

いこいの便り

いわどごまいちいのがた 書：中三 寿々木環

男性にもオススメ！ 活動紹介



健康麻雀

「吞まない」「賭けない」「吸わない」
はもちろんのこと、勝負にこだわらず
楽しみながらご参加できます。

初心者の方も、初心者に教えてくださ
る方も、大歓迎です。

日時：毎週木曜日 10:00~12:30



将棋を楽しもう会

将棋相手がほしい、これから将棋を
覚えたい、将棋を教えてあげたいな
ど、誰でもご参加できます。

大人の対局だけでなく、将棋の駒を
使った遊びや、子どもたちとの対局を
楽しむこともあります。

日時：月1回、日時不特定の1時間半
4月は、27日(月)14:00~15:30



駒井町にある多世代・多機能型交流拠点「ふらっとなんぶ」では、男性が参加されるイベント
が開催されています。申込みは不要で、時間途中からの参加や途中退室もできます。見学だけでも
可能です。日程や詳細なども、お気軽にお問い合わせください。

ふらっとなんぶ (狛江市駒井町 3-7-1) 電話：03-6774-4160 平日 9時~17時



地域で輝くシニア世代

～はじめてみませんか？ボランティア活動～

地域には、シニアが活躍できるボランティア活動がたくさんあります。無理なく楽しく続けられる活動は、健康づくりや仲間づくりにもつながります。皆さんも地域でボランティアに参加してみませんか。



ボランティア活動って何？

ボランティアとは、自分の意志で喜んで行う活動です。次の4原則があります。

主体性

社会性

無償性

創造性
先駆性

自分からすすんで行動する ともに支え合い学び合う 見返りを求めない より良い社会をつくる

お笑い芸人がボランティアを楽しく紹介する動画をみてみよう
(狛江市公式動画チャンネル)



★ ボランティア保険に加入しよう

安心して活動をするためにボランティア保険に加入しましょう。(350円～)
詳細は、市民活動支援センターへ

ボランティアをはじめるには？

狛江市市民活動支援センターを活用する方法をご紹介します。

● 自分で調べてみたい人は

市民活動支援センターのホームページでボランティア募集の情報をみてみよう。



● 個別に相談したい人は

市民活動支援センターに予約をして相談に行こう。やりたい活動が見つかるかも。

● ちょっとずつ体験してみたい人は

まち♡ボラ（夏の体験ボランティア）（7月下旬～8月開催）に参加しよう。7月よりホームページで受付開始予定

狛江市市民活動支援センター
こまえみらいテラス1階 TEL 03-5761-5556

インタビュー

気づいたときが、一番若い

～65歳から手話、76歳から健康麻雀とボランティアに挑戦～

65歳で仕事を辞めて時間ができたので「手話」を始めました。若い世代と一緒に手話講習会で学ぶのとはとても楽しく、今でも当時の仲間と時々ランチをして交流を続けています。

ウォーキングをしているとき、ふらっとなんぶの掲示板で「健康麻雀」を知り、76歳で初めて挑戦しました。地域の方がやさしく教えてくれるので、今では楽しい時間の一つになっています。

最近、ふらっとなんぶで「畑の水やりボランティア」を募集していると知り、その位なら気軽にできると思い週1回担当しています。「気づいたときが一番若いので、興味のあることはやってみたいと思っています。」と笑顔で話してくださいました。



菊池 清子さん
(76歳)



歩いて楽しもう！



古墳・神社 散策マップ

春の陽気に誘われて、ちょっと外に出てみませんか。狛江には古墳や神社などの文化財がたくさんあります。歴史を感じながらゆっくり歩く散策は、健康づくりにもぴったりです。



古墳・神社の画像の所有・提供：狛江市教育委員会

6 土屋塚古墳
狛江市岩戸南1-4-2



5 岩戸八幡神社
狛江市岩戸南2-8-2



2 前原塚古墳

※墳丘に入ることはいけません



6 土屋塚古墳

5 岩戸八幡神社



第三中学校

前原塚古墳 **2**

3 白幡菅原神社

4 日枝神社

和泉多摩川
猪方小川塚古墳 **1**

猪方小川塚古墳 **1**

第三小学校

第二中学校

4 日枝神社

狛江市駒井町1-6-11



1 猪方小川塚古墳
狛江市猪方 3-21-29



3 白幡菅原神社
狛江市猪方 2-4-4



第六小学校

駒井



「狛江市文化財 散策マップ」を活用しよう

市内の寺社・古墳等の史跡・文化財などとともに、まち歩きのための散策ルートを紹介するマップです。市役所3階の社会教育課窓口で配布中。狛江市のホームページでもご覧になれます（QRコード参照）



狛江市ホームページ

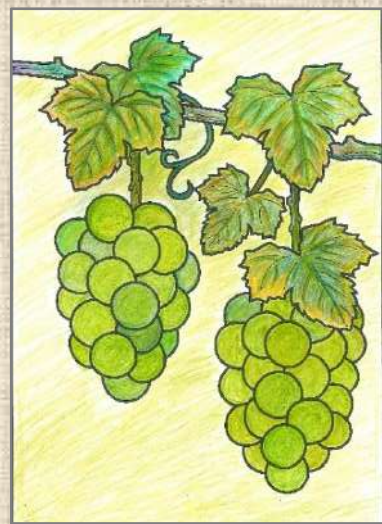
まちの作品展



折り紙「夜桜」
友田 法子 様



刺繍「四季」
石井 登美 様



塗り絵「シャインマスカット」
新聞 美佐保 様

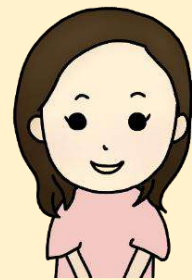
新任民生委員・児童委員紹介



高木 裕子さん

こんにちは 高木裕子です。今期から民生児童委員になりました。初めてのことで右も左もわからずウロウロいたしており あまり狛江のこともよく知りませんがこれから学んでいきたいと思っています。よろしくお願ひします。

担当地域：岩戸北1丁目全域



三角 真智さん

昨年12月より、民生委員に就任しました三角真智と申します。私は両親の介護を通じ、多くの方に支援をしていただきました。その中で得た経験を、今後の活動に少しでも生かせるよう、精一杯努めてまいりたいと思います。

担当地域：岩戸北3丁目 1～5番、15～23番

まちの”ボランティア募集”掲示板

切手ボラ

使用済み切手の余白を切り揃える活動。初めてボランティアする方も安心して参加できます。
(毎月第4月曜日 13:00～14:30、こまえみらいテラス)
☆使用済み切手も募集中!

【問い合わせ】

狛江市市民活動支援センター
電話03-5761-5556

こまえ苑 ボランティア募集

洗濯たたみ、繕い物、花壇の手入れ、喫茶イベント手伝い、利用者さんとの会話(囲碁、将棋、折り紙等一緒に行う)、演奏・ダンス等
(活動日時は、内容によりご相談)

【問い合わせ】

こまえ苑(ボランティア担当)
電話 03-3489-2404

「ふらっとなんぶ」ボランティア募集

- ・畑の水やり(週1回)
- ・情報紙の配達(月1回)
- ・イベントのお手伝い
- ・子どもの遊び相手 など

【問い合わせ】

ふらっとなんぶ(中山)
電話 03-6774-4160

★発行・問い合わせ★ 令和8年は4月、8月、12月発行予定
狛江市社会福祉協議会(ふらっとなんぶ) 電話 03-6774-4160
地域包括支援センターこまえ苑 電話 03-3489-2422

