



催し

しゃべりば with SORANA

11日 日 13:00~15:00 岩戸児童センター。発達に気になる子どものいる保護者のおしゃべり会。子どもの年齢や障がい等の診断の有無は不問。無償。締切9日 日 comarch Mnogawa@comarch.tokyo 梶川

初春こまえ糞の神どんど焼き

12日 日 10:00 (9:30開会式) 多摩川緑地公園グランド脇。正月飾り等のお焚き上げ受付=11日 日 13:00~16:00、当日 8:00~10:00。プラスチック等、燃やすことのできないものは取り除いて持参。無償。狛江市ボイスカウト連絡協議会 ☎090-4007-7976 Mkodamashiro@docomo.ne.jp 児玉

未来を開く 大学生向け新春中国語学習会 (入門・初級)

13日 日 13:30~16:30・30日 日 18:30~21:00 上和泉地域センター。中国語の発音、基礎単語及び日常会話の勉強。筆

「komaeの仲間」は市民活動団体の情報コーナーです

掲載は市役所4階政策室で受け付けています

「komaeの仲間」の原稿は市役所4階政策室(☎3430-1111 FAX3430-6870 Mwacco@city.komae.lg.jp)で受け付けています。原稿は窓口へ直接持参するか、ファックスまたはEメールでお送りください。掲載するには事前に団体登録が必要です。3月号の原稿の締め切りは1月31日 日 です。

●記事中の記号●

健康、スポーツ、文化、交流・地域、その他、狛江市市民公益活動事業補助金事業、後市または市教育委員会後援、持ち物、対象、定員、入会金、月会費、年会費、参加費、無料、申し込み、お問い合わせ先、Eメール

記用具大学生先着8人 無償 3日 日 ~10日 日 華語の友 ☎090-6487-5278 Mzwtong@outlook.jp 王

リウマチ友の会

16日 日 13:30~15:30 調布市総合福祉センター。リウマチについての勉強会と会員相互の親睦。飲み物。リウマチ患者、家族 ¥200円 調布・狛江リウマチ友の会 ☎ FAX3488-7355 加古

多摩川でバードウォッチング

19日 日 9:00~13:00。南部地域センター集合(雨天中止)。下流に向かって観察。南部地域センターで解散。双眼鏡(無くても可)、筆記用具、昼食 ¥200円 狛江探鳥会 ☎080-2094-8822 由井

金曜おはなし会

24日 日 10:30~11:15 よしこさん家。犬が主役の絵本を読んだり聴いたり、あなたも読み手のお話会。先着15人 無償。こまえほんの会 Mkomae_hon_nokai@yahoo.co.jp 長尾

講演会 ひきこもり当事者の環境を「北風」から「太陽」へ

28日 日 13:30~16:00 あいとぴあセンター。孤立から支援への体験を家族の立場で話す。講師：寺澤元一さん 定員20人 無償。狛江さつき会(家族会) ☎ FAX3480-4004 安藤

フラワーアレンジ無料体験

2月3日 日 13:00~15:30 泉の森会館。プリザーブドフラワーを使って丸いボックスア

レンジを作る。ハサミ、ピンセット 定員4人 材料費3,500円 締切25日 日 ブルーレースフラワー ☎090-1800-6710 FAX042-331-5033 Mihyy@nifty.com 村上

第8回タグラグビー大会

2月9日 日 9:00~12:30 市民総合体育館。講師：オツコロ カトニさん(元日本代表) 定員小学1~3年生5組、小学4~6年生5組、未就学児4組 ¥300円 1月18日 日 までに個人またはチーム(5~10人)で申し込み。狛江市ラグビーフットボール協会 ☎090-3478-0435 Mkomae_rugby1@gmail.com 辻村

第27回狛江市レディースバドミントン大会(団体戦)

3月6日 日 市民総合体育館。女子団体戦1・2・3部クラスブロック別リーグ戦。単独クラブ(1チーム6~8人) 定員100人 登録クラブ9,000円、未登録クラブ12,000円 抽選。1月13日 日 ~24日 日 狛江市バドミントン協会 ☎080-5677-3195 安積

募 集

電話訪問はとの会利用者募集

日・日または日・日 13:30~16:00。会話で認知症等を予防して健康寿命を延ばしましょう。65歳以上で日中独居の人、外出困難な人等。無償。事前。狛江市社会福祉協議会 ☎3488-0294 FAX3430-9779 はとの会 担当

会 員 募 集

健康麻雀

日 日 13:00~17:00 上和泉地域センター。大会形式でゲームを行う ¥500円 ¥1,000円 狛江KN健康麻雀クラブ ☎090-4413-8951 中山

ストレッチ

日 日 10:00~12:00 西河原公民館。健康、美容のための運動。親切、ていねいな指導。見学自由

¥2,500円 ¥1,000円 ハーモニー ☎070-3112-4422 FAX3430-6904 服部

リラクゼーションバレエ

日 日 19:00~21:30 西河原公民館。バレエを基礎とし、マットやバーを使ったストレッチ体操 ¥3,200円、施設費800円 狛江Yu'sエッセンシャルバレエ ☎080-4463-9004 池端

歌声

日 日 10:30~11:45 南部地域センター。暖かく和やかな雰囲気の中で歌う。見学可 ¥500円 狛江うたごえサロン ☎080-3717-9965 Mkyo.yoshida@nifty.com 吉田

英語(中級)

日 日 10:00~11:30 西河原公民館ほか。英国人講師から会話や英文記事を学ぶ。見学可。Eメールで通信可能な女性。定員若干名 ¥4,000円 事前。狛江英語会 ☎090-1796-7979 FAX3480-7797 Mara_keitai@t.vodafone.ne.jp 荒畑

囲碁

日 日 13:00~17:00 あいとぴあセンター。級位者も高段者も共に楽しめる。60歳以上の狛江市または近隣在住者 ¥3,000円 ¥1,000円 あいとぴあ囲碁クラブ ☎080-5644-1434 井上



ボランティア体験イベント

ボランティア活動の入口として参加できるプログラム

■おりがみボラ

8日 日・2月5日 日 午後2時~3時30分 こまえ正吉苑二番館 一ちょうホール。折り紙を習ったり、教え合ったりする。習った折り紙を地域で教えるボランティア活動にも生かしている。

■切手ボラ

狛江市市民活動支援センター(こまえくぼ1234) 〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5 狛江市役所5階 ☎5761-5556 FAX5761-5033 Minfo@vc.komae.org 開館時間=午前9時~午後5時 休館日=土・日曜日、祝日、年末年始

フランス語雑誌輪読会

日 日 3回 日 13:00~14:30 西河原公民館ほか。フランス語雑誌や短編小説を分担して読む。見学自由。辞書、資料。フランス語を習ったことのある人。定員2人 ¥500円 程度。白百合の会 Mkoshi-6891@outlook.jp 小林

古武術を生かした運動

日 日 3日 日 10:00~11:30 上和泉地域センター。古武術をヒントに、生活に生かせる体の使い方を学ぶ。動きける服装、飲み物。先着10人 ¥500円 事前。狛江ひめしゅら塾 ☎090-2468-0976 Msachi.noguchi@nifty.com 野口

剣道

日 日 18:30~20:00 緑野小学校、狛江第一中学校、市民総合体育館ほか。初めての人も基

狛江市国際交流協会がニューイヤーパーティー

狛江市国際交流協会が26日 日 午後2時~5時に西河原公民館でニューイヤーパーティーを催す。

当日は日本舞踊、南京玉すだれ等の鑑賞や着物体験、交流パーティーを行う。定員80人。参加費は一般2,000円、協会会員1,000円(当日入会可)、外国人・子ども(中学生以下)500円。着物体験は当日正午からで定員15人(外国人優先・要予約。タオル5枚を持参)。申し込みは専用フォーム(二次元コード)で。問い合わせは政策室市民協働推進担当またはメールで狛江市国際交流協会 Minfo@komae-kifa.com。

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。

27日 日 午後1時~2時30分 あいとぴあセンター3階 ボランティア室。集められた使用済み切手の整理を行う。ハサミを使って古切手を整えたり、仕分けをするなど簡単な作業をするボランティア活動。

おもいをカタチに

■学ぼう@こまえくぼ市民向け講座

2月1日 日 午前10時~正午 防災

本から指導。小学生の防具は貸し出し。応相談。小学生以上 ¥1,000円 事前。狛江剣道同志会 Mkato@sho-consul.com 加藤

健康マージャン

日 日 12:00~16:55 (冬は11:50~16:00) 西河原公民館。席決めはくじと順位。予約制。体験会参加は必須。自律できる初級者以上。定員6人 ¥3カ月2,500円 ¥2,000円 5日 日 ~17日 日 健康マージャン「こま・A」 ☎080-3021-5569 塩見

お話し合いの会

日 日 1・3日 日 14:00~16:00 あいとぴあセンター。自分や家族のことや生活上の気掛かり等、なんでも話せる場。無償。"ほっと"サロン ☎3489-2034 徳永



センター4階。「自分をまもり・まわりをまもるはなし」明日何が起きてもおかしくない毎日...その備えで大丈夫? 事前申し込み制。申込みフォームから→

LINE公式アカウント

こまえくぼ1234の情報やボランティア活動、市民活動団体の様々な情報を発信。アカウント名: 狛江市市民活動支援センター

ホームページはこちら→