヨガ等の提供 ◎移動児童館→児童館との連携	
合計 73席		【全体的課題】「音」問題、子どもの大きい声・ごみ等のマナー対応が難しい。寄せられた意見要望の一つひとつに応え「リビングルーム」を意識して学習コーナーの表示を取り外した。	
※中学校定期試験時は長机をエントランスに増設			

【コミュニティルーム】

場 所	備 品 等	利用内容・良い点・課題等	主催事業利用
調理室(会議室)	36㎡、定員16人、什器類完備	調理から会議、手芸、囲碁・将棋と多目的利用可、飲食・飲酒可、ガラス張りである明るい部屋、使用料が手頃な330円~430円少人数で使いやすい。	広報誌48号・49号2面「スマホ何でも相談」「福祉何でも相談」「かるがも館で元気チェック」「終活セミナー」49号中大共催事業出張キャンパスライフ、他おもちゃ病院等
音楽室	45㎡、定員30人、アップライトピアノ、譜面台完備	防音室で楽器・コーラスの練習、会議ができる。飲食・飲酒可。高校・大学生・地域ボラが活躍。※団体利用がない枠は個人利用可。	広報誌48・49号2面「かるがも宿題クラブ」帝京大学協力学生指導員

<2階> 【コミュニティルーム】

場 所	備 品 等	利用内容・良い点・課題等	主催事業利用
和室1, 2	15㎡(10畳)×15㎡(10畳)=30㎡(20畳)、定員12人×12人=24人、カラオケ機器完備、将棋・囲碁用具、押入れ	カラオケ・和楽器の演奏・会議、障がい者団体利用。飲食・飲酒可。障子・襖で二重構造の部屋のため音が漏れにくい。使用料が二部屋で280円～360円少人数で使いやすい。	広報誌48号・49号2面「0歳からのうたの会」
会議室1, 2	会議室1、36㎡、定員18人、会議室2、27㎡、定員12人、パーテーション開閉で2部屋利用可。壁面鏡小収納、倉庫、ガラス張りで明るい。	吹矢・体操・ダンス・ミニ四駆・手芸・会議等で様々な分野の団体に利用されている。飲食・飲酒可。使用料が二部屋で580円～750円で中規模の団体が使いやすい。	広報誌48号・49号2面「健康体操」「初心者・おとな・こども『将棋教室』」、他「無料スマホ教室」
ホール	113㎡、定員80人、グランドピアノ、譜面台、倉庫、折り畳み式舞台、演題、壁面鏡大収納、照明・マイク他音響機器完備。倉庫	天井が高く音楽から軽スポーツ練習から発表等開催できる。管理組合総会等大きな会議、講演会ができる。飲食・飲酒可。	広報誌48・49号1・2面「クリスマスコンサート」「新春フラメンココンサート」「ラジオ体操」「いきいきヨガ講座」「防災・減災をどうする体験教室」「極地探検の歴史と北極の現状」中大ボラセン共催事業「出張キャンパスライフ」「カラオケ発表会」「ジャズコンサート」「歌声の集い」等

【その他】

団体用ロッカー	大・中・小=24室、有料	活動用具は保管で活動の負担が減る	広報誌49号2面、年1回の募集・抽選
テラス	テーブル2、イス8席、無料	季節により小学生～若者の利用、飲食可	
スタッフルーム2	約10㎡、テーブル5、イス10席	運協活動で活用、収納倉庫。ホール控室	ホールコンサート演者控室・更衣室等

【運営協議会】(企画・コーディネーター機能、施設管理・運営、活動の担い手、労働力)「コミセンは地域ハブの機能の一つ<基地>」※鈴木私見

体制・組織	運協委員36人・協力員37人、事務局職員14人=87人	地域人材・ボランティア活動の活用、事務局職員は有給
-------	-----------------------------	---------------------------

多摩市立和田・東寺方コミュニティセンター

おおぐりがわ

かん

大栗川・かるがも館



施設案内



ようこそ街のリビングルームへ

ホール



大栗川・かるがも館は
世代を超えた市民交流や、
主体的なコミュニティ活動の拠点として、
和田、東寺方、落川、百草地域に建設された、
多摩市で一番新しい、9館目のコミュニティセンターです。
この館のコンセプトは、『街のリビングルーム』。
子どもからお年寄りまでのだれもが気軽に立ち寄り、
親しみを持って利用できる施設となることを目指しています。
そして、この「大栗川・かるがも館」が多くの皆様に愛され、
ここを中心に地域がますます元気になることを願っています。

喫茶ラウンジ



受付



みなさんのお越しをお待ちしています！

館内を写真でご紹介します

館内に入ると、明るい日差しを取り入れた吹抜けのロビーが迎えてくれます。様々な用途に応じて、各種の部屋や、友達と団欒したり自由に過ごせるフリースペースも充実。あなたの街のリビングルームとして、ぜひご利用ください。

① 受付・ロビー・ラウンジ (1F)



受付側からロビー、ラウンジを見た様子



ロビーからテラス側を見た様子

② 音楽室 (1F)



防音を備え、アップライトピアノを配置

③ 調理室 (会議室) (1F)



冷蔵庫や電子レンジ、食器等もあります

④ 子育てプレイルーム (1F)



奥には授乳室も配置

⑤ テラス (2F) ※雨天時は利用できません



明るいテラスは新鮮な気分

⑥ 和室 (2F) ※和室1と2は一体的に使うこともできます (写真)

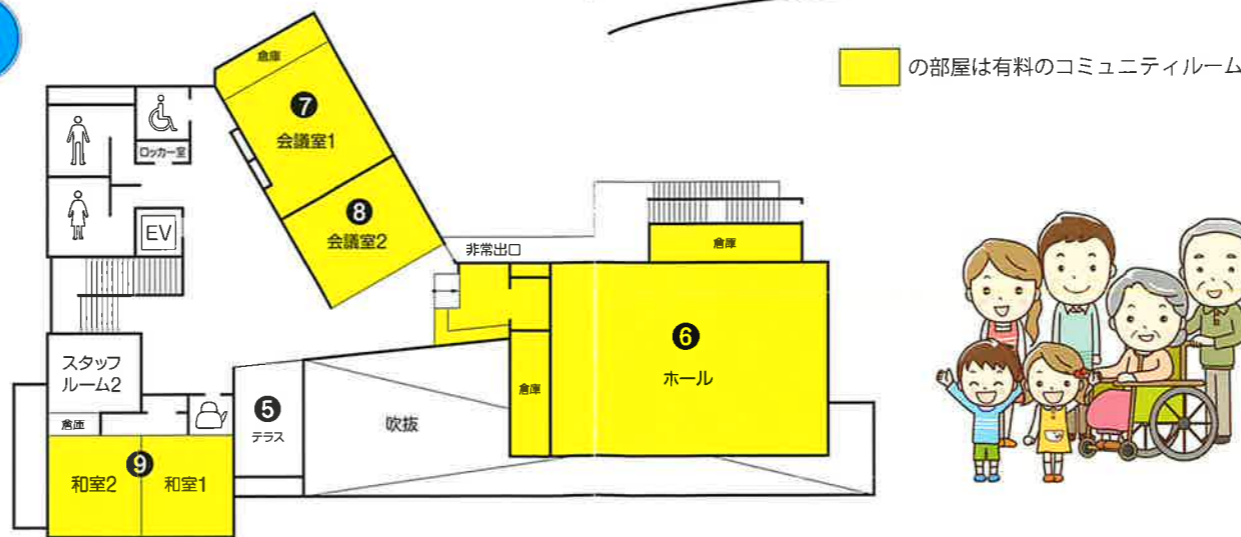


高座イスも備えた落ち着いた雰囲気

1F



2F



⑥ ホール (2F)



グランドピアノも備えた一番大きい部屋

⑦ 会議室1 (2F)



壁に鏡も備えてあります

⑧ 会議室2 (2F) ※会議室1と2は一体的に使うこともできます



2面がガラス張りの明るい部屋

施設の概要

- 名称 多摩市立和田・東寺方コミュニティセンター
愛称名「大栗川・かるがも館」
- 所在地 多摩市和田2006番地4
- 連絡先 電話 042-372-7575
FAX 042-372-7574
- 敷地面積 1597.49㎡
- 延床面積 1136.74㎡
- 構造 鉄筋コンクリート造一部鉄骨造（地上2階建）
- 開館年月日 平成30年2月1日
- 開館時間 午前9時～午後9時30分
- 休館日 毎月第2、4月曜日。年末年始（12/29～翌年1/3）



各部屋の紹介

部屋の名称	階	諸室の内容、ご利用上の注意事項等	飲食	
受付・事務室	1	コミュニティルームの申込み、申請の受付、問い合わせ等	—	無料エリア
ロビー	1	どなたでもご利用いただけます。	飲食可	
学習図書コーナー	1	学習や読書を行うスペース	飲料のみ	
雑誌ラウンジ	1	雑誌等を閲覧するスペース	飲料のみ	
喫茶ラウンジ	1	お茶等を飲みながら談話できるスペース	飲食可	
子育てプレイルーム	1	乳幼児・未就学児と保護者のスペース	飲料のみ	
授乳室	1	乳幼児等に授乳するスペース	飲食可	
こども図書コーナー	1	乳幼児とその保護者の方のスペース	不可	
ホール	2	113㎡、定員80人。ランドピアノ有	飲食可	有料エリア
会議室1	2	36㎡、定員18人	飲食可	
会議室2	2	27㎡、定員12人	飲食可	
和室1	2	15㎡・10畳、定員12人	飲食可	
和室2	2	15㎡・10畳、定員12人	飲食可	
音楽室	1	45㎡、定員30人。アップライトピアノ有	飲食可	
調理室（会議室）	1	36㎡、定員16人	飲食可	



※使用のルール等は変更することがあります。利用申込み、料金等詳しくは館にお問合せください。



「だれでもトイレ」を各階に備えています。



交通案内

- ・ 聖蹟桜ヶ丘駅または多摩センター駅発バス 中和田天神バス停または中和田バス停より徒歩約3分
- ・ 駐車場 7台（うち障がい者用1台）※要問合せ
- ・ 駐輪場 自転車14台、バイク6台





9月6日(土)に和田の中古アコースティックギター店の店主、田中哲也氏によるギターを再び楽しむ為の秘訣講演会と神子敏幸氏による演奏会が行われました。

かるがも君

和田・東寺方コミュニティセンター運営協議会
おおぐりがわ・かるがもかん
大栗川・かるがも館 広報誌
2025・26年(令和7・8年)

12月・1月号

大栗川
かるがも館

HP: <https://tama-karugamo.tokyo>

日本アニメーション「アートギャラリー」展

展示期間：1月18日(日)~2月1日(日)

日本アニメーションは、1975年の創業で、50周年を迎えました。多摩市和田にある本社スタジオでは、「世界名作劇場」シリーズ、今では長寿番組となった「ちびまる子ちゃん」などを日々制作しています。少しでも地域に貢献出来ればと多摩市役所と連携した活動も行っています。



今回は、日本アニメーション所属のイラストレーターの永見夏子のアート作品を中心に展示させていただきます。ラスカルや世界名作劇場キャラクター、妖精などが登場し、タイルなども組み合わせた、優しい世界観のアート作品も創っています。「okaeri TAMA」と題した聖蹟桜ヶ丘をテーマにしたイラストシリーズは、聖蹟桜ヶ丘まち歩きイベントの景品ポストカードや、缶バッジ、菓子工房れすとのプリントクッキー等にも描かれています。また、譚小勇(たんしょうゆう)の描いた世界名作劇場絵画も展示します。是非ご覧頂けますと幸いです。



世界名作劇場シリーズは1975年放送の「フランダースの犬」、「母をたずねて三千里」「あらいぐまラスカル」「赤毛のアン」など、今でも時代や世代を超えてご覧頂いております。当時の制作スタッフは、高畑勲さん、宮崎駿さん、近藤喜文さんとそうそうたるアニメ制作者が名を連ねており、見応えのある作品ばかりです。一方スタジオには、イラストレーターも在籍しています。アニメの1シーンを絵画にしたり、DVDなどの商品のパッケージを描いたりしています。



©NIPPON ANIMATION CO., LTD. "Anne of Green Gables"™ AGGL (日本アニメーション広報)

2025年12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 PC向でも相談 健康体操	3 宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	4 月例ウォーキング かるがもっこ広場	5 終活サポートセミナー	6
7	8 休館日(第二月曜日)	9 健康体操	10 宿題クラブ	11 かるがもっこ広場 (児童館イベント)	12	13
14	15 元気チェック	16 ペビトレヨガ 健康体操	17 宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	18 かるがもっこ広場	19	20
21	22 クリスマスコンサート マリンバ演奏会	23 休館日(第四月曜日)	24 健康体操	25 かるがもっこ広場 (親子さんのタッチ ゲーム)	26	27
28	29 年末休館日	30 年末休館日	31 年末休館日			

2026年1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日 年始休館日	2 年始休館日	3 年始休館日
4	5	6 PC向でも相談 健康体操	7	8 月例ウォーキング かるがもっこ広場 (親子さんタッチゲーム)	9 終活サポートセミナー	10
11	12 成人の日	13 休館日(第二月曜日)	14 健康体操	15 宿題クラブ	16 かるがもっこ広場	17
18	19 成人の日	20 元気チェック	21 0歳からのうたの会 1歳からのうたの会 健康体操	22 宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	23 かるがもっこ広場 (児童館イベント)	24
25	26 休館日(第四月曜日)	27 健康体操 福祉なんでも相談	28 宿題クラブ	29 かるがもっこ広場	30 ラジオ体操教室	31

なんでもたのしく
えがおでちょうせん
みらいへむけて
しゅっぱつだ
(園歌一部より)

えがお、きらり、かがやく

学校法人
有馬学園 緑ヶ丘幼稚園

〒206-0001 多摩市和田712 TEL FAX 042-375-6755
<http://www.midorigaoka-k.ed.jp>

新築・増築・リフォーム
住まいの事ならお任せください

TEL 042-373-9392

有限会社 本間 建築

〒206-0001 東京都多摩市和田 16-1

土木・造園・建築・公共施設総合管理

ニュータウンライフの
ベストパートナー

株式会社 多摩ニュータウンサービス

本社事務所／東京都多摩市落合 6-15-6
TEL. 042-371-1831(代) FAX. 042-376-7441
<http://www.tamanew.com/>

終活サポートセミナー

最後の時まで楽しくすごそう!!
 日時: 12月5日・1月9日
 (第一金曜日) 10時30分~12時
 会場: 調理室
 定員: 12名 (先着申込順)
 参加費: 5000円 (各回)

① 困らない相続とお金 ② 百歳まで歩ける秘訣
 1月9日 (金)
 ① 片付け×思い出整理 ② 手作り石鹸体験
 申込: 10月29日 (水) 14時より電話受付
 講師: 終活アドバイザー 吉田奈津子氏
 (健康福祉部)

クリスマスコンサート

マリパ連弾: マリンパは大型の音階打楽器で、優しく心地よい音色が特徴です。かるがも館では初めてのマリパコンサート。クリスマススムードいっばいの曲をご用意していますのでぜひお越しください。
 演奏: 下村みずきさん
 成末香里さん
 日時: 12月21日 (日)
 13時30分開場・14時開演
 会場: 2階ホール
 入場料: 予約5000円 (当日お支払い)
 当日空きがある場合は7000円
 予約電話受付: 11月21日 (金) (14時~20時)
 翌日22日からは10時~20時 (文化部)



新春フラメンココンサート

日時: 1月18日 (日) 14時~16時
 (開場: 13時30分)
 会場: 2階ホール
 観覧費: 予約7000円 (当日お支払い)
 当日空きがあれば10000円
 予約申込: 12月18日 (木) 14時より受付または電話にて開始します。
 翌日19日からは10時~20時 (文化部)

0歳からのうたの会

日時: 1月20日 (火) 11時~12時
 会場: 2階和室
 対象: ねんねからはいはいの親子
 講師: すすかちはや氏 (歌手、音楽療法士)
 持ち物: 座布団に敷くタオルなど
 予約開始: 11月4日 (火) 14時より電話受付
 先着8組 ◎参加費無料

1歳からのうたの会

日時: 1月20日 (火) 10時~11時
 会場: 1階プレイルーム
 対象: はいはいからあんの親子

全てのイベント・企画の申込先: かるがも館電話 (042-1372-1755) 受付時間 (10時~20時)
 駐車場は用意されていませんので、ご来場には公共機関のご利用をお願い致します。

ラジオ体操教室

楽しく美しいラジオ体操教室
 日時: 1月30日 (金) 10時30分~12時
 (受付開始: 10時)
 会場: 2階ホール
 講師: 山田小太郎先生
 (国土館大学男子新体操部監督兼准教授)

参加費: 無料
 募集人数: 20名 (先着順)
 参加条件: 多摩市在住・在勤・在学者
 申込先: 受付または電話にて
 1月5日開始 (受付時間10時~20時)
 持ち物等: 上履き、飲み物
 健康福祉部 (多摩市スポーツ振興課共催)

利用団体登録・更新

令和8年度 (2026) の団体登録及び更新手続きを1月15日 (木) から行います。
 申請用紙に必要事項をご記入の上、「会員名簿」と「代表者の本人確認書類」を添えて受付に提出してください。
 4月1日以降のかるがも館貸室のご予約には「令和8年度の登録」が必要です。
 令和7年度に登録をされている団体も早めに「登録の更新」を行ってください。
 受付窓口での「2か月前同日予約」は団体登録でのみ行えます。
 ※申請用紙はかるがも館受付にご用意しております。なお、当館及び多摩市のHPからダウンロードすることもできます。
 ▼お問い合わせ: 受付 ☎042(372)7575
 (運営協議会)

利用団体登録・更新

学校の宿題みんなでやればもっと楽しい
 日時: 毎週水曜日 (12月24日・1月7日は休み)
 15時~17時; 時間中出入り自由
 会場: 音楽室 (2階会議室)
 対象: 小1~小6 参加費無料
 大学生を中心とした相談員が小学生の宿題の相談や応援をします。
 (運営協議会)

利用団体登録・更新

「うたの会」は、ママとパパが赤ちゃんとの生活の中で歌っていきける歌をたくさん紹介していきます。昔ながらのわらべうた、童謡唱歌を歌いながら、遊び方、触れ合い方、生活の中での利用の仕方、日本文化の伝承をしていきます。子育て世代に、ママもパパも赤ちゃんも充実した時間をお伝えできればと20年間続けてきた講座内容です。リフレッシュしながら、楽しく歌いましょう。
 (総務部)

スマホ・パソコン何でも相談

12月2日・1月6日 (第一火曜日)
 会場: 1階調理室 9時30分~12時30分
 スマホ・タブレットの相談も承ります。
 相談希望の方は前月末までに、電話または受付で予約して下さい。相談内容も是非とも忘れずにお知らせ願います。
 相談時間は30分程度となりますが、毎月実施しておりますので、解決しない時は何度でも遠慮なく相談に来て下さい。
 ★3名体制で対応します。【相談無料です】
 パソコン・スマホ・タブレットなど相談される機器は持参願います。
 (健康福祉部)

福祉なんでも相談 (脳トレ)

1月27日 (第四火曜日) ※12月はありませぬ
 時間変更になりました: 10時30分~12時
 会場: 1階調理室
 ★多摩市社会福祉協議会 (社協) と西部地域包括支援センター職員が介護や暮らし、生きづらさ (孤立) やひきこもり等の相談に応じます。
 (健康福祉部)

かるがも館で元気チェック

12月15日・1月19日 (月) 11時~12時
 会場: 1階調理室 簡単なチェックで
 ◆早期発見! 危険な老化のサイン
 ◆血圧・握力・月替わり検査
 対象者: 概ね60才以上です。
 測定チェックには西部地域包括支援センターに協力を頂いております。
 (健康福祉部)

月例ウォーキング (第1木曜日)

《ウォーキングは健康の源。楽しく参加し、みんな友達になろう》
 日・場所: 12月4日 愛宕公園めぐり
 1月8日 小野神社 (初詣)
 ※詳細についてはHPでお知らせ致します。
 ・休憩を含めて2時間程度
 ・(初級者向け) のウォーキングコースです。
 ・コースは身近な地域を歩きます。
 ・坂道・階段があります。
 ・雨天・荒天時は中止です (前日電話連絡)。
 ・持ち物: 飲み物・帽子・タオル。
 ・歩きやすい服装と運動靴です。
 ・ウォーキングポールと傘は使用不可です。
 午前10時~12時頃
 ◎集合場所: かるがも館ロビー (9時45分集合)
 ◎申込: 受付又は電話で
 ◎定員: 20名 (先着申込順)
 (健康福祉部)

将棋を楽しもう

◆初心者おとな・子ども『将棋教室』
 (第一・三水曜日)
 日時: 12月3日、17日・1月21日
 15時~16時30分
 会場: 2階会議室
 こどもからおとなまで、将棋が楽しめます。あなたも藤井聡太6冠の『挑戦』に続け!
 講師: 日本将棋連盟公認指導員 富田保利氏 参加費無料
 (総務部)

健康体操 (毎週火曜日)

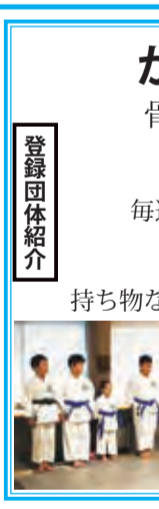
日時: 毎週火曜日 (第五火曜日・祝日は休み)
 10時~11時 (約1時間)
 健康体操は、足腰を鍛えるための「元気アップトレーニング」を、地域の皆さんが主役になって、週1回行います。◎会員募集停止中
 会場: 2階会議室またはホール
 (健康福祉部)

かるがもっこひろば

あそぼう! 話そう!
 好きな時間に遊びに来てね
 日時: 毎週木曜日 10時~12時
 会場: 1階プレイルーム (祝日もオープン)
 対象: 未就学児
 参加費: 無料
 ★ベビトレオガ: 12月16日
 ★読み聞かせ・手遊び
 おともだちときよくみかかせ
 もたのしいよ!
 ★おしゃべり・子育て・お仕事・趣味のことなど
 お問い合わせ: 受付または電話 (健康福祉部)

かるがも空手クラブ

骨を中心に身体を動かそう!
 (ケガのしにくい体作り)
 空手体操はじめませんか?
 毎週金曜日 18:15~21:00 3クラス
 17:30~18:00 無料体験会開催中
 かるがも館会議室又は音楽室
 持ち物など: 動きやすい服装、水分補給用飲み物
 ★連絡手段は留守番電話にご伝言をお願いします。折り返しご連絡さしあげます。
 ☎090-6656-3400 平澤まで
 (健康福祉部)



多摩市ファミリー・サポート・センター
 子育てのお手伝いをしていただける会員さん募集
 空いている時間をぜひサポートに!
 提供会員養成講習会
 2月7日 (土)
 2月14日 (土)
 2月21日 (土)
 お申し込みが必要です
 謝礼金 850円~1000円/時間
 多摩市豊ヶ丘1-21-3 多摩市こども家庭センター「たまっこ」2階
 TEL 042-357-5105

(社)東京都宅地建物取引業協会会員
株式会社 飯島不動産
 〒206-0011 東京都多摩市関戸1-11-8
 TEL 042-373-7539
 FAX 042-373-7627
<http://www.room-i.co.jp/>
 ◆営業時間 9:30~18:30 ◆定休日 水曜日

和田学習センター
生徒募集!!
 Tel 042-371-0736
 多摩市東寺方 595-12
 親切丁寧な学習指導
 講師 伊野 善文
 都立立川高校卒
 慶應義塾大学理工学部卒
 ●クラス少人数制。
 ●個人の個性を伸ばしながらの学習指導。
 ●教科書を中心とした基礎学習から応用力の育成。
 ●学習することを好きな子供達に育てます。

大栗川・かるがも館公式
 Instagram
 TAMA_KARUGAMOKAN
 @tama_karugamokan

長澤塗装
 お見積り 無料
 代表 長澤 薫
 nagasawa Kaoru
 〒192-0355
 東京都八王子市堀之内3-20
 プレサンスロジエ京王堀之内512
 E-Mail nagasawa_toso@yahoo.co.jp
 リフォーム工事
 外装工事
 内装工事
 各種コーキング工事
 TEL 090-2934-8260 FAX 050-5864-2954

株式会社新倉興産
 収納ボックス、駐車場、アパート、不動産の仲介・売買
 東京都多摩市落川1179
 TEL 042-389-1500 FAX 042-389-3667
 URL <http://www.niikurakosan.com>
 新倉農園
 いちご・ブルーベリーの摘みとり・販売
 TEL 080-1173-1346



令和7年12月27日(土)に恒例になった門松を有志で造り、正面入り口に飾りました。

かるがも君

和田・東寺方コミュニティセンター運営協議会
おぐりがわ・かるがもかん
大栗川・かるがも館 広報誌
2026年（令和8年）
2月・3月号

大栗川
かるがも館

HP: <https://tama-karugamo.tokyo>

終活 サポートセミナー

2/8(金)10:30~12:00

1. 終活講座「終活とは何か」
～おとがとちかたがに～
2. 終活講座「健康・経済・身の置法」
3. 終活講座「心と体を整える終活」
～おとと子でセルフケア～
4. 終活講座「アロマで心と体の癒し」
～おとがとちかたがに～

各回400円 定員12名 申込締切2/5

申込先 かるがも館 事務局 電話: 042-372-7575

かるがも防災・減災をどうする 体験教室

2.11(水) @かるがも館

1. 防災・減災の基礎知識
2. 防災・減災の体験
3. 防災・減災の対策

日時: 令和8年2月11日(水) 午前10時から午後12時まで
場所: かるがも館2階ホール
対象者: 小学生以上～おとな 40名 当日受付
参加費: 無料

極地探検の歴史と南極・北極の現状

—南極越冬隊の生活体験から—

3月8日(日) 入場無料 予約不要

大栗川・かるがも館 14時より2階会議室

石沢 賢二氏

元国立極地研究所 経営担当マネージャー
秋田大学大学院修了 / 山形市出身 (71歳)

氷の世界で生きるって、どんな感じ?
「本物の経験」をした人の話を聞いてみたい方
お問合せ ☎ 042-372-7575

いきいきヨガ講座

3月30日(月) 10時から12時

受付開始9時45分 会場かるがも館ホール
定員20名 参加費無料 内容: ヨガの講話と実技
講師: 河野麻生先生 (多摩市スポーツリーダー)
持ち物: 飲み物・スポーツタオル (ヨガで使用する)
おれぽヨガマット (貸し出し有)

申込受付又は電話で予約 (3月2日開始)
372-7575 (10時から20時) 申込締切
主催: かるがも館運営協議会健康福祉部

第2回「出張キャンパスライフ@かるがも館」

中央大学ボランティアセンター・かるがも館共催事業

学生が教える “なるほど!” 時間

学んで、作って、踊って、味わう!
ワクワク1DAYキャンパス

日時: 2026年3月22日(日) 13:30~16:00
場所: 大栗川・かるがも館

内容: 大学生が考えるプチ教室
心理学、ダンス、ゲーム、経済、料理、など、おやつタイム

2026年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
日本アニメーション 展示 2月1日まで		PC何でも相談 ペヒルヨガ 健康体操	宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	月例ウォーキング かるがも二広場 (ウクレレライブ)	終活サポートセミ ナー	
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
	休館日(第二月曜日)	健康体操	防災・減災をどう する体験教室	かるがも二広場 (菓子さんのタッチ ケア)	第5回カラオケ発表 会	
15	16	17	18	19	20	21
	元気チェック	健康体操	宿題クラブ 初心者おとな・こども 「将棋教室」	かるがも二広場		
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
スイングジャズオー ケストラコンサート	休館日(第四月曜日)	健康体操 福祉なんでも相談	宿題クラブ	かるがも二広場 (菓子さんのタッチ ケア)		

2026年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		PC何でも相談 ペヒルヨガ 健康体操	初心者おとな・こども 「将棋教室」	月例ウォーキング かるがも二広場	終活サポートセミ ナー	
8	9	10	11	12	13	14
極地探検の歴史と 南極・北極の現状 南極越冬隊の生活	休館日(第二月曜日)	健康体操		かるがも二広場 (菓子さんのタッチ ケア)	歌声の集い	
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
	元気チェック	0歳からのうたの会 1歳からのうたの会 健康体操	初心者おとな・こども 「将棋教室」	かるがも二広場		
22	23	24	25	26	27	28
第2回出張キャン パスライフ(中大共催 事業)	休館日(第四月曜日)	健康体操 福祉なんでも相談		かるがも二広場 (菓子さんのタッチ ケア)		
29	30	31				
	いきいきヨガ講座					

なんでもたのしく
えがおでちょうせん
みらいへむけて
しゅっぱつだ
(園歌一部より)

えがお、きらり、かがやく

学校法人
有馬学園 緑ヶ丘幼稚園

〒206-0001 多摩市和田712 TEL FAX 042-375-6755
<http://www.midorigaoka-k.ed.jp>

新築・増築・リフォーム
住まいの事ならお任せください
☎ 042-373-9392

有限会社 本間 建築

〒206-0001 東京都多摩市和田 16-1

土木・造園・建築・公共施設総合管理

ニュータウンライフの
ベストパートナー

株式会社 多摩ニュータウンサービス

本社事務所 / 東京都多摩市落合 6-15-6
TEL. 042-371-1831(代) FAX. 042-376-7441
<http://www.tamanew.com/>

第3回かるがも防災・減災をどうする体験教室

「かるがも館周辺地域の防災・減災とは!!」
今回は、「住んでいる身近な地域で災害が起きたら」ということで、多摩市防災安全課職員のお話と災害時の自宅トイレ作りの体験などをしていただきます。

日時：2月11日(水・祝日) 10時～12時

会場：2階ホール

対象：中学生以上とおとな、40名、当日受付参加費：無料

講師：防災安全課 職員

▽内容予定(概要)...

・「かるがも館周辺の危険なこと!」

・「発災後の避難方法は?」

・「災害時の自宅トイレの作り方!」

・まとめ、質疑応答

(総務部)

第5回カラオケ発表会

かるがも館の利用団体による発表会です。

日時：2月14日(土) 13時～17時

会場：2階ホール 入場無料

(文化部)

ジャズコンサート

出演：多摩スイングジャズオーケストラ

日時：2月22日(日) 14時～16時

会場：2階ホール (開場：13時30分)

観覧費：予約500円

(小学生以上・当日お支払い)

当日空きがあれば700円

予約申込：1月22日(木) 14時より受付または

電話にて開始します。

翌日23日からは10時～20時

(文化部)

青春を歌おう「歌声の集い」

日時：3月13日(金) 14時～16時

会場：2階ホール (開場：13時30分)

場所：2階ホール
子どもの頃に口ずさんだ童謡。音楽の授業で習った唱歌。学生時代に歌った合唱曲や友と唄った山の歌。フォークソング...。青春時代に帰ってみんなで一緒に歌いましょう。

♪先着順60名、参加費200円

♪アコーディオン伴奏：中西たみ子さん

(総務部)

日時：3月17日(火) 11時～12時

会場：2階ホール

対象：ねんねからははいの親子

持ち物：座布団に敷くタオル、飲み物など

受付：3月3日(火) 14時から電話受付、

先着8組、参加費無料。

0歳からのうたの会

全てのイベント・企画の申込先：かるがも館電話(042-2137217575) 受付時間(10時～20時)

駐車場は用意されていませんので、ご来場には公共機関のご利用をお願い致します。

1歳からのうたの会

日時：3月17日(火) 10時～11時

会場：1階プレイルーム

対象：はいはいからあんよの親子

持ち物：マットに敷くタオル、飲み物など

受付：当日受付のみ、参加費無料。

講師：すずかちはや氏(歌手、音楽療法士)

「うたの会」は、ママとパパが赤ちゃんとの生活の中で歌っている歌をたくさん紹介していきます。

昔ながらのわらべうた、童謡唱歌を歌いながら、遊び方、触れ合い方、生活の中での利用の仕方、日本文化の伝承をしていきます。

子育て世代に、ママもパパも赤ちゃんも充実した時間をお伝えできればと20年間続けてきた講座内容です。リフレッシュしながら、楽しく歌いましょう。

(総務部)

学校の宿題みんなでやればもつと楽しい

日時：毎週水曜日(2月11日(祝)は休み)

(3月は大学生春休みのため休み)

15時～17時 ※時間中出入り自由

会場：音楽室(2階会議室)

対象：小1～小6 参加費無料

大学生を中心とした相談員が小学生の宿題の相談や応援をします。

(運営協議会)

令和8年度(2026年)の団体登録及び更新の受付を1月15日(木)から行なっています。

申請用紙に必要事項をご記入の上、「会員名簿」と「代表者の本人確認書類」を添えて受付に提出してください。

◇4月1日以降、かるがも館貸室のご予約には「令和8年度の登録」が必要です。

◇令和7年度に登録されている団体も早めに「登録の更新」をしてください。

◇受付窓口での「2ヶ月前同日予約」は団体登録でのみ行なえます。

◇録音でのみ行なえます。

※申請用紙はかるがも館受付にご用意しております。なお、用紙は当館及び多摩市のHPからダウンロードすることもできます。

団体登録・更新のお知らせ

令和8年度の登録団体にお貸しするロッカーの利用団体を募集します。

◇募集期間：2月15日(日)～3月15日(日)

(受付へお申し込み下さい)

◇利用期間：令和8年4月から1年間

◇募集数と利用料金...

小型12室 無料 中型8室 100円/1ターンス

大型4室 1500円

※令和8年度に有効な団体登録がなされていることが条件です。

※募集数を上回る場合は抽選となります。

9時30分～12時30分

会場：1階調理室

スマホ・タブレットの相談も承ります。

相談希望の方は前月末までに、電話または受付で予約して下さい。相談内容も是非とも忘れずにお知らせ願います。

相談時間は30分程度となりますが、毎月実施しておりますので、解決しない時は何度でも遠慮なく相談に来て下さい。

★3名体制で対応します。【相談無料です】

パソコン・スマホ・タブレットなど相談される機器は持参願います。

福祉なんでも相談(脳トレ)

2月24日・3月24日(第四火曜日)

時間変更になりました。10時30分～12時

会場：1階調理室

★多摩市社会福祉協議会(社協)と西部地域包括支援センター職員が介護や暮らし、生きづらさ(孤立)やひきこもり等の相談に応じます。

健康福祉部

かるがも館で元気チェック

2月16日・3月16日(月) 11時～12時

会場：1階調理室 簡単なチェックで

◇早期発見!危険な老化のサイン

◇血圧・握力・月替わり検査

◇対象者：概ね60才以上です。

測定チェックには西部地域包括支援センターに協力を頂いております。

健康福祉部

スマホ・パソコン何でも相談

2月3日・3月3日(第一火曜日)

会場：1階調理室 9時30分～12時30分

スマホ・タブレットの相談も承ります。

相談希望の方は前月末までに、電話または受付で予約して下さい。相談内容も是非とも忘れずにお知らせ願います。

相談時間は30分程度となりますが、毎月実施しておりますので、解決しない時は何度でも遠慮なく相談に来て下さい。

★3名体制で対応します。【相談無料です】

パソコン・スマホ・タブレットなど相談される機器は持参願います。

健康福祉部

福祉なんでも相談(脳トレ)

2月24日・3月24日(第四火曜日)

時間変更になりました。10時30分～12時

会場：1階調理室

★多摩市社会福祉協議会(社協)と西部地域包括支援センター職員が介護や暮らし、生きづらさ(孤立)やひきこもり等の相談に応じます。

健康福祉部

かるがも館で元気チェック

2月16日・3月16日(月) 11時～12時

会場：1階調理室 簡単なチェックで

◇早期発見!危険な老化のサイン

◇血圧・握力・月替わり検査

◇対象者：概ね60才以上です。

測定チェックには西部地域包括支援センターに協力を頂いております。

健康福祉部

月例ウォーキング(第1木曜日)

ウォーキングは健康の源。

楽しく参加し、みんな友達になろう

日時：2月5日 堀之内沖ノ谷公園

3月5日 谷保天満宮の梅林(現地解散)

※詳細についてはHPでお知らせします。

※休憩を含めて2時間程度

(初級者向け)のウォーキングコースです。

コースは身近な地域を歩きます。

坂道・階段があります。

雨天・荒天時は中止です(前日電話連絡)。

持ち物：飲み物・帽子・タオル、交通費。

歩きやすい服装と運動靴。

ウォーキングポールと傘は使用不可です。

午前10時～12時頃

集合場所：かるがも館ロビー(9時45分集合)

○申込：受付又は電話で

○定員：20名(先着申込順)

健康福祉部

全ての企画は予告なく中止することがあります

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

将棋を楽しもう

◆初心者おとな・子ども「将棋教室」

日時：2月4日、18日・3月4日、18日

(第一・三水曜日)

15時～16時30分

会場：2階会議室

子どもからおとなまで、将棋が楽しめます。

あなたも藤井聡太6冠の『挑戦』に続け!

講師：日本将棋連盟公認指導員

富田保利氏

参加費無料

(総務部)

健康体操(毎週火曜日)

日時：毎週火曜日(第五火曜日・祝日は休み)

10時～11時(約1時間)

健康体操は、足腰を鍛えるための「元気アップトレーニング」を、地域の皆さんが主役になって、週1回行います。※会員募集停止中

会場：2階会議室またはホール

健康福祉部

かるがもっこひろば

あそぼう!話そう!

好きな時間に遊びに来てね

日時：毎週水曜日 10時～12時

会場：1階プレイルーム(祝日もオープン)

対象：未就学児 参加費：無料

★ベビトレヨガ：2月3日、3月3日

★タッチケア：2月12日、3月26日

★児童館企画：2月26日、3月12日

★ハートフル♡

ウクレレライブ：2月5日

★読み聞かせ・手遊び

★おしゃべり

お問い合わせ・受付または電話(健康福祉部)

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

健康福祉部

『おうちで歩く』シリーズ 2026

昨年の「お江戸日本橋 五街道ウォーク」は11名の参加があり、5名が完歩しました。今年、「本州道の駅ウォーク(太平洋コース)」約1,840kmが2026年1月からスタートとなりました。どなたでも、いつからでも参加出来ます。健康維持・増進にウォーキング、散歩でとお考えの皆さんのエントリーをお待ちしています。(総務部)

和田学習センター 生徒募集!!

Tel 042-371-0736 多摩市東寺方 595-12

親切丁寧な学習指導

講師 伊野 善文
都立立川高校卒
慶應義塾大学理工学部卒

- クラス少人数制。
- 個人の個性を伸ばしながらの学習指導。
- 教科書を中心とした基礎学習から応用力の育成。
- 学習することを好きな子供達に育てます。

多摩市東寺方 595-12
Tel 042-371-0736

(社)東京都宅地建物取引業協会会員

株式会社 飯島不動産

〒206-0011 東京都多摩市関戸1-11-8

TEL 042-373-7539
FAX 042-373-7627
<http://www.room-i.co.jp/>

◆営業時間 9:30～18:30 ◆定休日 水曜日

多摩市ファミリー・サポート・センター

子育てのお手伝いをしていただける会員さん募集

空いている時間をぜひサポートに!

提供会員養成講習会

2月 7日(土)
2月14日(土)
2月21日(土)

お申し込みが必要です

謝礼金 850円～1000円/時間

多摩市豊ヶ丘1-21-3 多摩市こども家庭センター「たまっこ」2階
Tel 042-357-5105

株式会社 新倉興産

収納ボックス、駐車場、アパート、不動産の仲介・売買
東京都多摩市落川1179
TEL 042-389-1500 FAX 042-389-3667
URL <http://www.niikurakosan.com>

新倉農園

いちご・ブルーベリーの摘みとり・販売
TEL 080-1173-1346

長澤塗装

お見積り 無料

代表 長澤 薫
nagasawa Kaoru

〒192-0355
東京都八王子市堀之内3-20
プレサンスロジエ京王堀之内512

E-Mail nagasawa_toso@yahoo.co.jp

リフォーム工事
外装工事
内装工事
各種コーキング工事

TEL 090-2934-8260 FAX 050-5864-2954

大栗川・かるがも館公式

Instagram

TAMA_KARUGAMOKAN

@tama_karugamokan

大栗川・かるがも館 コミュニティルーム使用料金

2022.6

貸室	定員	午前			午後			夜間		
		午前9時30分～午後1時			午後1時～午後5時			午後5時～午後9時30分		
		一般 市外減免	減免	市外	一般 市外減免	減免	市外	一般 市外減免	減免	市外
ホール	80名	1,070	530	2,140	1,220	610	2,440	1,370	680	2,740
グランドピアノ		170	80	340	200	100	400	220	110	440
会議室 1	18名	330	160	660	380	190	760	430	210	860
会議室 2	12名	250	120	500	290	140	580	320	160	640
和室 1	12名	140	70	280	160	80	320	180	90	360
和室 2	12名	140	70	280	160	80	320	180	90	360
調理室	16名	330	160	660	380	190	760	430	210	860
音楽室	30名	420	210	840	480	240	960	540	270	1,080
アップライトピアノ		100	50	200	120	60	240	130	60	260
カラオケ機器使用料		840			960			960		

*夜間にカラオケ及び飲食でご利用方は午後9時までに終了してください