

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。

2017・6Vol.109

情報コーナーをリニューアルしました！！

立川市総合福祉センター1階に、市民活動やNPO、ボランティア活動の情報や、活動に役立つ助成金情報を集めた「情報コーナー」を設置しています。この度、皆さまにとって、より利用しやすくするために、リニューアルを行いました！情報は立川市内のものから、都域に及ぶものまで幅広くそろっています。

「立川ではどんなイベントが行われるのかな」「何か活動を始めてみたい」「団体活動を続けていくためのヒントがあるかな」「団体のメンバーを増やしたい」などの声にお応えできるさまざまな情報を掲示しています。

情報収集や発信方法のご相談もぜひお寄せください。



必要なチラシは持ち帰っていただけるように設置しています。

無料！

過去の情報はファイリングして保管してあります。



市民活動センターたちかわ登録団体や支えあいサロンのチラシ等を掲示することができます。活動の周知やメンバー募集にご活用ください。

<< 今月号のもくじ >>

○情報コーナーをリニューアルしました！	P1
○夏！体験ボランティア 2017開催！！	P2
○「僕の」「私の」ボランティア体験談	P3
○【告知！】ボランティアのつどい	
○NPO法人設立ガイダンスを開催します	P4
○ねっとわーく No.1	
○情報コーナー	P5-7
○立川市社会福祉協議会 相談日程	P8

夏！体験ボランティア2017 開催！！

今年も「夏！体験ボランティア」（以下、夏ボラ）の季節がやってきました！

「ボランティア活動に興味を持っていた」

「将来、社会福祉関係の仕事に就きたい」

「自分の視野を広げたい」

などの声を受け、はじめの一步を踏み出すチャンスとして企画したのが夏ボラです。

高齢者施設、障害者施設、保育園、市民活動など、今年もさまざまなプログラムを用意しています。「参加してみたい」「やってみたい」と思う活動にチャレンジしてみてください。皆さまの参加をお待ちしております。



■対象と費用

市内および近隣市に在住・在学・在勤の概ね^{※1}中学生以上の方。^{※2}参加費は500円(ボランティア保険代)です。

^{※1}プログラムによっては小学生からの参加も可能です。

^{※2}すでに保険加入されている方は無料。

■申し込み方法

(1)申し込み資料を受け取る 6月26日(月)～

窓口にて直接来所していただくか、82円切手を添付した返信用封筒を、市民活動センターたちかわに郵送し、資料請求してください。

(2)希望する活動先を選び、「参加申込書」を記入する

「活動先一覧」から、希望する活動先を選びます。分かりにくいことや迷うことがあれば市民活動センターたちかわ職員に相談していただきながら活動を探していきます。

(3)窓口にて申し込み 6月26日(月)～7月13日(木)

必ず活動者本人が「参加申込書」を持参のうえ、市民活動センターたちかわの窓口にて申し込みます。ご希望をもとに、施設や団体との最終的な日程調整等を行い、活動先を決定します。

※7月13日(木)以降も、プログラムによっては申し込みが可能です。



■活動の流れ(A 高齢者施設の例)

高齢者の方が日中お過ごしになる施設(デイサービスセンター)の様子をご紹介します。活動の参考にしてください。

☆8:15～ 自宅まで送迎

職員に同行し、送迎車に乗って利用者のお迎えに行きます。

☆9:15～ 健康チェック

職員が血圧・脈・体温を測るので、待っている方へのお茶出しや体温の記録などの補助をしていただきます。

☆9:30～ 趣味活動・入浴

利用者は手芸や工作、囲碁や将棋などさまざまな活動を行います。活動の補助や会話などを通して親睦を深めてください。

☆11:00～ 朝の会・健康体操

1日の流れを伝える朝の会を行った後、体操をします。会場準備や利用者の誘導をお願いします。

☆12:15～ 口腔体操・休憩

食事の前に唾液が出やすくする体操をします。一緒にやってみましょう！

☆14:20～ レクリエーション

講師による体操、ビンゴゲームなどの活動を行います。一緒に楽しみながら、必要に応じて補助をしてください。

☆15:30～ おやつ・自宅まで送迎

おやつの準備などをした後、順次帰りの支度をします。担当職員と振り返りを行い、アンケートを記入して活動は終了となります。

夏ボラは、皆さんの「やってみたい」を応援します！
ご連絡・ご相談をお待ちしています♪

<問合せ先>

市民活動センターたちかわ

TEL:042-529-8323 / FAX:042-529-8714

E-MAIL:shimin@tachikawa-shakyo.jo

「僕の」「私の」ボランティア体験談

夏！体験ボランティアに参加した方の声をご紹介します。

ホームレスの方やお金に困っている方などのために直接、会話やご飯の提供などで援助している人がいてびっくりしました。自分も人の役に立てる人間になりたいと思いました。

(活動先:市民活動団体/中学生女子)

幼児とたくさん関わったボランティアはこれが初めてで、会話が増える分、一人ひとりにしっかり耳を傾けていかなくてはいけないことがわかりました。「先生のことずっと忘れない」「大好き」といった言葉に感激しました。

(活動先:保育園/中学生女子)



聞いた話と自分で体験するのとでは、まったく感覚が異なりました。職員の方は、ただ子どもと遊ぶだけではなく、周りの遊具や食べ物にも配慮していました。また、ぜひ参加したいです。

(活動先:保育園/専門学校女子)

久しぶりに高齢者の方々とお話をすることができました。その中で、昔の思い出などを話して下さっているとのお顔がとても良く、印象に残っています。

(活動先:高齢者施設/高校生男子)

【告知！】ボランティアのつどい

夏ボラ体験者を中心に、「次の活動への一歩」を踏み出すきっかけを見つけていただけるよう、「ボランティアのつどい」を開催します。

講師には、さまざまな学生団体に携わり、ワークショップやインターンシッププログラムの運営なども行う佐藤宏樹さんをお招きしています。お誘いあわせのうえ、奮ってご参加ください。

日 時：平成29年9月30日(土) 10:00～12:00

場 所：立川市総合福祉センター2階 視聴覚室

(立川市富士見町2-36-47)

参加費：無料

申込み：市民活動センターたちかわ

TEL:042-529-8323 / FAX:042-529-8714

E-MAIL:shimin@tachikawa-shakyo.jp

【講師の紹介】

さとう ひろき

佐藤 宏樹 氏

(NPO法人こととふラボ/代表理事)



「若者が活躍する街はそれだけで元気になる」をコンセプトに、地域活性化を目的としたワークショップの開催やプログラムの企画・運営などを行う。

そのほか、立川市子ども未来センターを拠点に活動するさまざまな学生団体のコーディネートを行い、若年層が活躍する場づくりをすすめている。

NPO法人設立ガイドンスを開催します

「NPOってなんだろう」

「私たちの団体はNPO法人化した方がいいの?」

「法人化したら何かわかるの?」

「法人化の手続きは?」

という方を対象に、NPO法人の設立に関するガイドンスを開催します。

NPOに興味をお持ちの方々には、初歩となる入門講座です。

日 時:平成29年7月20日(木) 19:00~21:00

場 所:立川市総合福祉センター2階

視聴覚室 (立川市富士見町2-36-47)

対 象:○NPO法人格取得を検討している団体

○非営利団体活動者

○ボランティア・市民活動センター
スタッフ

○行政スタッフ

○NPO活動に関心のある方

定 員:20名程度

参加費:500円(資料代含む)

申込み:市民活動センターたちかわ

※氏名、住所、連絡先をお伝えください。

TEL:042-529-8323/FAX:042-529-8714

E-mail:shimin@tachikawa-shakyo.jp

(担当:岡部)



ねっとわーく No.1

「ねっとわーく」は、立川市内で活動する市民活動団体を紹介するコーナーです。今回の団体は「NPO法人トモニ」です。

「NPO法人トモニ」は、障害者の就労継続支援事業所B型「アイル」と、相談支援事業所「スタンド」を運営するNPO法人です。今回取材したアイルでは総菜パンの販売をはじめ、手芸品の作成・ワークショップなどを行っています。

■「障害者の自立の目指すべきゴールは就労?」

かねてより、「本当にそうなのか」と代表の細江さんは疑問を抱いていたそうです。「必ずしも全員がお金をもらえる技術を持っているわけではない。働き方にも多様性があるっていいはず。好きなこと、興味のあることに関しては、やらされてる感はなくなる。それはきっと、向上心につながるはず」。その思いに共感した有志が集まり、今日の活動に至っています。

■アイルは「居場所」

○誰でも参加できる

○いつ来ても、いつ帰ってもいい

○業種がたくさんある

この自由な雰囲気、アイルの特徴です。

「時間やノルマが決められていると、そのことだけに精一杯になってしまい、本来持っている力が十分に発揮されない」といいます。参加のハードルを低くし、障害があっても地域に積極的に関わり、人と交流する機会をつくることを大切にされています。そしていずれは「支えられていた人」が「誰かを支える人」になれるよう、これからも活動を続けていかれます。

【団体Date】

NPO法人トモニ(立川市高松町3-29-15)

TEL/FAX:042-849-2771

※パンの販売は上記の住所にて11:00~18:00



情報コーナー

～イベント・講習・講座・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。

● ● ● イベント・講習・講座 ● ● ●

■アンティ多摩15周年記念講演会

「おとなが学ぶ」ということ

ー日本国憲法施行70年、主権者として現代社会を生きるー

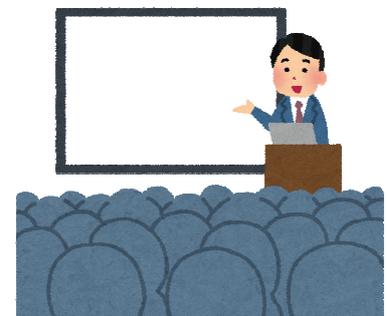
日 時:平成29年6月17日(土) 13:30～16:30 (開場13:15)
場 所:たましんRISURUホール5階 第1会議室(立川市錦町3-3-20)
講 師:池上洋通 氏
参加費:500円(資料代) ※アンティ多摩会員無料
定 員:80名(先着順)
問合せ:NPO法人市民活動サポートセンター・アンティ多摩
TEL:042-540-1663
FAX:042-540-1687
E-mail:auntytama@nifty.com



■ネットワーク・市民アーカイブ3周年記念講演会

“情報公開”の現在とアーカイブ

日 時:平成29年6月18日(日) 14:30～16:30 (開場14:15)
場 所:たましんRISURUホール5階 第7・8会議室(立川市錦町3-3-20)
講 師:三木由希子 氏
参加費:500円(資料代)
定 員:48名(当日先着順)
問合せ:ネットワーク・市民アーカイブ
TEL:042-540-1663
FAX:042-540-1687
E-mail:simin-siryo@nifty.com



■「市民のためのストレス対処講座①」～からだところろの声を聴く～

日々のストレスも、手当てをしないと苦しいものになりがちです。ストレスを感じる考え方のくせや、辛い感情、体の緊張などに気づいてセルフケアができるよう体験を通して学びます。
特に今回は、体の反応に注目します。

日 時:平成29年6月25日(日) 9:30～12:00 (受付9:15～)
場 所:女性総合センターアイム 和室(立川市曙町2-36-2)
講 師:長澤紀子 氏(カウンセラー・キネシオロジスト)
参加費:200円(資料代)
定 員:15名(先着順)
問合せ:NPO法人認知行動カウンセリング研究会
TEL:080-5055-9620(横内さん)

※この講座は、立川市社会福祉協議会の助成を受けて開講されます。



●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●

■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

①第5回「絵手紙・マンガ大賞展」

一般から応募されたハガキサイズの「絵」に、言葉を添えた作品を審査員6名が審査し大賞、準大賞、特別賞などの作品と応募全作品を展示。

日 時:平成29年6月2日(金)～25日(日)の金・土・日曜開催
10:00～16:00 (最終日は14:30まで)

②第10回「スケッチ大賞」作品募集！

水彩画、油絵、色鉛筆画、水墨画、ペン画、ちぎり絵などの作品を募集しています。

応募要件:・大きさF1版(約22cm×17cm)

- ・油絵SM版
- ・原画(コピー不可)
- ・他の賞展に応募していない作品
- ・作品裏面に「作品名、住所、氏名、電話」を記載

参加費:1点1,000円(額マツ貸与1点100円)

応募締切:平成29年8月20日(日)まで郵送可

その他:平成29年9月1日(金)上位者新聞掲載予定

展示9月中の金・土・日曜、祝日開催

大賞、準大賞、各賞設け、賞状、記念品授与



③「デジカメ写真教室」生徒募集！

海、山、高原、ハイキング等のお供にデジタルカメラは必須のアイテムです。

それには、スナップ写真の撮り方から芸術写真の撮り方の使い方を含み、熟知したいものです。

コンパクトカメラから一眼レフまで2名の講師が丁寧にお教えします。

操作が分からない方々、既に熟知しているベテランの方々にそれぞれ1名ずつ講師が担当します。

初心者大歓迎！机上から実践指導を行います。

開催日:毎月1回 第4土曜日 10:00～11:30

会 費:1,000円 入会金無し

講 師:《新人対応講師》宮崎暁美 氏(写真家)写真専門校報道写真科卒、シネマジャーナル所属
(映画監督、俳優等取材)

《経験者対応講師》山本夏樹 氏(写真家)元市デジカメカルチャー講師、新井康之氏に師事、
機関誌発表等多数

申込み・問合せ:①②③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)

TEL&FAX:042-524-4702(中村さん)

E-mail:h-naka77@zat.att.ne.jp

■外国人のための無料専門家相談会を開催します

ビザ・在留資格・社会保険・労働・教育・生活などについて、行政書士・弁護士・社会保険労務士・教育相談員などの専門家が無料で相談に応じます。中国語、英語、ハンガール語、タガログ語、ロシア語、スペイン語、ポルトガル語、フランス語、インドネシア語の通訳ボランティアが通訳をします。

日 時:平成29年7月1日(土) 13:00～15:30 (受付15:00まで)

場 所:女性総合センターアイム 5階(立川市曙町2-36-2)

参加費:無料 保育あり

問合せ:NPO法人たちかわ多文化共生センター

TEL:042-527-0310

立川市協働推進課多文化共生係

TEL:042-523-2111・内線2632



●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●

■フォーラム「市民をつなぐ健康な町づくり」超高齢化社会への提言

共催となる自然農法文化集団三多摩普及会の20周年記念事業として開催します。健康な町づくりを目指し、統合医療の鈴木ドクターの講演と、立川で活動している食農、芸術の各方面からのフォーラムを予定しています。

また、フォーラム当日の会場整備、案内などのボランティアも同時に募集しています。

日時:平成29年7月14日(金) 13:00~16:00
場所:女性総合センターAIM(立川市曙町2-36-2)
参加費:無料
問合せ:MOAこぶしの会(須崎さん)
TEL&FAX:042-535-7823

《ボランティア募集について》
問合せ:MOAこぶしの会(土屋さん)
TEL&FAX:042-535-5184



■子連れヨガ・ピラティスレッスン

専門のインストラクター指導の下、ヨガ・ピラティスレッスンを1時間行います。他では珍しい子連れ(0歳~)で参加できるサークルです。また、月1回は、レッスン後にお弁当会をして、ママさん達の交流、情報交換の場にもなっています。子育てで、凝り固まった身体を動かし、リフレッシュしながらシェイプアップしませんか?

日時:毎月第1・3水曜日 ヨガ10:30~11:30
毎月第2・4水曜日 ピラティス10:00~11:00
場所:滝ノ上会館(立川市富士見町4-16-10)
参加費:1回800円
問合せ:子連れサークルange アンジュ(中出さん)
E-mail:ange.taiken@gmail.com



■無料パソコン相談会-分からないことをピンポイントで教えます。

「最近、パソコンが遅い」「撮りためたデジカメ写真をパソコンに移したい」「住所録を整理したい」「新しいパソコンに買い換えたいけれど…」など、分からないことをベテランのパソコンボランティアが無料でお答えします。予約不要です。そのまま会場に来てください。
※ノートパソコンの人はご持参ください。

日時:毎月第2・第4土曜日 14:00~16:00
会場:立川市総合福祉センター(立川市富士見町2-36-47)
主催:たちかわパソコン倶楽部
問合せ:岩間さん(TEL:080-9973-7751)
※平日は仕事のため、電話に出られません。



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。TEL: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

※アルコール相談については、予約不要。電話による相談もお受けします。相談専用TEL: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。TEL: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。

●立川市社会福祉協議会

市民活動センターたちかわ

立川市富士見町2-36-47立川市総合福祉センター

TEL:042-529-8323/Fax:042-529-8714

E-mail:shimin@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・学習等供用施設・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・コミュニティカフェ ステッチ・園部肉店・ぱんのお店Dragée
ダイエー武蔵村山店・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。