65歳以上の方等へ

※このワクチン接種は、強制ではありません。
有効性と副反応について理解し、
希望される方は接種してください。

新型コロナウイルス、まだ油断できません。



65歳以上の方は重症化に注意！

**ワクチン接種で、
もしもの重症化に備えましょう。**

実施期間：令和８年 **10月1日**～令和9年 **3月31日**

対象者：①接種日に65歳以上の方
②接種日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器等に重度の障がい（身体障害者手帳1級程度）がある方

※市からの接種券の送付はありません。

接種費用：**7,500円**（自己負担金）
※本来であれば16,000円程度かかるワクチンです。

接種方法：【市内実施医療機関 または 調布市で接種する場合】
各医療機関で予約をして接種してください。
（予診票は各医療機関にあります。）

【その他自治体で接種する場合】
市HPをご確認いただくか、
担当課までお問い合わせください。

市HP↓

お問い合わせ：狛江市健康推進課　03-3488-1181

狛江市 令和8年度

65歳以上の方等へ



インフルエンザ予防接種のお知らせ

対象者：①65歳以上
②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がいがある
} 市民の方（接種日時点）

実施期間：10月１日～令和９年1月31日

接種費用：2,500円
（生活保護受給世帯等の方は減免措置あり）

市HP

接種方法：【市内実施医療機関または調布市で接種する場合】
各医療機関で予約をして接種をしてください
（予診票は各医療機関にあります）

【その他自治体で接種する場合】
市ＨＰをご確認いただくか、担当課まで
お問い合わせください

お問い合わせ先
狛江市健康推進課
☎03-3488-1181

入場無料

東京たまがわロータリークラブ主催

昔のあそび広場 withたまがわ



昔のあそび

たのしい
イベント
盛りだくさん！

11.28 2026（土）
10:00–15:00

雨天：中止
小雨：ポニー乗馬中止
（その他 小規模開催）

小さな動物ふれあい広場



どんな
カワイイ動物と
出会えるかな！

ポニー乗馬体験



午前 / 午後
各 150 名
（整理券配布）



主催：東京たまがわロータリークラブ

後援：狛江市・狛江市教育委員会・狛江市社会福祉協議会

協力：狛江青年会議所・国際ソロプチミスト東京 - 狛江・
マインズ農業協同組合狛江支店・狛江オールおやじの会

お問い合わせ：東京たまがわロータリークラブ
事務局 03-3488-6665
月火木 10:00~16:00

Rotary

2026年度 狛江市スポーツ推進講演会 ＜第２回＞

近代スポーツの先駆者達



日本競馬を築いた人々

馬とともに歩んだ近代スポーツ

日本の競馬は、どのような人々によって築かれたのでしょうか。本講演では、幕末・明治期に始まる近代競馬の歩みをたどり、その発展に力を尽くした人々や騎手、調教師、そして時代を彩った名馬たちを紹介します。有馬記念や安田記念に名を残す人物にも触れながら、競馬を単なる勝敗や娯楽としてではなく、日本の近代化とともに発展したスポーツとして捉え、人と馬がともに歩んできた歴史と物語をわかりやすくお話しします。

専修大学ネットワーク情報学部 教授
専修大学スポーツ研究所 顧問
佐竹弘靖 講師

2026年12月13日（日）
10:00～12:00
［開場 9:45］

聴講無料

狛江市防災センター4階会議室

問い合わせ：地域文化スポーツ部 文化スポーツ振興課
窓口/電話（03)3430-1336

主催：狛江市　後援：専修大学スポーツ研究所

こちらのQRコードから
お申し込みください

こまえスポーツフェスタ2026

小学3・4・5・6年生対象

大学アスリートとマルチスポーツ体験！

2つのスポーツを楽しみます！



















R9年1月24日（日）

12月15日（火）12:00受付開始！

狛江市民総合体育館

参加無料

主催：狛江市　協力：専修大学スポーツ研究所 明治安田生命

【日 時】2027年1月24日（日）午前の部 9時00分集合　午後の部 13時00分集合
【場 所】狛江市民総合体育館　【開場 8時45分】
【対 象】狛江市在住の小学3～6年生（保護者もご来場いただけます）
【内 容】こまえスポーツフェスタ2026
-大学アスリートとマルチスポーツ体験！ マイスポーツを見つけよう！-
大学トップレベルで活躍するアスリートといっしょに、複数のスポーツを体験します。
初心者大歓迎！初めてのスポーツを体験してマイスポーツを見つけましょう！
【種 目】バスケットボール、レスリング、テニス、バドミントン、サッカー、すもう、卓球、
陸上（かけっこ教室）、アーチェリー、保護者プログラム
【講 師】専修大学体育会学生、専修大学スポーツ研究所



参加申込フォームはこちら

小学3～6年生対象

東京都 狛江市　SUIS SENSHU UNIVERSITY INSTITUTE OF SPORT　専修大学

本イベントは狛江市と専修大学スポーツ研究所による「スポーツ及び教育分野に関する連携・協働に関する包括的協定」に基づく連携事業として実施されます。

こまえスポーツフェスタ2026

保護者の方へ

マルチスポーツ（Multi-sport）とは、1人の子どもが複数の異なるスポーツに取り組むことを指します。多様な動きを通じて運動能力を高め、けが予防と競技適性の発見につながることが報告されています。

大学アスリートとマルチスポーツ体験
マイスポーツを見つけよう！

これからスポーツをはじめる子どもたちに向けて、日頃体験できないスポーツに触れ、自分の「楽しい！」を見つけてもらうスポーツフェスタを開催します。大学のトップアスリートと一緒に複数のスポーツを体験して、マイスポーツを見つけましょう！



＜これまでのフェスタの様子＞

【日時】
2027年1月24日（日）午前の部 9時00分集合 午後の部 13時00分集合

【会場】
狛江市民総合体育館（アリーナ1、アリーナ2、ランニング走路、格技室）

【対象】
狛江市在住の小学3～6年生

【参加アスリート】
男子バスケットボール部、レスリング部、女子テニス部、女子バドミントン部、サッカー部、相撲部、卓球部、陸上競技部、アーチェリー部
《専修大学体育会》全日本クラスで活躍する選手やチーム、世界のトップに踊り出た名選手を多く輩出。
2026年度も全日本・関東大会で優勝、パリオリンピック出場選手を輩出するなどの実績を上げています。

【プログラムと申し込み】
1）マルチスポーツ体験　＜複数のスポーツを体験してもらいます！＞

❖ 午前の部

リッカー	テニス
サッカー	バスケットボール
リッカー	レスリング
サッカー	陸上（かけっこ）
テニス	リッカー
テニス	バスケットボール
テニス	レスリング
テニス	陸上（かけっこ）
バスケットボール	サッカー
バスケットボール	テニス
バスケットボール	レスリング
バスケットボール	陸上（かけっこ）
レスリング	サッカー
レスリング	テニス
レスリング	バドミントン
レスリング	陸上（かけっこ）
陸上（かけっこ）	サッカー
陸上（かけっこ）	テニス
陸上（かけっこ）	バスケットボール
陸上（かけっこ）	レスリング

❖ 午後の部

すもう	アーチェリー
すもう	バドミントン
すもう	バドミントン
アーチェリー	すもう
アーチェリー	バドミントン
アーチェリー	バドミントン
バドミントン	すもう
バドミントン	アーチェリー
バドミントン	相撲
相撲	すもう
相撲	アーチェリー
相撲	バドミントン

タイムスケジュール

午前の部			
時間		スポーツクラス	場所
9：00集合			
9：15～9：35		開会式	アリーナ1A
前半	9：45～10：45	陸上（かけっこ）	ランニング走路
		サッカー	アリーナ1A
		テニス（ミニテニス）	アリーナ1B
		レスリング	格技室2
		バスケットボール	アリーナ2
後半	11：00～12：00	陸上（かけっこ）	ランニング走路
		サッカー	アリーナ1A
		テニス（ミニテニス）	アリーナ1B
		レスリング	格技室2
		バスケットボール	アリーナ2

午後の部			
時間		スポーツクラス	場所
13：00集合			
13：10～13：20		午後開始式	アリーナ1A
前半	13：30～14：30	バドミントン	アリーナ1A
		卓球	アリーナ1B
		アーチェリー	アリーナ2
		すもう	格技室2
後半	14：40～15：40	バドミントン	アリーナ1A
		卓球	アリーナ1B
		アーチェリー	アリーナ2
		すもう	格技室2

※当日券をご希望の方は、入口受付の担当にお伝えください。

❖ 午前の部、午後の部のスポーツの組み合わせの中から、1つを選んでください。大学トップクラスのアスリートの指導のもとに、2つのスポーツを体験していただきます。※午前、午後の両方に参加することもできます。
❖ スポーツは各クラス24名で行われます。用具は主催側が準備をいたします。
❖ 参加申し込みフォーム（QRコード）よりお申し込みください。**12月15日（火）12：00から受付**を開始します。
❖ 参加人数が上限に達した組み合わせから受付終了となります。キャンセルは、事務局（03-3430-1336）にご連絡ください。
❖ 当日、スタッフが各ブースで活動するお子様の写真を撮影します。撮影した写真を、今後の事業周知のためのチラシ等に活用させて頂きたくご了承願います。

2）スポーツ情報（保護者対象）
保護者の方に、情報提供を行うコーナーを用意しています。
＜専修大学スポーツ研究所＞
ジュニア期のスポーツ活動に関する情報提供、スポーツ相談コーナー、フィットネスチェック、体組成計測
＜明治安田生命＞
健康チェックコーナー


フィットネスチェック


体組成計測


健康チェック

参加申込フォーム

【参加費】
無料　※体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオル等はご準備ください。

主催：狛江市　　協力：専修大学スポーツ研究所　明治安田生命

本イベントは狛江市と専修大学スポーツ研究所による「スポーツ及び教育分野に関する連携・協働に関する包括的協定」に基づく連携事業として実施されます。



ご家庭の電気契約を「再エネ電気プラン※1」に切り替えた方

先着で30世帯 こまポ

こまポ※2 5,000ポイント プレゼント！ & すてきな エコグッズ

狛江市では、ゼロカーボンシティ※3の実現に向け、ご家庭の脱炭素を推進中！
今年はすてきなエコグッズ２種類に加えて、先着30世帯にこまポ5,000ポイントをプレゼント！
持続可能な社会の実現に向け、この機会に「環境を守る」視点でご家庭の電気を見直してみませんか？

※1 対象となる再エネ電気プランは、太陽光・風力などの再生可能エネルギーが、１年間の総電力供給量の30％以上含まれる契約プランに限ります。（FIT電気で、再生可能エネルギー指定の非化石証書等の使用により実質的に再生可能エネルギー電気となるものを含む）
※2 こまポは、2026年12月末日までに契約に関するアンケートを市へ提出し、その後継続して契約し、電気代や使用感に関するアンケートを市へ提出された方が対象です。
※3 2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロに取り組む自治体のこと。狛江市は 2021年４月にゼロカーボンシティを目指すことを宣言しています。（狛江市『ゼロカーボンシティ』宣言）

こまポ 5,000ポイント

先着30世帯にプレゼント！※2

こまポ

こまポは、狛江市が運営する地域ポイントサービスです。

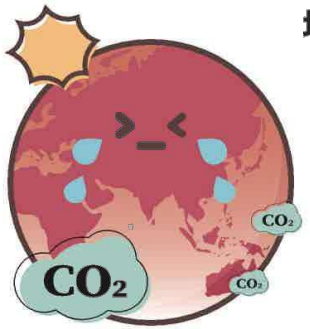
えこまさんぬいぐるみ & 選べるプレゼントも！



プレゼントの申請方法、協力企業のプランは中面をチェック！

どうして、家庭の電気を再エネ電気にするの？

地球温暖化と電気の関係

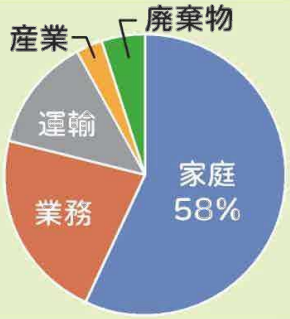


狛江市から排出されるCO₂の、半分以上が家庭から！

発電のために化石燃料を燃やすと、たくさんの CO_2（二酸化炭素）が発生します。CO_2は温室効果ガスのひとつで、増えすぎると地球から熱が放出されずに、気温が上昇します。そこで、発電時にCO_2を出さない**太陽光・風力・水力・地熱・バイオマス**などの**再生可能エネルギー由来の電気**が注目されています。

※キャンペーンで対象となる再エネ電気プランは、再エネ電気が１年間の総電力供給量の30％以上含まれる契約プランに限ります。（FIT 電気で、再生可能エネルギー指定の非化石証書等の使用により実質的に再生可能エネルギー電気となるものを含む）

令和5(2023)年度の市内CO_2排出量 156千t-CO_2
※小数点以下四捨五入



出典：オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」『多摩地域の温室効果ガス排出量（1990年度～2023年度）』より



■よくある質問

◎再エネ電気って、料金が割高では？

現在の電気料金に比べ、割高になるとは限りません。
契約状況や各社のメニューによって異なりますので、各企業にお問い合わせください。



◎賃貸住宅でも切り替えられるの？



賃貸契約の内容などにより異なりますので、貸主や管理会社にお問い合わせください。

◎新電力でもきちんと電気は届くの？

電力の供給システムは、電気をつくる「発電部門」、料金の設定や契約を行う「小売部門」、電気のネットワークを管理し、電気を届ける「送配電部門」に分類されます。もし小売部門の事業者が、契約している消費者が必要とするだけの電気を調達できなかった場合には、送配電部門の事業者がそれを補い、消費者にきちんと電気が届くように調整します。



■キャンペーンについてのお問い合わせ・郵送先

〒201-8585　狛江市和泉本町一丁目１番５号
狛江市 環境部 環境政策課 環境係
☎ ０３－３４３０－１２８７　８：30～17：00(土日祝、年末年始除く)

2026.6

再エネ電気切り替えキャンペーンの流れ　簡単3ステップ！

1. 切り替え先を決めて契約
2. 契約切り替えについてのアンケートを市へ提出※4　2026年12月31日まで
3. 電気料金などについてのアンケートを市へ提出※5　2027年3月31日まで

完了！ プレゼントをGET！

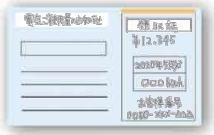
※4提出日時点で狛江市に住民登録がある方が対象です。提出時に、契約の際の書類やメールなどが必要です。大切に保管してください。詳しくは、市ホームページをご確認ください。
※5③のアンケートフォームは、市から②のアンケートを回答された方へメールで送付します。その際に、選べるプレゼントをお選びいただく予定です。

市ホームページ

協力企業紹介〈右ページ参照〉

協力企業以外の会社でも、対象となる「再エネ電気プラン」への切り替えであれば、本キャンペーンの回答の対象になります。

再エネ電気プランを提供している協力企業を紹介します。（五十音順）
切り替えやお問い合わせの際には、お手元に「検針票」をご用意いただくとスムーズです。



eco Clean Energy

※資料請求は、各社にお問い合わせください。
※企業・プランの比較は、各社にお問い合わせの上、ご自身で行ってください。
※契約は各社と直接行ってください。また、個々の契約に市が責任を負うものではありません。
※本キャンペーンは掲載の協力企業に対して、狛江市が一定の評価を与え、保証又は推奨することを目的とするものではありません。



狛江市の皆さん一人ひとりの思いがつながる、"狛江スタイル"の共助型コミュニティ実現サービス

こまぽは、狛江市が運営する地域ポイントサービスです。市民の皆さまが地域活動やイベントに参加するとポイントを獲得でき、協力店で商品や特典と交換できます。地域のつながりを深め、まちの活性化を目指す、狛江市独自の共助型コミュニティサービスです。

詳細はこちら！

狛江市環境広報紙　こまeco通信

環境に関する様々な情報をわかりやすくお伝えする広報紙です！
毎年5月、10月、2月に発行、
狛江市民の皆さまに配布しています。





地球温暖化や気候変動に対応するための情報や、環境に関する市のエコな取り組みを発信しているよ！
ぜひ手に取ってみてください！

市のホームページにてバックナンバーを公開しています。

docomo 株式会社NTTドコモ

対象プラン

ドコモでんき Green

資料請求先

申し込み・お問い合わせはこちら

メッセージ

「ドコモでんき　Green」は、再生可能エネルギー比率実質100%、CO_2排出量実質ゼロ※1の地球にやさしいプラン。電気の品質はそのままに、かんたんに環境保全に貢献できます。さらに、電気料金がdポイントに還元されるので、環境に配慮しながらおトクに利用できます。

※1　LNG火力等の電源に非化石証書を使用することでCO_2排出量実質ゼロを実現

octopusenergy

対象プラン

- グリーンオクトパス
- シンプルオクトパス
- オール電化オクトパス-サンシャイン
- オール電化オクトパス
- EVオクトパス
- ソーラーオクトパス

資料請求先

申し込み・お問い合わせはこちら
hello@octopusenergy.co.jp

メッセージ

「グリーンな電気をもっと安く」
テクノロジーの力で、地球にもお財布にも優しい電気をお届け。友達紹介割や節電チャレンジなどのキャンペーンや、透明性のあるサービスでこれまでにない電気の体験を提供します。

J:COM JCOMマーケティング株式会社

対象プラン

グリーンメニュー GREEN MENU

資料請求先

申し込み・お問い合わせはこちら
J:COMでんき　申込窓口
TEL：0120-848-816
(9時～18時）年中無休
URL：https://www.jcom.co.jp/service/electricity/price/green/

メッセージ

どうせなら、地球にやさしいほうがいい。
そんな考え方が、あたりまえになる未来へ。
まずは電気から、変えてみませんか。

TOKYO GAS

対象プラン

さすてな電気

特典

新規ご契約１件につき、東京ガスが「こまえ応援寄附金」として、1,000円の寄附をいたします。

資料請求先

申し込み・お問い合わせはこちら

メッセージ

次世代へとバトンをつなぐことができるか、いま私たち１人１人の選択にかかっています。140年以上にわたってエネルギーと向き合ってきた東京ガスが、その１つの答えをご提案します。

大好評！楽しく運動が続けられる！

あいとぴあセンター健康増進室

健康セミナー

2026年度
（令和８年度）
第４期参加募集
（令和９年１月～３月）
先着順



「運動して健康づくりに取り組みたい」
「肩こりや腰痛を解消したい」という方、
ぜひご参加ください。



メリット1
3カ月の
セミナー終了後は、
300円/回でジムや
プールのプログラムに
参加できる。

メリット2
参加者
一人ひとりの目標や
体力に合わせた
個別メニューを作成し、
指導するので安心。

メリット3
個別の目標に合わせて、
体力測定や食事の評価、
血液検査
（自己採血キット使用・希望者のみ）
による評価もできる！

コース名	曜日（全10回）	日　時	定　員	内　容	参加費
月曜午前	月曜日（週1回）	1月18日から　10:00~12:00	16人	有酸素運動 筋力トレーニング ストレッチ バランスボール 歩き方など	5千円
火曜午後	火曜日（週1回）	1月12日から　13:00~15:00	16人		
水曜午前	水曜日（週1回）	1月13日から　10:00~12:00	16人		
木曜午後	木曜日（週1回）	1月14日から　13:00~15:00	16人		
金曜午後	金曜日（週1回）	1月15日から　13:00~15:00	16人		
日曜午前	日曜日（週1回）	1月10日から　10:00~12:00	16人		

対　象　40歳以上で、生活習慣病予防などを目的に継続した運動を希望する市民
※リハビリテーション目的の利用や身体の状態によってはご参加いただけない場合があります。

会　場　あいとぴあセンター１階健康増進室（狛江市元和泉2−35−1）

申込方法　☎03-3488-1604 健康増進室へ
（受付時間：10:00~12:00、13:00~17:00）※祝日・第3土曜日は休み

申込期間　2026年（令和8年）12月1日（火）～15日（火）　**各コース先着順です！**



狛江市健康推進課

裏面もご覧ください

個別面談日

申込み後、セミナーが始まる前に看護師による
個別面談を行います。



相談日　12月24日（木）、25日（金）、27日（日）
場　所　あいとぴあセンター

コースの日程　※祝日はお休みです。※都合がつかない日がある場合はご相談ください。

月曜午前コース	全10回	1月18日・25日　2月1日・8日・15日・22日　3月1日・8日・15日・29日
火曜午後コース		1月12日・19日・26日　2月2日・9日・16日　3月2日・9日・16日・23日
水曜午前コース		1月13日・20日・27日　2月3日・10日・17日・24日　3月3日・10日・17日
木曜午後コース		1月14日・21日・28日　2月4日・18日・25日　3月4日・11日・18日・25日
金曜午後コース		1月15日・22日・29日　2月5日・12日・19日・26日　3月5日・12日・19日
日曜午前コース		1月10日・17日・24日・31日　2月7日・14日・21日・28日　3月7日・14日

！ リハビリ目的の方は参加できません。また、身体の状態（認知機能含む）によっては、
看護師による事前の個別面談でお断りする場合がございます。

参加者の声



- とてもわかりやすく、参加しやすいセミナーでした。これから運動習慣を身につけたいと思います。
- とても楽しく運動できました。ありがとうございました。
- 全く運動習慣がなく始めました。毎週通うなかで少しづつ身体が動くようになっていくのが嬉しかったです。
- 水分やたんぱく質のとり方など筋力トレーニング以外にも勉強になりました。バランスボールも楽しかったです。
- 運動することで少しづつ自信もついてきました。
- 参加してみて、運動習慣を身につけるきっかけとなりました。



- 指導していただいたことを参考にして頑張ります。
- 参加してみて初めて自分の体力を過信していると気づきました。

