



# 事業所通信No.232

特定非営利活動法人はちくりうす  
東京都目黒区五本木2-31-10  
はちくりはうす101  
Tel : 03-3793-3012  
Fax : 03-5856-6700

[https://www.instagram.com/8curious\\_tokyo/](https://www.instagram.com/8curious_tokyo/)

編集担当：我妻

## 続けよう、感染症予防！

11月の月例会は感染予防についての講習でした。感染症から自分自身を、身近な人を、社会を守るために、基本的な対策を一人一人が身につけ、時と場所に合わせた感染対策を行いましょう！

### 咳作法(セキエチケット)の心得3か条

- ①せき・くしゃみの症状がある時は、**マスクをする。**
- ②せき・くしゃみをする時は、**口と鼻をティッシュで覆う。**
- ③せき・くしゃみをする時は、**周りの人から顔をそむける。**

### 感染症予防のポイント

#### 〈感染症対策の基本〉

感染のしくみには、①感染源、②感染経路、③感受性のある人(感染を受ける可能性のある人)、の3要素が必要になります。したがって、感染拡大防止にはこの3要素のつながりを断ち切れれば、感染症予防の徹底が図られることになります。感染症予防の基本的な対応として、標準予防策(スタンダードプリコーション)が大切です。

### 標準予防策とは？

標準予防策とは、「誰もが何らかの感染症を持っている可能性がある」と考えて、すべての利用者に対しての「感染の可能性のあるもの」への接触を最小限にすることで、利用者・スタッフ双方の感染の危険を少なくする方法です。



## 知的障害者(児)移動支援従業者養成研修 開催のお知らせです！

はちくりうすが主催するガイドヘルパー研修、12月も開催いたします！今回も会場ははちくりはうす4階の「はちくりBASE」です。3日間の研修を修了すると、東京都内で知的障害者(児)のお出かけを支援する仕事に就くことができますようになります。もしご興味のある方ははちくりのホームページからお申し込みください！お待ちしております！

**知的障害者(児)移動支援従業者養成研修 IN TOKYO**

2025年  
12月6日(土)、7日(日)、13日(土)

会場：はちくりBASE  
〒153-0053  
目黒区五本木2-31-10 4F

費用 8,000円  
(テキスト代込み)

定員 8名

QRコード

## ～本の紹介～ 「ケアと編集」

もはやこれまでと諦めてうなだれたとき、足元にまったく違うモノサシが落ちている。与えられた問いの外に出てみれば、あらふしぎ、あなたの弱さは克服すべきものじゃなく、存在の「傾き」として不意に輝きだす——。〈ケアをひらく〉の名編集者が一人ひとりの弱さをグッと後押し。自分を変えずに生きやすくなる逆説の自他啓発書。

〈ケアをひらく〉シリーズのファンである私から、1冊ご紹介させていただきます！日々感じる違和感を、ハッとするような視点からあっさり解決されてしまう、そんなお守りのような本だなと感じます。著者がこれまで担当した本の中から数冊、エピソードを交えて紹介されていますが、そのエピソードの一つひとつが、何とも言えず優しいのです…何でもかんでも目的志向、未来志向の考え方になんとか疲れてしまっている方におすすめです。(我妻)



出版社：岩波書店  
(2025/4/22)  
著者：白石 正明

## ちょっとひとやすみ休憩コーナー

11/2(日) 神奈川県横須賀市の長井に行ったよ

学芸大学から横浜へ移動し、三浦半島1DAYをふも  
見舞入。三崎口から京急バスに乗り長井で下車、長井バス  
停から徒歩で荒崎公園へ向かい、途中でランチのパン  
を食べた。荒崎から更に歩いてソレイユの丘へ移動、  
多くの人でにぎわっていた。長井ソレイユの丘から京急バ  
スで三崎口へ戻り、三崎口から横浜経由にて学芸大  
学へ、柿のたねに帰りました。

来月は相模大塚、再来月は吉川美南、来年2月は南大塚  
です。

今日29日(土)と30日(日)にピープルファーストで神奈川が有り  
ます。楽しみに来て下さい。

一日目の旅おつかれ様でした。

2025年11月2日(日) 孝広 & ヘルパーの皆様

今回の福田さんの投稿に出てきた、横須賀市にある「ソレイユの丘」。  
名前は知っていたのですが一度も行ったことがなく、気になったので  
ネットで調べてみたところ、観覧車や動物ふれあい広場、バーベキュー、  
キャンプ、ドッグランなどの施設のほかに、農業収穫体験や音楽フェ  
スなど、イベントもたくさん行われているようです。まだまだ知らない、  
面白い場所がきっとたくさんあるんだろうなと思いました…。そ  
して今月末は神奈川でピープルファーストがありますね。またお話が  
聞けるのを楽しみにしています！投稿ありがとうございました！

### 『障害者参加型防災訓練』

～障害のある人やそのご家族  
などを対象に行います～

区ウェブサイト、電話、FAX等で受  
け付けています。

障害施策推進課(申込全般)

電話 03(5722)9848

FAX 03(5722)6849

日時 12月19日(金)

12月20日(土)

両日とも10:00～12:00

場所 スマイルプラザ中央町(目黒区中央町2-32-5)

プログラム(予定)

屋内防災クイズ、AED訓練、段ボールベッド展示、簡易トイレ体験、「障  
害のあるかた、介護が必要な方のための防災行動マニュアル(震災&風被  
害)」の配布、AR・VR体験

屋外トイレトラック、初期消火訓練、けむり体験、起震車体験(車いす対  
応起震車は19日のみ。午前10時から11時半まで)

入場無料、参加申し込みは11月14日から12月8日まで。各日とも定員160名。

## ～はちくりうすからのお知らせ～

はちくりうすは12/27(土)～1/5(月)ま  
で、事務所はお休みです。

緊急連絡や年末年始に連絡をとりた  
いことがありましたら緊急回線やメールに  
てご連絡ください。



## Meguro Snow Christmas

今年の冬、目黒の街に、雪景色をまとった  
特別な“クリスマス”がやってきます。

開催日時：2025年 12/19(金)・20(土)・21(日)

開催場所：EASE街角エリア (東京都品川区西五反田3-1-2)

2019年から行われていた「目黒街角 Heart & Art  
クリスマス」が、今年は新たに「Meguro Snow Chr  
istmas」としてバージョンアップ。入場料が無料  
の場所と、有料の場所があるので気になる方は右の  
QRコードからイベントの詳細をご確認ください♪



## 12月の月例会

詳細未定。  
決まり次第メールにてお知らせします。



## 編集後記

今年も残すところ約1カ月となりましたね！年末に向けて体調崩しやすい  
時期ですが、みなさまお元気ですか。私はいかんせんのどが弱く、よく喉  
風邪をこじらせてしまうのですが、最近のはどに違和感を感じたらすぐに  
“多めのはちみつ+お湯”のドリンクをひたすら飲む、ということをやっ  
ています。それをやるようになってからは喉風邪を引くことが減ったなあ  
と感じています…みなさんのオリジナルの感染予防(健康法)はありますか？  
(我妻)



# お出かけ情報

by ほろいファミリー

2025★12

## メリークリスマス



### Mozu ミニチュア展 ようこそ、ちいさな世界へ。in 銀座

アクセス：銀座三越 新館7階 催物会場（中央区銀座4-6-16）  
（東京メトロ 銀座線・丸の内線・日比谷線 銀座駅 徒歩5分）

開催期間：開催中～12月21日（日） ①休13日（金）

時間：10:00～20:00（12/21（日）は18:00まで）

料金：一般・大高校生 2000円、小・中学生 1000円、未就学児 無料

※障がい者手帳提示で介助者1名まで無料（本人はチケット購入）

※小・中学生は学生証・本人確認書類等 提示する場合あり

日時指定制

予約枠に空きがある場合、当日チケット販売

これまで Mozu が手掛けてきた作品はもちろん、SNSで多くの反響を呼んだ作品や、初公開の新作、Mozu の作業机を再現したフォトスポットなどを展示。ミニチュア・トリックラックなど、ほぼ全ての作品が撮影可能！カメラやスマートフォンを持って見に行こう！

### 世田谷のボロ市

アクセス：世田谷一丁目「ボロ市通り」とその周辺（世田谷区世田谷1）  
（東急世田谷線 上町駅・世田谷駅 徒歩3分）

開催日：12月15、16日、1月15、16日

天正6年から448年続く歴史ある伝統の市「世田谷ボロ市」。東京都の無形民俗文化財にも指定されており、骨董類、古着、植木、玩具、日用雑貨など、多種多様な品が並ぶ。活気ある「市」の雰囲気をお味わいに出かけてみよう。



# 東京ワリスマスマーケット 2025 in 神宮外苑

アクセス: 明治神宮外苑 聖徳記念絵画館前・総合球技場 (新宿区霞ヶ丘町2-3)

東京メトロ 半蔵門線・大江戸線	青山一丁目駅	徒歩10分
半蔵門線・金銭座線	外苑前駅	徒歩12分
JR 中央・総武線	信濃町駅	徒歩8分 など

開催期間: 11月21日(金)~12月25日(木)

時間: 11:00~21:30 (初日のみ 16:00~21:30)

入場料: 11/21~12/19 大人(中学生以上) 平日1000円、土日祝1500円/小人(小学生) 500円/未就学児 無料  
12/20~12/25 大人 2000円/小人 1000円/未就学児 無料

# 東京ワリスマスマーケット 2025 in 芝公園

アクセス: 東京都立芝公園4号地(御成門駅前広場) (港区芝公園3-2)

都営三田線	御成門駅	徒歩1分
大江戸線	大門駅	徒歩8分
東京メトロ 日比谷線	神谷町駅	徒歩10分
JR 京浜東北線・山手線	浜松町駅	徒歩12分

開催期間: 12月5日(金)~12月25日(木)

時間: 11:00~22:00 (初日のみ 16:00~22:00)

入場料: 上記 神宮外苑と同じ



世界初!! 東京に"2基の巨大クリスマスピラミッド"(高さ約14m)"同時出現!!

ドイツ直輸入の本格ピラミッドが並び立ちます。

神宮外苑には、グリム童話やヨーロッパの物語をテーマにした幻想的な空間が登場。  
一方、芝公園には、ドイツ各都市の文化や工芸を集めた"伝統的なワリスマスマーケット"が出現します。

# 30周年記念展「ALL OF EVANGELION (オール オブ エヴァンゲリオン)」

アクセス: 六本木ヒルズ展望台 東京シティビュー (港区六本木6-10-1 六本木ヒルズ 森タワー52F)

東京メトロ 日比谷線	六本木駅(1C出口)	徒歩3分(コンコースにて直結)
千代田線	乃木坂駅(5出口)	徒歩10分
都営大江戸線	六本木駅(3出口)	徒歩6分
	麻布十番駅(7出口)	徒歩9分 など

開催期間: 開催中~1月12日(月)

時間: 10:00~22:00

観覧料:	一般	高・大生	4歳~中学生	65歳以上
前売券(オンライン)	2200円	1600円	1000円	1900円
当日券(会場窓口)	2400円	1700円	1100円	2100円

全日日時指定制  
詳細はHPにて。

※障がい者手帳提示で本人と介助者1名まで無料 → 日時指定券の申込不要



- 1 エントランスにエヴァンゲリオンネオ号機フィギュアが降臨! 東京会場限定の照明演出も!
- 2 TVアニメ「新世紀エヴァンゲリオン」の制作資料を、これまでにない大規模で展示!
- 3 作品が制作される現場の最前線を1体感できる!



# ピカソ・セラミックー「見立て」の芸術

アクセス: ヨックモックミュージアム (港区南青山6-15-1)

(東京メトロ 半蔵門線・銀座線・千代田線 表参道駅(B1出口) 徒歩9分  
JR 渋谷駅(東口) 徒歩16分 渋谷駅(東口)からバスもあり)

開催期間: 開催中 ~ 12月28日(日)

①月曜日(祝日の場合は翌平日休館)

日時間: 10:00-17:00

入場料: 一般(200円)、学生(中学生以上) 800円、小学生以下 無料

※ 障害がい者手帳提示で、本人と付添1名 無料

※ 学生は学生証等、要提示

ピカソならではの「遊びごころ」が生み出した新たな表現が、古来から日本の和歌や文芸文化のなかで育まれた見立ての視点と共通することが展示を通して紹介されている。  
大皿の形を人間の彦良に見立てた「彦良」シリーズをはじめ、リノカット版画によるポスター「ヴァローリス・コレクション」が初公開される。

## プラネタリウム作品「夜はやさしい」



アクセス: 日本科学未来館のドームシアター(6F) (江東区青海2-3-6)

(新交通ゆりかもめ テレコムセンター駅 徒歩4分  
東京国際クリエーターミナミ駅 徒歩5分  
東京臨海高速鉄道りんかい線 東京テレポート駅 徒歩15分)

開催期間: 開催中 ~ 12月27日(土)

①火曜日(祝日や冬休み期間などは開館の場合あり)  
※ 詳細は公式サイトを参照

日時間: 16:20から1日(回上映)

(日本科学未来館の開館時間は10:00-17:00)

料金: 常設展(5,3階) 大人 630円、小学生~18歳以下 210円 (毎週土曜日は無料)、未就学児無料

セット券  
常設展+ドームシアター

大人 940円、小学生~18歳以下 310円 (毎週土曜日は100円)、未就学児 100円

※ 障害者手帳、受給者証等を提示で本人と付添1名まで無料

※ ドームシアターは全席指定制。要予約。

詩人・谷川俊太郎さんが自ら手がけた唯一のプラネタリウム作品を再上映。本作は2009年から約7年間にわたって上映されていたプラネタリウム作品で、地球上のさまざまな地域から見える星空とその土地で聞こえる音、そして各地の夜をうたう詩人の言葉を通して、地域の広がりとそのなかにいる自分の存在をあらためて感じることができる。

車椅子・電動車椅子の貸し出しあり

当日利用希望をスタッフに伝えることも可能だが、事前予約希望の方はご利用日の1週間前から前日の17:00までの間に電話で予約してください。

日本科学未来館 TEL: 03-3570-9151

※ 同意書の提出などが必要です。

・車椅子対応トイレ あり

・エレベーター

・ドームシアターは車椅子が留め置きできるスペース(2席分)あり

# 映画情報



## 天文館探偵物語

12月5日 公開予定

アイドルグループtimeleszの寺西拓人主演、南九州市の繁華街といわれる鹿児島県の天文館を舞台にした人情探偵。バーテンダーとして働く傍ら、探偵として街の人の手助けをする宇佐美(寺西)は、夫から逃げてきた子持ちのシングルマザーを見かけたことから、再開を巡る巨大な陰謀に巻き込まれる。

## ズートピア2

12月5日 公開予定

重宝物たちが人間のように暮らす楽園・ズートピアを舞台にし、大ヒットしたディズニー・アニメーションの続編。突如現れたヘビのゲイリーをきっかけに、ウサギの警察官、ジュディとキツネの相棒・ニックは、ズートピアの過去に秘められた謎に挑む。

## レンタル家族

12月6日 公開予定

認知症の母を抱える女性が母の記憶意に合わせるために「レンタル家族」サービスを利用し、やがて新たな幸せのかたちに角虫れていくセーモンドラマ。

## 映画 きかんしゃトーマス サンタをさがせ!

パーツーのクリスマス急行

12月12日 公開予定

アニメ「きかんしゃトーマス」シリーズ初となるクリスマスムービー。イブの夜、トーマスと親友パーツーは、子どもの手紙を届けるため、サンタを探す大作戦を繰り広げる。DAIGO、倉田瑛華がゲスト声優として参加する。

## もしも脳梗塞になったら

12月20日 公開予定

1人暮らしの映画監督・大滝隆太郎は突如、脳梗塞を発症。自身の闘病体験を映画化。目がよく見えない、言葉がうまく出ない、心臓機能能が20%まで低下するなどの症状が現れる。友人に電話しても軽くあしらわれ、SNSに闘病状況を書いても白々外れな助言や誹謗中傷ばかり。このまま孤独死するのではないかと追い込まれるが...

