つばさだより

2026年9月25日 発行
（毎月25日発行、土日祝日の場合は翌日発行）
月刊通信 10月号

国分寺市障害者センター
地域活動支援センターつばさ

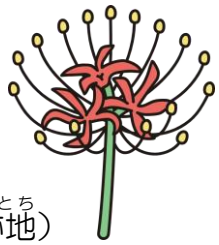
〒185-0024 国分寺市泉町2-3-8
電　　話：042-321-1136（つばさ直通）
ホームページ：https://www.manyounosato.or.jp/
開館時間：午前9時～午後7時(第1･3･5日曜、祝祭日休み)

☆生活・福祉サービスのご相談☆
月～土、第2・4日曜日の午前9時～午後7時

☆交流サロン開館時間☆
開いている日　：祝日を除く月～土曜日
時間（月～金）：①午前10時～午前11時45分
　　②午後 3時～午後 4時45分
（土）：①午後 1時～午後 2時45分
　　②午後 3時～午後 4時45分

国分寺市障害者センターの改修と移転のお知らせ

いつも地域活動支援センターつばさの各事業にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。この度、国分寺市障害者センターの大規模改修を令和8年12月（予定）より実施することになりました。それに伴い、地域活動支援センターつばさの事務所を以下の住所に移転することになりましたので、皆さまにお知らせいたします。ご心配な点、ご不明な点等ございましたら、つばさスタッフまでお知らせください。
ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



事務所移転期間　：令和8年12月～令和11年夏頃（予定）
事務所移転先　　：国分寺市光町3－13－20（子ども家庭支援センター跡地）

移転先への行き方

★ＪＲ中央線　国立駅北口から　徒歩15分

★ＪＲ中央線　国立駅北口から　立川バス5分
戸倉循環、東京創価小学校循環、東京創価小学校、
並木町二丁目（東京創価小学校）行き　→　国分寺第二小学校　下車　徒歩2分
けやき台団地、弁天通り折返場　行き　→　稲荷神社　下車　徒歩5分

★西武国分寺線　恋ヶ窪駅から　立川バス10分
国立駅北口（戸倉循環）（日吉町経由）行き　→　国分寺第二小学校　下車　徒歩2分

★ぶんバス（国分寺市コミュニティバス）
日吉町ルート　→　富士本二丁目　下車　徒歩8分
西町ルート　→　光公民館　下車　斜め向かい

国立駅から移転先への行き方は、つばさだより11月号でも紹介する予定です。

その他：光町への引越は、11月末を予定しています。
また、移転後に電話番号が変更となります。番号が決定次第、改めてお知らせします。

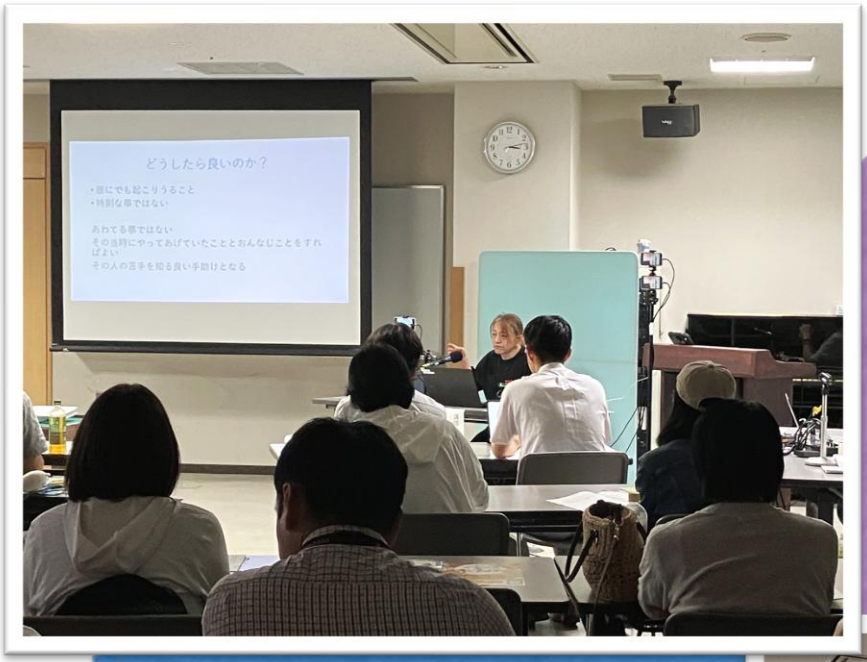
※つばさだよりの写真、記事の転載はご遠慮ください。

第２回市民福祉講座を開催しました

去る８月29日、市民福祉講座「精神科医に聴く　こころの育ちと思春期のメンタルヘルス」を、障害者センターにて開催しました。

くにたち駅前ペンギンクリニック院長で、児童精神科医の富永卓男氏を講師に迎え、こころの成長・発達についての基本的な理解と、思春期のこころの変化や発達の特徴への理解を深め、本人に寄り添った対応のポイントを学びました。

開催前から大反響で、会場参加者は申し込み締め切り前に満員、YouTube視聴の申し込みも、130名を超える盛況ぶりでした。



赤ちゃん・子どもの頃から思春期まで、それぞれの時期に起こることや必要なこと、人のこころが育つうえで大切なことを学ぶなか、自分自身を振り返る機会になったという声が聞かれました。講師の話をもっと聞きたい、という感想も数多く寄せられました。

つばさでは、これからも市民の方々に向けた様々な福祉講座を開催していきます。次回の講座も、皆さまのご参加をぜひお待ちしています。

10月のプログラム予定

健康体操

日　時：10月5日（月）、10月19日（月）
午前10時30分～11時30分

場　所：恋ヶ窪ベース
（住所：東戸倉2丁目10－11）

持ち物：飲み物、タオル、（上履き）

あーとサロン

日　時：10月6日（火）、10月20日（火）
午後1時15分～午後2時45分
（毎月 第1・3火曜日 開催）

場　所：障害者センター2階 交流サロン

ハンドクラフトクラブ

日　時：10月14日（水）
午後1時30分～午後2時30分

場　所：障害者センター2階 交流サロン

内　容：毛糸を使った小物作り

その他：小物作りや生活で必要なボタン付けなど、
ボランティアに教えてもらえます。

申込期間：10月7日（水）まで

プレイス

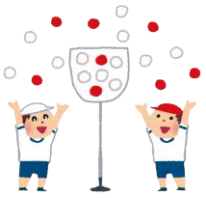
日　時：10月3日（土）
午前9時45分～午後1時30分

場　所：けやきスポーツセンター
（国分寺市民スポーツセンター）

内　容：国障連運動会・ボッチャ大会

持ち物　：飲み物、上履き、お金

＊詳細はチラシをご覧ください。



パソコン広場

日　時：10月13日（火）、10月27日（火）
午後1時15分～午後2時45分
（毎月 第2・4火曜日 開催）

場　所：障害者センター2階 交流サロン

その他：データを持ち帰る方は、自分の
USBメモリを用意してください。

メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会

日　時：10月24日（土）
午後1時～午後3時

場　所：障害者センター3階 活動室

テーマ：心に残っている言葉…
うれしかった言葉、気になった言葉

つばさトーク

日　時：10月15日（木）
午後1時30分～午後2時30分

場　所：障害者センター2階 交流サロン

内　容：移転に向けた説明会・
光町への行き方紹介など

申込期間：10月13日（火）まで

いきいきプログラム

日　時：10月25日（日）
午前11時～午後12時20分

場　所：ひかりスポーツセンター　第2体育室

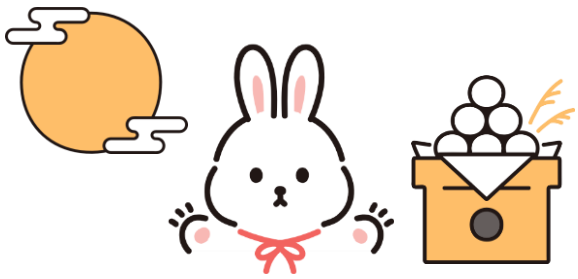
内　容：ボッチャ

持ち物：飲み物、タオル、上履き

※参加される方は、つばさ（042-321-1136）
までお申し込みください。

※詳細はチラシ又はつばさだより内のお知らせ記事をご覧ください。

地域活動支援センターつばさ　2026年10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 スタッフ会議 ※1 午後１時00分 ～ 午後２時00分	3 プレイス 午前9時45分 ～ 午後1時30分	4 閉館日
5 健康体操 午前10時30分 ～ 午前11時30分 (恋ヶ窪ベース)	6 あーとサロン 午後１時15分 ～ 午後2時45分	7	8 スタッフ会議 ※1 午後１時30分 ～ 午後２時30分	9	10 万葉の里 オープンデー ※2	11
12 閉館日 スポーツの日	13 パソコン広場 午後１時15分 ～ 午後2時45分	14 ハンドクラフトクラブ 午後１時30分 ～ 午後２時30分	15 つばさトーク 午後１時30分 ～ 午後2時30分	16 スタッフ会議 ※1 午後１時00分 ～ 午後２時45分	17	18 閉館日
19 健康体操 午前10時30分 ～ 午前11時30分 (恋ヶ窪ベース)	20 あーとサロン 午後１時15分 ～ 午後2時45分	21	22 交流サロン 午後お休み ※3	23	24 メンタルヘルスと日々の暮らしを語る会 午後１時00分 ～ 午後３時00分	25 いきいきプログラム 午前11時00分 ～ 午後12時20分
26	27 パソコン広場 午後１時15分 ～ 午後2時45分	28 スタッフ会議 ※1 午後12時30分 ～ 午後２時00分 午後５時00分 ～ 午後５時30分	29	30 交流サロン 午後お休み ※4 午後２時45分 で閉館です	31	

※1　スタッフ会議の時間は、つばさスタッフは席を外しています。

※2　10月10日（土）は、障害者センターで行われるオープンデーのため、交流サロンはお休みになります。

※3　10月22日（木）は、発達障害者支援関係機関情報交換会のため、午後の交流サロンはお休みになります。

※4　10月30日（金）は職員研修のため、障害者センターは午後2時45分で閉館となります。
午後の交流サロンはお休みになります。

◎予定が急遽変更になることがあります。ご承知おきください。