



こうえんじにゅーす
高円寺NEWS



すぎなみくちいきじりつしえんきょうぎかい
杉並区地域自立支援協議会 シンポジウム

がつ にち にち しょうがいしゃしゅうかん
12月3日～9日は、障害者週間です！

すぎなみく しょうがいしゃしゅうかん かいさい
杉並区では、障害者週間にあわせて、シンポジウムを開催します。

ちいきじりつしえんきょうぎかい しょうかい ちいき く しょうがいしゃ せいかつ
地域自立支援協議会の紹介と、地域で暮らす障害者の生活について、
しょうがい ひと ひと ふう あ にちじょう ひと き くち
障害のある人とない人が触れ合う日常の一コマを切り口に
しょうかい
ご紹介します。

ぜひ、お気軽にきがるごさんか参加ください。



にっぺい れいわ ねん がつ にち ど ごご じ じ
○日程 : 令和5年12月2日(土) 午後2時～4時

かいじょう すぎなみくやくしよ なかとう かい だい かいぎしつ
○会場 : 杉並区役所 中棟6階・第4会議室

たいしょう くないざいじゅう ざいきん かた ていいん めいよてい
○対象 : 区内在住・在勤の方 (定員80名予定)

○テーマ

「それなら私わたしもできるかも」〈 身近みぢかなところで障害者しょうがいしゃを支ささえる 〉

もう こ と あ すぎなみくきかんそうだんしえん
○申し込み・問い合わせ : 杉並区基幹相談支援センター

Tel 03-5335-7672

※QRコードからもお申込みいただけます。

11月29日(水)までにお申込みください。



ちいきこうかいこうざ 地域公開講座

しょうがい やさ ちいき め ぎ
～障害に優しい地域を目指して～

み ぢ か さいが い じ こ ま そ な 『身近なもので 災害時の困りごとに備えよう』

すぎなみく ない そうてい さいが い し さいが い じ こ ま み ぢ か そ な しょうがい か た
杉並区内で想定される災害を知り、災害時の困りごとに身近なもので備えましょう。障害のある方も
ない方もお互いが助け合える備えについて、ワークショップなどを通して一緒に考えてみませんか。

に ち じ れ い わ ね ん が つ に ち も く じ ふ ん じ ふ ん
日 時 : 令和5年11月30日(木) 14時00分～16時00分

ば しょ こ う え ん じ しょうがいしゃ こ う りゅう かん か い しゅうかいしつ
場 所 : 高円寺障害者交流館 1階 集会室

こう じ さいが い し え ん ぼうさいきょういく
講 師 : 災害支援・防災教育コーディネーター

しゃかいふくしし みやざき けん や し
社会福祉士 宮崎 賢哉氏

たい しょう ち い き か た
対 象 : 地域の方

さん か ひ む り ょ う
参加費 : 無料

よやくせい もう こ が つ に ち うけつけちゆう
☆予約制/申し込み: 10月20日～受付中です!

ていいん めい せんちゃくしゅん
☆定員: 40名 (先着順)

と あ こ う え ん じ でんわばんごう
☆問い合わせ: すまいる高円寺 (電話番号) 03-5306-6381



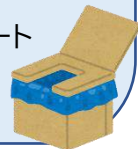
【プログラム】

さいが い じ こ ま ごと
災害時の困りごと
とうじしゃ か た はなし
当事者の方のお話



～ワークショップ～

- ・身近なものをを使った応急手当
- ・トイレの作り方
- ・段ボールで作るプライベートスペース



まるごとたまねぎの

やさい
野菜スープ by メンバーA さん



- ① 玉ねぎは皮をむいて、丸ごと芯をくり抜く。
(くりぬいた部分は細かくカットする。)
- ② ジャガイモとにんじんを好みでカットする。
- ③ 水とマギーブイヨンを入れた鍋に、野菜を入れてコトコト煮る。(15分)
- ④ お好みで、フランスパンに、ガーリックバターを塗り、添える。



りようしゃ ～すまいる利用者アンケート

じっし ねが
実施のお願い～

すまいるの運営をより良くしていくため、アンケートを実施いたします。ぜひ、ご意見をお聞かせください。

たいしょうしゃ りよう かた かぞく
対象者: すまいるを利用している方、ご家族

かいどうきかん れいわ ねん が つ
回答期間: 令和5年11月～12月

かいどうほうほう
回答方法:

① 調査票(紙面)
直接記入し、すまいるに設置の回収箱に入れてください。

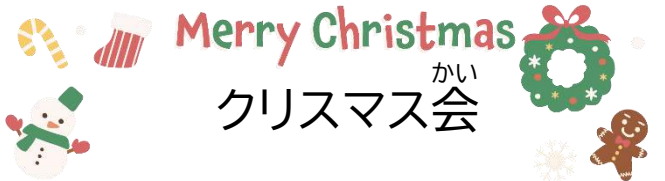
② Webページ(アドレスまたは二次元コードより回答)アドレス:

<https://logoform.jp/form/Y4gR/387685>

2次元コード:



がつ きかく
12月の企画



にちじ がつ にち もく じ じ ぶん
日時:12月14日(木)15時~16時30分
ばしよ こうえんじしょうがいしゃこうりゅうかん しゅうかいしつ
場所:高円寺障害者交流館 集会室1・2
ていいん めい もう こ じゅん
定員:15名(申し込み順)
たいしやう こうえんじ どうろく かた
対象:すまいる高円寺に登録している方

もう こ ほうほう
申し込み方法
でんわ らいしよ もう こ くだ
お電話または来所にてお申し込み下さい。

こんねんど きかく
今年度もボランティア企画があります♪



がつ かつどうよてい
12月の活動予定

すまいるサロン

にちじ がつ にち か じ ぶん じ ぶん
日時:12月19日(火)10時30分~11時30分
ていいん めい もう こ じゅん
定員:7名(申し込み順)
こんねんど せわ かた よ よてい
今年度お世話になったゲストの方も呼びする予定です!



じょしかい
女子会

がつ にち か ことし かんどう
12月5日(火)『今年、感動したこと』

ハンドメイド

がつ にち か
12月26日(火)『タイルのコースター』

きづきの会

がつ にち ど ねんまつ ねんし す かた
12月9日(土)『年末・年始の過ごし方』
がつ にち すい よる す かた
12月13日(水)『夜の過ごし方』

ぶどうの会 『折り紙で冬の飾りを
12月10日(日) 作りましょう』

<受託法人> しゃかいふくしほうじん どうきやうとて いくせいかい
<開所時間> かいしよじかん へいじつ どにち
平日9:00~19:00/土日9:00~17:00

<休所日> きゅうしよび げつやうび しゆくさいじつ ねんまつねんし
月曜日・祝祭日・年末年始

<住所> じゅうしよ 〒166-0003 すぎなみくこうえんじみなみ かい
杉並区高円寺南 2-24-18 4階

<連絡先> れんらくさき でんわばんごう ふうあつくすばんごう
電話番号:03-5306-6381/FAX番号:03-5306-6383

<アクセス> こうえんじえき とほ ぶん どうきやう まるのうちせんしんこうえんじえき とほ ぶん
JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分



まいつき にちころ
毎月20日頃に
こうしん
更新します!



▲すまいる高円寺
ホームページ

けー がつ よてい
Kすくえあ 12月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					♠ ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
4	5	6	7	8	9	10
やす 休み	★女子会 10:30~11:00 ♠ ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (クリスマス会 準備) 15:00~15:45		★当きづきの会 14:00~15:00 ♠ ピア相談 15:30~16:30	★当ぶどうの会 10:30~11:15
11	12	13	14	15	16	17
やす 休み	♠ ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 17:00	★クリスマス会 15:00~16:30		♠ ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30
18	19	20	21	22	23	24
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:30 ♠ ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (散歩) 15:00~16:00		♠ ピア相談 13:30~16:30	
25	26	27	28	29	30	31
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~12:00 ♠ ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (忘年会) 15:00~15:45	ねんまつねんし 年末年始12/29~1/3は、休みです		

●活動参加には登録が必要です。
★活動はすべて予約制です。
・活動により定員があります。
・ニュース発行後から予約を受付。
(発行の目安は20日)
♠ピア相談(電話・来所)
・来所相談は予約制です。
Ⓜ 当事者の会

○基本的な感染症対策(咳エチケット・
手指消毒)にご協力ください。
○37度5分以上の発熱や、体調が悪い場合
は、ご利用をお断りする場合があります。
○新型コロナウイルス感染症の状況によ
り、活動が中止・変更となる場合があり
ます。ご了承ください。
※詳細はお問い合わせください。

《フリースペースの利用について》
利用可能な曜日・時間
○印の枠が利用可能です
利用方法 予約は要りません。

	日	げつ	か	すい	もく	きん	ど
① 10時~11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時~18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

※土日は、17時までです。