

障害者の余暇支援BOOK

# よかする

障害者の余暇支援 BOOK よかする

令和6年3月発行

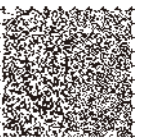
編集・発行 杉並区保健福祉部障害者施策課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南一丁目15番1号

TEL (03)3312-2111 (代表)



杉並区



# よかする

## CONTENTS

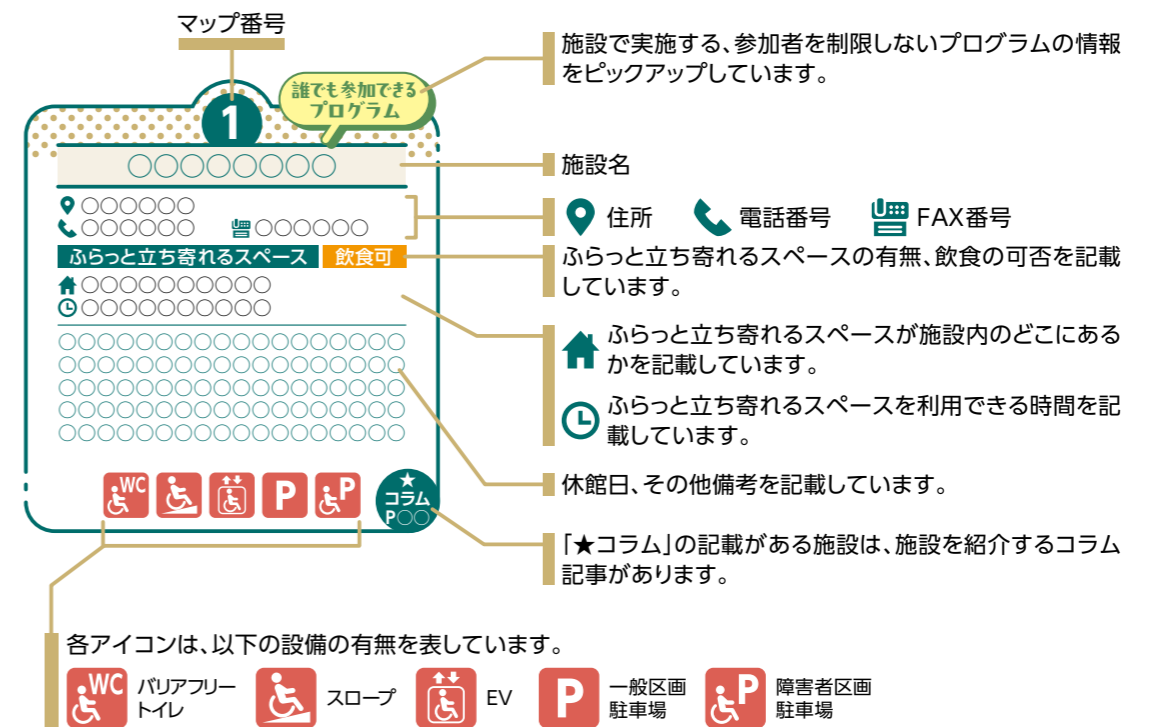
目次 ----- p.02  
 井草エリア ----- p.03  
 西荻エリア ----- p.05  
 荻窪エリア ----- p.07  
 阿佐谷エリア ----- p.09  
 高円寺エリア ----- p.11  
 高井戸エリア ----- p.13  
 方南・和泉エリア ----- p.15  
 コラム ----- p.17

みなさんは余暇をどのように過ごしていますか？

余暇の過ごし方は人それぞれですが、外出する際、障害者が利用しやすい場所などを選ぶのに悩む方は少なくないと思います。

「よかする」は、区内の公共施設などにある、「ふらっと立ち寄れるスペース」や、その施設で開催する「誰でも参加できるプログラム」、バリアフリー情報などを地域別に掲載し、障害当事者や家族、支援者が外出先選びの参考にさせていただく「余暇支援 BOOK」として作成しました。

この冊子が、みなさんの充実した余暇を過ごすための一助になれば幸いです。



# 井草エリア

西武新宿線が東西に貫く、  
農地や屋敷林が残る緑豊かな地域



**4**  
下井草図書館

📍 下井草 3-26-5  
☎ 3396-7999 番 3396-8098

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00～20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00～17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1木曜・第3木曜休館  
12/31～1/4 休館。その他臨時休館あり

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**5** 誰でも参加できるプログラム  
上井草スポーツセンター

📍 上井草 3-34-1  
☎ 3390-5707 番 3395-3702

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 2階  
🕒 9:00～21:00

食事、飲み物可  
休場日:第3木曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**6**  
井草地域区民センター

📍 下井草 5-7-22  
☎ 3301-7720

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階談話コーナー、少年コーナー、学習コーナー  
🕒 9:00～21:00

軽食(学習コーナーは不可)、飲み物可  
休館日:第1・第3木曜日、第3木曜日の前日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 ★コラム P17

**7**  
四宮区民集会所

📍 上井草 2-28-13  
☎ 3395-5085

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 談話コーナー  
🕒 9:00～21:00

軽食、飲み物可  
休館日:第2・第4火曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**8**  
八宮区民集会所

📍 井草 1-3-2  
☎ 3394-0989

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 談話コーナー  
🕒 9:00～21:00

軽食、飲み物可  
休館日:第2水曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**9**  
ほっとスペース すてっぷ&すきっぷ

📍 井草 5-7-5 ヴェルドムール 1F  
☎ 5303-4246

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 どこでも  
🕒 9:30～16:30

定休日:土日祝

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 ★コラム P04

## 誰でも参加できるプログラム

- すぎのご農園 | **すぎのごマルシェ** 杉並区産野菜の即売会、障害者施設による物販 開催時期:月1回開催
- | **すぎのご農園まつり** 杉並区産野菜の即売会、障害者施設による物販、収穫体験 開催時期:年1回開催(11月) 収穫体験は抽選
- 上井草スポーツセンター | **ユニバーサルタイム** 障害の種類や程度、ご希望に応じて、複数プログラムから種目を自由に選んで楽しめます。 開催時期:年8回

## column: ほっとスペース すてっぷ&すきっぷ 代表 樋口さん



「このまちで、いつまでも元気で暮らし続けたい!」誰もが願うことです。相談ができて、少しの手助けがあって、歩いて行けて楽しめる集いの場があったら、人生はもっと楽しいはずです。

子どもから高齢者、障がいをお持ちの方も、「誰もが安心できるまちの縁がわみたいな場所」。すてっぷ&すきっぷは、そんな地域の人々の開かれた居場所「まちのほっとスペース」を目指して活動をしています。お出かけの際の休憩場所としてもお立ち寄りください。

**1**  
井草森公園

📍 井草 4-12-1  
☎ 5310-4515

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 管理事務所内ロビー  
🕒 8:30～17:00

休館日:12月29日～1月3日  
駐車場の利用時間についてはお問い合わせください。

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**2** 誰でも参加できるプログラム  
すぎのご農園

📍 井草 3-19-23  
☎ 5303-9835 番 5303-9836

休館日:原則日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)  
一般開放(見学のみ):平日14時～16時、土曜10時～15時  
障害のある方の休憩場所:月曜・水曜・金曜15時～17時(要予約※)  
※利用をお考えの場合は、障害者施策課 事業推進係 3312-2111(代表)まで

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**3**  
柿木図書館

📍 上井草 1-6-13  
☎ 3394-3801 番 3394-6535

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

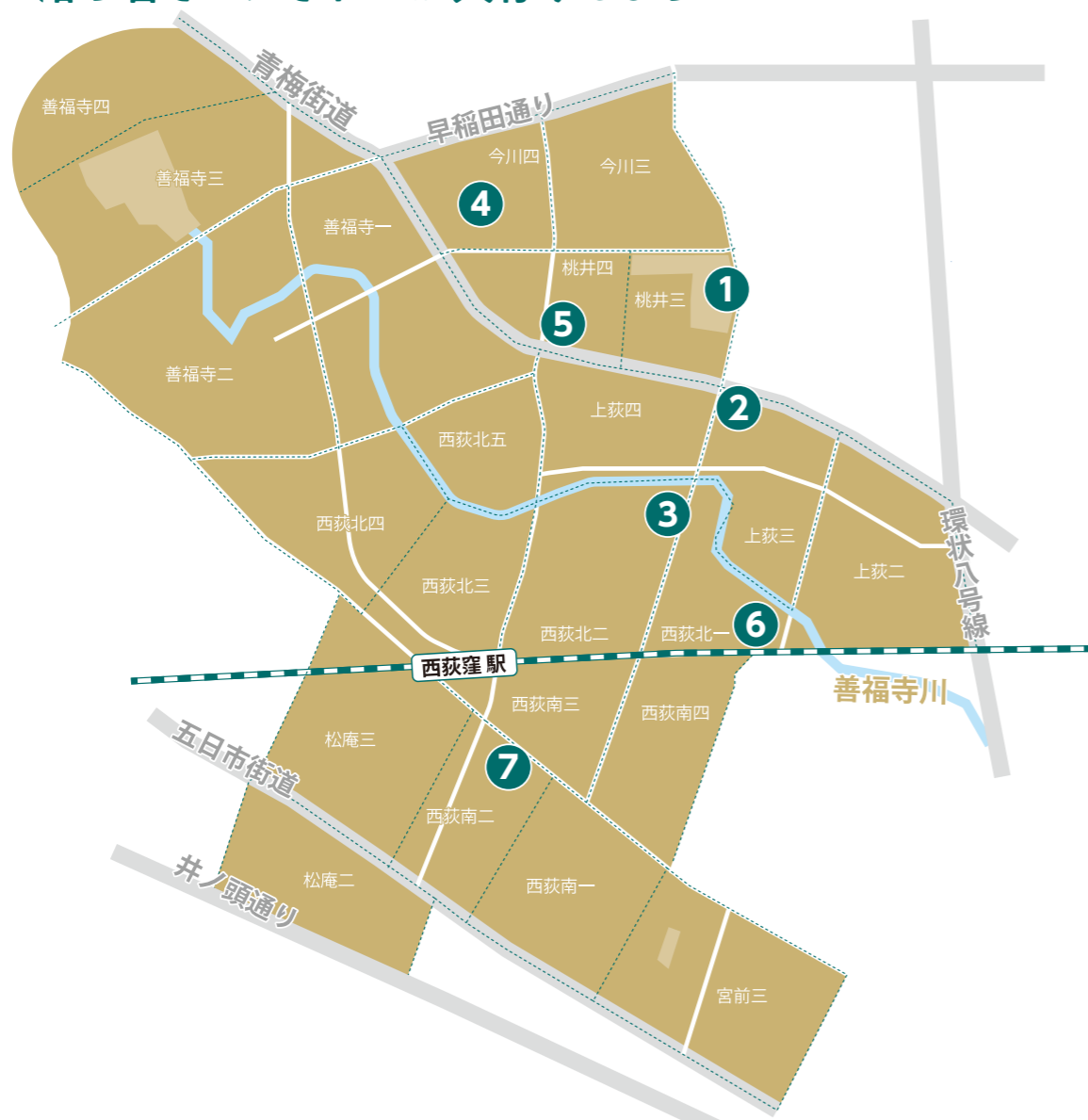
🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00～20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00～17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31～1/4 休館。その他臨時休館あり

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

# 西荻エリア

アンティークショップや個性的な店舗が並ぶ  
落ち着きとにぎわいが共存するまち



### 4 今川図書館

📍 今川 4-12-10  
☎ 3394-0431 ㊟ 3394-0436  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00～21:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00～17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31～1/4 休館。その他臨時休館あり

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿

### 5 西荻地域区民センター・ 勤労福祉会館

📍 桃井 4-3-2  
☎ 3301-0811  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 1階ロビー  
🕒 9:00～21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 第2水曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿ ★コラム P17

### 6 西荻南区民集会所

📍 西荻北 1-9-5  
☎ 3397-7311  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 談話コーナー  
🕒 9:00～21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 第2月曜日(ただし、祝日と重なるときは、繰り延べ)、年末年始(12月28日から1月4日)

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿

### 7 まちなか・コミュニティ 西荻みなみ

📍 西荻南 2-28-14  
☎ 090-7836-5917  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 どこでも  
🕒 13:00～17:00

定休日: 土日祝  
時間帯により、貸し切り利用がある場合もあります。

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿ ★コラム P06

### 1 桃井原っぱ公園

📍 桃井 3-8-1  
☎ 3390-3154  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 管理事務所内ホール  
🕒 6:00～18:00

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿

### 2 東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム

📍 上荻 3-29-5 杉並会館3階  
☎ 3396-1510 ㊟ 3396-1530  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲み物可

🏠 3階  
🕒 10:00～18:00 (17:30 最終入館)

食事不可、指定の場所でふた付き容器の飲み物のみ可  
休館日: 毎週月曜日、年末年始(12月28日から1月4日) / 月曜祝日は開館し翌平日が休館 / 臨時休館あり

- 一人用座席タイプの簡易昇降機をご利用できない方は移動できないフロアあり
- 車イス用トイレは建物の南口側1階にあり
- 団体でご来館の際は、前日までにご連絡をお願いします

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿

### 3 西荻図書館

📍 西荻北 2-33-9  
☎ 3301-1670 ㊟ 3301-5292  
ふらっと立ち寄れるスペース | 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00～20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00～17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1木曜・第3木曜休館  
12/31～1/4 休館。その他臨時休館あり

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ ♿

## Column まちなか・コミュニティ 西荻みなみ

まちなか・コミュニティ西荻みなみは多世代が集う地域の居場所として、2018年に開設されたコミュニティスペースを運営する任意団体です。近隣の町会や商店会、社会福祉協議会、ケア24、民生児童委員さん、地域の企業さん、地域住民のみなさんの応援をいただきながら、地域住民がボランティアで運営しています。「楽しい・懐かしい・面白そう・やってみよう」「こんなことあったらいいね、こんなことできたらいいね」そんな気持ちを実現する場として、みなさんと一緒に歩むスペースです。



## Interview まちなか・コミュニティ 西荻みなみの皆さん

### はじめたきっかけ

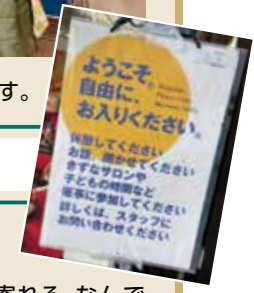
元々は、集会所を借りて「西荻南きずなサロン」を開催していました。その集会所の使用が、申し込み・抽選になったことにより、抽選の当落に関係なくみんなが集える居場所を求めていました。そんな折、我々の思いに賛同してくれた大家さんに場所をお借りすることができ、きずなサロンのメンバーを中心にスタートしました。

### どんな方が利用している?

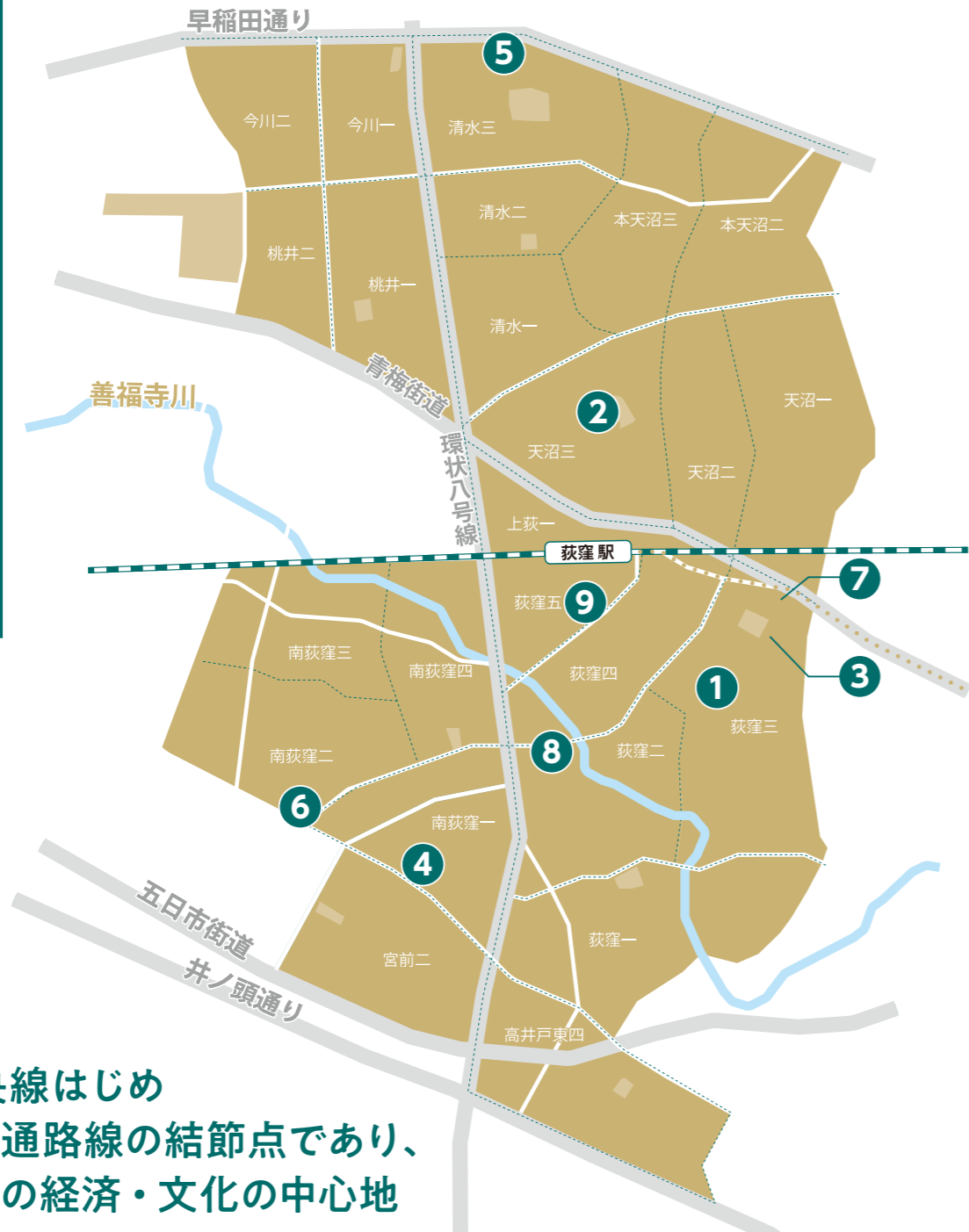
子ども、お年寄り、障がいのある方、本当にいろいろな方がふらっと利用されます。お茶を飲みに来たり、トイレを借りに来たり。レンタルボックスは、地域の方の手作り作品の他、おすすめの本や絵本の貸し出し、作業所さんも利用され作品の販売もしています。

### ひとこと

地域の人がふと立ち寄れる、なんでもない世間話ができる、時には相談することができる。こういう場所がありますよと、知っていただけたら嬉しいです。西荻みなみでは「どなたでもどうぞ」のフリーオープンの時間だけでなく、イベントもたくさん開催していますから、ぜひ遊びに来てみてください。



# 荻窪エリア



JR 中央線はじめ  
主要交通路線の結節点であり、  
杉並区の経済・文化の中心地

**1 大田黒公園**

📍 荻窪 3-33-12  
☎ 3398-5814

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 東屋  
🕒 9:00 ~ 17:00  
休園日: 水曜日、12月29日 ~ 1月1日

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**2 郷土博物館分館**

📍 天沼 3-23-1  
☎ 5347-9801 ☎ 5347-9802

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 館内  
🕒 9:00 ~ 17:00

食事不可、飲み物のみ可  
休館日: 月曜日、毎月第3木曜日(祝日・休日の場合は開館し、その直後の平日に休館します)、年末年始(12月28日から1月4日)

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**3 中央図書館**

📍 荻窪 3-40-23  
☎ 3391-5754 ☎ 3391-7803

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1木曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**4 南荻窪図書館**

📍 南荻窪 1-10-2  
☎ 3335-7377 ☎ 3335-7755

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**5 妙正寺体育館**

📍 清水 3-20-12  
☎ 3399-4224 ☎ 3399-4210

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階受付前  
🕒 9:00 ~ 20:50

休場日: 第2木曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)  
長時間の占有不可

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**6 大宮前体育館**

📍 南荻窪 2-1-1  
☎ 3334-4618 ☎ 3334-2063

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 1階受付前  
🕒 9:00 ~ 21:00

食事不可、飲み物のみ可  
休場日: 第3火曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**7 荻窪体育館**

📍 荻窪 3-47-2  
☎ 3220-3381 ☎ 3220-3516

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 1階  
🕒 9:00 ~ 21:00

食事不可、飲み物のみ可  
休場日: 第3水曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)

WC ♿ ♿ ♿ P ♿

**8 荻窪地域区民センター**

📍 荻窪 2-34-20  
☎ 3398-9125

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 第2・第4月曜日、年末年始(12月28日から1月4日)、館内整理日(毎月20日)  
※令和6年11月より改修工事のため休館予定

WC ♿ ♿ ♿ P ♿ コラム P17

**9 杉並区障害者地域相談支援センター すまいる荻窪**

📍 荻窪 5-20-1 杉並区立保健医療センター2階  
☎ 3391-1976 ☎ 3391-1012

飲み物のみ可  
休館日: 火曜日、祝日、年末年始  
<オープンスペース開設時間>  
平日 16:00 ~ 19:00  
土日 ① 9:00 ~ 12:00 ② 15:00 ~ 16:30  
※オープンスペースの利用には、利用登録が必要です。

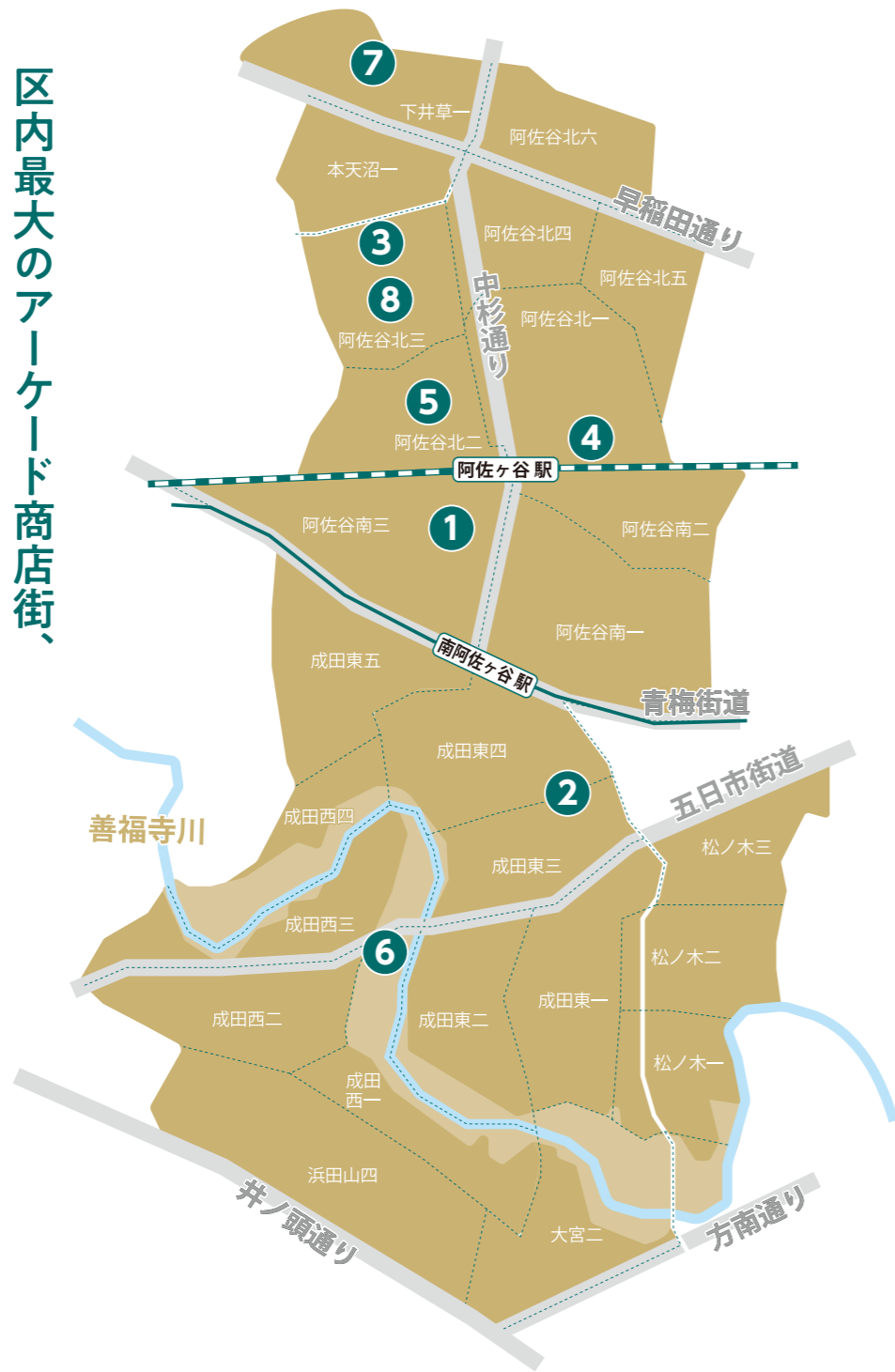
WC ♿ ♿ ♿ P ♿

## 誰でも参加できるプログラム

- 大宮前体育館 ■ ぼっちゃ／サウンドテーブルテニス 不定期に体験会実施 開催時期: 2ヶ月に1度程度
- 荻窪体育館 ■ 楽しく健康タイム 簡単な運動教室 開催時期: 毎月 第1・2・4水曜 11:00 ~ 12:00
- ふらっとエクササイズ 簡単な運動教室 開催時期: 毎月 第2・4土曜 11:10 ~ 12:40
- ユニバーサルタイム 障害の種類や程度、ご希望に応じて、複数プログラムから種目を自由に選んで楽しめます。  
開催時期: 1ヶ月に1回程度

# 阿佐谷エリア

区内最大のアーケード商店街、  
区内屈指の緑地帯を擁するなど活気と緑があふれる地域



### 4 阿佐谷地域区民センター

📍 阿佐谷北 1-1-1  
☎ 5356-9501

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

休館日: 第2火曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 🌟 コラム P17

### 5 コミュニティふらっと阿佐谷

📍 阿佐谷北 2-18-17  
☎ 5364-9360

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 ラウンジ  
🕒 9:00 ~ 21:00

休館日: 第1・第3木曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 🌟 コラム P17

### 6 コミュニティふらっと成田

📍 成田西 1-28-18  
☎ 3318-2061

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 ラウンジ  
🕒 9:00 ~ 21:00

休館日: 第2・第4火曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 🌟 コラム P17

### 7 コミュニティふらっと東原

📍 下井草 1-23-23  
☎ 3397-7225

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 1階ラウンジ 1, 2  
🕒 9:00 ~ 21:00

飲み物可、ラウンジ1のみ軽食可  
休館日: 第1・第3火曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 🌟 コラム P17

### 8 まちサロン おきやんち

📍 阿佐谷北 3-7-13  
☎ 090-2548-5652

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲食可

🏠 どこでも  
🕒 10:00 ~ 17:00

上記時間はスタッフがいます  
18:00~21:00で貸し切り利用もできません  
定休日:水曜日

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 🌟 コラム P10

### 誰でも参加できるプログラム

産業商工会館 | 産業マルシェ 区内の飲食品や雑貨の販売、ワークショップ等 開催時期:6月第2日曜日(予定)  
※地下1階で実施するプログラムがあります。

### Column: まちサロン おきやんち

まちサロン おきやんちは、阿佐谷地区の誰もが安心して訪れることのできる多世代交流および地域活動の場です。子どもから高齢者までみんながほっとできる「みんなの居場所」でありたいと願っています。さまざまなイベントを行っていますので気軽にお立ち寄りください。

#### Interview: まちサロン おきやんちの皆さん

**はじめたきっかけ**  
自宅隣の家の一階倉庫を「教室」として利用できないかとの、娘からの相談が切っ掛けで、「みんなが集う場所」「町会の詰め所」を作ろうと閃きました。駒込の「こまじいのうち」、西荻の「西荻みなみ」などを参考にイメージを膨らませていきました。

**どんな方が利用している?**  
水曜日は休館ですが、土曜日・日曜日も開けているので、ふらっと立ち寄る方が多いです。いらっしゃる方は本当に様々です。近所の方がお茶をしに来たり、学校が終わる時間になると、子どもが遊びに来たり、障害のある方も利用されています。宿題をしたり、編み物をしたり、お昼寝したり、自由に過ごされていますね。

**ひとこと**  
少しでも気になったら、覗きに来て下さい。きっとリラックスできますよ。

### 1 産業商工会館

📍 阿佐谷南 3-2-19  
☎ 3393-1501 ☎ 3393-1502

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲み物可

🏠 1階展示場前  
🕒 9:00 ~ 21:00

食事不可、飲み物のみ可  
休館日:館内整理日(毎月第3日曜日)、年末年始(12月28日から1月3日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

### 2 成田図書館

📍 成田東 3-28-5  
☎ 3317-0341 ☎ 3317-6588

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1木曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

### 3 阿佐谷図書館

📍 阿佐谷北 3-36-14  
☎ 5373-1811 ☎ 5373-1810

ふらっと立ち寄れるスペース | 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

# 高円寺エリア



中央線文化と称される地域の中でも  
とりわけディープな地域

**4**

**IMAGINUS**

📍 高円寺北 2-14-13  
☎ 6383-0290

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可**

🏠 (屋外) ネイチャーガーデン (屋内) 1階 エントランス前、3階ショップ  
🕒 9:00 ~ 21:00

食事不可 (カフェでの購入は除く) 飲み物可  
休館日: 第1・3火曜日、年末年始 (12月29日~1月3日) (他に施設保守などで臨時休場有) 最終入館時間: 20:00

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**5**

**高円寺図書館**

📍 高円寺南 2-36-25  
※令和7年3月に高円寺南 2-40-24へ移転予定  
☎ 3316-2421 ☎ 3316-5536

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可**

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**6** 誰でも参加できるプログラム

**杉並芸術会館 (座・高円寺)**

📍 高円寺北 2-1-2  
☎ 3223-7500 ☎ 3223-7501

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 地下2階  
🕒 9:00 ~ 22:00

休館日: 年末年始 (12月29日から1月3日)  
設備保守点検等で臨時休館する場合があります

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**7**

**梅里区民集会所**

📍 梅里 2-34-20  
☎ 3317-3310

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

休館日: 第3火曜日、年末年始 (12月28日から1月4日)

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**8**

**和田区民集会所**

📍 和田 2-31-21  
☎ 5340-6272

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食可  
休館日: 第1・第3月曜日、年末年始 (12月28日から1月4日)  
和田障害者交流館併設

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**9**

**高円寺北区民集会所**

📍 高円寺北 3-25-9  
☎ 3330-7255

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 ラウンジ  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食可  
休館日: 第2・第4月曜日、年末年始 (12月28日から1月4日)

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**10**

**コミュニティふらっと馬橋**

📍 高円寺南 3-29-5  
☎ 3315-1249

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 ラウンジ  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食可  
休館日: 第1・第3木曜日、年末年始 (12月28日から1月4日)

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ★コラム P17

**11**

**杉並区障害者地域相談支援センター  
すまいる高円寺**

📍 高円寺南 2-24-18  
☎ 5306-6381 ☎ 5306-6383

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 飲み物のみ可  
休館日: 月曜日、祝日、年末年始  
<フリースペース開設時間>  
① 10:00 ~ 11:30 ② 14:00 ~ 18:30  
(木曜日は②のみ、土日は17:00まで)  
※フリースペースの利用には、利用登録が必要です。担当地域の方が利用できます

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**12**

**高円寺障害者交流館**

📍 高円寺南 2-24-18  
☎ 5306-2627 ☎ 5306-2628

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 多目的スペース  
🕒 9:00 ~ 21:00

休日: 第3月曜日 (休日のときは翌日)、年末年始 (12月28日から1月4日)

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

## 誰でも参加できるプログラム

<p><b>杉並芸術会館 (座・高円寺)</b></p>	<p><b>座の市</b> 地元商店街と連携して、座・高円寺前広場で、地元や交流自治体 (北海道名寄市、静岡県南伊豆町等) の野菜販売や地元飲食店による屋台が出店 開催時期: 毎月 第3土曜日</p> <p><b>Gallery アンビバ</b> プロの芸術家による絵画、写真、書、立体作品や、地域の若手アーティストの展示、四大まつりに関連した展示 開催時期: 毎月 (1ヶ月ごとに展示を変更)</p>
------------------------------	---

**1**

**馬橋公園**

📍 高円寺北 4-35-5  
☎ 3336-1105

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 管理事務所内休憩スペース  
🕒 8:30 ~ 17:00

休館日: 12月29日~1月3日

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**2**

**蚕糸の森公園**

📍 和田 3-55-30  
☎ 3315-7247

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 東屋

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️

**3**

**セシオン杉並**

📍 梅里 1-22-32  
☎ 3317-6611

**ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可**

🏠 1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

休館日: 第2木曜日、年末年始 (12月28日~1月4日)  
社会教育センターと高円寺地域区民センターの複合施設です

♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ♿️ ★コラム P17

## interview コミュニティふらっと馬橋委託事業者 どんまい福祉工房 安住さん

<p><b>❶ コミふらの運営について</b></p> <p>当法人は平成18年に立ち上げ、平成19年からは障害福祉サービス事業所を運営しています。私たちとしては、障害のある方への支援の目線を持ったまま、いろいろな世代の方が交流を深めていけるよう、運営を心掛けています。</p>	<p><b>❷ どんな方に来てほしい?</b></p> <p>どなたでも来ていただきたいですね。コミュニティを大切にしていますから、ラウンジにいる方に少し話しかけたりもしています。一度来ていただければ、我々も利用者の方の顔は結構覚えますから、きっと、居心地が良いことはわかっていただけるかなと思います。</p>	<p><b>❸ ひとこと</b></p> <p>様々イベントは企画していますが、より楽しんでいただけるようなアイデアなど、ぜひ、利用される方からいただけたら嬉しいですね。</p>
---	---	---



# 高井戸エリア

玉川上水が東西に流れ、  
水と緑に恵まれた京王井の頭線沿線地域



**1 塚山公園**

📍 下高井戸 5-23-12  
☎ 3302-8989

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 管理事務所内ロビー  
🕒 8:30 ~ 17:00

休館日: 12月29日 ~ 1月3日

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**2 柏の宮公園**

📍 浜田山 2-5-1  
☎ 3329-5686

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 管理事務所内1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 17:00

休館日: 12月29日 ~ 1月3日

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**3 宮前図書館**

📍 宮前 5-5-27  
☎ 3333-5166 ☎ 3333-6881

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1木曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**4 高井戸図書館**

📍 高井戸東 1-28-1  
☎ 3290-3456 ☎ 3290-3356

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

🏠 館内  
🕒 平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**5 高井戸温水プール**

📍 高井戸東 3-7-5  
☎ 3331-7841 ☎ 3331-7841

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階  
🕒 8:45 ~ 21:00

休場日: 第3月曜日・年末年始 (他に施設保守などで臨時休場有)  
※高齢者活動支援センター管轄、飲酒不可

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**6 高井戸地域区民センター**

📍 高井戸東 3-7-5  
☎ 3331-7841

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階くつろぎの部屋  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 第3月曜日、年末年始 (12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑 🌟

**7 久我山会館**

📍 久我山 3-23-20  
☎ 3333-3436

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 毎月25日 (ただし、25日が土曜日、日曜日、祝日のときは順次繰り延べ)、年末年始 (12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**8 浜田山会館**

📍 浜田山 1-36-3  
☎ 3302-4555

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 毎月20日 (ただし、20日が土曜日、日曜日、祝日のときは順次繰り延べ)、年末年始 (12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**9 上高井戸区民集会所**

📍 上高井戸 1-15-5  
☎ 3329-0605

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 1階談話コーナー  
🕒 9:00 ~ 21:00

軽食、飲み物可  
休館日: 第2・第4月曜日、年末年始 (12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**10 杉並区障害者地域相談支援センター すまいる高井戸**

📍 高井戸東 4-10-5  
杉並障害者福祉会館 3階  
☎ 3331-2510 ☎ 3332-1815

休館日: 火曜日 (ただし第3月曜日の翌火曜日は営業)、第3月曜日、祝日、年末年始 1~2人が座れる小さなスペースがあります  
<スペース開設時間>  
平日 9:00 ~ 19:00  
土日 9:00 ~ 17:00

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

**11 杉並障害者福祉会館**

📍 高井戸東 4-10-5  
☎ 3332-6121 ☎ 3335-3581

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

🏠 多目的スペース  
🕒 9:00 ~ 21:00

休日: 第3月曜日 (休日にあたる場合はその翌日)、年末年始 (12月28日から1月4日)

🚻 🚼 🚾 🅐 🅑

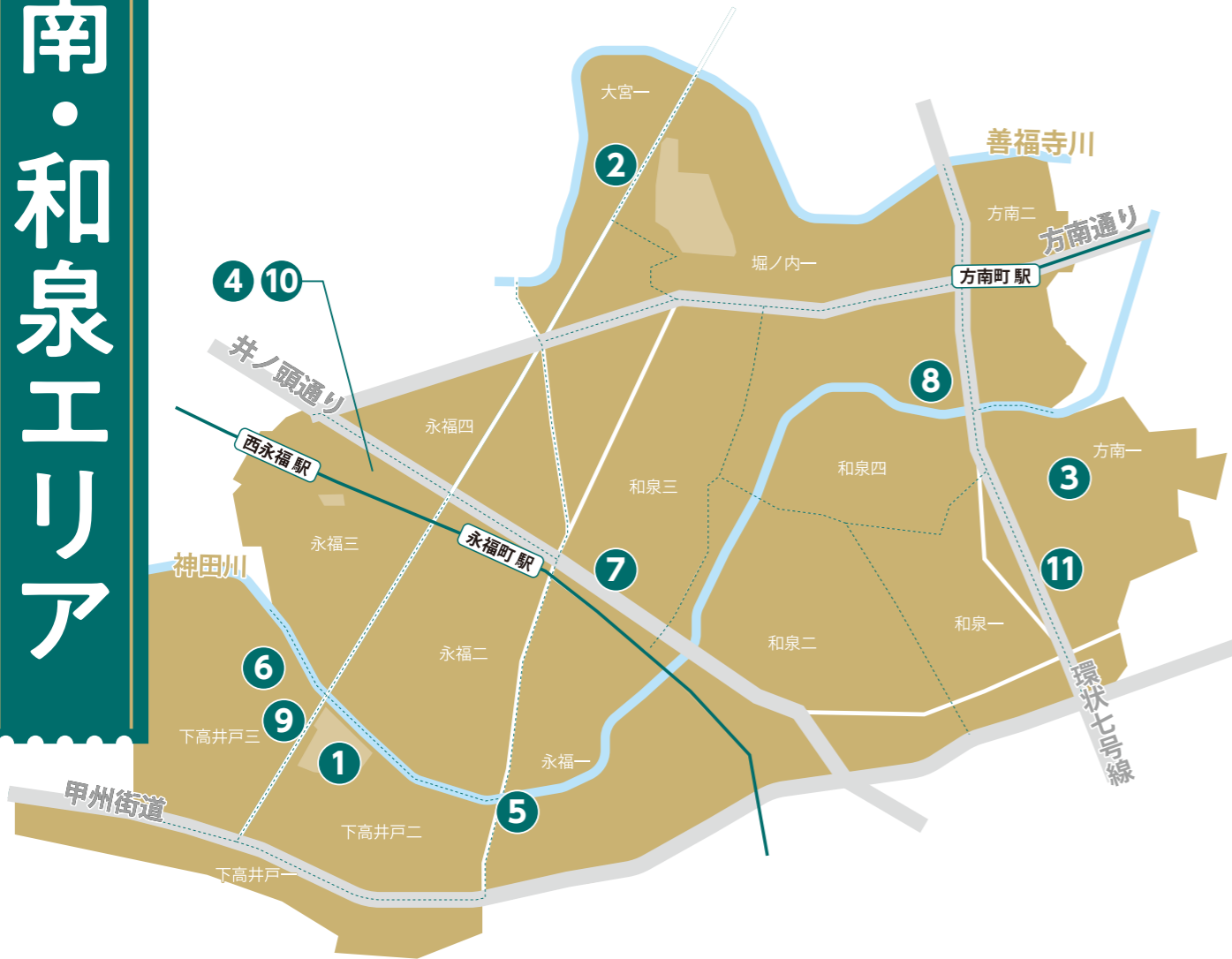
## 誰でも参加できるプログラム

高井戸温水プール | ワンポイントレッスン (歩行) 水中ウォーキング指導 開催時期: 金曜日 月2回 ~ 4回  
| ワンポイントレッスン (泳法) 泳法の指導 開催時期: 金曜日 月2回 ~ 4回



# 方南・和泉エリア

閑静な住宅街にありながら都心へのアクセスも良い、生活利便性の高い地域



**1**

**下高井戸おおぞら公園**

下高井戸 2-28-23  
3321-5022 豊一

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

管理事務所内 2階休憩スペース  
9:00 ~ 17:00

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**2**

**郷土博物館**

大宮 1-20-8  
3317-0841 豊 3317-1493

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

館内、長屋門内広場  
9:00 ~ 17:00

食事不可、飲み物のみ可  
休館日:月曜日、毎月第3木曜日(祝日・休日の場合は開館し、その直後の平日に休館します)、年末年始(12月28日から1月4日)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**3**

**方南図書館**

方南 1-51-2  
5355-7100 豊 5355-7125

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

館内  
平日・土曜 9:00 ~ 20:00  
日曜・祝日・12/29・30 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1月曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**4**

**永福図書館**

永福 3-51-17  
3322-7141 豊 3322-3736

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

2階  
平日・土曜・日曜・祝日 9:00 ~ 21:00  
12月29日・30日 9:00 ~ 17:00

食事不可、ふた付き容器の飲み物のみ可  
毎月第1木曜・第3木曜休館  
12/31 ~ 1/4 休館。その他臨時休館あり

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**5** 誰でも参加できるプログラム

**永福体育館**

永福 1-7-6  
3328-3146 豊 3328-3155

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

1階カフェスペース  
8:30 ~ 21:00

休場日:第2水曜日・年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**6**

**下高井戸運動場**

下高井戸 3-26-1  
5374-6191 豊 5374-6193

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

1階談話室  
9:00 ~ 21:00

食事不可、飲み物のみ可  
休場日:年末年始(他に施設保守などで臨時休場有)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**7**

**永福和泉地域区民センター**

和泉 3-8-18  
5300-9411

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

2階談話コーナー  
9:00 ~ 21:00

休館日:第2・第4水曜日、毎月15日、年末年始(12月28日から1月4日)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車 コラム P17

**8**

**方南会館**

和泉 4-42-5  
3311-4201

ふらっと立ち寄れるスペース 飲み物可

1階ロビー内  
9:00 ~ 21:00

食事不可、飲み物のみ可  
休館日:館内整理日 毎月25日(ただし、25日が土曜日、日曜日、祝日のときは順次繰り延べ)、年末年始(12月28日から1月4日)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**9**

**下高井戸区民集会所**

下高井戸 3-26-1  
5374-6192

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

1階談話コーナー  
9:00 ~ 21:00

休館日:第3水曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車

**10**

**コミュニティふらっと永福**

永福 3-51-17  
3322-7141

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

3階ラウンジ  
9:00 ~ 21:00  
12/29・30 9:00 ~ 17:00

休館日:第1・第3木曜日(祝日にあたる場合は翌日。ただし、土日・祝日と重なるときは順次繰り延べ)、年末年始(12月31日から1月4日)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車 コラム P17

**11**

**コミュニティふらっと方南**

方南 1-27-8  
3322-4225

ふらっと立ち寄れるスペース 飲食可

1階ラウンジ  
9:00 ~ 21:00

休館日:第1・第3水曜日、年末年始(12月28日から1月4日)

WC 歩行補助具 車いす P 自転車 コラム P17

**誰でも参加できるプログラム**

永福体育館

- 納涼祭 男女(障がいの有無)問わず楽しめるブースの設置 開催時期:8月下旬 ※お子様が対象
- みんなでごちゃまぜサッカー教室 障害の有無に限らず、サッカーを楽しむ 開催時期:3月頃 ※自立歩行ができる方が対象
- スポーツフェスティバル 老若男女(障がいの有無)問わず楽しめるブースの設置 開催時期:10月スポーツの日

## コミュニティふらっと

「コミュニティふらっと」は、誰でもふらっと、と気軽に利用できる身近な場所。そして、乳幼児親子を含む子どもから高齢者まで、年齢を問わずフラットに利用でき、世代を超えて交流・つながりが生まれる場所です。集会室などの貸室をグループ活動や地域の発表会にラウンジをちょっとした休憩や勉強読書に、いろいろな使い方ができます。施設ごとにさまざまな講座や多世代交流イベントも開催しますので、ふらっと、とお立ち寄りください。



「コミュニティふらっと」一覧

施設名	掲載ページ	マップ番号
コミュニティふらっと阿佐谷	10ページ	5
コミュニティふらっと成田	10ページ	6
コミュニティふらっと東原	10ページ	7
コミュニティふらっと馬橋	12ページ	10
コミュニティふらっと永福	16ページ	10
コミュニティふらっと方南	16ページ	11

## 地域区民センター

豊かな地域づくりのために区民の交流や活動の場として、どなたでもご利用いただける施設です。各種グループ活動や研修会、親睦会、スポーツ、趣味の集まりなど、お気軽にご利用ください。

**pick up** 地域区民センターを拠点として活動するボランティア任意団体「地域区民センター協議会」が各地域区民センター等の集会施設を使用し、年に数回お祭りを開催しています。各お祭りでは、ダンス・演奏などのパフォーマンスや模擬店など、工夫を凝らした様々な催しを実施しています。

お祭り	開催時期	主な開催場所
井草センターまつり	9月第2日曜日ごろ	井草地域区民センター
西荻センターまつり	3月第1土曜日、日曜日ごろ	西荻地域区民センター
おぎくぼセンター祭	9月ごろ	荻窪地域区民センター
あさぎや区民センターまつり	3月第1日曜日ごろ	阿佐谷地域区民センター
セシオン杉並まつり	9月上旬の土・日曜日	高円寺地域区民センター(セシオン杉並)
高井戸センターまつり	10月ごろ	高井戸地域区民センター
センターまつり	2月中旬ごろの日曜日	永福和泉地域区民センター

お祭り以外にも、地域区民センターでは様々なイベントを開催しています。

詳しくは、杉並区公式ホームページ> イベントカレンダー から **地域区民センター** 検索

## ユニバーサルタイム

障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、身近な施設で定期的に軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。現在、荻窪体育館、TAC 杉並区上井草スポーツセンターの2施設で実施しています。

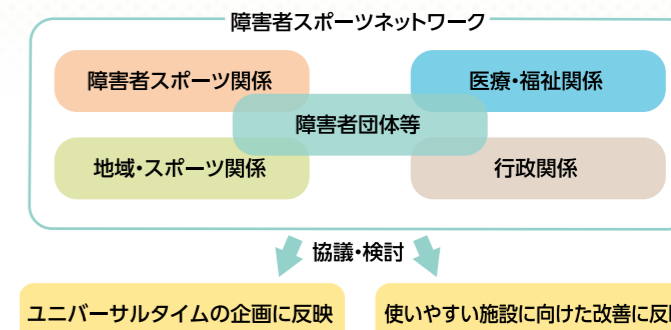
将来的には区内各体育施設で実施する予定です。

- 参加者は障害の種類・程度、本人希望に応じて好きなプログラムを選択し、自由に運動・スポーツが可能
- 事前申し込み不要、入退場自由、見学のみもOK
- 誘導サポーターが最寄り駅等と体育施設の往來を道案内
- 理学療法士、看護師が常駐。実技サポーターが参加者と一緒に体を動かして楽しむ

ユニバーサルタイムは「障害者スポーツネットワーク」で、  
障害当事者や関係者が話し合って企画しています!

各地域のニーズに合わせて、将来的にどのような取り組みが必要かを、障害当事者や関係団体等が共に協議・検討をしています。その結果を、さまざまな視点から具体的な取り組みにつなげていきます。

ユニバーサルタイムの様子を  
動画で紹介中



## きずなサロン

「きずなサロン」は地域の方々がふれあい、交流する場です。みんなで集まり、お茶を飲みながらお話をしたり、情報交換をしたり、趣味の活動をしたり、元気になれる場所です。運営は地域の方々が行っています。世代を問わず、地域のどなたでも参加いただける「きずなサロン」活動をとおして、地域の方々の輪を広げませんか。

参加をお考えでしたら、杉並区社会福祉協議会までお問い合わせください。

※きずなサロンの運営に必要な材料費などを協力金としていただいているサロンがあります。



杉並区社会福祉協議会 地域支援課地域福祉推進係  
TEL 03-5347-1017 FAX 03-5347-2063



杉並社協の  
マスコットキャラクター  
「うるくん」