

# 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・9 Vol.110

## 市民活動団体支援講座『市民活動とお金』開催しました

去る8月3日(木)、女性総合センターにて、市民活動団体支援講座『市民活動とお金』を開催しました。団体や組織を運営していくうえで、お金は切っても切り離せないシビアな問題です。この講座では、市内助成金制度の審査員をしている方からのお話や、助成金・補助金を活用しながら継続して活動をしている団体とのトークセッション、市内各種助成金制度の紹介などを通し、『お金』について共に学びを深めました。

冒頭、市民活動センターたちかわ運営委員長の宮本直樹さんより、「助成金を申請する際の8つのポイント」についてお話がありました。審査員経験者の視点からのお話は、これから助成金にチャレンジする団体にも、すでにチャレンジしている団体にも、非常に参考になる内容でした。



その後、立川市社会福祉協議会、立川市協働推進課よりそれぞれの助成金制度のご案内をしました。

市民活動センターたちかわでは、上記助成事業のほか、民間企業等による助成金情報のご案内も可能です。団体運営に関してのお悩み等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

<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.jp

○立川市協働推進課

TEL:042-528-4315 / FAX:042-527-8074

E-MAIL:kyoudousuishin@tachikawa.city.lg.jp

次に、助成金を使いながら継続的に活動を展開している団体としてお越しいただいた、

- ・NPO法人たすけあいワーカーズパステル
- ・NPO法人立川子ども劇場

と市民活動センターたちかわ職員によるトークセッションを行いました。「助成金申請をして、団体としての思いをメンバーで確認することができ、進むべき方向性が整理できた」「社会的な信用を勝ち取り、実施する事業に価値を見出すことができた」などのお話が印象的でした。



## << 今月号のもくじ >>

○市民活動団体支援講座『市民活動とお金』開催しました	P 1
○たちかわ楽市2017のご案内 ○災害関連情報	P 2
○市民活動センターたちかわ 運営委員紹介	P 3
○ねっとわーく No.2	
○情報コーナー	P 4-7
○立川市社会福祉協議会 相談日程	P 8

# たちかわ楽市2017のご案内

## ■たちかわ楽市とは・・・？

市民主導の参加型イベントとして、毎年11月の第1土曜・日曜日に昭和記念公園みどりの文化ゾーンで盛大に開催されています。「立川しみん祭」「たちかわ商人祭」「立川市農業祭」「昭和記念公園イベント」が同時開催され、新たな地域コミュニティの確立と活気あふれるまちのにぎわい創出を目指しています。

～ご存知ですか？

市民活動センター登録団体は

楽市に出店できます～



毎年楽市では、多くの登録団体が活動PRや資金獲得のため出店しています。今まで参加したことがない登録団体の方々も今年は是非出店してみませんか？また、登録をされていない皆さんも、是非登録団体となり、楽市と一緒に楽しみませんか？皆さまのご参加、ご登録をお待ちしています。

(※楽市出店に関する詳細については市民活動センターたちかわまでお問合せください)



～ボランティアをしながら

楽市と一緒に楽しみませんか～

「ボランティアには興味があるけれど、何から始めたらいいの？」「自分にできるかどうかかわからない・・・。」とお悩みの方。ぜひ『楽市案内人ボランティア』を体験してみませんか？イベントスタッフの一員として、会場案内や障害のある方のサポートを行います。

日時：平成29年11月4日(土) 9:00～12:00

集合場所：昭和記念公園みどりの文化ゾーン

内容：①楽市に遊びに来た人の会場案内

②障害のある方の買い物サポート

締切り：平成29年10月31日(火)

多くのご参加をお待ちしています！

## 災害関連情報

災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました！

平成29年7月9日(日)、真如苑北口曙バスターミナルをお借りして立川での災害発生を想定し、災害ボランティアセンター立ち上げ訓練を行いました。今回は参加者の皆さんにボランティアコーディネートの流れに合わせ、ボランティア希望者の体験をしていただきました。



### ★災害ボランティアセンターとは★

大規模災害時において、被災者の救援や自立支援のため全国各地から駆けつけるボランティアを円滑に受け入れ、被災者のニーズにあわせてボランティア活動が展開されるよう設置するものです。立川においては、立川市災害対策本部の要請を受けて、立川市社会福祉協議会が立川市総合福祉センターに設置することになっています。

九州北部・秋田県では豪雨により大きな被害が発生しています。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

～自分にできる支援を考えてみませんか～

九州北部では35,000人を超えるボランティアが活動し、支援の輪を広げています。被災地への支援方法は現地でのボランティア活動だけではなく義援金の協力などもあります。立川市社会福祉協議会では、各種支援活動のご案内をしています。

また東京ボランティア・市民活動センター (<https://www.tvac.or.jp/>) でも最新情報を発信しています。ぜひ、温かい心での支援をお願いいたします。

九州北部・秋田県豪雨災害関連情報

# 市民活動センターたちかわ運営委員紹介

市民活動センターたちかわでは、「市民参画によるセンター運営」を進めていくため、市民参画による運営委員会を組織しています。定期的集まり、地域の実情や時代の変化に応じて、「誰もが ふうらに 暮らし させろ しあわせなまち 立川」を目指し、センターのあるべき姿を追求しながら事業の企画・推進・評価を進めています。

今任期\*の委員は、下記の15名です。（\*任期：平成29年6月19日～平成31年6月18日）

(敬称略)

- |           |           |          |           |           |           |
|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| イシハラ ヤスヒロ | イノウエ ヒデノリ | イワヤ ヒロカズ | エナツ カオル   | クロシマ ヒデカズ | シバタ タツヤ   |
| ・石原 康博    | ・井上 英徳    | ・岩谷 博一   | ・江夏 馨     | ・黒島 秀和    | ・芝田 達矢    |
| スズキ ノリコ   | セキグチ シンイチ | セキネ ヨシヤ  | ヌマザキ アキヒロ | ハマ タカヒロ   | フナハシ ユウスケ |
| ・鈴木 徳子    | ・関口 真一    | ・関根 義矢   | ・沼崎 明大    | ・濱 孝寛     | ・船橋 雄介    |
| ミヤモト ナオキ  | ヤマモト アキコ  | ヤマオ ケイコ  |           |           |           |
| ・宮本 直樹    | ・山本 晶子    | ・山尾 桂子   |           |           |           |



平成15年に発足した市民活動センターたちかわですが、その歴史と同じく、運営委員会も15年目を迎えています。これからもその歴史をつなぎ、新たな歴史を紡いでいきたいと思ひます。

## ねっとわーく No.2

「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「ふじみCatsボランティアの会」です。

ふじみCatsボランティアの会は、富士見町団地とその周辺にいる、飼ひ主のいない猫と住民の間で起きるトラブルの減少に向けて活動をしています。活動にあたっては、立川市環境対策課や立川市地域猫登録団体連絡会と連携しています。

### ■「地域猫」って？！ご存知ですか？

地域猫とは、地域の住民が適切な管理(不妊・去勢手術や餌やり、清掃等)を行つた猫のことをいひます。耳にVカットが施されている猫は不妊去勢手術済みの地域で管理されている猫です。

### ■地域猫活動の成り立ち

当初は個人で活動していたものが、地域猫活動としての予算がつき、「点」の活動が徐々に「面」となりました。その結果、平成23年に発足したのが「立川市地域猫登録団体連絡会」です。その団体数は今や40を超えます。愛護団体ではなく、環境保全・公衆衛生向上の一環として活動をされています。



耳カッターは地域猫の証し！

耳の先が「V字」にカットされている猫です。首輪もなく、耳カットもされていない猫は、飼ひ主がいないかもしれません。

### ■救える命を救う

ふじみCatsボランティアの会では、立川市における地域猫活動の普及・啓発に向けて、10月は“たまねこまつり”、11月は“楽市”と、各種イベントへ積極的に参加されています。また、2か月に一度、原則として偶数月の第1水曜日には、立川市役所1階多目的ホールにて、飼ひ主のいない猫の譲渡相談会を実施し、猫を飼ひたい方のコーディネートも実施されています。そのほか、啓発に向けた各種セミナーを開催し、地域猫に関する知識の底上げを図る活動も実施されています。

現在は、上記の活動に加え、紙芝居やチラシなどの作成にも着手し、さらなる活動普及に向け動き出しています。1人でも多くの方に地域猫活動について知ってもらひ、人間も猫もともに住みよい立川にするべく、これからも活動を続けられます。

### 【団体Data】

ふじみCatsボランティアの会(代表:鈴木和信さん)  
TEL/FAX:042-528-4778



# 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 ● ● ●

### ■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

- ①第10回スケッチ大賞展 各受賞作品と応募全作品展示  
日 時:平成29年9月1日(金)～29日(金)の金、土、日、祝日開催 10:00～16:00
- ②岩崎博「ガリ版画」 & ふくしましん終焉「マン画展」  
日 時:平成29年10月1日(日)～29日(日)の金、土、日、祝日開催 10:00～16:00
- ③第6回デジカメ写真大賞作品募集中!  
締切り:平成29年11月19日(日)まで(郵送可) 応募点数制限無し  
要 件:大きさA4版 デジカメ撮影 合成他賞展不可  
作品裏面「作品名、住所、氏名、電話」記載 賞状記念品有  
参加費:1点1,000円 額マツト貸与100円  
発 表:平成29年12月1日(金)  
展 示:平成29年12月1日(金)～23日(土・祝)の金・土・日開催  
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



### ■第2回 なないろフェスタ開催!

「学び」と「楽しみ」をテーマにしたファミリーイベントが今年も井上レディースクリニックで開催されます。ハンドメイド・ワークショップ・フリマ・リラクゼーション・ワンコイン体験レッスンの他、食品ブースも出店!学びのブースでは、その場で受けられるレディース検診の他、院長先生によるミニトークショーも!自分や大切な人の健康に目を向ける、そんな企画をご用意して待っています。産院と子育て中のママがコラボしたからこそこのイベントにぜひお越しください。

日 時:平成29年9月10日(日) 10:00～15:00

場 所:井上レディースクリニック(立川市富士見町1-26-9)

参加費:無料

申込み:不要(出店ブースの事前予約は要申し込み)

問合せ:子育てリンクコミュニティDear Mother(水城さん・片貝さん)

TEL:090-6560-2524 E-mail:info@dearmother.net



### ■「あ」の会 おはなしひろば

ことばを話し始めたお子さん、ことばに不安があったり声が出にくいお子さん、楽しくお話したいお子さん、乳幼児、ご兄弟、親子で、ことばや絵本を使って遊びましょう!「ことばあそび」のやり方や絵本の読み方が学べ、お子さんと楽しく遊ぶことができます。やさしく声を出して、声で遊んで、ことばで遊んで、おしゃべりしましょう!楽しく体を動かしたり声を出したりしながら、ことばへの関心が広がります。お子さんと一緒に絵本作りも計画しています。

日 時:平成29年9月10日(日) 10:00～10:40

お子さんたちと遊びます。終了後、親御さんたちの悩みをお聞きしたり、お子さんとどう関わったらよいか等お話し合いの時間をもちます。

※13:30～15:30 個別の子育ての相談会を開いています。詳細についてはご連絡ください。

場 所:こぶし会館2階 和室(立川市幸町5-83-1)

参加費:無料

申込み:NPO法人「あ」の会(佐藤さん)※参加希望者は、9月7日(木)までに佐藤さんまでお申し込みください。

TEL:090-4621-4868(佐藤さん) FAX:042-538-3596(「あ」の会) E-mail:info@anokai.gotohp.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●

## ■ママ・ドラフト会議inTAMA オープニングセミナー参加者募集

子育てがキャリアに？「子育て」を楽しみつつ「働く」も手に入れる私になる！子育てと両立できる仕事がない、ブランクがあって自信がない…と、キャリアを眠らせていませんか？子育てしている期間は本当に「ブランク」？このセミナーでは、そんな「制約」が強みに変わる秘密、自分の強みを整理し伝える技術など、ママの新しい働き方・生き方に役立つヒントがいっぱい。また10月に、ららぽーと立川立飛で行う、働きたいママとママ人財に注目する企業が出会うイベント「ママ・ドラフト会議」の魅力をお伝えします。

日 時:平成29年9月12日(火) 10:30~12:00  
場 所:Cs TACHIKAWA (立川市錦町1-4-4 サニービル2階) 立川駅南口徒歩5分  
参加費:無料  
講 師:田中 彩 氏 (NPO法人ママワーク研究所理事長)  
定 員:30名  
申込み:申込みフォームから <https://goo.gl/forms/1Kni9uQvvB7cflf43>  
問合せ:株式会社シーズプレイス みらいのたね保育園(石橋さん)  
TEL:042-512-9958 / FAX:042-512-9957 / URL:<http://csplace.com/>



## ■立川断酒新生会 第18回アルコール勉強会のご案内 酒を断ち未来に向かおう仲間と共に！

一般市民の方でアルコール問題に関心のある方、アルコール問題でお悩みの方など、多数のご参加をお待ちしております。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。心よりお待ちしております。

日 時:平成29年9月17日(日) 13:00~16:00頃  
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)  
内 容:アルコール依存症ってなに？  
講 師:水澤 都加佐 氏  
(アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長)  
参加費:無料  
定 員:80名  
申込み:不要。当日時間までにお越しください。  
問合せ:立川断酒新生会 事務局(清水さん)  
TEL:090-9006-7857

## ■レクチャーコンサート「オペラへの招待」

オペラの名場面をオペラ作りのプロ演出家の解説で鑑賞しながら、オペラを楽しむためのポイントを学びます。また、オペラの実演シーンを見ながらアクティビティ的効果効用を確認します。楽しいオペラ舞台へお越しください。出演者は高橋広奈(ソプラノ)、大槻聡之介(バリトン)、吉田彩(ピアノ)。

オペラのアリアと二重唱、オペラ「魔笛」、「フィガロの結婚」「椿姫」他、「羊飼いと狼」や昭和歌謡まで。

日 時:平成29年9月16日(土) 14:00~16:00  
場 所:柴崎学習館 第2視聴覚室(立川市柴崎町2-15-8)  
講 師:中村 敬一 氏(オペラ演出家 国立音楽大教授)  
参加費:無料  
定 員:30名  
申込み・問合せ:文化・芸術いきいきネットワーク  
TEL&FAX:042-524-1142(坂場さん)  
TEL:03-3382-9280(小金澤さん)

## ■第2回弁護士さんと語ろうシリーズ講座 ~憲法から見たヘイトスピーチ規制法~

日本に在住の外国人に対する不当な差別的言動の解消に向けた取り組みが地方自治体にて取り組まれており、立川市はまだ条例等の立案に至っておりません。観光立国を目指す国として、又、外国人労働力を必要としている国として、ヘイトスピーチはあってはならないことです。この法律を良く理解し、良き隣人として外国人に接しましょう。また、立川市に条例制度を推進するように働きかけましょう。市民の皆さまの参加をお願いします。

日 時:平成29年9月23日(土) 14:00~16:00  
場 所:錦学習館(立川市錦町3-12-25)  
講 師:山本 志都 氏(弁護士)  
参加費:500円(資料代)  
定 員:25名  
申込み:当日先着順  
問合せ:錦法律を知る会(馬場さん)  
TEL:070-3542-2860 / FAX:042-534-1490  
E-mail:[ryuu\\_baba@yahoo.co.jp](mailto:ryuu_baba@yahoo.co.jp)

## ■「泉市民体育館まつり」

10月9日(月・祝日)9:40から泉体育館で「泉市民体育館まつり」を開催します(開会式は9:20頃より)。ソフトバレー、吹き矢、新体操、空手、合気道等各種競技の紹介・体験をする催しです。卓球、水泳、フットサル、ボルダリングについては、著名指導者による講習会を開催予定です。詳細については、立川市体育協会ホームページをご覧ください。

日 時:平成29年10月9日(月・祝日) 9:40~15:00頃  
場 所:泉市民体育館・泉ゲートボール場・泉野球場  
参加費:無料  
定 員:無し  
申込み:当日会場にお越しください。  
問合せ:NPO法人立川市体育協会 事務局(浅子さん)  
TEL&FAX:042-534-1483  
E-mail:[bz821830@bz04.plala.or.jp](mailto:bz821830@bz04.plala.or.jp)

## ■至誠合同バザー

ご寄贈品のご協力をお願いします。新品各種(衣類、タオル、シーツ、食品、雑貨類、石鹸、洗剤、文房具など)をお届けいただけると幸いです。当日は、模擬店や、レストラン、イベント、バザー品の販売をいたします。ぜひお越しください。



日 時:平成29年10月14日(土) 10:00~14:00  
場 所:至誠ホーム敷地内にて(立川市錦町6-28-15)  
参加費:無料  
問合せ:社会福祉法人至誠学舎立川 至誠ホーム  
TEL:042-527-0031 FAX:042-527-2646  
E-mail:shisei-wakohome@shisei.or.jp

## ■「終活の不安解消！もしもの時の安心サポート」

### ~これで安心!マイライフ~

近年、身寄りがない、もしくはいても頼りたくないという人が増えています。そのような方が思い悩むことのひとつに死後の身辺整理があります。人生の最期のときを迎えた後も自分らしくありたい、また自分の希望通りに後片付けをお願いしたい、そんな人をサポートするシステムを今回ご紹介いたします。

日 時:平成29年10月14日(土) 13:30~16:00  
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)

講 師:鈴木 敏起 氏  
(燦リーガル司法書士行政書士事務所代表)

参加費:無料  
定 員:40名(申込み順)  
申込み:NPO法人三多摩市民後見を考える会(川杉さん)  
電話かFAXにて(前日までに)  
TEL&FAX:042-531-0624 携帯:090-7832-6506  
E-mail:santama\_sk@yahoo.co.jp

## ■立川市多文化共生都市宣言記念シンポジウム

立川市は、2016年12月に国籍や民族の異なる人々が、文化のちがいを互いに尊重し、共生する地域社会の実現を目指して「多文化共生都市宣言」を制定しました。

この宣言をきっかけとして、外国にルーツを持つ市民が、その視点や多様性を生かし、地域振興・防災・経済・観光等各分野で活躍できる多文化共生都市の実現を皆さまと考えます。

日 時:平成29年10月21日(土) 13:30~16:00  
場 所:たましんRISURUホール 小ホール(立川市錦町3-3-20)  
参加費:無料  
内 容:①基調講演「多文化共生都市の時代」 山脇 啓造 氏(明治大学教授)  
②パネルディスカッション  
「ちがいを尊重し、ともに生きるまちづくり」  
◎モデレータ:山脇 啓造 氏  
◎パネリスト:江夏 馨 氏(台湾出身 通訳 たちかわまちの案内人)  
岡部 栄一 氏(立川青年会議所理事長)  
柚井 ウルリカ 氏(スウェーデン出身 立川七小PTA前会長)  
渡辺 晶彦 氏(立川市産業文化スポーツ部長)

③多言語で「宣言文」を読み上げる(14カ国語)  
問合せ:NPO法人たちかわ多文化共生センター(TMC)  
TEL&FAX:042-527-0310 / E-mail:tmc@poppy.ocn.ne.jp



## ■子ども電話の受け手ボランティア募集！~チャイルドラインたちかわ 新規受け手 養成講座~

チャイルドラインは18歳までの子どもがかける子ども専用電話です。4つの約束をして子どもの声に耳をかたむけています。

※ひみつは守るよ ※名前は言わなくていい ※切りたくなったら切っていい ※どんなことでもいっしょに考える  
子どもの心に寄り添いながら子どもに向き合うことのできる受け手になっていただくために、子どもたちの抱えている課題を知り、コミュニケーションスキルや電話の受け方をロールプレイ等で学び合います。

日 時:平成29年10月15日(日)~平成30年1月28日(日)主に日曜日の14:00~16:00  
場 所:立川市子ども未来センター (立川市錦町3-2-26)  
講 師:天野 秀昭 氏 他  
参加費:全10回で5,000円 公開講座は1回500円  
定 員:20名(先着順)  
申込み:チャイルドラインたちかわ(坂下さん) FAX:042-531-5927 E-mail:cl.tachikawa@gmail.com



## ■NPO法人スポーツ業界おしごとラボ

スポーツ業界人を招聘して交流座談会をする勉強会「すごトーク」を、毎週日曜日に行っています。スポーツを裏で支える人たちの生き様、仕事内容、秘話を視聴しながら、交流会も兼ねています。開催開始から150回実施しています。アスリートやファンが主役のスポーツ界。しかし支える人がいなければ成り立ちません。スポーツの裏方の生き様を共有しませんか。

日 時:毎週日曜日 14:00~16:00  
場 所:すごラボ空間  
(立川市錦町1-5-6サンパークビル302号)  
講 師:スポーツを「支える」を仕事にする方々  
参加費:学生無料、一般1,500円  
定 員:15名  
申込み:法人HPか、[info@sgolab.or.jp](mailto:info@sgolab.or.jp)に希望テーマと名前、年齢をメールしてください。

## ■NPO法人CEP・子どもひろば

通学路の不審者から子どもを守るCEP親子の安全トレーニングを、先着15回を無料で実施します。対象は園児年長児クラスか小学生低学年。子ども自身がロールプレイで練習します。所要時間は、子どものみは50分、親子合同は90分です。これまでに200回以上実施した実績があります。

※この事業は平成29年度日本郵便年賀寄付金配分の助成を受けています。

日 時:平成29年4月~平成30年3月の火・木・土のいずれか  
場 所:保育園、幼稚園、学童クラブ  
講 師:NPO法人CEP・子どもひろば  
参加費:無料  
定 員:1回30名程度  
申込み:NPO法人CEP・子どもひろば(高橋さん)  
TEL:042-569-8107  
E-mail:[Kodomohiroba@yahoo.co.jp](mailto:Kodomohiroba@yahoo.co.jp)

## ■外国人のためのサロン「えんがわ」の開設

立川市内や周辺都市に在住の外国人で日本語や日本文化を学びながら、日本人との交流を深めたいという希望をもっている方々が気軽に集まってお茶飲み話ができる場所です。

日 時:毎月第4金曜日 13:00~16:00  
場 所:柴崎会館(立川市柴崎町1-16-3)  
参加費:無料  
申込み:立川国際友好協会(TIFA)(赤嶺さん)  
TEL:042-527-4027

## ■「がんカフェたま」

がんの悩みや不安など同じ思いの人々の語らいの場です。がん患者さん・ご家族など、どなたでもご参加いただけます。当日、直接のご参加もできます。

日 時:平成29年9月~12月 毎月第1土曜日13:30~15:30  
場 所:立川商工会議所12階 第1会議室  
(立川市曙町2-38-5)

参加費:200円  
申込み:ボランティアさくら(岡田さん)  
E-mail:[ccafetama@tpc-net.com](mailto:ccafetama@tpc-net.com)  
TEL:080-1163-5281 ※10:00~16:00までの対応

## ■リフレッシュ体操参加者募集

セルフケアのリフレッシュ体操を一緒にやりませんか? ヨガ、ストレッチ、リンパマッサージをミックスしたオリジナル体操です。

日 時:毎週水曜日 13:00~15:00  
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:1回500円  
持ち物:バスタオルまたはヨガマット、飲み物  
申込み:ローズマリーの会(加藤さん)  
E-mail:[kumichan0829@hotmail.com](mailto:kumichan0829@hotmail.com)

## ■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もと、週替わりでヨガ・ピラティスレッスンを1時間受けられるサークルです。お子さま連れ(0歳~)OKです。また月1回はレッスン後にお弁当会をして、楽しく交流、情報交換もしています。

ぜひ一緒に、健康でキレイなママを目指しましょう!

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  
申込み:子連れサークルangeアンジュ(中出さん) E-mail:[ange.taiken@gmail.com](mailto:ange.taiken@gmail.com)

## ■トリム健康体操コスモス

トリム体操は、年齢に関係なく楽しめます。私達は若くて明るい先生の指導で、がんばりすぎない程度に楽しく体操をしています。時々脳トレも。「無理しないでエ、できたつもりでエーハイッ!」心も体もすっきり軽くなって会館をあとにします。

日 時:月4回 月曜日 10:00~12:00  
場 所:天王橋会館(立川市一番町3-6-1)  
講 師:野瀬 裕美 氏  
参加費:1,500円  
定 員:20名  
申込み:トリム健康体操コスモス(藤間さん)  
TEL&FAX:042-531-4930

# 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40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45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。  
TEL:042-529-8300

相談の種類	実施日	時間	相談員	概要
成年後見相談	毎月 第2土曜日	13:00 ～16:00	司法書士・社会福祉士	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)

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◆

YC読売新聞立川北部サービスセンターの皆さまのご好意により、  
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。