

市民活動～おもいをカタチに～

Vol.53

2026年1・2月

# こまえくぼ

## 1234

ご自由にお持ちください

Take free

狛江市市民活動支援センター広報紙

本年もよろしくお願いいたします。

- P 2 職場体験に来た中学生が企画から記事を考えました！  
～市民活動支援センターの職員M.Sさんの一日～
- P 3 市民活動支援センターに来て講座に参加しませんか？
- P 4 地域みなさんと歩む事業所紹介VOL.49  
SOMPOケア ラヴィーレ狛江  
狛江市市民活動支援センター広報紙  
「こまえくぼ1234」と出会える場所

発行：狛江市市民活動支援センター

# 市民活動支援センターの職員M.Sさんの一日

私たちは、11月26日から28日まで狛江第一中学校から職場体験に来ました。市民活動支援センターのことを知ってもらうために職員の一日の仕事についてまとめました。

6:30

起床

8:20

出社

8:30

仕事開始・ミーティング

今日やる予定の確認や、他の人の予定や連絡事項の確認をしています。

こまえみらいテラスの掃除

9:00

メールチェック・事務作業

10:00

先輩職員からの指導

12:00

お昼休憩

13:00

イベント準備

この日は“まなびや”主催の「ダンボールde工作をしよう」というイベントを開催しました。机を出したり拭いたりと場所を整えています。

打ち合わせ

市民向け講座のことにについて打ち合わせをしました。市民のことを考え、打ち合わせを重ねています。

15:00

16:00

イベントの片づけ

17:15

退勤

ジムで運動

23:00

就寝

やることがその時分かるからドキドキするな。

ここで一日の時間の調整をしているんだな。

私たちが感じたこと

他の職員からのメールや外部の方のメールをチェックしています。

パソコンのシステムのことについて詳しく教えてもらっています。音声をアップロードすることなどを教えてもらいました。

職場の人が協力して机を運んでいて団結力を感じた。

たくさんの人が参加していて賑わっているな。

先のことを考えていて凄いな。

市民のことをよく考えていることが分かったな。

残業も少ないしホワイトな職場だな。

夜の時間がたくさん確保できるな。

今回の記事は私たちが担当しました。

## 【職場体験・取材をしてみたの感想】

初めは「こまえくぼ」のことを何一つ知らなかったけれど、インタビューしたり広報紙を作っていたりしたときに、こまえくぼの人たちの優しさがとても印象に残りました。こまえくぼが狛江を支えていて、もっと狛江が好きになりました。(M.Y)

こまえくぼにはどのような方たちが働いていてどのようなことをしているのかよく知ることができました。そして学校などでよく目にしていた広報紙の案を自分で考えそれが実現されることがとてもうれしかったです。とても貴重な体験になりました。(M.S)

この記事と併せて、3月号にも中学生が考えた読者アンケートクイズが記載されます。



## 市民活動支援センターに来て講座に参加しませんか？

会場：市民活動支援センター（こまえみらいテラス）

新たな一年の始まり。市民活動支援センターで講座に参加をして新たなことを始めませんか？  
各講座案内の二次元バーコードを読み取り、申込フォームよりお申込みください。

### 市民向け講座

#### 出前授業サポーター養成講座

子どもたちに様々な体験を届けませんか？

保育園・幼稚園・小中学校で行う体験学習にむき、様々な福祉体験を子どもたちに教えたり、見守りをしたりする活動です。

3つの体験を学びます

- 車いす体験
- アイマスク誘導体験
- 高齢者疑似体験



どちらかの日程を選んでお申込みください

① 2月28日(土) ② 3月4日(水)  
両日ともに10:00～12:00

申込フォーム



### 子ども関連団体向け講座

#### 「子どもの権利」をどう伝える？

子どもと関わる大人が、いま立ち止まって考えること

4月から粕江市子どもの権利条例が施行されます。  
粕江市子どもの権利条例を自分の言葉で伝えられるよう、今私たちにできることを一緒に考えましょう。

講師 植田泰さん

目黒区・世田谷区で子育て支援と外遊び啓発にかかわり、さまざまな活動団体の中間支援を続ける。めぐろ子ども子育て連絡会 副代表。2013年 外遊びフェス「ピオキッズ」を主催。  
2021年 自主映画「あそびのレンズ」を製作。



2月8日(日)

10:00～12:00

申込フォーム



### 登録団体向け講座

スペシャリストに聞いてあんしん！

#### SNSトラブル回避術

気を付けていても、いつ自分の身に降りかかるかわからないSNSトラブル。ルールを学ぶことでSNS発信や、生成AIの活用を安心・安全にできるコツを学びましょう。

講師 薬師寺孝亮弁護士

弁護士法人リーガルプラス渋谷  
法律事務所勤務  
著書

「デジタル証拠の法律実務Q&A」  
(共著・日本加除出版) 等



2月14日(土)

14:30～16:30

申込フォーム



聞きたいことを聞いてみよう！

#### 未来へつなぐ団体づくり

対話型  
講座

日々活動をしている中で、これからの団体運営について「この先どうしようかな？」という思いが頭によぎることはありませんか？富永さんとお話をしながら、活動についてヒントをもらいませんか？

講師 富永一夫さん

一般財団法人  
地域活性化センター フェロー  
NPO フュージョン長池 創業者



3月1日(日)

13:00～15:00

申込フォーム



## SOMPO ケア ラヴィーレ狛江

### 業務内容

介護付き有料老人ホーム（65歳以上で要介護の方）  
日常の介護サービス（食事、入浴、排泄介助等）

### 事業所理念

地域とのかかわりを深めた多世代交流を活性化し、地域社会、介護の未来を支える中心的な役割を担い、ご入居様の生活に活力を与え、孤独感の軽減、自立支援、認知機能低下予防を行いながら未来社会へ貢献します。

### 地域貢献の取組

- 子ども食堂
- 「まち♡ボラ」（夏の体験ボランティア）受入れ
- ボランティア・市民公益活動団体の受入れ
- 市内小学校との交流会及び体験学習の提供
- 市内中学生職場体験
- 狛江市市民活動支援センター他イベントの参加・協力



2012年4月開設

住所 狛江市西野川3-4-3

電話 03-5497-4165

URL <https://www.sompocare.com/service/home/kaigo/H000077>

事業所  
データ

## 狛江市市民活動支援センター広報紙「こまえくぼ1234」と出会える場所

- 西野川 西野川郵便局、狛江保育園、こまえ正吉苑、野川地域センター、デイサービスつむぎ狛江、SOMPO ケア ラヴィーレ狛江、和 kitchen 楽蔵、野川のえんがわ こまち、TIPI cafe&lunch
- 東野川 いなげや、狛江ハイタウン、東野川郵便局、文具みしま堂、イリーゼ狛江・別邸、えるぶ、志美津や
- 和泉本町 上和泉地域センター、はっぴいハウス、コマエ理容室、福祉ネット「ナナの家」、市民総合体育館、イリーゼ狛江、狛江郵便局、北部児童館、広洋舎、狛江市役所、市民センター、さわやか整骨院、一心亭、藤田不動産、パザパ、ミニストップ狛江和泉本町店、セントラルハイツ、松原学童保育、Snowdrop、ハンズプレイス・カフェ、中華料理 丸仲、カフェマメフク、居酒屋四ツ葉、鮎たかはし、tutti+、金子モータース
- 中和泉 いち絵、和泉児童館、飯田屋、アズハイム、カットハウス丸山、K.Base、フィックスヘア、狛江のいずみ、肉の白井、木村メガネ、コマラジ、カルチャースポットポケット・ゆめぽと、みずほ銀行狛江支店、中和泉郵便局、Komae cafe、こまぽとシルバー相談室多摩川住宅、コーヒーガーデンフロンティア、狛江増田屋、シューズショップ東京堂、やきとり大吉狛江通り店、旭寿司、寝具工房いづみや、狛江インドアテニススクール、KenkoCoffee、狛江市障がい者基幹相談支援センター
- 元和泉 あいとびあセンター、西河原公民館、ワークイン・メイ、防衛省スポーツセンター、ひだまりセンター、むいから民家園、ライフケアさんさん、ニチイケアセンター狛江元和泉、セブンイレブン狛江店、泉の森会館、セブンイレブン狛江北店、小田急 OX、ドコモショップ狛江店、コミュニティドラッグみどり、よしこさん家
- 東和泉 よしだ接骨院、ジョナサン狛江店、狛江市商工会、狛江駅前郵便局、ケアサポートモア、城南信用金庫狛江支店、きらぼし銀行狛江支店、こまえ工房、和泉多摩川駅前郵便局、美容室 TBK、みんなの広場、ツクイ狛江、カレーショップ・メイ、BLUE 多摩川アウトドアフィットネスクラブ、COUP DE COEUR、ばえむ狛江南口店、マインズショップ狛江店、焼き肉島政、アイスタジオ、むさし多摩川鍼灸院、狛江オルテンシア、CAFÉ ひこばえメモリーズ、和泉多摩川駅、狛江駅、トム・ソーヤ、きさらぎ整骨院、つくばクリーニング本店、籠屋ビールスタンド
- 岩戸北 フリースクール KOPPIE、ピタッティ、ク・フワフ、トヨタモビリティ東京狛江店、国際自然大学校、炭火焼鳥 三日月、ミニストップ狛江岩戸北店、CAFÉ&SPACE pushpull、四季彩春風、木下の保育園岩戸北、千代田第一工業、間瀬コンサルタント
- 岩戸南 岩戸地域センター、びっくりドンキー、東京靴流通センター、岩戸児童センター、ひかり作業所、カットスペースフィールド、岩戸南郵便局、こまえ苑
- 駒井町 京王ストア駒井店、狛江共生の家、キッチン COCORO、五十川養蜂園、籠屋秋元商店、籠屋たすく、ふらっとなんぶ
- 猪方 南部地域センター、シルバー人材センター、ENCHANTE、川田旅館
- その他 喜多見名倉堂接骨院、喜多見駅

### 狛江市市民活動支援センター

運営事業者：社会福祉法人狛江市社会福祉協議会

〒201-8585 狛江市和泉本町 1-1-5 こまえみらいテラス内

TEL 03-5761-5556

FAX 03-5761-5033

E-mail [casc@welfare.komae.org](mailto:casc@welfare.komae.org)

HP <https://komaekubo1234.kokosil.net/>

X(旧 Twitter) @komaekubo1234

開館時間 第1・3火曜日及び年末年始を除く 9:00~17:00

【LINE】



【HP】



【X】

