

# 基幹センターだより

vol. 7 (2022年10月発行)

## 《相談窓口》北区障害者基幹相談支援センター

〒114-0032 東京都北区中十条 1-2-18 障害者福祉センター内

TEL・FAX 兼用:03-3905-7226 E-MAIL: peernet@peernet.or.jp

開所日時:月～金 10時～18時 第2・4土 10時～17時 \*第1・3・5土・日・祝・年末年始は休み

## 【今号の内容】

- 《点字用紙をリサイクル》ポチ袋・カレンダーを販売します! ..... 1
- ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内 ..... 2
- ピアサポーター養成研修を開催します ..... 3
- 障害者用 Suica・PASMO が 2023 年 3 月に導入されます ..... 3
- 北区ハートスポーツフェスタ 2022 のご案内 ..... 4

## 《点字用紙をリサイクル》ポチ袋・カレンダーを販売します!

毎年、障害者作品展で販売している点字用紙をリサイクルしてつくった製品。今年の作品展はオンライン開催となりました。ぼち袋やカレンダーの販売を楽しみにしてくださっている方がいらっしゃいますので、今年は下記の期間、基幹相談支援センターで販売することにしました。お近くにいらした際に、ぜひのぞいてみてください。

【販売期間】2022年12月5日(月)～12月24日(土)まで

平日:10:00～18:00 第2・4土曜日:10:00～17:00

※第1・3土曜日、日曜日はお休みです。

### 《10円》

・しおり



### 《100円》

- ・ぼち袋 2種類×3枚
- ・お祝い袋 1種類×3枚
- ・手提げ袋

### 《300円》

・壁掛けカレンダー



## ハンドメイド教室のご報告と次回のご案内

8月、9月にハンドメイド教室を開催しました。今回は、グラスサンドアートのほか、8月は型抜きアート、9月はロゼットづくりを行いました。グラスサンドアートは、透明な瓶の中に、好きな色の砂を順に入れて模様を作ります。用意した、白、ピンク、黄緑、青の4色の砂を、皆さん工夫して瓶に詰めていました。仕上げに、砂の上に好きな貝殻を置いて完成です。それぞれの個性あふれるカラフルな作品ができました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

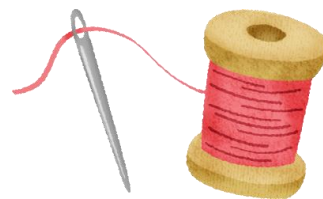


## ハンドメイド教室のご案内

### 【日 程】

Aコース：11月12日（土） / 11月26日（土）

Bコース：12月10日（土） / 12月24日（土）



【時 間】 10時30分～12時（各回共通）

【内 容】 簡単な手芸を行います

【場 所】 障害者福祉センター2階 北区障害者基幹相談支援センター

【対 象】 区内在住・在勤・在学の、「愛の手帳」をお持ちの方で一人での参加が可能な方。全2回参加可能な方。

※初参加の方のみ、ご記入いただきたい書類がございますので、保護者の方も一緒にお越しください。所要時間は10分程度です。ご来室が難しい場合は別途ご相談ください。以前に参加されていた方で、書類への記入がまだの方もお手数ですがご来室ください。

【定 員】 各コース3名（定員を超えた場合は抽選）

【参加費】 一回毎に300円（材料費など）

【持ち物】 マスク、ハンドタオル

【申込方法】 10月28日（金）までに、電話（3905-7226）にてお申込みください。

## ピアサポーター養成研修を開催します

ピアサポーターとは障害のある方が同じ障害のある方に寄り添い、サポートすることをいいます。カウンセラーや職員といった立場だけでなく、同じ障害を持っているからこそ共感できたりサポートできる人が今必要とされています。基幹相談支援センターでは初めての開催となります。ご興味のある方はぜひご参加ください。

【対象】テーマにご興味のある18歳以上の肢体不自由者の方で、2日間全ての日程に参加できる方。また、研修修了後に障害者基幹相談支援センターでの活動にご協力いただける方。

【日時】10月22日、29日 計2日間（すべて土曜日）  
各回10時～15時

【会場】北区障害者基幹相談支援センター（中十条1-2-18）

【定員】5名（電話での簡単な面接をし、受講を決定します）

【費用】無料

【申込】電話で、10月14日（金）まで

【お問合せ先】〒114-0032 北区中十条1-2-18 北区障害者基幹相談支援センター  
TEL 03 (3905) 7226



## 障害者用 Suica・PASMO が 2023 年 3 月に導入されます

障害者割引機能をもつ Suica および PASMO の発行が 2023 年 3 月から開始されます。

対象となるのは、第1種身体障害者または第1種知的障害者の大人と、その介護者1人。両者が同時に対象の鉄道やバスを利用する場合に限り使用可能です。ICカードの券面には、障害者用は「障」、介護者用は「介」と記載されます。これまでは有人改札などを通る必要がありましたが、導入後は改札などにICカードをかざすだけで、割引運賃で乗車できるようになります。



購入時に対象の発売窓口で障害者手帳などを提示する必要があります。手持ちの記名式 Suica・PASMO からの切り替えも可能です。Apple Pay の Suica/PASMO、モバイル Suica/PASMO では利用できません。有効期限は1年で、期限後も利用対象である場合は有効期限の更新が可能です。

## 北区ハートスポーツフェスタ 2022 のご案内

障害のある方もない方もみんなでスポーツを楽しもう！さまざまなユニバーサルスポーツを体験できる機会です。申し込みは不要ですので、気になる方はぜひ体験してみてください。

# ハートスポーツフェスタ2022

2022年10月16日(日) 10:00～

会場:赤羽体育館 北区志茂 3-46-16 ※室内履きをご持参ください

### 【ゴールボール体験会】 10:00～12:00

ゴールボールは視覚に障害のある人を対象に考えられた球技です。1チーム3人の選手が、鈴の入ったボールを転がすように投げ合って、味方ゴールを守りながら、相手ゴールにボールを入れて得点を競う競技です。ボールがゴールに入ると1点が入ります。最後に得点の多い方が勝ちになります。選手全員が視野や視力といった障害の程度の差が出ないようにアイシェード（目隠し）をつけプレーします。



### 【モルック体験会】 11:00～12:30 / 13:30～15:00

モルックは、モルック（長さ 20cm ほどの木の棒）を投げて倒れたスキttl（モルックを投げて倒すピンのことを指します。計 12 本のピンがあり、1 から 12 までの番号が表示されています）の本数または表示されている数字によって、50 点ピッタリになるまで得点した方が勝ちというとてもシンプルなルールです。

### 【ボッチャ体験会】 11:00～12:30 / 13:30～15:00

ボッチャはジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

### 【ユニバーサルスポーツ体験会】 13:00～14:00

「ユニバーサルスポーツ」とは、年齢や国籍、障害の有無に関わらず、皆が一緒に楽しむことができるスポーツの総称です。

発行:北区障害者基幹相談支援センター TEL&FAX:03-3905-7226