

奥多摩と竜門峡ハイクの参加者を募集

スポーツ

わらじの会（葦沢勝次会長）は昭和40年後半に公民館のレクリエーション活動参加者などで結成、ことし50周年を迎える。当初は若い人が多かったが、現在は50代～70代後半の10人が毎月1

回関東地方でハイキングを行うほか、公民館などで定例会を開いている。

春と秋には初心者向けの公開ハイキングを実施しており、21日田には御岳山・大岳山を訪ねる「奥多摩の紅葉ハイク」を行う。狛江駅北口改札前に午前6時10分に集合、午後5時頃同駅解散の予定。往復7.6km（約4時間）歩ける人が対象でハイキングに適した服装と装備が必要。参加費300円で定員は先着10人。申し込みは15日田まで☎080-3356-8832好広さん。



わらじの会のハイキング
写真提供：わらじの会

また、50周年記念イベントとして9月8日田に予定していた「竜門峡（山梨県甲州市）ハイクと温泉・ぶどう狩り」（貸し切りバス利用）は台風の影響で13日田に延期されたため、参加者を再募集している。参加費は2,000円で詳細と申し込みは7日田までに☎3430-0711大友さん。

問い合わせ Mwaraji_no_kai@yahoo.co.jp わらじの会。

コマラジが1日から聴取アプリ切り替え

コミュニティFM局の狛江ラジオ放送（コマラジ）が1日田から聴取可能なスマートフォンアプリとインターネットラジオの切り替えを実施した。

聴取できるスマートフォンアプリはRadimo（レディモ）、インターネットラジオはJCBAサイマルラジオ。切り替えにより①約40秒あった放送の遅延が約5秒に短縮される②アプリ起動時と終了時の広告表示がなくなる③アプリ内のプッシュ機能を使ってリスナーへダイレクトメッセージが送信でき、災害時のメッセージ送信やリスナーから番組へのメッセージ送信ができる④サイマル放送

はコマラジやJCBA（一般社団法人日本コミュニティ放送協会）のホームページから聴取できるなど、聴取環境が改善できたという。なお、従来のアプリListen Radio（リスラジ）とインターネットラジオCSRA サイマルラジオでは視聴できない。また、FM電波による放送の変更はない。

同局ではコマラジ応援パスポートキャンペーンを1日田から11月30日田まで行っている。

会員登録すると、市内約100店舗で割引などの特典があるパスポートの利用料（月額390円）が期間中は無料になる。

17・18日に上手いもの市 福祉事業所が自主製品販売

市内の障がい者福祉事業所が菓子や雑貨などの自主製品を販売する「上手いもの市」（狛江市・上手いもの市実行委員会主催、小田急電鉄株式会社協力）が17日田と18日田午前11時～午後2時に狛

江駅改札前催事スペース（南北自由通路）で開かれる。

出店するのは17日田がカレーショップメイ、麦の穂、ポンテ、ワークひなた、えるぶ、18日田がひかり作業所、

こまえ工房、ワークイン・メイ、パザパ、りんごの木。

問い合わせ ☎5438-3533 狛江市社会福祉協議会内 狛江市障がい者地域自立生活支援センター。

第54回多摩川 ふるさと団地まつり

7日田（予備日8日田）午前10時～午後7時多摩川住宅中央野球場。団地内をみこしとだしが練り歩くほか盆踊り、太鼓演奏、キッチンカーなど。多摩川住宅の各号棟の6単位会で構成する多摩川住宅団地まつり実行委員会

白幡菅原神社

猪方2-4-4

宵宮祭=7日田午後4時からはやし、獅子舞の奉納、奉賛会青年部、二中おやじの会有志による模擬店。例大祭=8日田正午頃から式典、終了後に太鼓、はやし部山車、みこしの巡行。午後6時宮入、6時45分から狛江第二中学校吹奏



楽部と狛江高校箏曲部の演奏。☎3489-8134 栗原

岩戸八幡神社

岩戸南2-8-2

宵宮祭=7日田午後6時から素人演芸（氏子有志のカラオケ、舞踊ほか）。例大祭=8日田午前10時から式典、午前11時からおとな・子どもみこし、大太鼓、はやし連、山車の巡行。午後6時30分から芸能奉納（バルーンパフォーマンス、紙切り漫談、マジック、歌謡曲）、夜店。☎3480-2470 須田

小足立八幡神社

西野川12-33-1

宵宮=14日田午後1時から太鼓、はやし巡行。例大祭=15日田正午からみこし、太鼓、はやし連、山車の巡行。☎3489-8912 栗山

Start & Challenge

生きづらさ抱えた女性のお喋り会

人づきあいが苦手だったり、ひきこもりがちなど、生きづらさを抱える20歳以上の女性たちが交流する「お喋り会」が毎月第3土曜日に和泉多摩川地区センターで開かれている。

「いろは女子会」（岡安さとみ代表）が「生きづらさを抱える女性の交流会」事業として運営しているも



お喋り会の会場

ので、ピクニックや花見などを楽しむ「おそとの会」、創作活動を行う「楽しむ会」も年4回ほど不定期で行っている。参加者は昨年6月から延べ約120人を数え、なかには関東圏外から通ってくる人もいる。

参加者の悩みや環境、立場、年齢は様々だが、同じ悩みを持つ人や、身近な人には話せない内容を話すことができるため、リピーターも多く、引きこもりがちな人の外出の機会にもなっているという。

市民公益活動事業補助金スタート補助金を受けて開催しており、同会では参加者にとって居心地の良い場所づくりを心がけているという。

会の開催はX（旧Twitter）や、ひきこもり当事者会の活動紹介サイト「ひきプラ」から確認できる。予約は不要。

問い合わせ Miroha_joshikai@yahoo.co.jp いろは女子会。

11月3日に「親子でふれあうリズム音楽祭」

「親子でふれあうリズム音楽祭2023」が11月3日田（雨天中止）午前10時～午後5時、狛江えきまえ広場で開催される。

主催する「Rhythm×Life（リズムポルライフ）」は代表の関友里さんを始め打楽器奏者として活動している5人が今年4月に結成した。「音楽の街—狛江」で、音楽の原点であるリズムを通じて、子育て中の親が子どもと一緒に楽しめる場を作ろうと企画、6月から毎月ワークショップを催すなどして準備を進めている。

音楽祭は市民公益活動事業補助金チャレンジ補助金を受けて開催。「きんたの会」の和太鼓やパーカッションDUO [Expresión]、打楽器奏者コスマスカピッツァさんのライブに加え、幼児教室を主宰する吉田千香さんによる「からだを使ったリズムあそび」、パーカッション奏者関根真理さんの「絵本に音をつけてみよう」、キューバのストリートミュージックルンバ体験の3種類のワークショップを開く。アフリカ布の雑貨販売などのマルシェもある。入場は無料（ワークショップは1人500円）。

詳しくはホームページ（二次元コード→）

問い合わせ Mrhythm.life1107@gmail.com /リズムポルライフ。



リズム楽器を楽しむ親子



こまえくぼ 1234 からの便利

おもいをカタチに

こまえくぼ1234が市民、市民活動団体を対象に主催、共催する事業
■学ぼう@こまえくぼ「ボランティア・市民活動のキホンのキ」
14日田午前10時30分～正午こまえくぼ1234。講師：岩崎雅美さん（東京家政大学准教授）☎ボランティア・市民活動に関心のある人☎10人

フリースペースイベント

フリースペースで行われる参加できるプログラム
■おりがみサロン
4日田午後1時～3時。折り紙でボ

ここに掲載している情報についてはこまえくぼ1234へお問い合わせください。

ランティア活動、交流

■切手カフェ

13日田・20日田午後1時～2時30分。使用済み切手の整理

■コラボ5「ハロウィンイベント」

29日田午後1時15分～3時。市内で活動する絵本読み聞かせ団体、音楽団体などが協力して開催する演奏や絵本の読み聞かせ☎幼児、小学生（保護者同伴可）☎20人

ボランティア募集

■視覚障がい者（女性）のガイドボランティア募集（資格問わず）

学習会のため狛江市から会場がある川崎市川崎区までの行き、帰りのガイド（片道約90分）。電車利用。①17日田行き、帰り（どちらかでも可）

②11月7日田行き③11月21日田行き。行き=朝に駅集合・出発。帰り=夕方現地出発、到着・解散。初めての人も事前にガイド方法の説明を行う※詳細は問い合わせ

■広報紙こまえくぼ1234の配達ボランティア

毎月初～10日頃の間（1月は20日～月末）に「広報紙こまえくぼ1234」を配達。（配達先等詳細は問い合わせ）

ホームページには、これ以外のボランティア募集情報を掲載。

今月のこまえくぼ1234

休館日=3日田、9日田、10日田、17日田、24日田、31日田

狛江市市民活動支援センター（こまえくぼ1234）

〒201-0003 狛江市和泉本町1-2-34 ☎5761-5556 FAX5761-5033 M info@vc.komae.org 開館時間=午前10時～午後5時 休館日=火曜日、祝日、年末年始

ホームページはこちら→

