



2026年10月号 ニュースレター

8月の状況
登録者数... 491名
相談件数... 917件
オープンスペース
利用者数延べ... 279名

朝晩の空気がひんやりしてきて、すっかり秋らしくなってきましたね。紅葉や秋の味覚など、この季節ならではの楽しみを見つけながら、ゆったり過ごしていきましょう。体調を整えつつ、心地よい秋を満喫できますように。

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。**10月お誕生日の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフにお声かけください。**

電話相談、面接相談（要予約）をご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

きらきら閉所日のお知らせ

10月3日(土)、4日(日)に開催される「ふるさと北区区民まつり」(赤羽会館)に参加するため10月3日(土)、5日(月)は閉所となります。ご理解ご協力お願いします。
お時間ある方はぜひ遊びに来てください。

10月1日（木）夕食会

<献立>きのこご飯と豚汁
<参加費> 500円
<定員> 先着12名
<スケジュール>
16:00～調理開始
17:00～17:30頃食事開始
18:15頃 解散
<申込・キャンセル>
9月25日～前日まで
締め切り後のキャンセル
は参加費がかかります。
ご注意ください。

バーベキュー

日程：10月27日（火）
場所：赤羽自然観察公園
集合：現地集合 11:30
きらきら集合 10:50 出発 11:00
※きらきら集合の場合はバスを利用します。
費用：1200円 定員：先着20名
飲物代など各自かかる費用は自己負担
申込：9/25（金）～10/24（土）まで
締め切り後のキャンセルは ご返金できません。
必ずご希望に沿えるわけではありませんが食材の希望を募集中です！
※天候により中止となる場合があります。詳しくは職員にお声がけください。

女性おしゃべり会

10月9日（金）

14：00～16：00

<献立>台湾カステラ
<参加費> 200円
<定員> 先着10名

今月から定員が増えました。

<申込・キャンセル>
9月25日～前日まで
締め切り後のキャンセルは
参加費がかかります。
ご注意ください。

実習生がきます

看護実習

10月7日(水)、19日(月)

詳細は2 ページ予定表をご確認ください。

プログラムは2ページ目の予定表（カレンダー）をご確認ください。ニュースレターはインターネットからもご覧いただけます。

<http://www.npo-asukakai.com>



10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				夕食会 16:00～ 	おしゃべり会 14:00～ 15:00	閉所 (区民まつり 参加のため)
				※夕食会参加者以外の オープンスペースの利用 は16:00まで		
4	5	6	7	8	9	10
閉所	閉所 (区民まつり 参加のため)	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00 実習生		女性 おしゃべり会 14:00～ 16:00	
11	12	13	14	15	16	17
閉所	閉所 (スポーツの 日)	13時閉所	モルック 16:00～ 電話相談 16時まで			ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
18	19	20	21	22	23	24
閉所	ボランティア 14:00～ 15:00 実習生	きらピア 14:00～ 15:30	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		笑いヨガ 11:00～ 12:00
25	26	27	28	29	30	31
閉所		バーベ キュー 家族サロン 13:30～ 15:00 電話のみ 15時～		13時閉所		
					※来所による相談は予約制です。 まずはお電話ください。	

北区障害者地域活動支援室 支援センターきらきら

〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階 TEL 03-3905-7201～2

オープンスペース 10:00～12:30 14:00～17:00(土曜日は16時まで)

電話相談 10:00～18:00(土曜日は17時まで)

休館日: 日・祭日、年末年始

おかけ間違いの
ないようお願い
します。

♪プログラム♪

※夕食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者のみとなります。

※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。

※下記につきましては、状況により変更する場合がありますことをあらかじめご了承ください。

プログラム	曜日・時間	参加人数・備考	予約	参加費
ボランティア活動 (地域交流)	第1・第3月曜日 14:00～15:00	古切手の整理をします。	不要	なし
きらきらハンズ (地域交流)	第1水曜日 14:00～15:00	手芸・ぬり絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください。	不要	なし
夕食会 (登録者のみ)	第1木曜日 16:00～18:15頃	参加人数は先着12名。	必要	500円
昼食会 (登録者のみ)	第1金曜日 11:30～	参加人数は先着8名。 ※今月はお休みです。	必要	500円
おしゃべり会 (登録・見学者)	第1金曜日 13:00～14:00	日ごろ感じていることを話しませんか。 ※今月は14:00～行います。	不要	なし
モルック (地域交流)	第2水曜日 16:00～	木の棒を投げて、数字が書かれた木の棒を倒し、その得点を競うゲームです。	不要	なし
絵手紙 (地域交流)	奇数月の第2木曜日 14:00～15:30	北区ホームページの障害者作品展に絵手紙の作品が掲載されています♪ ※今月はお休みです。	必要	300円
女性おしゃべり会 (登録者のみ)	第2金曜日 14:00～16:00	お菓子をみんなで作り、お茶を飲みながらのんびり話しませんか。先着10名です。	必要	200円
きらピア (登録者のみ)	第3火曜日 14:00～15:30	ピア活動 テーマを決めて皆で話すFreeの時間が中心です。Planについては都度お知らせします。	不要	なし
暮らしと健康 (登録者のみ)	第3水曜日 14:00～15:00	健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えて話します。	必要	なし
笑いヨガ (地域交流)	第3土曜日 11:00～12:00	体力がない方でも笑いたい方なら、どなたでも参加できます。	必要	なし
ダーツクラブ (地域交流)	第3土曜日 14:00～15:00	最近、人気あります！	必要	なし
ピアカウンセリング (登録者のみ)	第3土曜日	①15:00～②16:00～ 定員各1名。	必要	なし
散策 (登録者のみ)	第4火曜日 10:00～	※参加費、詳細については1ページをご確認ください。※今月はバーベキューです。	必要	実費
家族サロン (家族のみ)	第4火曜日 13:30～15:00	家族のためのスペースで、自分だけの時間を持ちましょう♪ ※障害のある方のご家族が対象です。	必要	なし

※地域交流:地域住民の方も対象

「今、言いたいことを是非！」

誰かに聴いて欲しいことを思い切り外に出せます。きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

9月4日おしゃべり会の報告【参加者7名】

【意見箱】

今月はありませんでした。

【きらきらからのお知らせ】

○バーベキューについて

・参加費について

去年の参加費は1200円でした。今年の参加費について、1200円にするか物価高騰の影響も考えて1500円にするか検討をしているところです。

昨年と同じボリュームにするには物価高騰のため1500円となる。昨年よりボリュームは減るが金額を変更せず1200円とすることもできる。ご意見を聞かせて下さい。

ご意見→

- ・グレードがあがったとしても体調的に食べれるかどうか、参加費が安い方が参加しやすい。
- ・参加費は1200円のままで、お肉の質を下げて価格を抑える、でもボリュームはある方がいい。
- ・1500円くらいまでは参加費があがっても大丈夫。

・前日の買い物、当日の配膳、片付け等を一緒にやってくれる方を募集します。

前日の買い物は15時頃にサミットや十条銀座に行く予定です。

当日は、参加者への声掛けや配膳、片付けなどをお願いする予定です。

ご協力いただける方は、職員までお声がけください。

・食材のリクエストについて

ウィンナー、タン、サムギョプサル(葉っぱはいらない)、野菜多めがいい。玉ねぎなど。海鮮。

○実習生について

帝京大学の看護実習生が9月末から12月にかけて、1度に2～3名、計20名程来所します。

日程等はニュースレターでお知らせします。

○障害者作品展について

12/5(土)開催。昨年同様、モルック体験と絵手紙体験を行う予定です。

モルックを拾うなどを一緒にやってくれる方を募集する予定です。

○きらきらのベストが完成しました。

外部の行事、イベントで着用する機会があります。



江戸東京博物館

今年、リニューアルオープンした江戸東京博物館に行ってきました。博物館の広さについて「広くて楽しかった」「流し見じゃないと観きれない」と感動される方や展示内容について「タイムスリップしたみたい」「時代劇に入ったみたい」「平成など最近の展示もあって面白かった」「四谷怪談の歌舞伎の説明、家の近くにお岩通りがあって何でか気になっていたのが、つながった」など楽しんでいる方が多かったです。

昼食で喫茶店に入った方からは「昭和の喫茶にみんなが入るとゆっくりできる」といった感想もありました。



家賃債務保証制度の利用料助成のご案内

北区では、対象世帯が民間賃貸住宅の賃貸借契約及び更新をする際に支払う家賃債務保証料の一部(上限2万円)を助成しています。詳しくは、オープンスペース内のチラシか、北区のホームページをご覧ください。

問い合わせ

東京都北区都市整備部
住宅課住宅支援係
03-3908-9203

