事業所通信No.243

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/
編集担当：菊地・我妻

○○の秋

最近は、朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になってきました。
「○○の秋」とよく言われますが、秋と言えば何をイメージしますか？食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、色々な言葉が思い出されますが、私は今年は「散歩の秋」になりそうです。

今年の春にはちくりうすの外出支援で行った“水元公園”が、良かったなと最近急に思い出し、少し遠いのですが思い切って行ってみました。「金町駅」または「京成金町駅」から徒歩だと20分ちょっとで、バスも出ているみたいです。

水元公園は、小合溜（こあいだめ）という大きなため池に沿って作られており、園内を大小の水路が巡る豊かな水辺の風景が広がります。初めて行ったときは「おー！」と声が出てしまうくらい綺麗な景色が広がっています。

都内最大規模（約1,500本）のメタセコイアの森も見どころです。とにかく広大な公園なので、レンタサイクルなどを利用して公園内を移動することもでき、とても良い気分転換になりました！

みなさんのおすすめのお散歩スポットやお気に入りのコースはありますか？

第63回 目黒区 商工まつり

目黒リバーサイドフェスティバル2026

2026. 11. 7 (SAT) ～8 (SUN)　10:00～16:00

区内商工業者が自社製品の展示や物販、イベントを通して、区民と地域の輪を広げるフェスティバルです。講演会やワークショップ、産地直送の物販や区内飲食店舗などによる販売が行われ、盛りだくさんのイベントです！

【日時】令和8年11月7日（土曜日）・8日（日曜日）　10時から16時
なお、6日（金曜日）には、前夜祭として経済講演会が開催されます。
【会場】目黒区民センター（目黒区目黒二丁目4番36号）
お車でのご来場は出来ません。公共の交通機関をご利用ください。

←詳しい内容はこちらからご確認ください！



☆★気になるお店紹介★☆

はちくりうすがある学芸大学駅、祐天寺駅付近には美味しいごはん屋さんやカフェがたくさんありますよね。最近もどんどん新しいお店がOPENしているようで、気になるところがあったのでご紹介します！

【羊はち 学芸大学店 】
生ラムのジンギスカンが食べられる「羊はち 学芸大学店 」が10月20日（火）にオープン。学芸大学駅から徒歩約2分のところです。気軽に立ち寄れる雰囲気があり、もうすでにGoogleの口コミにはお肉のおいしさが評価されています。学芸大学で本場の味を楽しめるお店が身近にできるのは嬉しいですね。ジンギスカン好きの方は是非行ってみてください！



住所：東京都目黒区鷹番3-4-21 成田屋ビル1階
営業時間：平日：17時～23時
土日祝：12時～23時

【sync curry】
以前は学大横丁高架下で間借り営業をしていたsync curryさんが、祐天寺に移転オープンしたそうです！無化調、グルテンフリーのスパイスカレー屋さんで、以前から気になっていたのですが、今年の9月末に移転したそうで、今度行ってみようかなと思っています。

住所：GoogleMapで「sync curry学芸大学」と検索
営業時間：火・水・木　11：30～14：30
定休日：月・金・土・日



今回の福田孝広さんの投稿でした！来月香川で行われるピープルファーストのお話を聞けるのも楽しみにしています！
みなさんからの投稿を引き続きお待ちしています♪

10/4（日）本郷台に行ったよ
学芸大学から東急東横線で横浜へ、横浜からJR京浜東北・根岸線で本郷台へ下車。本郷台駅のNEWDAYSで惣菜パンや飲み物を購入。JR根岸線本郷台駅からいたち川を真直ぐ歩き、ジグザグ歩きで公園へ。公園で昼食。信号渡って真直ぐ歩いて稲荷森バス停へ、大船駅行きのバスでJR大船駅まで行きます。駅前のヤマダデンキを散策。大船から横浜経由で学芸大学まで解散、柿のたねに戻った。
来月はYRP（ヨコスカリサーチパーク）野比、ピープルファースト大会で香川があります。一日目の旅おつかれさまでした。
2026、10、5（月）　孝広＆ヘルパー

10/11（日）目黒区民まつりに行ったよ
アパートを出て区民まつりへ、目黒のさんま祭りに入るのは引換え券をお持ちでない方は入場出来ず、おまつり広場に行きました。ホールでフラダンス、キッズダンス、歌、ギター弾き語りなどで見ました。お祭り広場ではケバブ、フライドポテトを注文。缶コーヒーは毎日本。再びホールへ行ったり、演武、ベリーダンス、フラダンス、タヒチアンダンスを見ました。
さんまバスで東京共済病院バス停へ、中目黒から東急東横線で学芸大学へ、柿のたねに戻った。
来月22日（土）～25日（火）にピープルファースト大会で香川があります。一日目の旅おつかれ様でした。
2026、10、11（日）　孝広＆ヘルパー

～手帳が利用できる イルミネーションスポットのご紹介～

手帳の利用でお得にイルミネーションを楽しみましょう！！

◆小石川後楽園（東京・文京区）　「夜間特別開園　深山“光”葉を楽しむ」

2026年11月13日（金）～11月24日（火）
18時00分～21時00分（最終入園20時00分）
障害者手帳をお持ちの方と、介護者1名は当日窓口又はミライロチケット購入で割引あり（割引後価格500円）
〈東門へのアクセス〉
JR総武線「水道橋」（JB17）西口から徒歩5分
東京メトロ丸ノ内線・南北線「後楽園」（M22 / N11）2番出口から徒歩6分
都営三田線「水道橋」（I11）A2出口から徒歩8分

◆六義園　「庭紅葉の六義園　夜間特別観賞」

2026年11月25日（水）～12月6日（日）
障害者手帳割引 500円
〈アクセス〉
JR山手線「駒込」（南口）下車　徒歩7分



↑小石川後楽園

←六義園ライトアップ

ヘルパー募集中♪

はちくりうすでは居宅介護ヘルパー・ガイドヘルパーを募集しています。資格のない方でも大歓迎！ぜひご連絡ください。お知り合いのご紹介もお待ちしています♪

編集後記

急に寒くなってきましたね。みなさん体調崩されていませんか？
私は流行りの風邪しっかりもらってしまい、数日間高熱とのどの痛みにうなされました。もともと喉を痛めやすい体質らしく、免疫が弱くなったところにウイルスが入ってきてしまうのでしょうか…。かれこれ10年程、喉のことで悩まされているのですが、おすすめのケア方法、ありますか？やっぱり手洗いうがい、マスク着用の徹底ですかね…。　（我妻）



Hachiware Chiikawa Usagi

by ほてい ファミリー

お出かけ情報 2026・11



エリック・カールといのちの色 ー同じ世界で、ちがう色ー

アクセス：しながわ水族館（品川区勝島3-2-1）

JR 京浜東北線	大森駅（北口）	徒歩15分	
京浜急行	大森海岸駅	徒歩8分	

JR 大井町駅から
無料送迎バスあり！
詳細はHPにて！

開催期間：開催中 ～ 12月25日（金）

時間：10:00 ー 17:00

入館料：大人（高校生以上）1350円、小・中生600円、幼児（4歳以上）300円、シルバー（65歳以上）1200円

※障がい者手帳提示で本人と付添1名は一般料金の半額

エリック・カールの絵本の世界を思わせる装飾で彩られた「クマノミルーム」では、生き物たちの鮮やかな体色や不思議な模様の秘密を紹介するコーナー「アートと色」、周囲の環境に巧みに溶け込む生き物の擬態の技をじっくりと観察できるコーナー「擬態と観察」を楽しめる。
また、水槽展示には、エリック・カールのイラストを用いた装飾パネルや生き物の解説入りパネルが設置されるほか、「はらぺこあおむし」をイメージした限定メニューやグッズも販売される。

車椅子貸し出しあり
バリアフリートイレあり

ルーヴル美術館展　ルネサンス

アクセス：国立新美術館　企画展示室1E（港区六本木7-22-2）

東京メトロ 千代田線	乃木坂駅（青山霊園方面改札6出口）	美術館直結
日比谷線	六本木駅（4a出口）	徒歩5分
都営大江戸線	六本木駅（7出口）	徒歩4分

開催期間：開催中 ～ 12月13日（日）　休 火曜、11/4（水）（11/3（火）、12/8（火）は開館）

時間：10:00 ー 18:00（金土は20:00まで）

観覧料：当日券 一般2400円（2200円）、大学生1400円（1300円）、高校生1000円（900円）
中学生以下 無料

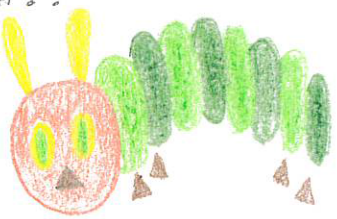
（）は前売券価格

※障がい者手帳提示で本人と付添1名は無料

※12/7（月）～13（日）は日時指定券の購入が必要

みどころ

1. レオナルド・ダ・ヴィンチの傑作《美しきフェロニエール》日本初公開！！
2. ルネサンスを代表する巨匠たちの作品も必見！！
3. 多彩な技法が育まれた、ルネサンスならではの表現に注目！！
   木版画、銅版画、ブロンズ彫刻、レリーフ陶器、タペストリーなど…



サンシャイン水族館×高橋書店
「ざんねんないきもの事典」シリーズ　ざんねんないきもの展3

アクセス：サンシャイン水族館 特別展会場（豊島区東池袋3-1 サンシャインシティ ワールドインポートマートビル・屋上）

（JR・東京メトロ・西武線・東武線　池袋駅（35番出口）　徒歩8分
東京メトロ 有楽町線　東池袋駅（6・7番出口より地下通路）　徒歩3分）

開催期間：開催中～11月23日（月）　休 11/12（木）
時間：10:00－19:00（土日祝は20:00まで）
料金：特別展のみ 600円
水族館本館ほか対象施設をご利用の方、障がい者割引をご利用の方　400円
（同伴者1名までが対象）
→サンシャイン水族館、サンシャイン60展望台、てんぼうパーク、NAMJATOWN
コニカミノルタ プラネタリウム満天 in Sunshine City、古代オリエント博物館

※4歳未満は無料



魅力あふれるざんねんな生き物を楽しめる。「ざんねんなこだわり」「ざんねんな生き方」「ゆだんしてるとざんねん」「よく見るとざんねん」「弱いけどざんねん」「能力がざんねん」にカロえ、「本特別展オリジナル ざんねんな生き物」の7つのエリアで、ざんねんだけど愛おしい個性豊かな生き物の生態が紹介される。におい体感コーナーでは、カメムシの液体の刺激臭をリアルに近い状態に再現した強烈なにおいを体感することができる。

サンシャイン水族館 マリンガーデンイルミネーション



開催期間：通年
時間：日没～営業終了まで点灯
（夜間特別営業に合わせ、18:15～21:00は特別バージョンに変わる場合あり）

空の移り変わりの様子をイメージした約2万3500球の光による美しいイルミネーションで心落ち着く都会のオアシスを堪能することができる。また、雲を感じさせるミストを使用した演出も行うことで、幻想的な空間を作り上げる。

企画展「記録をたどり、未来に備える ～防災専門図書館70年の歩みと災害史～」



アクセス：防災専門図書館（千代田区平河町2-4-1 日本都市センター会館8F）



（東京メトロ 有楽町線・半蔵門線　永田町駅（4番・5番出口）　徒歩4分
南北線　永田町駅（9番a-b出口）　徒歩3分
有楽町線　麹町駅（半蔵門方面出口）　徒歩4分
丸の内線・銀座線　赤坂見附駅　徒歩8分
JR　四ツ谷駅（麹町口）　徒歩14分）

開催期間：開催中～12月28日（月）　休 土日祝
時間：9:00－17:00

防災専門図書館は、令和8年7月6日で開設から70年の節目を迎える。この展示では、70年にわたる当館の歩みを振り返るとともに、その間に発生した災害に焦点を当て、今後想定される災害への備えについて紹介する。来場者特典として、同館所蔵のかわら版を印刷したクリアファイルをプレゼント。

特別展「歌川広重 江戸のベストアングル」

アクセス：東京国立博物館（台東区上野公園13-9）

JR	上野駅（公園口）・鶯谷駅（南口）		徒歩10分
東京メトロ 銀座線・日比谷線	上野駅		徒歩15分
千代田線	根津駅		
京成電鉄	京成上野駅		

開催期間：開催中～12月20日（日）　休 月曜（10/12、11/2、23は開館）、10/13(火)、11/24(火)、12/15(火)

時間：9:30－17:00　（金土、10/11、11/1、2、22は20:00まで）

料金：当日券 一般1500円、大学生500円、高校生以下・満70歳以上の方 無料

※障がい者手帳提示で本人と介護者1名 無料

江戸時代後期を代表する浮世絵師、歌川広重に着目した特別展。代表作の「東海道五拾三次」、「木曽海道六拾九次」、「名所江戸百景」の三大シリーズを中心に、風景表現の魅力と革新性に迫る。
また、会場内には超高精細映像のコーナーも設置され、作品の繊細な色彩や構図を大型スクリーンで体感できるなど、デジタル技術を用いた没入型展示も行われる。

マリメッコ展　模様のちから

Marimekko: Art of Printmaking - Beauty, Dream, Love （東京）

アクセス：東京都庭園美術館（港区白金台5-21-9）

都営三田線・東京メトロ南北線	白金台駅		徒歩6分
JR・東急電鉄	目黒駅		徒歩7分

開催期間：開催中～12月20日（日）　休 月曜（1/23(月)は開館、1/24(火)は休館）

時間：10:00－18:00

観覧料：一般1400円、大・専門生1120円、高校生・65歳以上700円　日時指定予約制

中学生以下 無料

※障がい者手帳提示で本人と介護者2名 無料

※毎月第3水曜日（シルバーデー）は65歳以上の方 無料（要証明書提示）

※第3土曜日及び第3土曜日に連続する日曜日は「家族ふれあいの日」。
都内在住の18歳未満のお子様をお連れの保護者の方は庭園が半額。
（保護者は都内在住者であることを証明できるものを持参）

フィンランドを代表するデザインハウス「マリメッコ」の創造の源泉に迫る展覧会。
デザイナーの思想や創作背景に光を当て、制作過程を伝える映像や資料を交えながら
鮮やかな色彩と大胆な模様がどのように生まれるのかを体感できる。



映画情報

ゴジラ-0.0

11月3日 公開予定

1949年 戦後復興期の日本が舞台。「ゴジラ-1.0」でのゴジラ襲撃から2年後の世界で起こる、全く新しい厄災の物語が描かれる。

星の教室

11月6日 公開予定

さまざまな事情で義務教育を終えられなかった人たちの集う"夜間中学"が舞台。人生につまずきながらも、再び希望を見出していく人々の姿を描いた感動作が豪華キャスト・スタッフによって映画化される。
「明日を、諦めない。人生を、手放さない」というキャッチコピーからは、「いつからでも人生はやり直せる」という本作の希望に満ちたメッセージが力強く伝わってくる。

ちっぽけな僕の、おおきな世界

11月6日 公開予定

第37回東京国際映画祭で観客賞に輝いた、ある青年の成長物語。脳性麻痺の青年が、社会からの偏見や母の見勝手な愛に向き合い、人生を模索する中、ある女性との出会いを通して成長する夏を描く。

あなたが母親の手料理を食べられる回数は、あとどれくらい残ってますか?

11月20日 公開予定

ある日突然、「母の手料理を食べられる残りの回数」が見えるようになった息子と、何も知らず、ただ息子を想う母。二人が過ごす切ないカウントダウンの日々に韓国中が涙した、感動のヒューマン・ファンタジー!

