

# ちいきかつどうしえんせんたー 地域活動支援センターえどがわ とは？

心の病を抱えながら地域で生活している方々が、自分らしく豊かな生活を送れるよう下記のことを行っています。

## せいかつしえん 生活支援

生活する上で困りのことに  
対し、一人ひとり個別で支援  
(助言・情報提供・同行・訪  
問など)をしています。

## そうだんしえん 相談支援

面談・電話で相談を受けて  
います。生活相談から精神  
的ななやみまで幅広く伺  
い、当センターができること  
を支援しています。

## こうりゅうしつ 交流室

友だちをつくりたい、のんびり  
過ごしたいなどお気軽に利  
用できるスペースを開放して  
います。イベントやプログラム  
も行っています。

## しゅうろうしえんじぎょう 就労支援事業

就職を希望している方へ、  
応募書類作成や面接同行  
など個別に必要な支援を  
しています。

担当:清水

## きょじゅうしえんじぎょう 居住支援事業

江戸川区内での引越  
を希望されている方へ、  
おうち探しや荷造りな  
ど必要なサポートを行  
っています。

担当:佐野

## けいかくそうだん 計画相談

福祉サービスを利用した  
い方へ、申請にかかる計  
画作成やマネジメントを  
行っています。

担当:小林

## ばしよとれんらくさき いきかた お問い合わせ先 ・ アクセス

〒132-0031

東京都江戸川区松島 3-46-10 かとりコーポ 101

相談ダイヤル: 03-5879-0708 代表番号: 03-5879-6744

URL: <http://npo-tsubomi.com/edogawa>



しんこいわえき あるいて ふん  
新小岩駅から徒歩 15分

と しんこ しんこ  
都バス 新小21・新小22



えどがわこうこうまえ おりてから あるいて ふん  
「江戸川高校前」下車 徒歩 1分

と にしき  
都バス 錦27

えどがわくやくしよまえ おりてから あるいて ふん  
「江戸川区役所前」下車 徒歩 5分



## わたしの推し

スタッフから毎月自分の推しをご紹介します😊♪



## 『よく聴く 推しているバンド』



素敵なバンドはたくさんあるのですが、今の一押しは Bring Me The Horizon (ブリング・ミー・ザ・ホライズン) イギリス系のバンドでメタルとかエモ、オルタナティブなんて言われたり (音楽のジャンル分けていつちよくわかんない…) post human: nex gen というアルバムはキャッチーなサウンドの曲も多くヘビロテしてます 朝が弱い眠気覚ましとして、とにかくやかましい曲を聴きながら朝の道を歩いているのです。

# つぼみだより

## 2026年1月号

### 1月開所予定・センターからのお知らせ

かいしよじかん

#### 【開所時間】

こうりゆうしつ

交流室 10:00~17:00

でんわそうだん

電話相談 10:30~16:30

つぼみだよりはセンターえどがわのHPからも観れますよ



#### 【休館情報】

- 12月28日(日)~1月5日(月)…年末年始休。交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月6日(火)…午前中初詣のみ、交流室・電話相談ともに13時~実施
- 1月8日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 1月30日(金)…交流室1日閉館・電話相談は10時半~12時まで実施

#### 【お知らせ】

- 住所や連絡先が変わるなど利用登録情報に変更ができた際は、所定の変更届の提出をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				年 始 休 み		
4	5	6 初詣	7	8 ※休館情報参照	9 フットサル	10
11	12	13	14 ハピスポ 宇野プログラム	15 ぱとろご倶楽部	16	17 やろいっしょ
18	19	20	21 ハピスポ	22 ぱとろご倶楽部	23 からだの回	24
25	26	27 出張就労カフェ 茶話会 14:00~	28 つぼみーず ハピスポ	29 ぱとろご倶楽部	30 ※休館情報参照	31 絵本の回 ちょとヒン講座

※プログラムの時間、内容等詳細は裏面のプログラム紹介をご確認ください

はつもうで

#### 初詣

1/6(火)11:00 センター集合 参加費：無料

※その後交流室をご利用の方は100円

今年もみんなで初詣に行きましょう☆ 1年の幸を願って、香取神社へお参りに。今年は全職員参加なるか!?

東小松川香取神社 建治3(1277)年に創立建された東小松川村を鎮守として祀られました。

新小岩厄除香取神社 元和三(1617)年に再建された神社です。



やろいっしょ バリユーカードで交流会

1/17(土)14:00~参加費：交流室利用料100円のみ 定員：6名

あなたが大切にしたい価値観はなんですか？不思議なカードを使ってあなたの価値観を確かめて参加者の皆さんで共有しあいませんか？

# こん げつ ぶ る ぐ ら む し ょ う か い 今月のプログラム紹介

ご参加の際はご来所か専用回線(03-5879-6744)でお申し込みください

## に ゆ ー ふ っ と さ る NEW! フットサル

1/9(金)13:00~16:00 参加費:無料。交通費自己負担 場所:未定

区内外の福祉事業所の利用者さん、職員さんと月に1回江戸川区内のグラウンドをお借りしてフットサルを楽しんでいます。コーチが教えてくれるので初心者でも大丈夫です。詳細は皆川まで問い合わせください。

## う の ぶ る ぐ ら む に お ぶ くろ ざ ぜん 宇野プログラム~匂い袋・坐禅~

1/14(水)14:00~15:30 参加費:500円(交流室料含む)

お香の原料をブレンドし、世界でたった1つのオリジナル匂い袋を作ります。漢方薬や料理のスパイスに用いられる原料の香りを丁寧に味わいながら、穏やかな香りの世界を楽しみましょう。

## か い からだの回

1/23(金)午後 参加費:交流室利用料100円のみ

ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなどその日により何をやるかはお楽しみに。是非身体を動かす機会に♪

## し ゅ っ ち ょ う し ゅ う ろ う か ふ え ざ だ ん か い か い と か ふ え 出張就労カフェ座談会~カイトCafe~

1/27(火)14:00~15:30 ※現地集合あり

参加費:無料。交通費自己負担 ※センターエドがわ 13:00 出発 ※申込は皆川まで 〆切 1月22日(木)

今回は江東区の東陽町にある就労継続支援 B 型カイト Cafe の見学に行きます。バリスタ、接客、商品開発、ギフト販売等ご興味ある方、是非ご参加ください。

## つぼみーず

1/28(水)13:30~ 参加費:交流室利用料100円のみ

敷地内の花壇でガーデニングをします。草取りや栄養剤注入を行うゆったりタイム。美しく育てましょう。

## え ほ ん か い 絵本の回

1/31(土)11:15~ 参加費:交流室利用料100円のみ

“おとなのよみきかせ”。今月は「わすれられないおくりもの」「へいわでどんなこと?」の予定です。

## ひ ん と こ う ざ き も ちょっとしたヒント講座 ~いろいろな気持ち~

1/31(土) 14:00~ 参加費:300円(交流室料含む)

色んな気持ちを知るのには、自分と周りの人を大切にすることにつながります。色んな気持ちを体験することで人生の彩りや豊かさを得られることも。ワークを通して改めていろいろな気持ちに触れてみましょう

## り ょ う し ゃ が や っ て る さ ー く る く ら ぶ 利用者さん主催のサークル『ぱとろご倶楽部』

参加費:交流室利用料100円のみ

自由な勉強サークルです。基本的には時事問題や文化、歴史などの話をしますが、テーマは決めたり決めなかったり。世間話や談話を楽しみたい方も気軽に立ち寄ってみてください。テーマは別途提示します。

1/15(木)・1/22(木)・1/29(木) ➡ 13:00~14:30

## り ょ う し ゃ が や っ て る す ぽ ー つ き ー く る は っ ぴ - す ぽ - つ 利用者さん主催のスポーツサークル『ハッピースポーツ!』

参加費:100円

初心者、見学希望者大歓迎!参加の際は事前にお申し込みください。室内履き必須です。

【松島コミュニティ会館】 1/14(水)・1/21(水)・1/28(水) ➡ 14:00~16:00

こうしきえつくす  
公式 X

是非フォロー  
くだ  
さい。





## 利用者さんコーナー

### 大成功秋の Pasta パーティ!!



秋晴れのこち良い日に 10 人のメンバーさんが集まってくれ、秋の味覚をまぜた Pasta パーティを行いました。かぼちゃグラタン・きのこのナポリタン・ブロッコリーのツナ合えをおいしく料理でき大満足！利用者のみみなさんスタッフさん 17 人前、ワイワイ楽しく料理でき大成功の企画でした！ 洋



## 最高！大人の運動会 2025

秋晴れに恵まれた（10月17日）。初参加なのに3種目に出る羽目!?では無く選ばれし私。（ドキドキしながら）体育館に入るとえ！これは運動会!!と大興奮！可愛いポンポンやうちわを持ったつぼみガールズやグッズを手にしたスタッフさん達と（つぼみボーイズ）に当然！後に輝いた応援賞をとった応援を受けてハイテンションのまま奇跡の卓球決勝トーナメント進出、皆での輪投げ優勝で翌日のお疲れ様会が祝勝会になる最高の結果に実は本気で感動した私なのでした。最高の2日間ありがとうございました。 さくら



つぼみだよりでは、皆様からの作品をお待ちしています。文章や写真、絵など発表したいものがあれば職員までお知らせください。また、ご感想も是非お寄せください。

## スタッフコーナー

### 今月は 自転車

2026年4月～ 自転車も交通反則通告制度開始！

自転車の運転者（16歳以上）がした、一定の（危険性・迷惑性が高い悪質な）違反が対象になり、青切符により検挙されてしまいます。

例えば？



しんごうむし  
信号無視

6,000円

いちじふていし  
一時不停止

5,000円

しゃだんふみきり  
遮断踏切

たちい  
立入り  
7,000円

けいたいでんわしょうとう  
携帯電話使用等

（保持）

12,000円

せいどうそうち  
制動装置

（ブレーキ）不良

5,000円

みぎがわつうこう  
右側通行

6,000円

警視庁ホームページ  
【交通反則通告制度】



重大な違反（酒酔い・酒気帯び運転、妨害運転、携帯電話使用等（交通の危機）をしたとき又は交通事故を起こしたときは、刑事手続（赤切符）で検挙されます。

あけましておめでとうございます。

Natura プラスのスタッフYです！今回は12月に実施した講座を2つ紹介します♪

#### ① 「クリスマス会」:

ついに8年ぶりに開催！利用者さん主体で、予算づくり、買い出し、当日の進行を実施。協調性&主体性などが伸びました✧

#### ② 「調理&衛生講座」:

2階のカフェブルームで料理片付けをしました。今回はスイートポテトを作りました！和気あいあい楽しみました！この講座では明日からできるかんたん料理を作ります♪

なちゅらぶらす  
naturaプラス



しゅうろういこう しゅうろうていやく  
就労移行・就労定着

せいかつくんれん  
生活訓練

～はたらくって自然なこと～ ～自分らしい自立を見つけよう～

江戸川区南小岩 7-19-7 南小岩 MACO ビル 3 階

☎ 03-6808-5291