催し

池田煌邦作品展示
7日㊎～12日㊌11：00～17：00泉の森会館。新春にふさわしい池田煌邦さんの書¥無問MF☎5497-5444平岡

ごはんと居場所を楽しむ
8日㊏11：00～13：00西河原公民館。昼食をともにし、みんながゆったりした時間を過ごす対乳幼児から定先着25人¥食事代300円（18歳以下は無料）申事前問みんなの居場所 ☎090-2251-0911山口

初春こまえ賽の神どんど焼き後
9日㊐10：00～12：00多摩川緑地公園グランド脇。新型コロナウイルス感染症予防のため、甘酒等の提供、どんどの火による調理は中止¥無問狛江市ボーイスカウト連絡協議会☎090-4007-7976Mkodamashiro@docomo.ne.jp児玉

ベビーマッサージ
12日㊌10：00～11：30西河原公民館。助産師の指導でベビーマッサージを行う持バスタオル、タオル、防水シート対生後2カ月からの乳児と母親¥1,200円申事前問母と子と助産師の会☎・FAX3488-2616（18：00～21：00）長尾

スポーツウエルネス吹矢体験会
19日㊌・26日㊌14：00～15：00中央公民館。健康促進と仲間づくり。用具は無料貸し出し。見学歓迎対成人定先着各回5人¥無申5日㊌～25日㊋問狛江・桜いきいき支部☎・FAX3489-5548服部

絵本の楽しさを知る
20日㊌14：00・28日㊎11：00こまえくぼ1234定各先着15人、23日㊐11：00野川のえんがわこまち定先着10人。各回30分程度持マスク¥無問りぷりんと・狛江かわせみ☎090-6195-3473FAX3489-6350細谷

こまえほんの会の金曜よみきかせ
28日㊎10：30～11：15よしこさん家。絵本でくつろぐ小さなおはなし会対子どもから定先着10人¥無問こまえほんの会Mkomaehon_nokai@yahoo.co.jp長尾

心の病・講演会
2月22日㊋13：30～16：00あいとぴあセンター。鬱田英夫さん（練馬家族会）が家族として父親の立場を語る対心の病を持つ当事者とその家族、市民¥無問狛江さつき会（家族会）☎080-9275-2090FAX3480-4004安藤

第24回狛江市レディースバドミントン大会（団体戦）後
3月3日㊌9：00市民総合体育館。3ダブルスのリーグ戦対単独クラブ（1チーム6人）定100人¥登録クラブ6,000円、未登録クラブ7,200円申1月17日㊊～28日㊎問狛江市バドミントン協会☎5497-6568大久保

すごろくさんぽ 12日まで開催

市内の店舗を巡ってゴールを目指すスタンプラリー「すごろくさんぽ」（狛江市主催）が好評だ。こどもすごろくは指定された3店舗（ぽえむ狛江南口店、木村メガネ、珈琲Bar　朱い実）と市役所を巡る。

おとなすごろくは「すごろくさんぽブック」を持って、参加店舗20店を巡り、500円（税込）以上の飲食や買い物をしてスタンプを押してもらう。5マスで参加賞、10マスで銀賞応募用紙、15マスで金賞応募用紙、20マスでゴール賞がもらえる。ラリーと応募受け付けは12日㊌まで。

おとなすごろく参加賞と応募用紙の受け取りは岩戸、南部、上和泉、野川の各地域センターと市役所の地域活性課窓口。こどもすごろく参加賞とゴール賞は市役所地域活性課窓口へ。

問い合わせ☎3430-1111狛江市市民生活部地域活性課

会員募集

フォークダンス
毎㊋、第2・4㊋9：30～11：30中央公民館。指導者と世界のフォークダンスを踊る対健康な人月1,500円入1,000円問F・Dフラミンゴ☎・FAX3480-9924内山

英会話
月4回㊌10：00～12：00中央公民館。基礎からの英会話持筆記用具対初級定4～5人月4,000円問すずらん英会話☎044-952-0375小田

ストレッチ
毎㊏10：00～12：00中央公民館。健康、美容のための運動。親切、ていねいな指導。見学自由月2,500円入1,000円問ハーモニー☎3489-2251原田

ハイキング
月2回主に平日都内及び近県。散策やハイキング。心身の健康作りを通じ会員相互の親睦を図る持弁当、飲み物、雨具、健康保険証等対おおむね55歳以上で、1日7km位歩ける人年3,000円入500円申事前問狛江歩歩クラブ☎・FAX3489-5356平賀

タッチラグビー
毎㊏9：30～11：30市内グラウンドほか。ボールを使った鬼ごっこのようなスポーツ持運動しやすい服装、飲み物対高校生以上（小・中学生は相談）年8,000円問狛江タッチラグビークラブMkomaetouch.adm+wakko@gmail.com林

囲碁
毎㊊～㊎13：00～17：00あいとぴあセンター。各レベルで対局可対60歳以上の狛江市または近隣在住者年2,000円入1,000円問あいとぴあ囲碁クラブ☎080-5644-1434井上

剣道
毎㊌・㊏18：30～20：00野川地域センター・その他小・中学校。初めての人でも基本から指導。小学生の防具は貸し出し応相談対小学生以上月2,000円申事前問狛江剣道同志会☎3430-1103小川

親子体操
毎㊌A＝9：30～10：30、B=10：30～11：30南部地域センター。2022年4月からの活動。体験予約可持動きやすい服装、飲み物、雑巾（タオル）対2022年度に3歳になる子と親月1,000円申先着順問カンガルークラブ☎080-4426-1328Mkangarookomae@yahoo.co.jp井野

日本民謡・舞踊
毎㊊13:00～15：00中央公民館。身体を動かし踊る持服装自由月1,000円問美重駒会☎3489-8673FAX3488-5613西牧

幼児リトミック
月2回㊊10：00～11：30上和泉地域センター。音楽に合わせて体を動かす。ピアノ、本読みもあり持ハンカチ対1歳半から3歳の幼児と保護者月1,000円申事前問バンビーノ☎3430-6898Mmh03060306@yahoo.co.jp東條

募集

「電話でお話ししませんか」無料利用者募集
週2回（㊊・㊌または㊋・㊎）13：30～16：00。日々、会話をしていますか。私たちと電話でお話をしましょう対65歳以上の高齢者世帯（日中独居を含む）、外出困難な障がい者等¥無問狛江市社会福祉協議会☎3488-0294FAX3430-9779はとの会

スポット

ジャズボーカル発表会

ジャズボーカルサークル「スマイル」（門脇欣一会長）が12日㊋午後1時から調布市せんがわ劇場で発表会を開く。

同会はスタンダードジャズを英語で歌って楽しむサークル。ニューヨークで活動したジャズシンガー植村美芳子さんから調布市のジャズボーカルサークルで学んだ人が、狛江でもサークルを作ろうと植村さんに依頼、愛好家を募って平成28年に結成した。

演奏会に向け練習する会員

現在は40代から80代の男女7人ずつの14人が毎月第2・4水曜日の午後2時～4時に南部地域センターに集まり、1年に数曲マスターできるように練習に励んでおり、「腹式呼吸が健康に良く、英語で歌うのでぼけ防止にもなる」と話すシニア会員もいる。南部地域センターまつりやいべんと西河原などにも出演している。

同会では発表会を毎年開いており、今回は各会員がプロのピアニストとベース奏者の伴奏で「Night And Day」「For Sentimental Reasons」などをソロで披露。「モダン・タイムス」のテーマ曲「Smile」を全員で歌う。発表会の入場は無料。

また、同会では会員を募集中で、月会費3,000円。

申し込み・問い合わせMkinichik@gmail.com門脇さん。

こまえくぼ1234からのお便り

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。

ボランティア募集

■広報部会部員
広報紙「こまえくぼ1234」等の記事作成

■体験学習部会部員
狛江の市民先生による出前授業の内容検討等

■ホームページ部会部員
こまえくぼ登録団体の情報発信支援対パソコン、インターネットが使える人

■おりがみサロン
5日㊌14：00～16：00。折り紙でボランティア活動、交流定当日先着8人

■切手カフェ
14日㊎・21日㊎13：00～15：00。古切手の整理。古切手の収益をボランティア事業に使用

■デジタルボランティア
イベント等で参加者のパソコンやタブレットなどの利用をサポート

イベント

■イラスト展示
17日㊊～30日㊐フリースペースで、コマラジの番組「KOMAE AM フライデーアートサーカス」のパーソナリティーを務める野崎淳之介さんのイラストを展示

お知らせ

■市民向けパソコン利用再開
新型コロナウイルス感染症拡大予防のため中止していたパソコンの利用を再開します。
利用の仕方は従来と同様ですが、以下の点についてご協力をお願いします。

- 文書や資料作成として、利用は2時間以内
- 単なる鑑賞のための動画視聴やゲームなどはできません。
- パソコン利用中の飲食は故障の原因となるため禁止します。
- ルールを守らない利用が続く場合は、パソコンの撤去等を検討します。

今月のこまえくぼ

休館日＝1日㊏～4日㊋、10日㊊、11日㊋、18日㊋、25日㊋

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10：00～17：00　休館日＝火曜日、祝日、年末年始
ホームページはこちら→

「komaeの仲間」は市民活動団体の情報コーナーです

「komaeの仲間」の原稿は市役所4階政策室（☎3430-1111FAX3430- 6870Mwacco@city.komae.lg.jp）またはこまえくぼ1234（☎5761-5556）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登録が必要です。
3月号の原稿の締め切りは1月31日㊊です。

●記事中の記号●
健康、スポーツ、文化、交流・地域、その他、補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、持持ち物、対対象、定定員、入入会金、月月会費、年年会費、¥参加費、無無料、申申し込み、問問い合わせ先、MEメール

■「komaeの仲間」欄等に掲載した催し等は新型コロナウイルス感染症により中止・延期となる場合があります。最新情報はそれぞれの主催者へお問い合わせください。