



市民活動センター ★たちかわ通信



2017・11 Vol.111

聞いて私のこと 知りたいあなたのこと 変えたいな立川のまち
～ヒューマンライブラリー@立川～ 参加者募集

ヒューマンライブラリーとは

障害のある方や依存症患者など、偏見や差別を受けやすい社会的少数派（マイノリティ）の方を「生きている本」に見立て、読者との対話を通し、相互理解を深めていくイベントです。

直訳すると、「人間図書館」ですが、貸し出すのは本ではなく人。多彩な個性、背景をもった個人が自身の経験を語ります。

こういった方々が身近にいることを知り、互いに認め合うことができれば、生きづらさを抱えることなく暮らせるまちになるのではないのでしょうか。

平成30年1月20日(土)

前半 12:30～受付

後半 14:30～受付

※1人1コマ30分の貸し出しとなります。

時間内の出入りは自由ですが、予約は先着順となります。

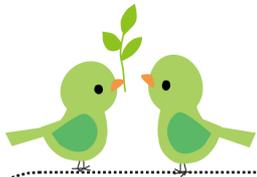
●場 所 立川市総合福祉センター
(立川市富士見町2-36-47)

●参加費 無料

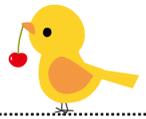
●申込み 不要
直接ご来場ください。
詳しくはHPをご覧ください。

URL :

<http://www.tachikawa-shakyo.jp/skct/>



当日の運営ボランティアも募集します



●ボランティアの内容

参加者の受付や会場設営、読書中のタイムキーパーを兼ねての見守りなどを行います。

ボランティアとして関わることで、マイノリティの方をより身近に感じることができるかもしれません。

右記の日程で開催日前に説明や読書のリハーサルを行いますので、安心してお申込みください。

●事前リハーサル

平成29年12月16日(土)

10:00～12:00

※申込み時に事前リハーサル参加の有無をお伝えください。

●申込み・問い合わせ 市民活動センターたちかわ (担当:森、小林)

TEL:042-529-8323/Fax:042-529-8714/E-mail:shimin@tachikawa-shakyo.jp



NPO法人運営実務あれこれ講座 参加者募集!

NPO法人格取得を検討されている団体の方、NPO法人・非営利団体で実務を担当されている方、NPO活動に関心のある方、ぜひこの講座をご活用ください。1講座から参加が可能です。

①NPO法人設立ガイドンス

日時：**平成30年1月23日(火)**
19:00~21:00

講師：市民活動センターたちかわ職員
参加費：500円

法人化のメリット・デメリットや、設立にあたっての手続きなどを説明します。

②NPO法人の定款について

日時：**平成30年1月30日(火)**
19:00~21:00

講師：森 玲子 氏
参加費：500円

法人のルールブックである定款の作成ポイントをお伝えします。

③NPO法人の会計・税務

日時：**平成30年2月3日(土)**
10:00~15:00

講師：内藤 純 氏
参加費：2,000円

法人運営により生じる会計と税務について説明します。

④NPO法人の労務管理

日時：**平成30年2月8日(木)**
19:00~21:00

講師：井嶋 栄治 氏
参加費：500円

人を雇用する際に必要になる給与の支払いや各種社会保険に関する説明をします。

●会場 いずれの回も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)

●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

担当：森、小林

※①~④の講座で希望する回をお伝えください。

待っています！

あなたの地域デビューtheパーティー(通称:まちパ)

出展団体募集！

立川市で活動するさまざまな市民団体と、「これから地域でなにかしたい」と考えている市民が会う場として、今年もまちパを開催します。このイベントは参加者と団体がつながるだけでなく、出展団体同士が知り合ったり、新たなメンバーが加わることで、活動の幅が広がるなど団体にとってプラスの効果が期待できることも特徴です。

●日時 **平成30年2月17日(土)**
13:30~17:00

(準備は午前中から行います)

●会場 **たましんR I S U R Uホール**
(立川市錦町3-3-20)

出展団体の皆さんとの思い出の一枚♪



- 実施内容:①参加者に向けた団体紹介
②参加者と出展団体との交流

●事前説明会:

当日の流れや準備等に関して、事前説明会を下記日程で開催します。いずれかにご参加ください。

①平成29年11月 9日(木) 10:30~12:00

②平成29年11月11日(土) 10:30~12:00

③平成29年11月14日(火) 15:00~16:30

会場:いずれも立川市総合福祉センター

(立川市富士見町2-36-47)

素敵な出会いが待っています。皆様のご参加をお待ちしています！

立川市社会福祉協議会では実習生5名を受け入れました

今年も立川市社会福祉協議会では、社会福祉士の資格取得をめざす5名の実習生を受け入れました。市民活動センターの活動を知るプログラムでは、登録団体やサロンの見学、ボランティア相談の同席をしていただきました。実習生からは「市民活動センターの仕事は楽しそう」などの感想が寄せられました。また立川市内の地域資源の多さに驚く一方で、いかに資源を活用するか、課題を感じる意見や期待する声も聞かれました。

この学生たちは、地域社会に関わっていく大切な人材だと考えています。成長した実習生たちがさらに地域で活躍する姿が今から楽しみです。



夏！体験ボランティア2017 開催報告



今年も夏！体験ボランティア2017を開催しました。小学生から50代まで125名の方にご参加いただきました。参加者からは「子どもたちの明るさに自分が元気をもらった」「団体さんの素敵な活動を知ることができて良かった」「どんどんボランティアをして、現場での学びを将来に活かしたいと思った」など、たくさん声をいただきました。

夏！体験ボランティアに参加された佐瀬雅人さんにインタビューをさせていただきました。佐瀬さんは現在大学二年生。大学では生命科学等を学ばれています。



佐瀬雅人さん

「夏！体験ボランティアに参加した印象は？」

「小学生と関わるボランティアをしました。子どもと関わるのが初めてだったので、最初は緊張しましたが、すぐに子どもたちから「一緒に遊ぼう」と声を掛けてくれるようになりました。あっという間に終わってしまい、最終日はお互いに寂しかったです」

「なぜ夏！体験ボランティアに興味を持ったのですか？」

「大学に入って、今までやっていなかったことをやってみたい、地元で何かやってみたいと思ったことがきっかけです。昨年、市民活動センターたちかわの『楽市案内人ボランティア』を体験して、人の役に立つことが楽しい、嬉しいと感じました。そこで今年は夏！体験ボランティアに参加してみようと思いました。アルバイトや友人と遊ぶことはいつでもできますが、体験ボランティアは今しかできないと思いました」

夏ボラ参加者インタビュー

「佐瀬さんにとってボランティアとは何ですか？」

「学校生活では学べないことが経験できる場所ですかね。将来の選択肢が増えますし、物事を前向きに考えられるようになりました。思考も柔軟になったかな。ぜひ多くの方にボランティアを体験してもらいたいです」

「最後に将来の夢は？福祉職はいかがですか！？」

「えーと・・・。可能性は色々なので、今は決められないです！ごめんなさい！」

一つ一つの質問に対し、じっくり考えて丁寧に答えてくださる姿が印象的でした。今後のご活躍も期待しています！



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 ● ● ●

■第7回 こぶし祭り開催

今年も作業所の利用者と地域の方々との交流を目的に、こぶし祭りを開催します。物品販売やゲームなどのコーナーや豚汁の無料サービスもあります！また、自主製品で大好評の特製クッキー「こぶっきー」の販売も行います。

皆さまのご来場をお待ちしています！

日時：平成29年11月11日(土) 10:00～14:00

場所：福祉工房こぶし

(立川市羽衣町2-50-2)

問合せ：NPO法人こぶしの会(北村さん)

TEL:042-524-2482



■さくらんぼまつり

さくらんぼ保育園のお庭で「さくらんぼまつり」を行います。小さいお子さん向けに楽しいゲームあそびを計画しています(輪投げやヨーヨーつり、ボールあそびなど)。保育園の畑で収穫したさつま芋を焼き芋にします。ホクホクお芋！試食してみてくださいね。当日はベビーマッサージの無料体験もあります。ご家族で遊びに来てください。

日時：平成29年11月12日(日) 10:00～12:00

場所：さくらんぼ保育園のお庭

(立川市砂川町2-36-13)

参加費：無料

申込み：不要。

当日現地へ来てください！待っています。

■第8回弁護士さんと語ろうシリーズ

「セクシュアル・マイノリティについて

憲法から考えよう」

「男は男らしく、女は女らしく」と日本文化の中に定着している考えがあります。しかし、生まれながらにして性の障害がある方がいることを考えたことがありますか。生まれながらの現状を社会が受け入れるためには、どうすれば良いのか、社会的不利益を受けてきたマイノリティにとっては永遠の課題です。特にLG BT(性的少数者)は法の下での平等を揚げ、あらゆる分野で立ち上がっています。その実情を解明し、憲法に照らして勉強します。ぜひご参加ください。

日時：平成29年11月17日(金) 18:30～20:00

場所：錦学習館 第2実習室(立川市錦町3-12-25)

講師：弁護士 中川瑞代氏

参加費：500円(資料代)

定員：25名(当日受付順)

申込み：錦法律を知る会(馬場さん)

TEL:070-3542-2860

E-mail: ryuu_baba@yahoo.co.jp

■第4回市民のためのストレス

対処講座

講師は「からだところ」の関連をあつかう専門家です。ストレス時の脳や身体の反応を最新の知識から読み解き、対処の仕方をレクチャーします。操体法によるからだへの気づきを体験的に学びます。

ストレスが自分を苦しめる際の癖に気づき、ストレスとの距離の置き方もお話します。

日時：平成29年11月25日(土) 9:30～12:00

場所：立川市女性総合センター・アイム 5階和室
(立川市曙町2-36-2)

講師：津田真人氏

(精神保健福祉士・はり・きゅう・マッサージ)

参加費：200円(資料代・保険料)

定員：15名

問合せ：NPO法人認知行動カウンセリング研究会
(横内さん)

TEL: 080-5055-9620 FAX:042-537-9233

E-mail:yayoi.yoko@gmail.com

■みんなの展示場中村洋久絵画館からのお知らせ

①デイサービスこはる「2017・アート展」高齢者の方々の絵画・造花・ちぎり絵・パッチワーク

平成29年11月3日(金・祝)～19日(日)の金土日 10:00～16:00開催

②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)。応募点数制限なし

要件：大きさ「A4版」デジカメ撮影他賞展応募不可。合成不可。

裏面に「作品名、住所、氏名、電話」を記載

参加費：1点1,000円 額貸与100円 発表：12月1日(金)予定

③スケッチ教室生徒募集

毎月第2、第3土曜10:00～12:00 月2回2,000円入会金なし、初心者歓迎、丁寧に指導

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 E-mail:h-naka77@zat.att.ne.jp (中村さん)



■第24回宗雲仏像彫刻作品展

仏像彫刻、仏画、木彫を一年かけて完成させました。個性光る作品がずらりです。アラ誰かの顔に似ているネ、どんな人が彫ったのかしら？男性かしら女性かしら？ついホッとして笑ってしまうようナ！！そんな作品がたくさん展示されます。皆さまの来場を心よりお待ちしております。

日時：平成29年11月30日(木)～12月3日(日)

開場11月30日 13:00～17:00

12月1～3日 9:00～17:00

※ただし最終日3日は16:30まで

場所：たましんRISURUホール 展示室
(立川市錦町3-3-20)

入場料：無料

問合せ：仏像彫刻遊木会(菅原さん)

TEL&FAX:042-548-9370



■市民のための楽しい音楽講座

クリスマスコンサートの開催

～ネパール大震災と熊本地震への支援チャリティー～

古今東西の名曲と昔から親しまれている唱歌・童謡等によるクリスマスコンサートを開催します。ご家族同伴の場合は、乳幼児入場可能です。受講生の方には、当日資料「音楽でふりかえる日本の風景」をお渡しします。

日時：平成29年12月4日(月) 開場14:00

開演14:20 終演16:30

場所：柴崎学習館 B1ホール(立川市柴崎町2-15-8)

入場料：無料

定員：60名(予約可) ※当日午前中まで受付可

出演：調&ミュージックフレンズ

※プログラムは、当日お渡しします。

ピアノ田下実、ヴァイオリン堀江智子、
クラリネット渡部調匡 他

※出演者は賛助出演者が加わります。

申込み：セフティーライフ(渡部さん)

TEL:090-3535-7487

E-mail:music-house-cho@ezweb.ne.jp



■高次脳機能障害を知ろう

この障害は、脳卒中や交通事故で体は動くようになったのに、記憶力が悪くなったり、思うように話せなくなったり、怒りっぽくなったりするなど、脳に損傷を受けたために脳機能に障害が生じた状態を言います。どなたでもご参加いただけます。この講演会は立川市障害福祉課との共催です。

日時：平成29年12月3日(日) 14:00～16:00

場所：立川市女性総合センター・アイム
5階第3学習室(立川市曙町2-36-2)

講師：渡邊修氏

(東京慈恵会医科大学病院リハビリ科教授)

参加費：無料

定員：80名

申込み：平成29年11月27日(月)締切

問合せ：高次脳機能障害の会スマイル立川
(志村さん)

TEL:042-537-9968

E-mail:takako1@plum.plala.or.jp

FAX:042-529-8676 (立川市障害福祉課)



■クリスマスお楽しみ会

今年はおはなしたまごの皆さんに来ていただき、絵本、パネルシアター、歌あり踊りあり、みんなで楽しいひと時を過ごしたいと思います。支援スタッフ手作りの、可愛いプレゼントもありますよ！

日時：平成29年12月14日(木) 13:00～14:30

場所：柴崎会館 1階多目的室
(立川市柴崎町1-16-3)

講師：おはなしたまごメンバー

参加費：無料

定員：50組(親子)

申込み：不要

問合せ：子育て交流ひろば

立川おもちゃ図書館ぱれっと(西村さん)

TEL:090-4609-4968



■子育てはママもパパも0歳！

子どもが欲しくて出産したものの、現実には自分の思い通りにならなくて大変と感じている方が多いのではないのでしょうか？「まんまる助産院」院長の椎野まり子さんを囲んで子育ての悩みや疑問等を話し合い、心の負担を軽くしてみませんか。

日時：平成29年12月5日(火) 10:00～12:00

場所：立川市女性総合センター・アイム 1階健康サロン室
(立川市曙町2-36-2)

講師：椎野まり子氏(助産師)

参加費：無料

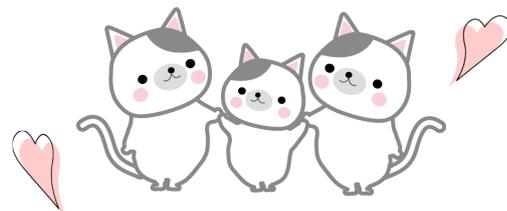
定員：20名(申込み順)

保育：あり 18名(1歳から未就学児まで) ※0歳児は同伴可

申込み：市民型ソーシャルワーカー・ほっとほっとたちかわ(樋口さん) 受付：11月10日(金) 9:00より

TEL:080-5524-0271

問合せ：子ども家庭支援センター TEL:042-528-6871



■「あ」の会 おはなしひろば

障害がある子もない子と一緒に絵本作りをします。絵本を見たり(読み聞かせ)、絵を描いたり、描いた絵を絵本にして遊びます。楽しく体を動かし、声を出しながらの活動は、ことばへの関心が広がります。

★終了後、個別の子育て相談会を行います。詳細についてはお問合せください。

日 時:平成29年12月17日(日) 10:00~11:30

場 所:こぶし会館 2階和室(立川市幸町5-83-1)

参加費:無料

対 象:ことばに不安があったり声が出にくいお子さん、ことばを話し始めたお子さん、乳幼児、ご兄弟、親子(障害がある子もない子と一緒に)

申込み: NPO法人「あ」の会(佐藤さん) ※12月14日ぐらいまで

TEL:090-4621-4868(佐藤さん) FAX:042-538-3596(「あ」の会)

E-mail: info@anokai.gotohp.jp



● ● ● ひと・モノ・募集 ● ● ●

■立川失語症さくら会 ボランティア募集

「失語症」とは、脳卒中や交通事故などによる脳損傷で起こる後遺症で、話すことだけでなく、読んだり聞いたりして理解することが難しくなる高次脳機能障害のひとつです。

会員は40代から70代まで幅広く、言葉が不自由で上手く伝えられない障害をおしゃべりボランティアとして手助けをしています。音楽療法や合唱など、会員さんが大好きな音楽を通してコミュニケーションを図っています。一緒に楽しみながら、相手の言葉をキャッチできた時には、充実感も味わえます。引きこもりがちな失語症の方に前向きに生活するための元気をもらえる「場」にしたいと活動していますが、ボランティアも元気をもらっています。

日 時:毎月第4木曜日 13:30~16:00

場 所:立川市総合福祉センター
(立川市富士見町2-36-47)

問合せ:立川失語症さくら会(藤本さん)
TEL:042-535-0433

■若葉かるた会会員募集中

競技かるたに興味のある方、大歓迎です。練習場所は若葉会館で、不定期に行っているサークルです。詳しくは、インターネットまたは、立川市若葉かるた会のブログをご覧ください。下記アドレスまでお気軽にお問合せ下さい。

日 時:不定期

場 所:若葉会館(立川市若葉町3-34-1)

参加費:入会希望の方は、入会金300円をお持ちください。月謝は無料です。

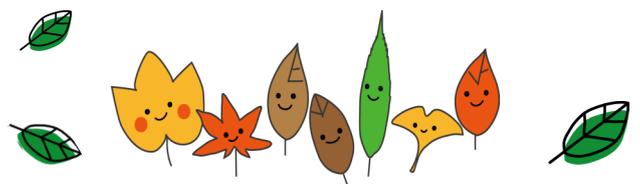
定 員:なし

申込み:随時

問合せ:若葉かるた会(濱野さん)

TEL:090-1843-5651

E-mail:wakabakaruta.rensyu@gmail.com



■立川お手玉の会

お手玉作りや遊び方の技術の習得、昔遊びの伝承、会員相互の親睦を目的に活動しています。また、地域のイベントに参加したり、学校、保育園、高齢者施設などへ伺って、皆で一緒にお手玉遊びを楽しんでいます。

日 時:毎月第2、第4木曜日 10:00~16:00

場 所:幸学習館(立川市幸町2-1-3)

会 費:年会費1,000円

問合せ:立川お手玉の会(山岸さん)
TEL:042-537-2201



■はづき健康体操会

いつまでも自分で動ける体を保つため、リンパケアや3B体操をしています。無理なストレッチとは違い、痛みなどはありません。効果的に健康づくりをしてみませんか。見学、体験は自由です。気軽にお越しください。

日 時:毎月第1、第3水曜日 14:00~15:30

場 所:羽衣中央会館 2階(立川市羽衣町2-26-7)

講 師:松島、小佐野、柴田、阿出川の各講師

参加費:月1,000円のみ、入会金なし

定 員:20名位

問合せ:はづき健康体操会(増子さん)

TEL:080-5443-1103

ねっとわーくNO.3

「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「立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい」です。

立川市ひとり親家庭福祉会(以下、立川みらい)は、主に立川市内に住むひとり親家庭の会です。現在、登録世帯数は70世帯を超え、会員も20代から70代までと様々です。春は昭和記念公園でのバーベキュー、夏はお泊り会、秋は楽市出店、冬はクリスマス会と年に4回、大きなイベントを実施されています。その他、毎月第3土曜日には子ども未来センターにて、当事者同士のおしゃべりカフェ、毎週土曜日には小学4年生から高校生までの学習塾も開催されています。

立川みらいの歴史は長く、今年で58年を迎えます。戦後、夫を亡くしひとりで子育てをしていた女性の助け合いの活動が全国各地に広がり、現在に至ります。立川以外でも数多くの団体が活動をされています。

■ひとりで頑張らなくてもいい

「当事者同士だからこそ、助け合い寄り添える会にしたい。まだまだ心無い言葉に傷付く仲間もいます。私たちはかわいそうな存在ではなく、少し困っているだけのこと。少しの手助けがあれば、何ら問題はないのです」と会長の篠原さんは語ります。

自分ひとりで抱え込んで問題を大きくするよりも、同じ立場・境遇の人たちと話すだけで心は軽くなります。立川みらいはそんなホッとできる居場所でありたい、と活動を続けられています。



■新たな課題

近年、立川みらいでは気になる課題が浮かび上がってきました。ひとつは、保護者が外国人のひとり親世帯です。加入世帯の中にも年々増えてきていますが、本当に支援が必要なのは、このネットワークにつながらない家庭です。こういった家庭に対する新たな支援策を講ずることが急がれます。もうひとつは活動を広げるために必要な「資金」の課題です。会員の増加や様々な取り組みにより、厳しい運営を強いられているのが現状です。そのため、今後は団体の活動に共感し、運営支援をしていただける「賛助会員」の募集に力を入れることも視野に入れています。

■今後に向けて

「都内で一番活発な活動をしている団体としての自負があります。会員が増えてもきめ細やかに、ひとりで頑張る親のため、そしてその親を支える子どもたちの健全な育成のために活動をしていきます。併せて次のリーダーを育てることに力を入れていきたいと思います」と篠原さん。良い形で世代交代ができるよう、先人たちが築き上げてきた善意を後世に伝えていく仕組みづくりに思いを寄せられています。

【団体Date】

立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい
TEL : 090-2247-4188 / FAX : 042-537-7185
HP : <http://tachikawa-mothers.com>
Facebook :

「ひとり親の会 立川みらい」で検索

支えあいサロンの情報検索ができます！

「アヤム(AyamU)」は、立川市内で活動する支えあいサロン(地域での孤立防止を目的とする住民活動)に関する情報や、暮らしをサポートするサービスを検索することができるシステムです。

そのほか、食や住まいなどに関する「おすすめ介護記事」を読むことができます。福祉に関する情報収集にぜひご活用ください。

問合せ：立川市社会福祉協議会

生活支援コーディネーター (酒井・古川)

カシオ アヤム

検索

<https://chiiki-kaigo.casio.jp>

◆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。

かつたくんのつばやきコーナー

紅葉がきれいな季節ですね。美味しい物もいっぱいですが、でも寒がりなぼくはポンチョが手放せません。皆さんも風邪に気をつけてくださいね。

次号もお楽しみに★

