

新鮮! 地域活動情報コーナー

市内初! ふたご・多胎児の子育てサロン

くるめツインズ (社協「子育てサロン」登録団体)

気軽に参加できるアットホームな居場所を!そして双子(多胎児)ママが繋がる場所を作りたい!

それが、ふたごや多胎児を育てるママたちの願いです。

「双子の妊娠がわかり、嬉しくも不安だらけの中、色々な情報や繋がりが欲しいと思って、東久留米市には定期的に開催している双子の会はありませんでした。私は他市の会に参加ができて、そこで先輩ママたちに教えてもらったり、励ましてもらったことが、とても助かって、すごく嬉しかったんです」と、代表の高田麻紗美さん(写真左から2番目)。



くるめツインズの立ち上げメンバーの皆さん、他にも心強い仲間が2人います!

同じ多胎児のママと会うだけで、話すだけで、聞いてもらえるだけでまた育児をがんばろうと前を向ける、そんな居場所を東久留米にも作りたい!その呼びかけに、6人の立ち上げスタッフが集まりました。



打ち合わせには、保育ボランティアさんにも協力いただきました

清瀬市のNPO法人ウィズアイの協力で立ち上げメンバーが集まったのは令和4年9月のこと。その後精力的に活動して、10月には社協に団体登録、11月30日の第1回開催に向けて会場探しやチラシづくり、会計など、それぞれができることを手分けし、プレママ&パパから未就学児までの多胎児親子が対象で、月1回は保育付きで行います。手探りで一歩一歩をがんばる彼女たちの姿に、地域の助産師さんや保育園など応援の輪が広がってきています。

今回は12月14日(水)です。下記QRコードからお申し込みください。

※この活動は令和4年度歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金を活用しています。

くるめツインズ

- 場 所 ①地域子育てセンター はこぶね館 (下里7-9-20 しおん保育園2階) ②生涯学習センター(中央町2-6-23)他
- 開催日 月2回 水曜日 午前10時~正午 ①12月14日(水) ②12月28日(水)
- 参加費 大人ひとり 500円
- 問い合わせ Eメール kurumetwins@gmail.com



▲予約フォーム QRコード

「NPOこころあ」

NPOこころあは、個性豊かな3人が令和4年4月に立ち上げたボランティア団体です。

きっかけは、発起人の1人、山本眞理子さんの「戦場と化したウクライナへ何か支援ができないか」という想いから。



左から発起人のメアリーさん、宮本さん、山本さん

山本さんは、後に発起人となるメアリージュンさん、宮本明日香さんにチャリティ映画上映会の企画、開催を持ちかけました。2人は山本さんの想いに賛同し、3人で開催に向けた準備をはじめました。そして上映会は無事終了。参加者からの「良い活動だね」という声に背中を押され、活動を続けることを決めました。

※この活動は令和4年度歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金を活用しています。

NPOこころあ

- 代 表 宮本 明日香
- 連絡担当 山本 眞理子

☎080-7000-4635

現在は、メンバーそれぞれが強みを活かして、日本の名曲を英語で歌う会、名作映画上映会、マインドフルネス体験などのイベントを開催。日常では出会えない多様な人たちが経験や感動を分かち合いながら交流し、当たり前で共に生きていくことができるコミュニティづくりを目指しています。

先日は、こころあとして初めてまろにえ祭り=写真=に出演し、個性的で多様なメンバーが、歌・ギター・サックス・打楽器・手話など、自分でできる表現方法で演奏を披露しました。

代表の宮本さんは、「すべての人が助け合える人=パートナーになれる可能性がある」と見えてきた助け合いの輪に期待を膨らませます。

NPOこころあでは、新しい会員を募集中です。歌が好きな方大歓迎。年会費は無料です。興味のある方はぜひご連絡ください。



世代、性別、国籍、障がいなどの属性による壁を乗り越えて、音楽でつながる機会になりました

NPOこころあのホームページはこちらから→



社協行事カレンダー

令和4年12月~令和5年2月

月日	事務事業名	場所	時間
12/1	社協だより12月1日(219)号発行		
1	歳末たすけあい運動・地域福祉活動募金スタート		
1	ファミリーサポートセンター事業説明会	市民プラザ会議室	午前10時
9	ファミリーサポートセンター事業説明会	東部地域センター	午前10時
11	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
11	ひきこもり家族会準備会	中央町地区センター	午後2時
17	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
21	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時
1/8	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
13	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
15	ひきこもり家族会準備会	市役所701会議室	午後2時
25	成年後見専門相談(社会福祉士)	社協会議室	午後2時
26	ファミリーサポートセンター事業説明会	市民プラザ会議室	午前10時
27	成年後見人等情報交換会	市民プラザホール	午後2時
2/1	社協だより2月1日(220)号発行		
4	ファミリーサポートセンター事業説明会	社協会議室	午前10時
10	歳末たすけあい募金 地域福祉活動補助金実績報告会	中央町地区センター	午後2時
12	ひきこもり家族会準備会	市役所701会議室	午後2時
12	弁護士法律相談	中央町地区センター	午後2時
20	ファミリーサポートセンター事業説明会	市民プラザ会議室	午前10時
22	成年後見専門相談(司法書士)	社協会議室	午後2時

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、全ての行事は予告なく中止、または延期になることがあります。最新情報は社協ホームページでご確認ください。



社会福祉事業に心温まるご寄付をいただきありがとうございました(順不同)

＜令和4年8月16日~令和4年11月15日まで＞

一般寄付	
東京土建一般労働組合 清瀬久留米支部	様 10,000円
銀杏会	様 7,100円
下田 富夫	様 5,000円
甘柿同人	様 4,000円
みどり自治会	様 10,720円
野火止会	様 18,550円
手づくりグループ ひまわり	様 58,500円
チャリティー売上	5円
匿名8件	209,556円
合計	323,431円

※複数回ご寄付いただいた方は、合計額を記載しています。

指定寄付	
東京湧水ライオンズクラブ 様(東部こども食堂へ)	50,000円
野村 利実 様(車いす2台)	68,000円
匿名1件(滝山ふれあい子ども食堂へ)	21,994円
匿名1件(切手)	3,344円
匿名1件(テレホンカード)	18,000円
合計	161,338円

物品寄付	
防災まちづくりの会・東久留米 様(大型ポータブルスクリーン)	
桜木谷 由紀子 様(おむつ、パット)	
八島 恒彦 様(靴、サンダル)	
佐藤 紀代子 様(マッチ5箱)	
匿名2件(ファスナー、パイアステープ、タオル、毛布、掛け布団、カバー)	

※いずれも新品のみ

多くの住民・団体からご寄付いただき、ありがとうございました。社会福祉の事業をすすめていくためには、皆さまから寄せられたお心は貴重な財産です。これからもご支援・ご協力をお願いいたします。

障がい児・者と共に楽しむついで実行委員会主催 第29回にぎやかカーニバル

今年のテーマは「お久しぶりカーニバル」
環境や制度の理解ではなく心が動かされるイベントを目指して、東久留米が誰にとっても住み良い街になることを願い開催しています。

- ◆日時 12月10日(土) 午後1時開演(午後0時半開場)
- ◆場所 東久留米市生涯学習センター まるにえホール(中央町2-6-23)
- ◆参加費 無料

NPO法人かるがも花々会 下田(しもだ) ☎042-477-6492

すぎのこ えいぶるで 送迎車両のドライバーをやりませんか

日時はお希望を考慮します
就労継続支援B型作業所に通所する利用者さんの送り迎えをお願いします(車両保険完備)。

- ◆日時 月曜日~金曜日 午前8時20分~9時半、午後3時50分~5時の中で可能な日時
- ◆場所 すぎのこ えいぶる(大門町2-13-11)
- ※まずは担当までご連絡ください。

社会福祉法人すぎのこ えいぶる 中尾(なかお) ☎042-471-4883

にじメディア上映イベントvol.10-12 障がいのある方が出演している映像作品を通して、これからの社会を考えてみませんか

コロナ禍の今そしてこれからの社会のあり方を、弱さや生きづらさという視点から、みんなで考えます。詳細はホームページまで。

- ◆日時 12月17日(土)、1月21日(土)、2月18日(土) 午後1時半~4時
- ◆場所 さいわい福祉センター(幸町3-9-28)、オンライン
- ◆参加費 会場 700円(完全予約制)。オンラインの参加方法や予約方法はホームページをご覧ください。
- *ホームページ: https://nijimedia.net/

にじメディア制作委員会 齋藤(さいとう) ☎042-458-0712

鳴りますか?住宅用火災警報器 交換目安は10年です!

東久留米消防署から 住宅用火災警報器交換のすすめ
古くなった警報器は電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。設置10年を目安に本体の交換を検討しましょう!

- ◆場所 東久留米消防署(幸町3-4-34)
- ◆その他 ご相談・お問合せは随時受け付けております。

東久留米消防署 防災安全係 地域防災担当 西條(さいじょう) ☎042-471-0119

かたつむりの会 視覚障がい当事者のためのミニデイホーム

懇談会や徒歩訓練、勉強会、市との意見交換など。視覚障がい者の社会生活の安定と地域貢献活動をしています。

- ◆日時 月1回程度 次回 12月15日(木)クリスマス会(ランチ会)
- ◆場所 お問い合わせください
- ◆対象 市内在住・在勤の身体障害者手帳を有する視覚障がい者
- ◆参加費 4,000円(食事代は別途)
- ※この活動は、令和4年度歳末たすけあい募金支え合いの地区づくり助成金を活用しています。

社会福祉協議会 地域福祉担当 ☎042-475-0739

高齢者ミニデイホーム フレンドリーひばり

顔の見える関係づくり。茶菓と懇談など。
コロナ禍では手作りのお昼ご飯を中止して、「cafeフレンドリー」としてお茶やコーヒーを楽しんでいます。

- ◆日時 第1日曜日 午後1時半~2時半
- ◆場所 ひばりが丘団地北集会所(ひばりが丘団地185)
- ◆参加費 100円
- ◆その他 予約制
- ※この活動は、令和4年度歳末たすけあい募金支え合いの地区づくり助成金を活用しています。

ひばりが丘団地自治会 鈴木(すずき) ☎042-465-5678

募集 1面 赤ちゃん写真

本紙「ひがしくるめ社協だより令和5年2月1日発行」の1面およびホームページに掲載する写真を募集します。応募写真から審査により掲載写真が決まります。また、応募された方の中から抽選で1名様に図書カード(1,000円分)をプレゼントします。今しか撮れない最高の1枚をお待ちしております。

- ◆令和4年7月以降に生まれた赤ちゃんの笑顔写真(1枚・デジタルで撮影した写真は2メガバイト以上のデータ画像)
- ◆応募方法は、氏名・住所・電話番号・お子さまの名前と読み方・性別・生年月日・一言メッセージを添えて、メール・郵送で社協事務局(本紙1面右)までお送りいただくか、ご持参ください。
- ◆応募いただいたすべての写真はホームページにてご紹介いたします。
- ◆応募締切日は令和5年1月6日(金)まで
- ◆図書カードの当選発表は、発送をもってかえさせていただきます。

ご自宅でマッサージが受けられます

健康保険適用1回400円程度(1割負担の方)
★国家資格者が定期的に訪問します

- 歩行が不安定な方(杖、シルバーカー、車椅子を使用の方)
- 脳梗塞後遺症、パーキンソン病、障害者(マル障)などの方
- 痛みしびれ、むくみがつらい方(手足、腰)
- ※医師の同意書が必要(書類は当院で用意します)
- ~まずは、お気軽にお問い合わせください~

訪問マッサージでら指圧治療院 ☎042-471-8503
9~18時(土日休み)
東久留米市前沢2-10-19-203
ホームページ でら指圧 検索

遺言・相続 無料個別相談

遺言・相続でお悩みの方、お気軽にご相談下さい! 秘密厳守で対応致します。

- 市民プラザ・・・12/3(土)、15(日)(市役所内)
- 西部地域センター・・・12/7(水)
- 東部地域センター・・・12/9(金)
- 南部地域センター・・・12/12(月)

※50分/回 事前予約制。
※時間等の詳細は、フリーダイヤルまでお電話ください。
※先着受付順ですので、ご予約はお早め!!

行政書士 たいけい事務所 特定行政書士 堀江 誠 ☎0120-966-954
東久留米市氷川台1-1-9 本間ビル1F-A

2連盟から成婚者数優秀賞をいただきました。

出会いが難しい時代。でも生涯一人は…。無料相談でお相手確認でき、安心の婚活ができます。多くの会員様の中からあなたに合った方に出会えるまで仲人がしっかりサポート、入会前にお相手確認できます。親御様からのご相談も承ります。また再婚希望の方もお気軽にお問い合わせください。

日本プライダグール連盟認定、他2連盟認定
結婚相談室 ハートフルリング
東京都東久留米市八幡町1-7-23
☎090-6510-6219 Tel.042-476-4491
お問い合わせはお気軽に http://heartful-ring.net
●プライバシー厳守 ●予約制 ●不定休 ●土日祝祭日もご相談承ります。

d-career 就労移行支援事業所

コミュニケーションが苦手 集中力が続かない ケアレスミスが多い など

精神障害者・発達障害の就労支援なら
ディーキャリア立川・所沢オフィス

立川オフィス JR「立川駅」 西武池袋線/新線 南口より徒歩8分 ☎042-595-8163
所沢オフィス 西武池袋線/新線「所沢駅」 東口より徒歩5分 ☎04-2946-8578