

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

生活する上でお困りのことに対し、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

とバス 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

とバス にしき
都バス 錦27

えどがわくやくしまえ 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😊♪



『 ストレンジャーシングス未知の世界 』

Netflix で観れる海外ドラマです。今更感もあります。最近完結した事を知りシーズン 1 から一気見をしました。経験した事のない出来事に直面する恐怖不安と段々と謎が解明されていくワクワクが楽しめる作品でした。私もまだまだ未知数予測のつかない不安だらけの子育てを楽しもうと思います。

つぼみだより

2026年3月号

3月開所予定・センターからのお知らせ

かいしょじかん

【開所時間】

こうりゅうしつ

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



きゅうかんじょうほう

【休館情報】

- 3月12日(木)…交流室・電話相談ともに1日閉館
- 3月27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	4 ハピスポ	5 ぱとろご倶楽部	6	7 ぱとろご倶楽部
8	9	10 からだの回	11	12 ※休館情報参照	13	14 (ホワイトデー)
15	16	17	18 ハピスポ	19 ぱとろご倶楽部	20 春分の日	21 絵本の回
22	23	24 茶話会	25 ハピスポ つぼみーず	26 ぱとろご倶楽部	27 ※休館情報参照	28 就労カフェ ちよとヒン講座
29	30	31				

※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

はるいろういんどろ

春色ウィンドウ 募集期間：3/3(火)~3/26(木) 飾付：3/26(木)14:30~



ショーウィンドウを春らしく飾る作品を募集します。絵、立体、写真、文章、手芸など分野はフリー。3月26日(木)までにスタッフに渡してください。土曜日の交流室には画材も用意。気分転換に描いても。3月26日(木)には実際にみなさんと飾り付けをします。こちら是非ご参加ください。



*作品は劣化や破損の可能性がありまますことご理解ください。



こくち
3/14(土)告知

ホワイトデーだね
軽くつまめる程
度だけのお菓子
つくっちゃおう
かな!



こん げつ ぶ ろ く 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が専用回線(03-5879-6744)でお申し込みください

^{かい}
からだの回 3/10(火) 午前 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♪

^{えほん かい}
絵本の回 3/21(土)14:30～ 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「**ぼくのふとん**」「**ちいさなねこ**」の予定です。ゆったり時間を一緒に。

^{さわかい}
茶話会 3/24(火)14:00～ 参加費：交流室利用料 100 円のみ

職員からのお知らせや利用者のみなさんからご意見をいただく気楽な双方向コミュニケーションの場です。

つぼみーず 3/25(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。

^{しゅうろうか ぶ え}
就労カフェ 3/28(土)10:30～12:00 参加費：交流室利用料 100 円のみ

前半はテーマトーク、後半はゆったりフリートーク。今月のテーマは「**年度未だ！1年を振り返り新しい年度を迎えよう**」。今就労されている方もこれから就労を目指す方も是非ご参加お待ちしております。今回は皆川も参加します。よろしくお願いいたします。

^{ひん とこうざ こいば、な}
ちょっとしたヒント講座 ～恋バナをしよう～ 3/28(土) 14:00～ 参加費:300 円(交流室料含む)

カードを使い自分の恋愛スタイルを再確認してみたり、フリートークでわちゃわちゃ話しながら、恋愛においてのちょっとしたヒントを得ていただけたら♪この日のために特別ゲストが参加するかも



^{りようしゃ 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。

3/5(木)・3/19(木)・3/26(木) ➔ 13:00～14:30 / 3/7(土) ➔ 10:30～12:00

^{りようしゃ がやってる すぽーつ さーくる はっぴーすぽーつ}
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】 3/4(水)・3/18(水)・3/25(水) ➔ 14:00～16:00



こうしきえっくす

公式 X

是非フォロー

くだ
さい。



利用者さんコーナー



2025.12.20



僕の居場所

センターに通うようになり早4年。3回目のクリスマス会。大人気プログラムなのですぐに定員数に達してしまうクリスマス会。名司会者（スタッフ S さん）がトークで笑わしてくれるクリスマス会（笑）洋梨ケーキが美味しかったクリスマス会。男性スタッフが力を合わせて楽しませてくれるクリスマス会。僕は来年も必ず参加します。あなたは？ トム

クリスマス会★

クリスマス会に参加させていただきました。みんなでクリスマスソングを歌い、子供心に戻りました。リアリティ高いサンタさんが登場して驚きました。男性職員さんとも交流させていただいて貴重な時間でした。ビンゴ大会では景品3品ゲットでき、うれしかったです。美味しいケーキも食べられて楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。 トココ

初詣 2026.1.6.



初詣の後のお雑煮♪



つばみだよりでは、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

今日は **小林さん**



ミニトマト消失事件について



それはある夜の出来事、冷蔵庫から出したばかりのミニトマトが消えてしまったのです。5分ほどサラダの下準備で目を離し、ミニトマトで彩りを加えようともう一度目線に戻すとそこには！ヘタ11個とケースだけが無残にも残されていました。一体なぜ、裏側の世界に取り込まれたのか、今ハマってるストレンジャーシングスの世界感が頭をよぎりましたが、冷静になり事件現場を搜索、近くに座る3歳の娘に気が付きました。

声をかけると「おいしかった♡」と、あかんやん、わいらの夕飯やん「3コもたべたよ😊」ウソ3倍以上食ってるやん、食べ過ぎやん、

口元を真っ赤に染めた娘とお話をして事件は早期解決、一件落着、以上わが家に起こったジューシーな事件簿でした。

ご存じでしたか？年が明けてからな〜ともう3ヶ月も経っているそうです。気持ちはまだまだ1月のつもりでおりますが、陽ものびてきて夕方暗くならないあたり、もしかしてもう夏は目前なのでしょうか。ペースが乱されがちな今日この頃。

2月は企業見学会をはじめ多くの外出プログラムが目白押しでしたが、3月はまたゆっくりまったりとしてみましよう。お花見に行くプログラムもありますので、ぜひお団子片手にご参加ください。ごゆるりと。

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