

★★★ **催し**

合気道
市民総合体育館＝2日 日 19:00～21:00、3日 日 16:30～18:30、狛江第二中学校＝6日 日 19:00～21:00。転倒、ケガ、事故、犯罪等の防止にも役立つ。1回完結、連続参加可。飲み物、汗拭きタオル。先着各10人。無償。養気會狛江スポーツ合気道倶楽部 ☎070-5553-9082 M aikido_yokikai@yahoo.co.jp 森川 P https://yokikai.amebaownd.com/

ダンススポーツシニア講習会後
4日 日 11日 日 18日 日 25日 日 10:05～11:05市民総合体育館。初心者募集。生涯スポーツシニア育成事業。ダンスシューズ。健康な人。無償。ダンススポーツ連盟 ☎ FAX3488-0621 M taka375@jcom.home.ne.jp 高橋

楽市
4日 日 10:00～15:00市役所前市民ひろば。市民参加のフリーマーケットと市内業者出店による街おこし。市民。フリーマーケット2,000円。先着順。調布市市民の会 ☎3480-2074山岸

チャリティーバザー
4日 日 10:00～16:00泉の森会館。会員提供の品、日用雑貨、真珠、ビーズアクセサリーなど。無償。国際ソロプチミスト東京一狛江 ☎3480-8870松坂

「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(☎03-3430-1111 FAX3430-6870)で受け付けています。8月号の原稿の締め切りは6月30日 日 まで。

- 記事中の記号●
- 健康
- スポーツ
- 音楽
- 芸能
- 文芸
- 教養
- 交流・地域
- お知らせ
- 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
- 対象
- 定員
- 月会費
- 年会費
- 参加費
- 無無料
- 入会金
- 申し込み
- お問い合わせ先
- MEメール
- HPホームページ

ベビーマッサージ
7日 日 (初めての人)・12日 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。バスタオル、タオル、防水シート。生後2カ月から乳児と母親。¥1,000円。事前。母と子と助産師の会 ☎ FAX3488-2616 (18:00～21:00) 長尾

親子ピクニック
首すわり～4歳＝10日 日、首すわり～1歳半＝13日 日、26日 日、1～2歳半＝21日 日 10:30～11:30中央公民館他。子どもと一緒に曲に合わせたふれあい遊び＆ママのボディケア。動きやすい服装(着替え)、タオル、飲み物、室内運動靴。子どもと母親、10日 日のみ父親参加可。¥500円。先着順。締切前日。親子ピクニックサークル M oyakobikus.k@gmail.com 土屋

飲み薬で台ようになったウイルス肝炎講演会
11日 日 14:00～16:00調布市総合福祉センター。練馬光が丘病院・藤岡高弘副院長によるB型とC型肝炎最新治療薬について。肝臓病者と家族、関係者。定20人。資料代300円。調布・狛江肝炎の会 ☎090-3808-2813 FAX6676-7399 M mm.71027102@gmail.com 上田 P http://www.geocities.jp/zenkanren777/

第40回東京土建住宅デー後
11日 日 10:00～15:00狛江市内13会場。住まいの相談会、包丁研ぎ、まな

★★★ **スポーツ**

45周年初夏の音楽会後
45回目の初夏の音楽会が11日 日 午前11時(開場10時30分)からエコルマホールで催される。昭和48年から毎年開催しており、現在は出演団体で実行委員会を組織し企画からチラシ作り、当日の運営までを実行委員が担当、アマチュア音楽の祭典として多くの市民に親しまれている。当日は、市内の市民合唱団や吹奏楽団、オカリナなどの器楽演奏のほか狛江第四中学校合唱部と狛江高校の箏曲部と弦楽合奏部、吹奏楽部も参加、20団体が3部に分かれて演奏を披露する。市内の音楽団体の育成に力を注ぎ第1回音楽会でも指揮をしたバンドネオン奏者・故池田光夫さんの長女が率いるタンゴバンド「池田みさ子とオルテンシア」がゲスト出演する。全回出演しているママさんコーラスのパイオニア的存在の「コール・グランツェ」の福留昭子会長は「貴重な発表の場の初夏音を励みに毎年練習に励んでいます。平均年齢は70代後半ですが、本番前には全員暗譜して、当日は年を感じさせない若々しいハーモニーを聴かせます」と話している。入場は無料。問い合わせ ☎ FAX5438-7552同音楽会実行委員会 日向さん。



初夏の音楽会で歌うコール・グランツェ

ほか狛江第四中学校合唱部と狛江高校の箏曲部と弦楽合奏部、吹奏楽部も参加、20団体が3部に分かれて演奏を披露する。市内の音楽団体の育成に力を注ぎ第1回音楽会でも指揮をしたバンドネオン奏者・故池田光夫さんの長女が率いるタンゴバンド「池田みさ子とオルテンシア」がゲスト出演する。全回出演しているママさんコーラスのパイオニア的存在の「コール・グランツェ」の福留昭子会長は「貴重な発表の場の初夏音を励みに毎年練習に励んでいます。平均年齢は70代後半ですが、本番前には全員暗譜して、当日は年を感じさせない若々しいハーモニーを聴かせます」と話している。入場は無料。問い合わせ ☎ FAX5438-7552同音楽会実行委員会 日向さん。

ウォーキング
14日 日 (雨天19日 日) 7:00狛江駅改札前集合。堀切菖蒲園から西亀有せせらぎ公園散策コース。ウォーキングシューズ、弁当、飲み物、雨具、保険証、敷物 ¥500円、交通費1,120円。締切12日 日。調布市市民の会 ☎ FAX3430-0505小田井 P http://www.tokyodokenkomaeshibu.jp/

「手打ち蕎麦の郷一狛江」蕎麦打ち教室
11日 日・25日 日 14:00～16:00岩戸地域センター。手打ち蕎麦を指導。手ぬぐい、前掛け、タッパー(持ち帰り用)。子どもから。先着10人。¥1回2,000円。事前。調布市市民の会 ☎080-1282-8166 M sn.kambara@jcom.home.ne.jp 神原

心の病、家族相談
13日 日 (電話相談)・27日 日 10:00～12:00カレーショップ・メイ。心の病についての相談を受ける。心の病を持つ当事者とその家族、市民。無償。調布市市民の会 ☎080-9275-2090安藤

多摩川でバードウォッチング
18日 日 9:00～13:00和泉多摩川駅前集合。下流に向かって観察。南部地域センターで解散。植物も同時観察。双眼鏡(無くても可)、筆記用具、昼食 ¥200円。調布市探鳥会 ☎ FAX3480-8049 M matsumura-takeko@

sky.plala.or.jp松村
紅茶とスイーツを楽しむ
22日 日 13:30～15:00コミュニティサロンさくら(市内個人宅)。初夏のプチティーパーティー。女性。先着5人。¥700円。締切18日 日。コミュニティサロンさくら ☎090-8588-8427 FAX3488-0603 M pekoapoko@hotmail.com 濱田

マンション管理無料相談会
23日 日 18:30～20:00中央公民館。マンションに関する相談。分譲マンション居住者、分譲マンション管理組合者。無償。先着順。調布市マンション管理士会 ☎6277-6301大鳥

ジュニア育成地域推進事業ビーチボール教室後
24日 日～1月13日 日 (月1～3回) 日 18:45～21:00、日 13:50～16:05市民総合体育館。体育館シューズ、タオル、飲み物。小学1～6年生。定70人。無償。申込用紙は学校・市民総合体育館受付窓口で配布。FAXのみ受付。締切6月17日 日。調布市ビーチボール協会 ☎ FAX3430-4096三角

レッツダンス狛江
25日 日 13:10～16:00中央公民館。初心者、1人参加可。ミキシングとトライアルあり。ダンスシューズ ¥400円。調布市ソシアルダンスサークル ☎090-9363-8332佐々木

はじめての遺言相談
26日 日 10:00～12:00泉の森会館。遺言書のポイント整理。先着2人。資料代500円。締切前日。遺言書を考える会 ☎090-6480-3930北條

カウンセリング公開講座「他人の話をよく聴こう」
28日 日 10:00あいとびあセンター。よく聴くことから新しい一歩がはじまる。講師：林田明子さん。定50人。無償。締切21日 日。調布市電話訪問はとの会 ☎5761-5556こまえくぼ1234取次

お外で七夕を楽しもう!
7月6日 日 10:00～13:30和泉多摩川河川敷。願い事を短冊に書いて笹に飾ろう。材料は準備。着

替え、飲み物、昼食(任意)。調布市末就学児親子。無償。締切前日。調布市あおぞら自主保育 狛江おひさまの会 M aikamamagood@gmail.com 佐藤 P http://blog.goo.ne.jp/komaeohisama

狛江市卓球団体戦後
7月9日 日 9:30～20:00市民総合体育館。種目＝男子、女子及び中学生以下。試合方法＝4単1複。市内在住・在勤・在学者及び連盟登録チーム ¥1チーム3,000円、中学生以下1,500円。NPO法人狛江市体育協会電話3480-6211へ。締切6月21日 日。調布市卓球連盟 ☎3489-4559 FAX3489-7783秋元



縄跳びを楽しむ子どもたち

初の子どもフェスタ 親子で交流の輪

「こどもの日」の5月5日 日。調布市市民の会が主催する「初の子どもフェスタ」が開かれ、参加した親子たちは青空の下でさまざまなイベントや交流を楽しんでいた。

NPO法人狛江子ども食堂(市川代表)が「子どもが主役の祭り」と主催。会

場では新聞紙でかぶとを作ったり、手のひらアート、割りばし鉄砲的当てなどにチャレンジ、食べ物をゲットして、なごやかなひとときを過ごしていた。

狛江フェスティバル2017 出演者、出店など募集

7月29日 日、30日 日 午前11時～午後9時に狛江駅北口の緑の三角ひろばと泉龍寺で催される「狛江フェスティバル2017」の出店者、ステージ出演者を6月9日 日 まで募集している。

当日は音楽やダンスのステージ、市内の飲食店によるビールフェスタとつまみ販売、親子で楽しめる縁日などが行われる。

詳細はフェイスブック(https://www.facebook.com/komaeoktoberfest/) 問い合わせ ☎3480-9367木村メガネ。

ハンディを越えて音楽とダンス楽しむ

年齢やハンディを越えてみんなで楽しい時間を過ごそうと、5月7日 日 の午後西河原公民館で初の「みんなで踊ろう!!」(キタコマ映画



市内の音楽家や俳優が競演

祭・みんなで踊ろう実行委員会主催)が開かれ、車いす利用者などを含め約350人が音楽やダンスを楽しんだ。この催しは、ハンディを持つ人が気軽に参加できるイベントが少ないことに疑問を持った車いす利用者の声を受け、市内の俳優や音楽家、舞踊家などが実行委員会を結成して開いた。プロ、アマを問わずステージと客席が一体になって競演をくり広げていた。

歯周病予防に定期検診を

しっかり歯を磨いているのに……特に悪いところはないのに……日本人の30歳代の90%以上が歯周病にかかり、40～50歳で歯を失う原因の約50%が歯周病だと言われています。歯周病はなかなか自覚症状が現れないので、気付いたときには手遅れに……歯を支える歯槽骨が溶け、歯が抜け落ちてしまう怖い病気です。

歯周病は、細菌による感染症です。細菌は粘着性の強いプラーク(歯垢)を格好のすみかとし歯周病を引き起こします。このプラークは早めに取り除かないと歯の表面や歯周ポケット(歯と歯肉の間の溝)などに強固に付着し、自己流のブラッシングだけでは取り除けなくなってしまう。そのため、歯科医院での定期検診が必要です。定期的このプラークを除去し、歯をクリーニングすることが大切です。

歯を失わないために定期検診に行きましょう!

安心と心地よさがモットーです。

まもる歯科

■ 歯科 ■ 口腔外科 ■ 小児歯科

各種保険取扱/新患・急患随時受付
診療時間 9:30～14:00/15:30～20:00 (火曜日は21:00まで)
日曜日=10:00～14:00
休診日 水曜日・祝日

03-5497-6480

狛江市元和泉1-1-2エコルマ2

ホームページ http://www.mamorushika.com/