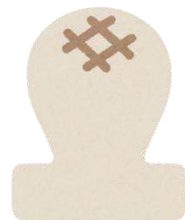


こう えん じ ニュース
高円寺NEWS

れいわ ねん がつごう
令和8年1月号



かんたん
簡単！もちもちレシピ

ふゆ 冬は、『おもち』の季節ですね！皆さんは、どんなおもちが好きですか？ いそべもち しるこなど
磯部餅、お汁粉等…。
スーパーにも、今まで見たことのない色んな形のお餅が並び始めました！
こんかい かんたん 今回、簡単！すぐできる！美味しい！おすすめのお餅のレシピをご紹介します。いつものお餅に
飽きたら、ぜひ作ってみてくださいね。寒い冬のお家時間が少し楽しくなるかも…😊

やみつき★

レンジで1分！



もち
餅バター

【材料】もち 1個、バター 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1

【作り方】

1. もちにバターをのせ、しょうゆをひとまわしかけて、ラップをする
2. レンジで1分温める
3. スプーンでまぜてのりにのせる



もちピザ



【材料】もち 1個、ケチャップ
ハム 半分、とろけるチーズ

【作り方】

1. もちに、ケチャップを塗る
2. 具材をのせて、ラップをする
3. レンジで1分温めたらできあがり！

ミニもち鍋

【材料】ミニ餅、白菜、しめじ

【作り方】

ミニ餅を鍋に入れるだけ。
小さいからすぐ火が通る！



スティック餅 ハムチーズ巻

【材料】スティック餅、ハムか生ハム、スライスチーズ

【作り方】

1. お餅をトースターで3～4分焼く
2. チーズとハムを巻いて、できあがり！



さまぁ～ずチャンネル

全国のお雑煮食べ比べ



～利用者の皆さんの★わたしの好きなお餅～



磯部餅 一人でも夜ご飯の代わりになる Uさん
きな粉餅 甘いのが好き Mさん
あんこ餅 小さい頃お母さんが作ってくれた Yさん

作ってみた感想や、皆さんの
おすすめのおもちレシピがあれば
ぜひ教えてください！😊



記事：前田

いま あじ
今だから味わえる

わたし 私たちのエンタメ

ねんまつ ねん し みせ し すこ さび やす
年末年始って、お店が閉まってて少し寂しかったり、休みが
なが なに なや
長くて何をしようか悩む…そんなことはありませんか？
こんかい じ き あじ しょうほう とど
今回は、そんな時期でも味わえるエンタメ情報をお届けします。
り よう しゃ たの こと
利用者さんが楽しみにしている事もインタビューしてみました♪



Aさん

『除夜の鐘』

おお こう えん じ
大みそかには、高円寺にある
さいしやうじ い じょ や かね
「西照寺」に行き、除夜の鐘を
な まいとし たの
鳴らすことが毎年の楽しみにな
っています。



Bさん

『推しを応援』

まいとし しょうがつ えきでん み
毎年お正月は駅伝を見ていて、
お せんしゅ おうえん たの
推しの選手を応援することが楽
しみです。普段からみえない
どりょく かさ せんしゅ ゆう き
努力を重ねてきた選手に、勇気
はげ
や励みをもらっています。



Cさん

『掃除を』

しながら…』

ばくしょうもんだい いちねん
爆笑問題さんのラジオで、一年で
おきた ちん こう プレー 好プレーを振り
かえ ねんまつ こうれい き かく だい す
返る年末恒例企画が大好き！
まいとし そうじ おおわら
毎年、掃除をしながら大笑いし
て聴いています。



ねんまつ ねん し たの ～ 年末年始のお楽しみカレンダー ～

<～12/30、1/6～>

図書館 『高円寺図書館』

こう えん じ えき ち かてつ しんこう えん じ えき と ほ ふん
(JR「高円寺駅」地下鉄「新高円寺駅」から徒歩8分)
今年リニューアルしたばかりで、居場所としても
す と しょ かん がつ てん じ ゆき ゆき
過ごせる図書館。12月の展示テーマは「雪」、雪の
うつく ゆき つむ ものがたり たの
美しさや雪が紡ぐ物語を楽しんでみてはいかが？※



<～12/30、1/2～>

映画館 『Morc阿佐ヶ谷』

あ さ が や えき きたぐち と ほ ふん
JR「阿佐ヶ谷駅」北口から徒歩4分
国内外の旧作や準新作映画を中心に上映している
ミニシアター。普段は出会えない独自のセレクション
が魅力です。今月は、ミュージカル映画特集♪



<1/1～3>

テレビ 『ニューイヤー駅伝(TBS)』

『箱根駅伝(日本テレビ)』

えきでん じつぎやうだん せんしゅ
ニューイヤー駅伝は、実業団のトップ選手が
あつ み ばつぐん はこ ね えきでん
集まるため、見ごたえ抜群！箱根駅伝は
がつけいんごろ にっ ホームページ
12月下旬頃になると、日テレのH Pに
かくだいがかく み けいさい しょう
各大学の見どころが掲載されます。要チェック！



<年末年始も営業 ※木曜定休>

銭湯 『小杉湯』

こう えん じ えききたぐち じゅんじやうしやうてんがけい ゆ と ほ ふん
(高円寺駅北口から純情 商店街を経由し徒歩5分)
しょうわ ねんそうぎやう うつく
昭和8年創業、美しいリノベーションや
ざんしん こうろ わだい せんとう あたら とし
斬新な試みが話題の銭湯。新しい年の
はじ せんとう はつゆ
始まりに、銭湯で初湯はいかがですか？➡



<12/29～、1/1～限定公開！>

動画 『年末年始トークbyすまいる高円寺』

12/29～公開

1/1～公開

ねんまつ
年末
トーク



しょうがつ
正月
トーク



<いつでも聴ける>

無料ネット配信 『FMすぎなみ』

すぎなみ く じやうほう はっしん
杉並区の情報を発信しているチャンネル。
しょうがつ あ はつもうで は た ち
お正月明けには、初詣 や二十歳の
はいしん よてい
つどいのレポートを配信予定♪ ➡➡➡





パソコン・スマホ講座の久保講師が、今年の10月でお辞めになりました。長い間、講座の充実と発展のために、ご尽力いただきました。「障害や病気があってもスキルを覚えることで生活がしやすくなるように」と思いを込めた丁寧なご指導で、たちまち人気の講座となりました。別れは淋しいですが、先生には講座の内容と共に、思いを次の講師へ繋いでいただきました。

新しい講師として、7月より『竹箒の会』の方に来ていただいております。今後ぜひご参加ください😊



<竹箒の会のご紹介>



参加して下さった皆さま、本当にありがとうございました。

PC・スマホ講座では、それぞれのペースでゆっくり学び、1時間集中して取り組むことができるよう、心がけてきました。時には近況をお聞きしながら、会話を楽しみつつ少しずつ上達していく皆さまの姿に、いつも元気をもらっていました。

私は離れますが、講座は継続されますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

皆さまのご健康とご活躍をお祈りしております。

(久保)



竹箒の会は2000年8月につくられたNPOです。だれもが身体も心も元気で、自分らしく暮らしていける社会を目指しています。特にスマホやパソコンをだれもが気軽に使えるようにお手伝いをしています。

(講師紹介)

★村本紀子★

ご縁をいただき、パソコン・スマホ教室で皆さまと一緒に楽しく学ばせていただきます。

★若林智子★

パソコン歴は、仕事で30年以上になります。趣味は、ドライブ、麻雀、裁縫、料理です。どうぞよろしくおねがいします。



地域公開講座 発達障害

「自分のことを知り、自分を伝えること」

青年期～成人期の発達を支える

講師 明星大学 教育学部教育学科 教授 廣澤満之 先生

青年期から成人期には、就労や就学が大きなテーマとなります。就労や就学をする上では、自分を理解すること(自己理解)が大切です。自分のことを周囲の人に語ることが、合理的配慮を受けることにもつながります。今回は、自己理解に焦点をあてて、青年期から成人期の発達支援について考えてみます。

●日時…2026年1月31日(土) 13:30～15:30 ●場所…高円寺障害者交流館1階

★ お問い合わせ・お申し込みは、すまいる高円寺まで ☎(03)5306-6381 ★

1月の活動予定(時間は裏面のカレンダーをご覧ください)

女子会

1月6日(火) テーマ『お正月にしたこと』

ハンドメイド

1月27日(火)『つまみ細工』



身近な材料を使って作品を創ります。

きづきの会 (トーク)

1月10日(土) テーマ『私の好きな〇〇』









1月14日(水) テーマ『自分の強みって何だろう』

ぶどうの会

1月11日(日)『初詣』(外出)



けー がつ よてい
Kすくえあ 1月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
			1	2	3	4
	<small>ねんまつねんし きゅうしよび</small> ～年末年始の休所日～ <small>げつ</small> 12/29(月)～1/3(土)		<small>がんじつ</small> 元日 <small>ねんまつねんし</small> 年末年始	<small>ねんまつねんし</small> 年末年始	<small>ねんまつねんし</small> 年末年始	★パソコン 13:20～14:20 14:30～15:30
5	6	7	8	9	10	11
やす 休み	<small>じょしかい</small> ★女子会 10:30～11:15 <small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 13:30～16:30		<small>けーもくかい</small> ★K木会 <small>はつもうで</small> (初詣) 15:00～15:45		<small>かい</small> ★当きづきの会 14:00～15:00 <small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 15:30～16:30	<small>かい</small> ★当ぶどうの会 10:30～11:30
12	13	14	15	16	17	18
せいじん 成人 の日	<small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 13:30～16:30	★当 <small>かい</small> きづきの会 16:00～ 17:00		<small>けーもくかい</small> ★K木会 <small>ういー</small> (WIIゲーム) 14:00～14:45	<small>そくだん</small>  ♠ 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
19	20	21	22	23	24	25
やす 休み	<small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 13:30～16:30		<small>けーもくかい</small> ★K木会 (ポッチャ) 15:00～15:45		<small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 13:30～16:30	
26	27	28	29	30	31	
やす 休み	★ハンドメイド 10:30～11:30 <small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 13:30～16:30				<small>そくだん</small>  ♠ ピア相談 13:30～16:30	

●フリースペースが利用できる曜日(予約不要)●

	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
① 10時～11時半	○	—	○	○	—	○	○
② 14時～18時半	○※	—	○	○	○	○	○※

↑※土日は、17時までです

じゅたくほうじん <受託法人> しゃかいふくし ほうじん 社会福祉法人 とうきょうと て 東京都 いくせいかい 手をつなぐ育成会
かいしよ じ かん <開所時間> 平日9:00～19:00 / ど にち 土日9:00～17:00
きゅうしよび <休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始
じゅうしよ <住所> 〒166-0003 すぎなみ く こうえん じ みなみ 杉並区高円寺南2-24-18 かい 4階
ねんらくさき <連絡先> 電話番号:03-5306-6381
ふあつくすばんこう FAX番号:03-5306-6383

●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日頃)
 ♠ピア相談(電話・来所)
 ◆来所相談はすべて予約制です。
 ・(当) 当事者の会

○感染症対策にご協力ください。
 ○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。