

さんかんしおん 三寒四温 から じょじょ 徐々に あたた 暖かい 季節を ますむか 迎えます。 へんさつ 服装の調節等 気をつけてお過ごしください。



令和8年(2026年).3月号No.203

発行責任者: 社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ 所長 田崎修司



石神井障害者地域生活支援センターういんぐは、障害のある人たちやその家族が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活が送れるように一緒に考えサポートするところです。

日	月	火	水	木	金	土	
1 正午~7:00(オ) 🕒2:00~3:00 歩き隊&防災プログラム→P.3	2 正午~7:00(オ)	3 	4 ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:00~ パソコン教室①(資料代50円) 🕒2:00~3:30 きれいにし隊!花組	5 (オ)なし 相談日(予約制)	6 (オ)なし 相談日(予約制)	7 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:00~4:00 手話通訳者 🕒1:00~1:45 卓球① 🕒1:45~2:30 卓球②	
8 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒10:00~11:30 ホ-タ-養成講座 🕒2:00~3:00 なでしこ会 →P.2	9 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒2:00~4:00 夢見るカメレオン	10 	11 ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:00~ パソコン教室②(資料代50円) 🕒2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	12 (オ)なし 相談日(予約制)	13 (オ)なし 相談日(予約制) 🕒1:00~2:00 出張ういんぐ 関町「お茶会」→P.2	14 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:00~4:00 手話通訳者 🕒2:00~3:30 ボランティア 交流会	
15 かんばんせいそう 館内清掃 	16 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒2:00~3:00 茶道体験→P.2	17 	18 ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:00~ パソコン教室③(資料代50円) 🕒2:00~3:00 きれいにし隊!	19 (オ)なし 相談日(予約制)	20 しゅんぶん ひ 春分の日 	21 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:00~4:00 手話通訳者	
22 しょうご 正午~7:00(オ)	23 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒1:30~3:30 つぼみの会 (高次脳機能障害者と家族の会)	24 	25 ごぜん 午前:相談(予約制) しょうご 正午~7:00(オ) 🕒2:00~3:00 きれいにし隊!ポスター貼り	26 (オ)なし 相談日(予約制)	27 (オ)なし 相談日(予約制) 🕒1:00~2:00 出張ういんぐ 大泉「お花見散策」→P.2	28 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒10:00~11:30 ぴあまっぴ 🕒1:00~4:00 手話通訳者 🕒1:30~2:30 利用者懇談会	
29 しょうご 正午~7:00(オ) 🕒11:00~4:00 チルコロ石神井 →P.3	30 しょうご 正午~7:00(オ)	31 	※ はお休みです。※(オ)はオープンスペースです。 ※マスクの着用については、各自の判断でお願いします。 ※出張ういんぐは、関町と大泉のボランティア・地域福祉推進ナーで行っています。				

※プログラムは予約制です。申込みは前月の25日から、来所・電話・FAXのいずれかの方法で申込みください。
 ※キャンセルの連絡は不要ですが、参加費がかかるものはご連絡いただくと幸いです。
 ※プログラムにより初参加の人へお譲り頂けないかお願いする事もあります。
 ※令和7年度の手話による相談対応日は、奇数月は土曜日、偶数月は日曜日です。3月は土曜日です。



1月19日(月)に今年最初の茶道体験を行いました。年初めのお茶会ということで初釜と言われています。お菓子もこの時期だけの特別な花びら餅をみんなで食べて、それぞれが点てた抹茶を飲み、ホッとしたりと時を過ごしました。



日時：3月16日(月)
2:00~3:00
定員：8名
参加費：100円

なでしこ会

1月のなでしこ会は「書初めとお汁粉」でした。みなさんでお汁粉を食べた後、いざ書初めへ！好きな言葉、干支、今年目標、好きな食べ物など自由に書いていきました。お喋りをしながら和氣あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。



内容：「腸活～体の内側からきれいになろう！～」

日時：3月8日(日)
2:00~3:00

参加費：無料
食について考えたり、味わったりしてみます。

出張ういんぐ 関町

1月9日(金)に若宮八幡宮に初詣に行きました。人混みのざわめきもなく、静けさにつつまれた境内で参加者が思い思いを願いました。



出張ういんぐ 大泉

1月はボランティアを招いて茶道を体験しました。茶道の道具についてお話をしたり、美味しい抹茶の点て方など教えていただきました。慣れない体験で緊張しましたが、美味しいお菓子と抹茶を楽しむことができました。



日時：3月13日(金) 1:00~2:00

内容：「お茶会」

参加費：無料

集合場所：関町ボランティア・地域福祉推進センター

関町北1-7-14 関町サイクセター 1階

TEL：03-3929-1467



日時：3月27日(金) 1:00~2:00

内容：「お花見散策！」

道路沿いの桜を見た後、べるはうすでお茶(自己負担)をします。

※べるはうすはB型事業所です。

集合場所：大泉ボランティア・地域福祉推進センター

東大泉1-28-1 大泉学園2階

TEL：03-3922-2422

お知らせと報告

ある歩き隊

防災プログラムとの合同です

新年明けてういんぐ開所の初日、石神井公園
氷川神社へ初詣に出かけました。毎年恒例とい
うこともあり人気のプロ
グラムです。参拝まで
は長蛇の列でしたが、
無事初詣を終えること
ができました。



日時：3月1日(日) 2:00~3:00
内容：「避難拠点まで歩いてみよう」
集合場所：ういんぐ
定員：6名(先着順)
避難拠点である光和小学校
まで歩いてみます。



お知らせ

チルコロ石神井

石神井公園商店街振興組合主催のチルコロ石神井に今回も出店します。
満開の桜と一緒に楽しみましょう！

3月29日(日) 11:00~4:00



実行委員募集のお知らせ

子ども向けゲームの出店をします。
ゲームの内容決めや、景品の詰め合わせ作業な
ど一緒に考えて作業をしてくれる人を募集し
ています。一日のみの参加でもOKです！

実行委員会スケジュール

3月4日(水) 3:30~4:30
3月11日(水) 3:00~4:00
3月18日(水) 3:00~4:00
3月25日(水) 3:00~4:00

石神町会文化展

石神町会文化展へ出展する作品を募集します。手芸や
絵画、写真など出展希望の方はご持参ください。
出展する際は、「作品名」「作者名(ペンネーム可)」
を職員へお伝えの上、3月11日(水)までに作品をう
いんぐ窓口へお持ちください。

石神町会文化展

開催日時：3月13日(金)~15日(日)
開催場所：男女共同参画センターえーる

利用者アンケートのお礼

令和7年12月1日から令和8
年1月30日にかけて利用者アン
ケートにご協力いただきありが
とうございました。

ご回答いただいたアンケートの
取りまとめ結果は、練馬区のホー
ムページで令和8年3月に公表
します。





わかりやすくしゅきょう 練馬区社協からのお知らせ



あか は ね きょうどうほきんおよ さいまつ うんどうほきん
赤い羽根共同募金及び、歳末たすけあい運動募金
にご協力いただき、ありがとうございました。

ほきん ふくしたんだいかつどう じよせい
この募金は福祉団体活動の助成や、ボランティア
活動の支援などに活用されます。

あか は ね きょうどうほきん
赤い羽根共同募金

6,247,786円

さいまつ うんどうほきん
歳末たすけあい運動募金

8,738,955円

↓他にもこんな事業を行っています↓

【オープンスペース】

あんしん す ごせ、そうだん できる場です。自由に過ごしたり、他の人と交流することもできます。原則、練馬区在住の18歳以上の方が対象です。利用には登録（無料）が必要です。

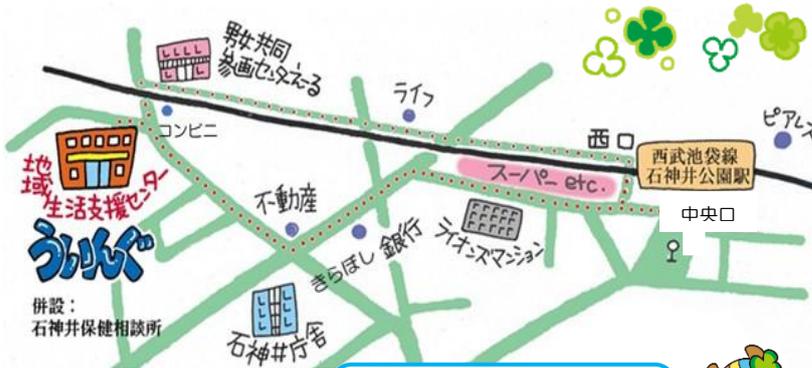
【相談支援事業】

ういんぐでは、障害のある人や難病の人、家族が、生活のことや仕事のこと、対人関係の不安や悩み、困りごと等について相談いただくことができます。

また、福祉制度や福祉サービスのご案内、ご利用のための支援を関係機関と協力しながら行います。お気軽にご相談ください。

◆面接相談は事前予約が必要です。

◆電話相談は月・水・木・金：午前9:00～午後8:00、土・日：正午～午後8:00です。



★西武池袋線
石神井公園駅より徒歩8分

▲「ういんぐ」ご利用にあたって▲

- ゴミはお持ち帰りください。
- 全館禁煙です。
- 施設周辺での喫煙もご遠慮ください。
- 身体の不自由な人を除き、車での来所はお控えください。
- 自転車は所定の駐輪場をご利用ください。
- 施設内や行事の写真撮影、SNS等への掲載はご遠慮ください。

★西武池袋線石神井公園駅より徒歩8分

石神井公園駅西口を出て左折し、高架沿いを道なりに進み、男女共同参画センターえーるがある交差点を左折し、高架下をくぐり右折すると左手にレンガ色の建物（ういんぐ・石神井保健相談所）があります。

〒177-0041 東京都練馬区石神井町7-3-28

石神井保健相談所併設

TEL：03-3997-2181

FAX：03-3997-2182



ホームページ：

<https://www.neri-shakyo.com/department/wing>

石神井障害者地域生活支援センターういんぐ

石神井 ういんぐ

検索