会員募集

リラクゼーションバレエ
毎㊍19:15〜21:30中央公民館。クラシックバレエを基礎とした美容健康体操。見学自由月3,200円問Yu's エッセンシャルバレエ☎3489-2251原田

硬式テニス
毎㊍10:00〜12:00元和泉市民テニスコート。シニア中心。初心者、初級者歓迎。体験可持硬式テニスラケット、テニスシューズ対初心者、初級者、シニア定若干名月2,000〜3,000円 入1,000円 申事前問39テニスクラブ☎3480-7518Mdanjou@white.plala.or.jp檀上

社交ダンス
月4回㊋中央公民館。初心者＝18：00〜19：00、初中級者＝19：00〜20：30。全ダ連認定の社交ダンス教師が指導持ダンスシューズ定5〜10人月3,300円（¥初心者1回500円） 入1,000円問エコマ社交ダンスサークル☎090-1252-4267片山

リフレッシュ体操
毎月9：00〜11：15市民総合体育館。音楽に合わせ、全身を動かし運動不足解消。見学、体験歓迎月2,500円問狛江リフレッシュ体操同好会☎3489-9833本橋

カラオケ
毎第1㊌14:00〜16:00ノタリーノホール（狛江駅北口）。思い出の歌、歌ってみたい歌、演歌歌謡まで、作曲家の指導あり、初心者歓迎持筆記用具月1,500円 入500円 申事前問狛江歌おう会☎・FAX3489-5246杉浦

歌声
毎第1㊌10:30〜11：45南部地域センター。懐かしい童謡、唱歌、歌謡曲を歌う¥500円問うたごえサロン☎・FAX3480-4352湯浅

小唄
月1〜2回会場未定。指導なし対小唄の好きな女性¥無問小唄同好会Mtadecoomusi@ezweb.ne.jpタデ

手編み
月3回㊋10：00〜12：00中央公民館。自分が作りたいものを中心に編む月3,000円 入1,000円問手あみの会☎080-6578-9215土肥

ゴルフ
年6回近くのゴルフ場。女性の会持ゴルフ用具対年齢制限なし定6人 年5,000円 ¥各回2,000円問狛江レディース会☎090-9311-4195Muemuranobuko16416@softbank.ne.jp上村

募集

「電話でお話ししませんか」無料利用者募集
週2回（月・㊋または㊌・㊎）13：30〜16：00。会話することは、認知症予防に効果的といわれています対65歳以上の独り暮らし高齢者、高齢者夫婦、外出困難な障がい者等¥無問狛江市社会福祉協議会☎3488-0294はとの会担当

催し

10月・11月の展示
市役所2階ショーケース。文化協議会会員の作品展示。10月は水墨画（須貝寿英）、11月は織物佐賀錦（鹿島綿）¥無問狛江市文化協議会☎・FAX3489-6064絹山

不登校を考える親の会
2日 ㊋18：00〜20：30中央公民館。長年不登校の相談活動をしてきた広木克行さんと話し合う対不登校や学校へ行くのがつらい児童生徒の保護者定先着10人¥無問ごはん＋居場所 おかえり☎090-1208-3823Mokaeri2017@gmail.com宮川

第5回世美展
4日㊎〜8日㊌10：00〜17:00（最終日16：00）泉の森会館。絵のある暮らしのすばらしさを共に。30人のグループ展¥無 問IMF☎5497-5444平岡

子どもと子連れの大人向け英会話
3歳〜6歳＝4日㊎・18日㊎、おとな＝11日㊎中央公民館15：30〜16：30。初心者歓迎定先着各回15組¥1回1,000円申事前問English for Everyone Menglishforeveryone20180122@gmail.com大幡

かわせみ寄席
5日㊏14：00（開場13：30）〜16：00谷戸橋地区センター（かわせみ館）。真打・三笑亭可風ほか¥出演者への心付けを募金問かわせみ企画G☎080-1282-8166Msn.kambara@jcom.home.ne.jp神原

第15回マンドリーノTAMAコンサート後
5日㊏14：00〜16：00エコルマホール。マンドリンの音色とテノールの歌声¥無問マンドリーノTAMA☎3430-6538津田

ダンスパーティー
6日㊐13：30〜16：00中央公民館。ミキシング・トライアル等あり¥1,000円問狛江ボールルームダンス☎・FAX042-675-2249田中

第7回かわせみ杯争奪カラオケ大会
6日㊐12：55〜17：00谷戸橋地区センター（かわせみ館）。無料カラオケ大会。ウクレレ演奏あり定100人¥無問谷戸橋地区センター運営協議会☎・FAX3488-2608カラオケ21小川

子育ては楽しい 子育てにホットTime
8日㊌10：00〜12：00あいとぴあセンター。みんなで集う。相談も可対乳幼児と保護者¥無問NPO法人ファミリー・コンサルタント協会☎・FAX5497-7786Minfo@familyc.net鶴留

家族相談と講演会
○相談＝8日㊌（電話相談）・22日㊌（面接・電話相談）10：00〜12：00カレーショップ・メイ○講演会「心の病の方が地域で働き安定した生活を送るには」＝22日㊌13：30〜16：00カレーショップ・メイ。講師：櫻井正則さん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☎080-9275-2090安藤

リウマチ友の会例会
9日㊋13：30〜15：30調布市総合福祉センター。情報交換、懇談会持飲み物対関節リウマチ患者、家族¥200円問調布狛江リウマチ友の会☎・FAX5497-5585柴田

ベビーマッサージ
9日㊋（初めての人）・29日㊌（以前参加した人）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

親子ビクス
首すわり〜1歳半くらい＝9日㊋・25日㊎・30日㊋、1歳〜2歳半くらい＝16日㊋・28日㊊10：45〜11:45中央公民館。子どもと一緒に曲に合わせた触れあい遊び＆ママのボディケア持動きやすい服装、着替え、タオル、飲み物、室内用運動靴対子どもと母親¥1回1,000円申先着順。締切開催前日問親子ビクスサークルMoyakobikusu.k@gmail.com加藤

社交ダンス無料講習会
9日㊋・16日㊋・23日㊋・30日㊋14：00〜16：00市民総合体育館。基本重視のレッスン持上履き対初心者から経験者¥無問サンライズ☎090-4931-8468小杉

スポーツウエルネス吹矢体験会
9日㊋・16日㊋・23日㊋14：00〜16：00中央公民館。健康増進と仲間づくり。用具は無料貸し出し。高齢者可、見学歓迎対成人定先着各回5人¥500円申締切開催前日問狛江・桜いきいき支部 ☎・FAX3326-9229Mhh1019hidehiro@jcfc.net半田

「手打ち蕎麦の郷（そばのさと）—狛江」蕎麦打ち教室
13日㊐・27日㊐14：00〜16：00岩戸地域センター。手打ち蕎麦を指導持手ぬぐい、前掛け、ふた付き密閉容器（持ち帰り用）対子どもから定先着10人¥材料費1回2,000円申事前問元祖 蕎麦打ち迷人会☎080-1282-8166Msn.kambara@jcom.home.ne.jp神原

楽市
13日㊐10：00〜15：00市役所前市民ひろば。フリーマーケットと市内業者出店による市¥フリーマーケット出店1,100円申先着順問こまえ楽市の会☎3480-2074山岸

第39回ボランティアのつどい後
13日㊐10：30〜15：30西河原公民館。日常の活動を広く市民に知ってもらうための発表会対市民¥無問ボランティアのつどい☎・FAX3489-1391伊藤

秋の水墨画展
17日㊋〜21日㊊10：00〜17：00（最終日15：00）西河原公民館。花鳥風景画約30点¥無問狛墨会☎3480-9670梅田

多摩川でバードウォッチング
20日㊐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。南部地域センターで解散持双眼鏡（無くても可）、筆記用具、昼食¥200円問狛江探鳥会☎080-2094-8822田井

第85回多摩川乗馬会後
20日 ㊐10：00〜15：30多摩川河川敷自由ひろば。車椅子からも乗馬可能対子どもからお年寄りまで¥引き馬1周500円問福祉ネット「ナナの家」☎5438-2773FAX5438-2774Mnet7@sk2.so-net.ne.jp浅井

ハロウィンダンスパーティー
20日㊐13：30〜16：30中央公民館。プロデモあり持ダンスシューズ定先着100人¥1,000円問狛江ダンススポーツ愛好会☎3489-6573荒井

子ども多摩川探検隊
24日㊋（雨天時31日㊋）11:00（年長は9：30）〜15：00和泉多摩川河川敷、せたがや水辺の楽校。年長は指導者と多摩川探検、乳幼児親子は野外炊事と外遊び対未就学児（年中年齢以下は親子参加）定先着50人¥1家族300円申締切開催前日問あおぞら自主保育 狛江おひさまの会☎070-5077-6895Mkomae.ohisama@gmail.com佐藤

泉龍寺界隈〜景観はどのように変化してきたか（縄文から現代まで）後
27日㊐15:00〜16：30泉の森会館。講師＝前住職菅原昭英さん。縄文から現代までの様子を語る定先着60人¥無問泉の森友の会☎5497-5444（泉の森会館取次）元木

はじめての遺言相談
28日㊊10:00〜12：00泉の森会館。遺言書のポイント整理定先着2人¥資料代500円申締切20日㊐問遺言書を考える会☎090-6480-3930北條

第31回KOMAE CUP 2019（秋）シニアサッカー大会
11月4日㊊8：00〜16：00狛江市民グランド対50歳以上のチーム（市外チームも可）定先着5チーム¥1チーム6,000円申締切7日㊊問KSCマトゥーロB☎5497-1888Mmasumi77@jcom.home.ne.jp増見

お手玉を作って遊びましょう
11月9日㊏上和泉地域センター。子どもからおとな＝10：00〜12：00、幼児〜小学生＝13：00〜16：00。布と針を使ってお手玉作り、いろいろな遊びを楽しむ定先着各回15人¥100円申事前問たま川お手玉の会狛江☎3489-9101（上和泉地域センター取次）

狛江市秋季硬式テニス大会（年齢別ミックスダブルスとシングル戦）後
11月10日㊐10：00（集合9：30）〜16：00（予備日11月24日㊐）元和泉市民テニスコート、東野川市民テニスコート。詳細は市民テニスコート、市民総合体育館に設置の要綱、狛江市体育協会ホームページで確認対高校生以上の市内在住・在勤・在学者。ペアの1人は市外可申狛江市体育協会ホームページから。10月27日㊐〜11月3日㊐問狛江市硬式テニス協会☎3480-6211狛江市体育協会取次

八重山・能岳の紅葉ハイキング
11月10日㊐6：20狛江駅北口交番前集合。晩秋の紅葉と富士山の眺望を楽しみながらのハイク持ハイキングができる服装と装備対3時間半（10km）程度歩ける人定先着20人¥おとな500円、子ども300円申締切11月3日㊐問わらじの会 ☎・FAX3430-0711Mwaraji_komae@yahoo.co.jp大友

第29回オープン・ダブルス卓球大会（レディース）後
11月28日㊋9：00〜19：00市民総合体育館持ラケット、シューズ、ゼッケン、食べ物等対女性卓球愛好家定先着130組¥1ペア2,000円申締切10月19日㊏問T&Mクラブ☎・FAX3489-3324大塚

狛江市オープン卓球大会後
12月8日㊐9：00〜20：30市民総合体育館。個人戦：一般、40歳、50歳、60歳、70歳の男女対オープン定先着250人¥1,000円申10月11日㊎〜21日㊊問狛江市卓球連盟☎・FAX3480-2616武田

【訂正とおわび】9月号の「狛江市硬式テニス協会」の記事中、「63年に西野川に市民テニスコートができ」とあるのは「東野川に」の誤りでしたので、おわびして訂正します。（編集部）

「komaeの仲間」は
市民活動団体の情報コーナーです。

掲載ご希望の方は事前に登録が必要です。市役所2階地域活性課（☎3430－1111 FAX3430－6870）で受け付けています。

12月号の原稿の締め切りは10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