

ひじりCAN

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
多摩市聖ヶ丘2-21-1
TEL 042-389-2211
http://hijirican.org

ひじり館行事 2月

日	曜日	時間	内容
1	日	14:00~16:30	ひじり映画会
5	木	休館日	
6	金	13:30~15:00	楽しく美しいラジオ体操教室
7	土	10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室
8	日	9:30~12:00	野鳥観察会
14	土	10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室
15	日	14:00~16:00	マリンバコンサート
18	水	15:15~	(図)おはなし会
19	木	休館日	
20	金	11:00~12:00	福祉なんでも相談
21	土	10:00~12:00	ミニミニデイサービス
		10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室
25	水	15:15~	(図)おはなし会
27	金	12:30~17:30	懐メロを歌う交流会
28	土	10:00~11:30	子どもとシニアの囲碁教室
		14:00~14:30	(図)おはなし会

*(図)は図書館主催

- 聖ヶ丘図書館 ⇒ 10:00~17:00
 - ・図書館のお休み…毎週木曜日・祝日
 - ・おはなし会について…
 - 18日25日(水)は ①15:15~15:45
②15:50~16:20
 - 28日(土)は 14:00~14:30
- 参加希望の方は図書館窓口へお越しください。

桜の丘学園の活動 焼き菓子販売

3月6日(金) 11:00~11:45 ひじり館ロビー

多摩俳句楽しむ会

俳句作りは9年目になりますが、認知症予防と信じ続けています。1階に毎月句会報を掲示させて貰っています。俳句作りに興味のある方は、是非御一見ください。

代表 中山隆行

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

団体登録更新のお知らせ

令和8年4月以降に貸室を利用される団体は令和8年3月末までに手続きをして下さい。
 ・更新申込書と名簿が必要です。
 *記入用紙は受付、またはホームページでダウンロード可。
 名簿は〇〇町〇〇丁目まで記入。
 *団体登録更新の完了まで数日かかりますので予約は同時にできません

「新年のつどい2026」を開催しました

1月10日(土)多摩市長、市議会議長ほか市関係者、地域の諸団体、自治会、ひじり館利用団体の方々総勢57名の参加で和やかに新年の賀詞交換をおこないました。今後とも安心して集えるひじり館をめざしてまいります。ご協力をお願いいたします。



り館をめざしてまいります。ご協力をお願いいたします。

総務部

るるん **春のおはなし会**

3月18日(水) 15:15~15:45

場所 ひじり館ロビー
 対象 幼児~
 申込み 不要
 えほん、かみしばい、パネルシアターなど、楽しいおはなしがもりだくさん!

主催 聖ヶ丘図書館

足の爪切りできてますか?
 健康の一步は足爪から!
足爪切りケア
 ¥5,500(訪問費・税込)
 【ハチハチリアライザー】
88Realizer ☎050-1067-9192
 〒206-0023 東京都多摩市馬引沢2-2-401 <https://88realizer.com>

高級オーダーカーテン 特価・半額 SALE !!

一流メーカー・サンゲツ・東リ・リカラ・シンコール等
 3割引~6割引のご奉仕価格!!

お見積りの方へ、ポケットティッシュカバーをプレゼント!

ハートフルインテリア 検索 Click Since1975

ハートフルインテリア 建築士事務所登録第11232号
 Tel 042-373-3925 多摩市連光寺2-12-6

散歩で見つけた不思議



連光寺

切り株に笹の葉!!

フェンスを通り抜けた切り株!!



聖ヶ丘



「祈る」をめぐって

聖ヶ丘在住 松崎尚子

祈るといふと宗教のことが頭に浮かんでしまい、どこか敬して遠ざけるという態度になりがちです。しかしいつまでもそういう態度では「もったいない」損をしているなあと思います。

新しいものの好きのアメリカでは祈りに着目する科学者が大勢いて、ハーバード大学・コロンビア大学・デューク大学などの有名大学で祈りの研究が盛んに行われてきていますがこうした研究から見えてきたのは、「祈りは好ましい遺伝子をオンにし、好ましくない遺伝子をオフにする効果」がどうやらありそうだ!ということ。ここに面白い事例があります。からきし弱いアメリカンフットボールの大学チームがありました。その弱さは特筆物で、同じ大学リーグの強豪チームと戦うときは、100対0でも誰も不思議がらないほど。しかし、そのチームを指導することになった新任監督は「なんとか強くしてやろう」と一つの指導法をとり入れたところ、数年後、その大学はなんと「大学日本一」の栄冠を手に入れることになったのです。いったい監督はどんな方法を取り入れたのでしょうか。それは一年生部員を「神様扱い」することでした。特に体育会系では先輩後輩の序列が厳しく、一年生は雑用系をさせられます。ところが監督は、二年生以上の部員に一年生を神様として扱うことを命じたのです。具体的に

は雑用はすべて四年生が引き受け、練習では「ホメてホメてホメまくった」その結果、一年生はめきめきと実力を付け数年後には強豪チームに変身してしまつたのです。

これは、実際にあつた出来事です。急に強くなつたのは京都大学のチームです。当時、学生アメフト界では西の関西学院大学、東の日本大学と言われていました。ところがこの時期の京都大学は、たった一人の常識破りの監督によって、本当に日本一になっていきます。これは一体なんなのでしょう。二人の間には無限の可能性が眠っている」とよく言われますが眠っているその可能性を、一年生を神様扱いするという方法によって遺伝子的に目覚めさせたのです。しかし、この方法はけっして独創的であつたわけではなくむしろ古典的といつてもいい、これを「ピグマリオン効果」といいます。

何かに強い期待や願望を抱いた人は自分の心にその実現を念じます。念じることは祈りに似ているところがあるゆえ、強い期待は祈りとも言えるのです。「熱烈な思いは天に通じる」といいますが、思いは天ばかりではなく、細胞の中の子に直接働きかけます。このような祈りのもたらす効果を知った今、もう祈らない理由はないでしょう(笑)

◆福祉医療講座 あなたの膝で大丈夫？

変形性膝関節症など膝関節疾患にお悩みの方、的確な診断と最新の治療法・ケアをお聴きください。質疑応答の時間があります。膝関節疾患の悩みを相談してください。

日時：3月12日(木) 14時～15時 (13時30分開場)

場所：ホール 無料 ※上履きをご持参ください

定員：100名 事前申込不要 当日会場におこしください。

講師：福原悠介先生

稲城市立病院整形外科担当診療科部長

慶応義塾大学医学部整形外科

主催 福祉部会

◆都立多摩桜の丘学園の活動 さくら運送

日時：2月4日(水)・25日(水) 10:30～11:40

ビッグエー前

共催 福祉部会・多摩桜の丘学園・社会福祉協議会

◆福祉なんでも相談

日時：2月20日(金) 11:00～12:00

場所：受付横 無料

暮らしの中での心配ごとや困りごとなどをご相談してください。詳しいお話は別室でお伺いします。

共催 福祉部会・社会福祉協議会

◆ミニミニサービス

日時：2月21日(土) 10:00～12:00

場所：会議室2・3 無料(65歳以上)

申込み：受付 *当日の来場受付可能

主催 福祉部会

◆懐メロを歌う交流会

日時：2月27日(金) ①13:00～15:00 ②15:00～17:30

場所：和室 無料

好きな歌をカラオケで歌ってみませんか？

*カラオケ団体に属していない方が優先です。

主催 福祉部会

◆楽しく！美しい！ラジオ体操教室

日時：2月6日(金) 13:30～15:00

場所：ホール 定員：50名(予約先着順)

申込み：ひじり館受付(電話は不可)

*まだ余裕があります。(1月25日現在) 体育部会

◆野鳥観察会

日時：2月8日(日) 9:30～12:00

集合：ひじり館ロビー 雨天時は2月15日(日)

定員に達しました

環境部会

◆Marimba&Percussion Concert

日時：2月15日(日) 14:00開演

場所：ホール

チケット完売しました

文化部会



多摩の空からウクライナを思い浮かべる 星空投映会



多摩市からウクライナの空へ思いを馳せてみませんか？

(ウクライナ語と日本語のバイリンガル)

手話通訳があります。

日時：2月11日(祝・水) 14:00～16:00

(開場13:30)

定員：100名(当日先着順)

当日会場におこしください。

場所：ひじり館ホール 入場 無料

*上履きをご持参ください

*車での来場はご遠慮ください

協力：(一社)星つむぎの村

青少協 連光寺・聖ヶ丘地区委員会主催・令和7年度地域教育研修会

【星空解説】

- ・ウクライナ ハルキウプラネタリウム解説員 オレナ・ゼムリヤチェンコさん
- ・通訳・ウクライナの歴史と文化紹介 キーウ出身 ヤンナ・ドゥブニコバさん
- ・ナビゲーター・プラネタリウム解説員 田中真理さん

問合せ 電話・FAX 042-371-0232 (小野)

★連光寺児童館・諏訪児童館

出張広場にこここ

毎週火曜日 10:00～15:00

2月3日・10日・17日・24日

17日 11:00～「あかちゃんおはなし会」

場所：プレイルーム

対象：乳幼児とその保護者



★連光寺児童館・移動児童館

ひじり館で遊ぼう

25日(水) 14:30～16:30

場所：ホール

対象：幼児～高校生



雪のため中止になる事があります

問合せ 連光寺児童館 042-338-5881

健康体操クラブ「聖フレッシュ」



会員募集

音楽に合わせて行う有酸素運動(椅子に座って行う体操もあり)ストレッチ、練功18法(前段・後段)、ポール、マットを使ったエクササイズ等元気に無理せず楽しみながら行っています。



場所 ひじり館ホール

月曜日(祝日・第5週休)

	時間	連絡先
A班	13:00～14:45	音川 090-3686-1895
B班	15:00～16:45	上野 090-9325-1536

入会金 1000円 会費(3か月分で5000円)

♡体験・見学の連絡お待ちしております！

歩道橋塗り替えられて年新た
初句会全員笑顔で揃いけり
初晴や今年も目標歩くこと
年一度集う一族屠蘇を酌む
紅白のまんじゅう賜わる新年会
小管ことこと振りて授かる初みくじ
幼なじみ誘い見に行く初日の出
後輩の元気な文字の年賀状
初雪の消え残りたる三日かな

俳句 聖ヶ丘

幸喜美恵子 選

はる子 友人 けいた 昌江 潤子 志げ子 俊子 ひかり 三枝

SEU 株式会社 裕清社

- ・産業廃棄物収集運搬業・下水道管渠清掃
- ・道路、公園清掃・建物清掃・河川、池しゅんせつ
- ・下水道管渠TVカメラ調査

東京都多摩市連光寺6-8-9
☎042-371-3007



ローソン多摩乞田店

042-310-3873

住所：多摩市乞田1426
(永山橋交差点付近)

無料配達承り中！！

お弁当・サンドイッチ・お飲物

ご用意しております。

会合等にご利用くださいませ。

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いただける提供会員さん募集中

2月の養成講習会

(要申込)

7日(土)

14日(土)

21日(土)

空いている時間でサポート!!

保育園の送迎や短時間の預かり

謝礼金 850円～1000円/時間

Tel 042-357-5105

講習会の詳細はQRコードから



気楽に入れる気軽に聞ける

身近な街の畳屋です

東京 多摩

畳

重田畳店

重田畳店

多摩市鶴牧5-2-4

(多摩センター駅バス8分。鶴牧商店街)

TEL.042-339-1228

畳工事一式

重田畳店

TEL.042-339-1228

- 安全、安心な国産畳表に、こだわっています。
- 家具やピアノなどの移動はこちらで行います。(もちろん無料です)。
- お気軽に、お問い合わせください。