



催し

- 伝統空手体験会
2日 田・16日 田・23日 田・30日 田 9:00~11:00 狛江第一小学校。親子での参加可。見学可。動きやすい服装。小・中・高校生及び両親。無償。狛江少年空手道クラブ(成道会) 090-1731-7873 林田
うたごえステーション
4日 田 14:00~16:00・17:00~19:00 ミートステーション(東和泉1-20-4)。ギターとピアノの生伴奏による歌声酒場。定15人。500円。みんなのうたごえ広場 090-9808-2810 Makira-kuma@nifty.com 大熊
リウマチ友の会
7日 田 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

「komaeの仲間」は市民活動団体の情報コーナーです

「komaeの仲間」の原稿は市民活動支援センター(こまえみらいテラス内 5761-5556 FAX5761-5033) または協働コミュニティ課(市役所2階 3430-1111 FAX3430-6870) 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(Mwacco@city.komae.lg.jp) 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。各種様式は市ホームページからダウンロードできます。7月号の原稿の締め切りは6月1日 田です。

●記事中の記号●

健康、スポーツ、文化、交流・地域、その他、狛江市民公益活動事業補助金事業、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

【お願い】原稿の文字は崩さず、できるだけ楷書ではっきりとお書きください。また、電話番号、Eメールアドレス、日時、金額等に誤りがないようご注意ください。

- 睦をはかる飲み物リウマチ患者、家族 200円。調布・狛江リウマチ友の会 3488-7355 加古
シルクロード講座「旅の案内」
9日 田 13:00~16:00 みんなの広場(東和泉2-20-12)。玄奘三蔵の歩いた河西回廊、西安、敦煌、ウルムチまでの解説。定30人。1,000円。締切8日 田。日本シルクロード文化センター 080-5483-6740 野口
春のバラ展
9日 田・10日 田 10:00~16:30 西河原公民館。会員が育てた多種多様なバラを展示。栽培相談可。無償。狛江バラ愛好会 3489-2308 櫻岡
ヒラオカタマコ・牧山祥子絵画展示
16日 田~22日 田 10:00~17:00 泉の森会館。色鉛筆画と混合イラストを展示。温かみのある世界を楽しむ。無償。MF 5497-5444 平岡
多摩川でバードウォッチング
17日 田 9:00~13:00。和泉多摩川駅前集合(雨天中止)。下流に向かって観察。歩行距離約2km。双眼鏡(無くても可)、筆記用具、昼食 200円。狛江探鳥会 Mbow.komae@gmail.com 由井

- こまえ平和フェスタ2026プレ企画「むかし 狛江で」後
17日 田 15:00~16:30 狛江駅前ほこみちステージ。市民作成の紙芝居「戦争と狛江の子ども達」。歌もあり。無償。こまえ平和フェスタ実行委員会 3488-3771 Mweb-mail@komae-heiwa-fes.clean.to 広木
体験朗読会
22日 田 10:00~12:00 泉の森会館。「手紙」をテーマに、楽しく声に出して心温まるひとときを。筆記用具、飲み物。大人 先着5人 1,000円。事前。大人の為のえほんの朗読の会 090-1211-6236 Mizukohana@gmail.com 泉田
金曜おはなし会
22日 田 10:30~11:45 よしこさん家。サルが主役の絵本を読んだり聴いたり、あなたも参加のお話会。先着10人。無償。こまえほんの会 Mkomae\_hon\_nokai@yahoo.co.jp 長尾
高川山・新緑ハイク
23日 田 6:30~17:00。絶景の富士山を眺めながら新緑の樹林帯を歩くハイキングに適した服装と装備。約7km(約3時間半) くらい歩ける人。先着15人。1,000円、交通費実費。締切16日 田。わらじの会 3430-0711 Mwaraji\_no\_kai@yahoo.co.jp 大友
第11回邦楽百選会勉強会
24日 田 12:00~17:30 西河原公民館。日本舞踊の日頃の成果を発表。古典中心に尾上・西川・藤間流。全26番。無償。狛江市邦楽百選会 3488-1247 丸山
マーじゃん見学体験会
25日 田 12:00~15:00 西河原公民館。脳トレ、友だち作りに適。マナー・ルールの話や実践参加等。マスク、筆記用具。初級者歓迎。定4人。無償。締切22日 田。健康マーじゃん「こま・A」 080-3021-5569 塩見
文庫散歩 六十六部廻国供養塔を巡る第1回後
23日 田 10:00~16:00 泉龍寺集合。江戸時代の広域信仰の旅について泉龍寺を中心にフィ

- ールドワーク筆記用具、弁当、交通費(バス代) 高校生以上。先着30人。資料代200円。締切20日 田。泉龍寺仏教文庫運営理事会 3480-3251 FAX3489-2114 Mshoei@senryuji.or.jp 菅原
こまえ楽市
31日 田 10:00~15:00 たちやんえきまえ広場。フリーマーケットと業者出店による市。フリーマーケット出店1,100円。先着順。締切15日 田。狛江楽市の会 5438-8805 FAX5438-4331 Mkomaeraku1@gmail.com 坂本
四季折々 着物と帯結び
31日 田 13:00~15:00 こまえみらいテラス。基本の結び方から名古屋帯風のお洒落な結び方を紹介。浴衣、半幅帯、腰ひも2本、伊達締1本、帯板。定5人。無償。締切30日 田。四季の会 3749-1249 Msachi-m@yg8.so-net.ne.jp 村田

会員募集

- エネルギーワーキング
毎第2 田 10:00~12:00 市役所会議室。再エネや省エネについて学び普及する活動を行う。無償。狛江・エネルギーワーキンググループ 090-7280-7361 FAX3488-8839 Mes423@nifty.com 鈴木
リラクゼーションバレエ
毎 田 19:00~21:30 こまえみらいテラス。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。5,000円。Yu'sエッセンシャルバレエ 3484-3412 Mtaira.ZXY@gmail.com 平
ストレッチ
毎 田 10:00~12:00 こまえみらいテラス。健康維持と美容のための運動。親切、ていねいな指導。見学随時。施設費あり。定4,000円。1,000円。ハーモニー。FAX5761-5910 鶴塚
フォークダンス
毎 田 10:00~12:00・13:30~15:30 こまえみらいテラス。公認指導者の指導で世界中の曲に合わせてダンスを練習。動きやすい服装。定1,500円。1,000円。事前。フォークダンス クローバーの会 090-6041-4960 Mmitsuko\_kuboyama@yahoo.co.jp 久保山
古武術を生かした運動
毎第1 田 14:00~15:30 上和泉地域センター。古武術をヒントに、体の使い方や江戸歩きを学ぶ。動きやすい服装、飲み物。先着10人。500円。事前。ひめしやら塾 090-2468-0976 Msachi.noguchi@nifty.com 野口
邦楽合奏
毎第2 田 13:00~17:00 南部地域センター。尺八・箏・三絃の三曲合奏を楽しむ会。流派は問いません。演奏に必要な小物(箏貸し出し可、譜面台有)。尺八・箏・三絃のいずれか経験2年以上。無償。事前。わいずみ会

- 3410-5423 M8013waka@gmail.com 若林
囲碁
毎 田 ~ 田 13:00~17:00 あいとぴあセンター。囲碁は頭のスポーツです。60歳以上の狛江市または近隣在住者。定4,000円。1,000円。あいとぴあ囲碁クラブ 080-5644-1434 井上
弦楽四重奏
毎第2・4 田 13:00~16:00 南部地域センター。楽器、楽譜。ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロの初級~中級経験者。定500円。事前。かんげん 090-9304-5859 Mysuna924@gmail.com 砂川
バンド
月2回 田・田 不定期 南部地域センター。楽器、ボーカル経験者。定500円。事前。サウンドリバー 080-5088-7921 Mteruo413@hotmail.com 砂川

募集

電話での会話で楽しい時間を過ごしましょう!はとの会利用者募集
田・田または 田・田 13:30~16:00。電話での楽しい会話で心と頭の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。無償。事前。狛江市社会福祉協議会 3488-0294 FAX3430-9779 電話訪問はとの会担当

こまえくぼ 1234 市民活動支援センターからのお便利

ここに掲載している情報については市民活動支援センターへお問い合わせください。

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

■切手ボラ

25日 田 午後1時~2時30分 市民活動支援センター(こまえみらいテラス内)。集められた使用済み切手の整理を行う。ハサミを使って使用済み切

狛江市市民活動支援センター 〒201-8585 狛江市和泉本町1-1-5 ホームページ こまえみらいテラス内 5761-5556 FAX5761-5033 M casc@welfare.komae.org 開館時間=午前9時~午後5時 休館日=第1・3火曜日、年末年始

手を整えたり、仕分けたりするなど簡単な作業をするボランティア活動。

■おりがみボラ

6日 田、6月3日 田 午後2時~3時30分 市民活動支援センター(こまえみらいテラス内)。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。

お知らせ

ボランティア保険に加入していますか? ボランティア活動を始める際、万が一のけがや事故に備えてボランティア保険に加入しましょう。ボランティア・市民活動団体がイベントなどを開催する時は行事保険の加入がお勧めです。保険の申し込み・問い合わせは市民活動支援センターまで。

