

# 市民活動センター ★たちかわ通信



## ◆編集・発行◆

社会福祉法人 立川市社会福祉協議会 市民活動センターたちかわ

〒190-0013 立川市富士見町 2-36-47

☎ 042-529-8323 / Fax:042-529-8714

✉ shimin@tachikawa-shakyo.jp / URL : http://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/

## ◆開所日・時間◆

月～金曜日 8:30～19:00 / 土曜日 8:30～17:00 ※日曜日・祝祭日はお休みです。

市民活動センターたちかわは、ボランティアやNPO・地域活動などあらゆる市民活動をサポートするセンターです。

2016-3Vol.101

## 3月19日(土)マネジメント講座開催

市民活動センターたちかわでは、市民活動をよりスムーズに行えるよう、さまざまなお手伝いをしています。

市民活動団体の中には、多くの問題意識をもって活動していても、自分たちの活動をなかなかうまく周知できないことがあります。

これまでも、広報物作成する際、写真の有効な使い方などの講座を開催し、皆さまと学んできました。

今年、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を使って、広く、情報を発信できるよう、講師に、プロボノワーカーとして市民活動団体等に対し、SNSを使った支援を行っている舛野氏をお迎えし、効果的な活用法などを学習します。

「SNSって?」という方も、「ホームページを作りたいけど、どうしたらいいかわからない?」、「継続して、情報を発信するためには、どのくらいの労力がかかる?」、「お金はかかるのかしら?」、「インターネットの知識がなくても立ち上げられる?」等、聞いたことはあるけど、実際よくわからない方、チラシ以外の広報方法を検討されている方、一緒に学んでもませんか?

市民活動団体マネジメント講座  
～広報におけるSNSの活用を学ぶ!～

日程 平成28年3月19日(土)  
時間 10:00～12:00  
会場 立川市総合福祉センター2階 第2活動室  
定員 30名(申し込み順)  
講師 舛野生太氏  
参加費 無料  
対象 主に立川市内で活動をしているボランティア・市民活動団体の方。その他、このテーマに関心のある方。  
申込み・問合せ  
市民活動センターたちかわ  
☎042-529-8323/FAX042-529-8714  
E-mail:shimin@tachikawa-shakyo.jp  
(担当:前田・小林)

## << 今月号のもくじ >>

○3月19日(土) マネジメント講座開催	P1
○総合福祉センター探検ツアー開催!	P2
○ご活用ください! 「あいあい出前講座」	
○ヒューマンライブラリー@立川2015 開催報告	P3
○企業のCSR活動について ～大和ハウス多摩支店の取り組み～	
○ボランティア保険・行事保険のご案内	P4
○第V期災害ボランティアリーダー養成講座 受講生募集!	
○情報コーナー	P5-7
○立川市社会福祉協議会 相談日程	P8



## 総合福祉センター探険ツアー開催！

### ■総合福祉センター見学会を行います！

富士見町2丁目にある「立川市総合福祉センター」とは、どんなところかご存知ですか？ここには、日頃から多くの市民が集まり、さまざまな活動を行っています。また、市民活動を支援するための設備を備え、多様なサービスを展開している場でもあります。今回、「同じ立川市内なのに一度も行ったことがない」「どんな活動があるか知りたい」「色んなサービスを知りたい」という方々の為に、その機能や役割をお伝えする見学会を行います。

### ■プログラム

内容は、立川市社会福祉協議会のサービスや総合福祉センターの機能説明、市民活動団体の活動紹介を行います。また、最後には市民活動団体による、手打ちそばの試食会を行います。

日時：3月8日(火) 10:00～12:00

場所：立川市総合福祉センター  
(立川市富士見町2-36-47)

参加費：400円(資料代)

定員：20名

※3月3日(木)までにお申込み下さい。

申込み：市民活動センターたちかわまで  
(担当：杉本・小林)



## ご利用ください！「あいあい出前講座」

学びあい・気づきあい・つながりあい・支えあいにあふれたまちを目指して、「あいあい出前講座」をお届けします。地域のサークルや市民活動団体、自治会、ご近所の集まり、企業や事業所などに、立川市社会福祉協議会の職員が出向いて、お話をさせていただきます。

「今後の備えのため」「家族や知り合いに情報を届けるため」「グループ活動に活かすため」など、みなさまの住み慣れた地域での生活を豊かにするため、どうぞご利用ください。

No.	テーマ	内容
1	ご近所サロンの開き方 ～ノウハウを伝授します～	◇仲間と一緒に元気を維持する体操・茶話会・食事会の始め方
2	ボランティアとは？	◇ボランティアの意義や考え方 ◇多様なボランティア活動のご紹介
3	社会貢献活動の方法を提案します！ ※企業・事業所対象	◇プログラムの作り方 ◇取り組み事例のご紹介
4	実は身近な認知症	◇認知症の症状と周囲の適切な対応 ◇認知症の予防
5	介護サービスあれこれ	◇介護(保険)サービスの種類・手続き・利用料 ◇立川市の高齢者福祉制度
6	自分でできる介護予防	◇自宅でできる筋力トレーニング ◇お住まいの地区で参加できる教室紹介
7	高齢期の住まいいろいろ	◇特別養護老人ホームや、有料老人ホーム、サービス付き 高齢者住宅など施設の種類・特長・利用手続き・利用料
8	暮らしの手続き ～今からの備えを考える～	◇契約や金銭管理が困難になったときへの備え ◇遺言・死後事務
9	高齢者や障害者の権利を守るために	◇高齢者や障害者の虐待防止について

### 開催にあたって

■市内在住・在勤・在学のおよそ10人以上の集まりに伺います。各講座1時間程度を予定しています。

■費用は無料ですが、会場の確保と準備はグループの皆さままでお願いいたします。

■開催日時は原則として月曜～金曜9：00～19：00および土曜9：00～17：00です。

※開催希望日の1～2か月前にご連絡ください。

※開催日時については調整・相談をさせていただきます。

■市民活動センターたちかわでは、No.1.2.3の講座を担当しています。

☆問い合わせ・申し込み先☆

立川市社会福祉協議会・地域活動推進係

☎042-529-8300/FAX:042-529-8714/✉info@tachikawa-shakyo.jp

# ヒューマンライブラリー@立川2015開催報告

## ■大盛況となりました！

去る12月19日(土)に、立川市総合福祉センターにて、「ヒューマンライブラリー@立川2015」を開催しました。ヒューマンライブラリーとは、マイノリティの方を、生きている“本”として貸出し、その“本”と対話することで、相互理解を促すイベントです。

2回目の開催となる今回は、満員御礼となりました。希望の本を借りることが出来なかった方もいたほど、昨年以上の盛り上がりがあり、改めてヒューマンライブラリーへの関心の高さが伺えました。



受付には、開館前から大勢の方が予約をするために待たれていました。



読書の様子です。“本”と1対1の対話は、講演会では味わえない緊張感があり、話に深く入り込むことが出来ます。

今回は18名の方に、生きている“本”として、ご協力していただきました。障害当事者や依存症経験者、性的マイノリティなど、さまざまな種類の“本”を用意したことで、多くの気づきがあったようです。読者からは「マイノリティの生きづらさを知ることができた。」「身近な存在であることに気づかされた。」などの声をいただきました。

## ■次回に向けて…

全66冊の貸出しが終えたところで、最後に読者と交えた振返りの場を設けました。感想のみならず、次回に向けての意見もいただくことが出来ました。

今後も「誰もがふつうに くらせる しあわせなまち 立川」の実現を目指して、マイノリティの啓発活動を実施していきます。

## 企業のCSR活動について～大和ハウス多摩支店の取り組み～

### ■CSR活動って？

コーポレート・ソーシャル・レスポンス・ビリティ

「CSR」とは、Corporate Social Responsibilityの頭文字をとったもので、「企業の社会的責任」と訳されます。従業員の労働面での人権保護、地球環境や地域社会など、多様で大勢のステークホルダー(利害関係者)に配慮した経営のことです。

### ■もう少し噛み砕いて・・・

企業が利益を最優先させるのではなく、ボランティア活動などを通して地域の人々とつながることで、より地域に根ざした運営が期待されます。多くの企業で取り組んでおり、環境保全に関する活動や、福祉施設でのボランティア活動、募金や寄付活動などがあります。

### ■市民活動センターたちかわでのお手伝い

福祉施設や、市内で環境に関する活動をしている団体などとお繋ぎをし、CSR活動のコーディネートをさせて頂いております。

そこで今回は、実際にCSR活動に取り組んでいる、大和ハウス多摩支店さんの活動の様子をご紹介します。市内にお住まいの方、CSR活動を考えている企業の方にとって、活動内容を知りきっかけになれば幸いです。

### ★当日の様子★

2月19日(金)、社会福祉法人恵比寿会 フェローホームズにて、「利用者の車いす清掃」を実施しました。毎日の生活の中で、食事の食べこぼし等により汚れてしまった車いすを、高圧洗浄機で洗浄後、布巾で丁寧にふき取りをしました。



清掃した車いすを利用者さんにお返ししました。きれいになった車いすで、気持ちよく過ごしてほしいと思います。

#### 【フェローホームズから】

このような形で多くの人に触れ合い、有意義な時間を過ごすことができました。多くの出会いがある良い機会だったと思います。

#### 【大和ハウスから】

利用者さんの笑顔を見たときに、素直に嬉しく感じました。この縁を、これからも大切にしていきたいと思います。

市民活動センターたちかわでは、このようにCSR活動のプログラム作りからお手伝いいたします。社会貢献活動について、疑問点やお困りごと等ございましたら、お気軽にご相談ください。企業のみならず、多様な形での活動を応援いたします。

# ボランティア保険・行事保険のご案内

## ■ボランティア保険について

ボランティア保険は、国内で行うボランティア活動中の事故により

- ①活動者本人がケガをした場合
- ②他人の身体や財物に損害を与えた場合 等、上記①②のような場合を保証する保険です。

自宅から活動場所への経路における事故も補償対象となるため、これからボランティア活動を始めの方にお勧めの保険です。

ただし、PTA・自治会などの、会員同士での親睦を目的とした活動や、企業等の営利事業の一環として行う活動など、保険の対象とならない活動もありますので、ご注意ください。

なお、平成28年分の加入申し込みは、3月上旬より立川市社会福祉協議会・市民活動センターたちかわ窓口にて、受け付けます。詳細につきましては、市民活動センターたちかわまでお問い合わせください。

### ○保険期間

平成28年4月1日0：00～平成29年3月31日24：00

※中途加入の方は、加入手続き完了日の翌日(0：00)から、平成29年3月31日まで。

## ■行事保険について

行事保険は、国内で行う福祉活動やボランティア活動において、非営利の団体が主催する行事参加中に

- ①行事参加者が偶然な事故でケガをした場合
- ②行事主催者が行事参加者など他人の身体や財物に損害を与えた場合等、傷害の保証や法律上の損害賠償を保証する制度です。

この保険は、行事参加者全員(主催者・スタッフ等を含む)を対象とした保険となるため、参加者全員を特定できない行事は制度の対象となりません。

また、対象となる行事が参加者5名以上、宿泊行事の場合は名簿の提出が必要になるなど、受付に必要な決まり事もいくつかあります。

◆ボランティア保険・行事保険ともに、加入に際しての疑問等があれば、市民活動センターたちかわにお問い合わせください。

問合せ：市民活動センターたちかわ

☎042-529-8323

## 第V期災害ボランティアリーダー養成講座 受講生募集！

立川の周辺地域における災害に備える為に、必要なスキルを体験しながら身につける講座です。発災時の被害を最小限に食い止めることができるよう、市民1人ひとりが力をつけていきませんか！

### 【受講生募集要項】

- 講座期間：4月23日～7月23日のうち7日間
- 講座内容：下記の予定日、カリキュラムを参照
- 募集人数：40名(申し込み順)
- 申込資格：立川市並びに周辺市に在住、在勤、在学等で全7回講座を通して受講できる方
- 受講料：4,000円
- 納入方法：第1回講座開催日に納入願います

第1回	基調講演	4月23日(土)	13：00～17：00	女性総合センターアイム
第2回	災害のイメージでまちを歩こう	5月14日(土)	13：00～17：00	女性総合センターアイム
第3回	防災倉庫に何が入っているの？	5月28日(土)	13：00～17：00	立川第六中学
第4回	普通救命技能資格講習	6月11日(土)	13：00～17：00	立川消防署体育館
第5回	災害時のスタートトリアージを学ぶ	6月25日(土)	13：00～17：00	立川市総合福祉センター
第6回	ボランティアセンター立ち上げ訓練	7月9日(土)	13：00～17：00	立川市総合福祉センター
第7回	要援護者を守る、講座のまとめ	7月23日(土)	13：00～17：30	立川市総合福祉センター

### 【申し込み方法】

○受付開始：2016年3月14日 午前10時から

○同締切日：4月8日(定員になり次第締め切り)

○受付：市民活動センターたちかわ TEL:042-529-8323

※受付時に住所・氏名・性別・生年月日・連絡先をお聞きします。行事保険加入のために必要な事項となります。また、第4回講座で取得する「救命技能資格」の有無もお聞きします。

○問合せ：市民活動センターたちかわまで

TEL:042-529-8323 FAX:042-529-8714 E-Mail:shimin@tachikawa-shakyo.jp

# 情報コーナー

～イベント・講習・座・ボランティア情報など～

ここに掲載されている情報の詳細に関しては、直接主催団体にお問い合わせください。

## ● ● ● ひと・モノ・募集 ● ● ●

### ■TIFA多文化交流サロン「えんがわ」に参加しませんか？

TIFA多文化交流サロン「えんがわ」は、毎月定期的で開催される「おしゃべりの場」です。日本語を話したい外国の人、日本の文化を知りたい外国の人、もっといろいろな暮らしの情報が欲しい外国の人、集まりませんか？お茶を飲みながら、情報交換しましょう。当日、直接会場へおこしてください。

日 時：平成28年4月22日、5月27日、6月24日、7月22日、8月26日、  
9月23日、10月28日、11月25日、12月23日、  
平成29年1月27日、2月24日、3月24日

毎月第4金曜日 13:30～16:30

場 所：柴崎会館(立川市柴崎町1-16-3)

参加費：無料

申込み：立川市協働推進課多文化共生係 ☎042-523-2111 (内線2632)

立川国際友好協会(T I F A)事務局 ☎090-6002-3533



### ■キューティー・コア会員募集

自分の体を知ることから始めましょう！  
ストレッチ・筋トレ・有酸素運動などを組み合わせて痛みの少ない体づくりを目指しています。

①日 時：毎週水曜日 13:30～15:00

場 所：西砂学習館 (西砂町6-12-10)

②日 時：毎週金曜日 10:00～11:30

場 所：砂川学習館 (砂川町1-52-7)

参加費：入会金500円/月会費2,000円

申し込み：①、②いずれも

☎042-535-0677 (船山さん)



## ● ● ● イベント・講習・講座 ● ● ●

### ■婚外子差別にNO!電話相談・2016

2013年9月の最高裁違憲決定を受け、同年12月民法の婚外子相続差別規定が廃止されました。しかし、婚外子差別の源であった相続差別が廃止されても、出生届や戸籍の続柄差別記載などの差別法制度はそのまま維持されています。

私たちは差別撤廃に向けこれからもさまざまな活動に取り組んでいきたいと思えます。「婚外子差別にNO!電話相談」に取り組んで7年で丸4年になります。わからないことや日々の思いなど、気軽にお電話ください!!お待ちしております。

日 時：平成28年4月7日、5月5日、6月2日、7月7日、8月4日、  
9月29日、10月6日、11月3日、12月1日

いずれも木曜日 14:00～20:00

主 催：なくそう戸籍と婚外子差別・交流会

問合せ：☎042-527-7870

E-mail:kouryu2-kai@ac.auone-net.jp

取次先：☎&FAX 0422-90-3698(留守電対応)

※私たちは婚外子差別の撤廃と、結婚せずに子どもを産んでも差別されない社会を求め27年間運動してきた市民グループです。



●情報をお寄せください! ★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

## ■子どもと家庭を独りにしない ～「おせっかい」から始める地域の取り組み～

「地域の子どもと関わりたい」  
「子育て中のパパ・ママの助けになれることはないかな？」  
そんな思いの方々と一緒に、地域づくりを考える機会になればと、シリーズで講座を開催中です。子ども「食」や「居場所づくり」に取り組む方々のお話を聞くことができます。お申込みをお待ちしています。

日 時：①平成28年3月10日(木) 19:00～21:00  
②平成28年3月24日(木) 19:00～21:00

内 容：①「子ども食堂の作り方」  
②ワークショップ「おせっかいから始めよう！地域で私達にできること」  
「こんなことをしてみたい！」というアイデアを持ち寄って、地域で私達にできることを一緒に考えます。

講 師：①栗林 知絵子氏(NPO法人 豊島子どもWAKUWAKUネットワーク他)

場 所：立川市子ども未来センター 201会議室(立川市錦町3-2-26)

定 員：40名

申込み：立川市社会福祉協議会 川村・早川

☎042-540-0205 Fax042-519-3003

E-mail:dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp

※メール・FAXの方は、お名前・ご住所・連絡先を明記のうえ、お申込みください。

※両日の参加が難しい方は、申込みの際に希望日をお申し出ください。

※保育を希望される方、各種バリアフリー対応を希望される方も、申込みの際にご相談ください。



## ■第二の青春！どう生きますか 羽ばたこうシニア

人生に定年はありません。より豊かなセカンドステージをどう生きるか一緒に考え、語り合しましょう。ふるってご参加ください。

日 時：平成28年4月14日(木)、21日(木) 14:00～16:30

場 所：高松学習館 3階 視聴覚室(立川市高松町3-22-5)

内 容：・これまでの自分を振り返る  
・将来の生きがいは？  
・将来参加したい地域活動  
・地域活動の紹介

参加費：無料

定 員：16名(先着順)

申込み：高松学習館

☎042-527-0014

※3月10日(木)から受付開始



## ■マイナンバー 市民が知りたい基礎知識

私たちの日常生活に、一体どのように影響するのでしょうか。  
いま、押さえておきたい基礎知識と最新情報を解説いたします。ふるってご参加ください。

日 時：平成28年4月16日(土) 14:00～16:00

場 所：女性総合センター・アイム5階 第3学習室(立川市曙町2-36-2)

講 師：徳丸 祐豪氏(立川市総合政策部情報推進課)

参加費：無料

定 員：30名(先着順)

申込み：生涯学習推進センター

☎042-528-6872 ※3月10日(木)から受付開始



## ■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

### ①「絵・文字画同好会展」

面白「文字」に絵を添え、面白文字で言葉を書いて同好会有志が2年間作成した作品を約40点展示します。

日 時：平成28年3月4日(金)～13日(日) 金・土・日開催  
10:00～16:00

(最終日は14:30まで)

開催日：4日、5日、6日、11日、12日、13日

### ②「絵手紙同好会展」

10回を迎える「みんなの輪を広げる同好会」の施策です。ベテラン～新人までが一生懸命描いたハガキサイズ～半紙程度の作品約50点を中心に展示します。

日 時：平成28年3月18日(金)～27日(日) 金・土・日・祝日開催  
10:00～16:00 (最終日は14時30分まで)

開催日：18日、19日、20日、21日、25日、26日、27日

### ③増田美枝「水彩画展」

これまで日美応募展やシニヤー応募展などで各賞を受賞した作品を含み30号～F1版など約40点を展示します。

日 時：平成28年4月1日(金)～24日(日) 金・土・日開催  
10:00～16:00

(最終日は14時30分まで)

### ④「水彩画スケッチ(中級)教室」生徒募集!

スケッチを習い、次のステップに進みたい、壁を乗り越えたい、色の混ぜ方など、テクニックも習いたい方大歓迎! F4版以上、24色以上で指導します。

開催日：毎月第2日曜日 10:00～14:30 (1日で2回分)

会 費：2回分で3,000円 入会金なし

講 師：画家 久我 修一氏(多摩美大卒、アメリカ留学2回、東洋美術校、御茶ノ水美術専門校、共立女子大などで講師や障がい施設での絵画指導、現在プロとして肖像画、雑誌表紙画、ポスター制作、著書執筆、高島屋等個展多数)

申込者には、詳細の文書通知

申込み・問合せ：①②③④ともに

みんなの展示場中村洋久絵画館(立川市柴崎町2-21-17)

☎&Fax：042-524-4702 (中村さん)

E-mail：h-naka77@zat.att.ne.jp

●情報をお寄せください! ★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

# 立川市社会福祉協議会 相談日程

相談の種類	実施日	時間	相談員	概要
法律相談	毎月 第3土曜日	13:00 ～16:00	弁護士	完全予約制 1人45分
相続相談	毎月 第2・4火曜日		相続アドバイザー	完全予約制 1人50分
生活設計相談	毎月 第3火曜日		ファイナンシャル プランナー	

法律相談等に関するご予約・お問合せは・・・立川市社会福祉協議会総務担当へご連絡ください。

相談の種類	実施日	時間	相談員	概要
成年後見制度	毎月 第2土曜日	13:00 ～16:00	司法書士	完全予約制 1人60分

成年後見相談に関するご予約・お問合せは・・・立川市社会福祉協議会地域あんしんセンターたちかわへご連絡ください。☎042-529-8319

相談の種類	実施日	時間	相談員	概要
アルコール相談	毎月 第2・4水曜日	13:00 ～16:00	立川断酒新生会	予約不要
ふれあい(心配事など)	毎週 木曜日		民生委員	電話相談も可

※アルコール相談・ふれあい相談(心配事など)については、予約不要。また、電話による相談もお受けします。相談専用☎042-529-8426

相談の種類	実施日	時間	相談員	概要
精神障害者の家族相談	毎月 第2月曜日	13:30 ～16:30	立川麦の会	完全予約制 (面談のみ)1人80分

家族相談に関するご予約・お問合せは・・・立川麦の会/担当:柳澤へご連絡ください。☎042-563-4569  
※第2月曜日が祝日の場合は、第3月曜日になります。

## ■市民活動センターたちかわのメールアドレスが変更されました。

この度、市民活動センターたちかわのメールアドレスが変更となりました。市民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、下記のメールアドレスにご連絡いただきますよう、宜しくお願い申し上げます。

旧アドレス：aiaivc@whi.m-net.ne.jp →新アドレス：[shimin@tachikawa-shakyo.jp](mailto:shimin@tachikawa-shakyo.jp)

### ●立川市社会福祉協議会

立川市富士見町2-36-47立川市総合福祉センター

☎042-529-8300 / Fax:042-529-8714

✉[info@tachikawa-shakyo.jp](mailto:info@tachikawa-shakyo.jp)

開所時間 平日8:30～19:00 土曜日8:30～17:00

休館日 日祝日



### ■「市民活動センター★たちかわ通信」を常設しているところ(下記の場所で受け取ることができます)■

立川市社会福祉協議会・市内各学習館・図書館・福祉会館・学習等共用施設・みの一れ立川  
フレンド書房・グルメシティ立川若葉店・モスバーガー立川高松町店・レストランサラ  
Nao.mi・トヨタ西東京カローラ立川富士見町店・La Fraise sucrée・かつ亭・梅の湯  
洋菓子のお店プルミエール・窯焼きパン工房ゼルコバ・コミュニティカフェ ステッチ  
園部精肉店・ぱんのお店Dragée・東京ボランティア市民活動センター

◆一部地域に新聞折込・自治会回覧をさせていただいています◆

Y C読売新聞立川北部サービスセンターの皆様のご好意により、  
読売新聞をご購読の方は折り込みにて配布されます。(高松町・曙町・栄町の一部)

※市民活動センター★たちかわ通信は立川市の委託により、発行しています。