

中野区地域生活支援センター **No. 280** せせらぎだより 令和7年2月号

法人

中野区



地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営NPO法人リトルポケット）

中野区中野5-68-7 中野区社会福祉会館 6階

TEL 3387-1356《初回相談専用》 3387-0993《相談専用》 3387-1326《事務用》

精神障害者保健福祉手帳への旅客運賃割引区分の記載について

令和7年4月1日から、東日本旅客鉄道株式会社等で精神障害者割引制度が導入されます。割引を受けるためには、精神障害者保健福祉手帳に、第一種精神障害者又は第二種精神障害者のいずれに該当するか区分を示す表記が必要です。

第一種精神障害者：障害等級が1級に該当する者（障害者とその介護者が対象）

第二種精神障害者：障害等級が2級又は3級に該当する者（障害者本人が対象）

なお、手帳に顔写真が貼付されていない場合には割引を受けられないとする旅客鉄道株式会社等がありますので、御注意ください。割引を受けるためには、手帳の再交付申請（写真あり）を行ってください。

この精神障害者保健福祉手帳の区分表記（運賃減額欄（第一種・第二種）の記載方法等）について、以下のとおりお知らせします。

1 対象者

都内在住の精神障害者保健福祉手帳の所持者

2 割引開始日

令和7年4月1日～

3 対象事業者

具体的な割引内容は、サービスを提供する旅客鉄道株式会社等に直接お尋ねください。

（主な旅客鉄道会社）・東日本旅客鉄道株式会社（JR東日本）・東武鉄道株式会社・西武鉄道株式会社・小田急電鉄株式会社・相模鉄道株式会社

4 記載方法

精神障害者保健福祉手帳の旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄に第一種精神障害者又は第二種精神障害者区分の記載が必要になります。

（1）交付日が令和6年11月30日までの手帳

お手持ちの精神障害者保健福祉手帳に旅客運賃割引区分が記載されたシールを貼付します。

御希望の方は、令和6年12月2日以降、お住いの区窓口に精神障害者保健福祉手帳をお持ちください。なお、家族、医療機関職員など御本人様以外の方でも手続きを代行できます。

（注1）お住いの区窓口での対応は令和7年6月30日までとなります。

同年7月1日からは、東京都福祉局障害者施策推進部精神保健医療課又は中部総合精神保健福祉センターにて対応しますので、直接、精神障害者保健福祉手帳をお持ちください（2）交付日が令和6年12月1日から令和7年3月31日までの手帳

あらかじめ旅客運賃割引区分が記載されたシールを貼付した手帳を交付します。

（3）交付日が令和7年4月1日以降の手帳

あらかじめ旅客運賃割引区分を印字した手帳を交付します。



東京都福祉局精神障害者に対する旅客鉄道株式会社等の旅客運賃の割引について

（<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/nichijo/seishintetyou/ryokakuunchinwaribiki> (2025年1.28日閲覧) の記載を編集、加筆しました。

健康ストレッチ再開しました！！

健康ストレッチに参加して心とからだをリラックスさせませんか？

自分の呼吸にあわせてからだの関節や筋肉を動かすことによって、自然と気分がスッキリして、おだやかな気持ちになります。ヨガの動画にあわせて、ゆったりとしたひとときを過ごしてください。

◆実施予定日：月1回：2月9日（日）・3月9日（日）・4月13日（日）

5月11日（日）・6月8日（日）いずれも10時～11時

※各月のスケジュールはせせらぎだより行事予定でご確認ください。

◆会場：社会福祉会館6階 せせらぎオープンスペース

◆参加方法：直接会場へ

◆定員：13人程度

◆服装：動きやすい服装でお越しください



「ポケモン×工芸展」へ行ってきました

皆さん、こんにちは！通所事業の木工では、1月11日に「ポケモン×工芸展—美とわざの大発見—」を觀に、麻布台ヒルズギャラリーへ行ってきました。

行き方は参加者と話し合い、中野駅から電車に乗って、都営交通無料乗車券を利用するために、東中野駅で乗り換え、六本木一丁目駅で降車しました。六本木一丁目駅から麻布台ヒルズギャラリーまでは少し遠く、皆で励まし合いながら坂道を20分程歩きました。神谷町駅からは徒歩5分で着くため、移動距離を短くしたい方には、神谷町駅から向かうことをおすすめします。

この工芸展では、20名のアーティストによる、ポケモンをテーマに制作した作品が展示されており、ポケモンファンのみならず、幅広い年齢層の方々が楽しんでいました。なお、麻布台ヒルズギャラリーで行われるポケモン工芸展は2月1日で終了してしまいましたが、その後も日本各地を巡回が予定されています。興味がある方は、ぜひ情報をチェックしてみてください。

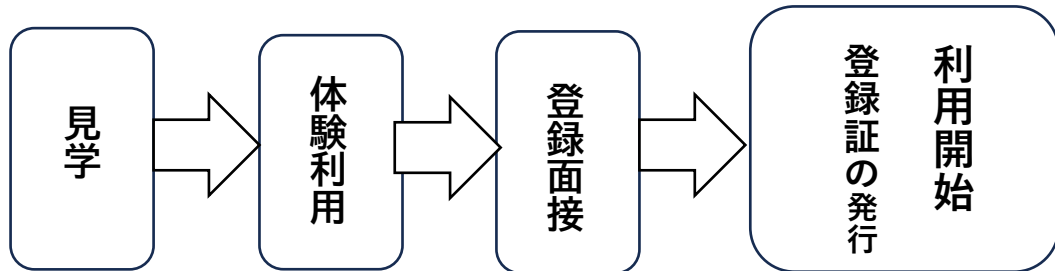
また、今回の外出は、通所事業メンバーのアイデアから実現しました。他のメンバーの皆さんも、行きたい場所や企画があれば、ぜひお知らせください。皆で楽しいイベントを作り上げていきましょう！（東島）



せせらぎ登録について

地域生活支援センターせせらぎでは、継続的に利用される方は利用登録をお願いしています。3年の登録期限を迎える前に更新するようにお願いしていますが、すでに期限切れとなった方にも再登録のお声がけをしています。お手数をおかけしますがよろしくお願いいたします。

利用登録までの流れは図のとおりです。(猪狩)



2月の予定表

夕食会	毎週(金)	予約時間は、前日11時半から当日の14時まで。当日14時以降のキャンセル不可。 14時から調理開始、18時半から食事開始、19時からお弁当受取開始予定です。 みんなで一緒に美味しい食事を楽しみましょう！ 参加費300円
ピアCafé	2/4(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。今月のテーマは「暇のつぶし方」です。
全体ミーティング	2/6(木)	素敵なせせらぎを作っていくために、みんなで意見交換しましょう！
健康ストレッチ	2/9(日)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
自主サークル活動 きょうだい会	2/9(日)	きょうだいボランティアによるグループ活動。障がい当事者や、そのきょうだいが集まり、 抱えている悩みについて語り合い、悩みを解決するために仲間からアドバイスを聞く場です。
女性プログラム	2/12(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「ラミネートパウチで遊ぼう」です。 紙とペンなどは用意します。ハガキより小さいもので、パウチしたいものがあれば持ってきてください。コースターやしおりを作りませんか？参加費100円、定員20名(予約制)
単身生活サポート プログラム	2/13(木)	自立した生活を送るための力を育てられるように支援します。 今月のテーマは「ゲームを楽しもう」です。みんなでゲームをします。
ピア学習会	2/18(火)	近隣の病院へ入院中の方と手紙のやりとりをするグループです。 (通称:ピアレターグループ) 都合により、テキストを用いたこれまでのピア学習会の内容に変更する場合があります。
ティータイム	2/20(木)	せせらぎを見学中の方や利用し始めたばかりの方、オープンスペースでどう過ごしたらいいかわからない方等、職員も交じって気軽におしゃべりする時間です。今月は、「梅を楽しもう」です。梅の映像をみながら、お茶会をします。
四葉食堂	2/22(土)	臨床心理士とともにテーマを決めて話します。
自主サークル活動 パドルテニス	2/25(火)	中野区産業振興センターにて行います。 持物：上履き、動きやすい服、飲み物 初めてのの方は職員まで
ピアミーティング	2/25(火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打ち合わせを行う時間です。
グループカウンセリング R	2/26(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
働く人のお話し会	2/28(金)	仕事の悩みや日常について等、気軽にお話しできる場です。 働いている方、働きたい意志がある方は誰でも参加できます。

2025年2月

月	火	水	木	金	土	日
	11：30～19：30	11：30～19：30	11：30～19：30	13：00～20：30	10：00～17：00	10：00～17：00
					1 こころの相談室 通所事業（木工） 13：30～ 15：30	2 楽器タイム 15：00～ 16：30
休館	4 通所事業（革工芸） 13：00～ 15：00 ピアCafé テーマ 「暇のつぶし方」 15：30～ 17：00	5 こころの相談室	6 全体ミーティング 14：00～ 15：00	7 夕食会 「中華丼」 参加費300円	8 こころの相談室 通所事業（木工） 13：30～ 15：30	9 健康ストレッチ 10：00～ 11：00 @オープン スペース 自主サークル活動 きょうだい会 13：00～ 15：00 会場：食堂
休館	11 お休み 建国記念日	12 こころの相談室 女性プログラム 「ラミネートパウ チで遊ぼう」 14：30～ 16：00 参加費：100円 定員：20名 （予約制）	13 单身生活サポート プログラム 「ゲームを 楽しもう」 15：00～ 16：00	14 夕食会 「魚定食」 参加費300円	15 こころの相談室 通所事業（木工） 13：30～ 15：30	16 ピアカウンセリング 13：00～ 16：00 ※予約制 （ピアスタッフに よる面談です）
休館	18 通所事業（革工芸） 13：00～ 15：00 ピア学習会 15：30～ 17：00	19 こころの相談室	20 ティータイム 「梅を楽しもう」 15：00～ 16：00	21 夕食会 「白菜カレー」 参加費300円	22 こころの相談室 通所事業（木工） 13：30～ 15：30 四葉食堂 15：40～ 16：30	23 お休み 天皇誕生日
休館	25 通所事業（革工芸） 13：00～ 15：00 自主サークル活動 パドルテニス 13：30～ 15：30 ピアミーティング 15：30～ 17：00	26 こころの相談室 グループ カウンセリングR 14：10～ 15：00	27	28 夕食会 「水餃子」 参加費300円 働く人のお話し会 19：00～ 20：00	○カラオケタイム 令和7年1月から 第1、3、4、5日曜日 10:30～ 11:30 第2日曜日 11:30～12:30 に変更しております。 お間違いないようお気をつけくださ い。 	

○夕食会について

予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】です。当日14：00以降はキャンセル不可。

○健康ストレッチ再開のお知らせ 令和6年12月から再開しました。みなさんぜひご参加ください。