

あいわい通信

Vol.142
2020年5月1日発行

発行 社会福祉法人
立川市社会福祉協議会

..... 注目記事

P1..「ボランティア・市民活動センターたちかわ」に名称が変わります

P3..元気人たち
「あたたかい目で見守ってもらうために」
立川市手をつなぐ親の会 水野夏美さん

立川市社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的とする福祉団体です。福祉の「まちづくり」を住民の皆さまと一緒に考え、その自主的な取り組みを応援します。また、地域で福祉サービスを必要とされる方々への相談援助やサービスの提供を行います。

「ボランティア・市民活動センターたちかわ」に、名称が変わりました

2020年4月から、「市民活動センターたちかわ」は「ボランティア・市民活動センターたちかわ」に名称が変わりました。ボランティアという単語が、多くの方に深く浸透していてわかりやすいことから、センター運営委員会で検討の上、改称することになりました。

まちには、環境保全、子ども・若者の健全育成、多文化共生、障害がある方の権利擁護、高齢者の孤立…など、いろいろな課題があり、同時にそれらに取組むさまざまな分野の活動者・団体がいらっやいます。引き続き、今困っている方や、解決しようとしている方と連帯して、より住みやすいまちづくりを進めていきます。

「子どもの遊び場に関する
ことなど、気になる地域の課題
がある」「何か地域に貢献したい」
「どこに相談したらよいの
かわからない困りごとがある」
など、どのようなことでもお聞
かせください。市民活動に取組
む活動者・団体の方々とともに
解決方法を考えます。

また、「自分の時間や能力を
活かせるボランティア活動を
探したい」という相談や、「グ
ループ運営で分からないこと
がある」「NPO法人化について
知りたい」という団体運営に関
する相談にも応じています。お
気軽にお問合せください。

Facebook・Twitter
もご覧ください



立川市社会福祉協議会
Facebook



立川市社会福祉協議会
Twitter

ヒューマンライブラリー @立川 運営ボラン ティア大募集!!

ヒューマンライブラリーとは、障害や依存症があるなど“偏見や差別を受けやすい”語り手を「本」に見立てて、図書館で本を読むように、直接対話することでお互いに理解を深めるイベントです。

本の種類はLGBT（レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー）、元路上生活者、アルコール依存症等と多岐に渡ります。

今回はボランティア説明会を開催し、今後の企画運営に携わっていただけるボランティアの方を募集させていただきます。

説明を聞いてからボランティアの参加を決めていただいても結構です。ヒューマンライブラリーが初めての方も、大歓迎です!!

「本」役になっていただける方も同時募集しています。お問い合わせお待ちしております。

日時：2020年6月13日（土） 10:00～11:30

場所：総合福祉センター 2階 ボランティアルーム

※Zoomなどを使用して行う可能性もあります。

対象：ボランティアに興味のある高校生以上の方

内容：ヒューマンライブラリーについての説明、
ボランティアに期待する役割など

参加費：無料

問合せ・申込み：ボランティア・市民活動センターたちかわ

☎ 042-529-8323

FAX 042-529-8714

E-mail: shimin@tachikawa-shakyo.jp

上記のQRコードからも
お申込みいただけます。



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、本誌に記載されているイベント・募集は延期・中止になる可能性があります。ご参加前に、主催者にご確認ください。

※立川市社会福祉協議会では、新型コロナウイルス対策緊急支援のための寄付金を募集しています（経営総務係 ☎ 042-529-8300）。

もう半世紀すこやかに
SunCity パンフレットのご希望は随時受付中!

入居申込が
445件を超えました!
満室になる前に
是非一度お越し
ください。

【サンシティ】3つの安心

- 安心① 将来にわたって見守る介護体制
- 安心② 予約なしで毎食運べるおいしいお食事
- 安心③ 複数の医療機関との協力、館内に診療所・薬局を併設

サンシティ立川 昭和記念公園
☎0120-122-007

立川駅南口徒歩4分
丸山リーガル司法書士・行政書士事務所

- 相続・遺言のお手続き
- 土地建物の登記
- 民事信託・家族信託
- 離婚問題・財産分与
- 成年後見（法定後見・任意後見）
- 法人のお客様もご相談下さい

お問い合わせ先 / 初回相談無料（30分）
TEL.042-512-7501
東京都立川市業町2-5-8 宝ビル2階

東京都 福祉のお仕事をお探しの際は、
どうぞご利用ください!

**福祉人材センター
多摩支所**

資格のない方も
お気軽に
ご相談ください

●開所日:月曜日～金曜日 ●開所時間:9:00～17:00
(相談受付時間 9:00～11:30、13:00～17:00)
●休業日:土曜、日曜、年末年始(12/29～1/3)
〒190-0012 東京都立川市南町2-34-13 オリビックス第3ビル7階
TEL.042-595-8422 FAX.042-595-8432

お葬式はドリーミー
ドリーミー・ホール立川
JR「立川」駅北口から一番近い式場
家族葬から大型葬まで対応
立川メモリアルホール
24時間受付、霊安室完備

株式会社ドリーミー
儀礼センター
☎0120-297-511
株式会社ドリーミー 検索 年中無休
24時間受付
〒190-0013 東京都立川市富士見町6丁目36-27

4/13日 **リニューアル
オープン**しました!

地域の皆様に支えられ
リニューアルすることができました。

ハトの湯
くになち

定休日:月曜日
営業時間:13時～24時
住所:国立市東2-8-19
TEL:042-572-0918
ハトの湯 国立 検索

東京都福祉人材センター
(本部:千代田区飯田橋)
設置:平成3年11月 運営:社会福祉法人 東京都社会福祉協議会
東京都福祉人材センター 検索

無料職業紹介事業許可番号:13-3-080008
東京都福祉人材センターは社会福祉法に基づき、
東京都知事の指定を受けて運営しています。

JR 立川駅北口より徒歩5分

第6回待っています！ あなたの地域デビュー theパーティー(通称：まちパ) を開催しました！

2月15日（土）、総合福祉センターにて開催した「まちパ」に、参加者82名、出展団体29団体83名が一同に会しました。「何か面白いボランティア・市民活動はないかな？」という方が、実際に活動をしている団体から直接話を聞き、知り合える貴重な機会であり、実際に「まちパ」をきっかけに団体の活動に参加する方も多くいらっしゃいます。

「まちパ」に限らず、まちを良くする活動をしたい、という方には年間を通して団体や活動をご紹介します。お気軽にお問い合わせください。



問合せ：ボランティア・市民活動センターたちかわ ☎ 042-529-8323 FAX 042-529-8714 E-mail: shimin@tachikawa-shakyo.jp



2020年度 立川市社会福祉協議会 市民活動助成の助成団体が決定しました

毎年、さまざまなまちの課題を解決するための市民活動に対して、助成を行っています。市民を含むメンバーで構成される市民活動助成金審査会にて、2020年度は13団体への助成が決定しました。各団体とのやり取りの中で、「子育て中の人を支援したい」「多世代の人が交流する場所を地域につくりたい」「高齢者や知的障害がある人のサポートをしたい」などの熱い思いを共有することができました。

今後の取組みに注目しています！

団体名	助成対象となる活動	助成額
転入・転勤ママ Come On!!	転入転勤で立川に来られた親子の居場所・つながりの場づくり	50,000円
まりきいた	地域社会との接点がないママたちがあいさつや情報交換しあえる関係をつくるきっかけ（場）を提供する活動	50,000円
冒険遊び場の会たちかわ	冒険遊び場をつくるため、「冒険遊び場」の周知と理解を広げるための「講演会」の開催と実際の運営に関する「研修」の実施	50,000円
けやきの会	オストメイトに関する周知と災害時支援体制づくりのためのパンフレット増刷	50,000円
NPO法人 MOTHER SHIP	多世代に向けた地域交流イベントの開催	50,000円
子育てリンクコミュニティー Dear Mother	おやこカレンダーづくり(産後から就園までの親子が外に出るきっかけをつくる場)	50,000円
知的障害者と配偶者、当事者の会 準備会	女性活躍社会、男女平等参画社会の啓発のための女性書道家の講演会開催	50,000円
みんなのごはん “サポショク”	みんなのごはん“サポショク”の運営と継続、畑づくりを通じたの食育活動	50,000円
たちかわ・財政を考える会	「たちかわ市民財政白書」をテキストとした「たちかわ・財政学習会」の開催	50,000円
mokuromi	「布ぞうり作り研究会」の多世代交流化による会員獲得と定着化の活動	50,000円
絵本208	世代間交流と認知症予防を目指した絵本の読み聞かせ	50,000円
CoderDojo 立川	子どものためのプログラミング道場の開催	50,000円
立川ヤングアメリカンズ	ヤングアメリカンズin立川の開催	50,000円

～審査委員からのコメント～

- ボランティアな熱い思いを確認させていただき、地域課題解決に貢献してもらえると信じます。更に、新たな公共事業を起こす担い手となっていく意識を持っていただければ、その情熱が、地域市民力を大きく向上させると期待します。
- 助成事業を通し、市民活動団体の皆さまが真心込めて日々活動されているお話を伺い、心が熱くなりました。この助成金がさまざまな分野で活用され、立川市民の皆さまにとって価値あるものとなるよう願っております。
- この度、多種多様な団体の皆さまから多くの申請を頂戴し感謝申し上げます。各団体の取組みは違いますが、熱い思いで地域活動をされていることを改めて感じました。審査する際には立川市民へのその「思い」を大切に審査させていただきました。



問合せ：ボランティア・市民活動センターたちかわ ☎ 042-529-8323 FAX 042-529-8714 E-mail: shimin@tachikawa-shakyo.jp

元気人 たち



「立川市手をつなぐ親の会」会長 水野 夏美 さん
「あたたかい目で見守って
もらうために」

水野さんは、介護施設で介護ヘルパーとして働きながら、「立川市手をつなぐ親の会」や「アミーゴス」の団体活動に取組み、地域あんしんセンターたちかわの支援員としても活動されています。今回は、「立川市手をつなぐ親の会」や「アミーゴス」でどのような活動をしているのか取材しました。

活動を始めたきっかけ

次女が2歳のときに、なんとなく話し方やこだわり方が長女と違うと感じ、自閉症の子どもがいる知人に相談して病院を受診した結果、次女に知的障害があることがわかり自閉症の傾向と診断されました。目の前が真っ暗になり、泣く日々を送っていましたが、ドリーム学園の療育を知り、先生や、障害のある子どもを育てる親たちと出会いました。「手をつなぐ親の会」についても知り、入会しました。明るくたくましい先輩お母さん方が頼もしく、いろいろな情報を得られるため心強く感じました。

「立川市手をつなぐ親の会」の活動

「立川市手をつなぐ親の会」は、知的障害児・者を育てている親たちが、障害があっても地域の中で一人の人間として、自分らしく、豊かな生活を送ることができる社会づくりを目指して活動している団体です。1963年に結成され、今年で57年目になります。現在は158名の会員がいます。

障害について正しく知る

「立川市手をつなぐ親の会」の理解啓発委員会に属しています。2015年に結成した立川キャラバン隊「ひこうき雲」は、障害のある子どもを見守り、応援する

仲間の輪を広げていくため、知的障害や発達障害の理解啓発活動を行っています。

知的障害、発達障害児・者の困りごとや生きづらさは、見た目ではわかりづらく、周囲から誤解等を受けることもあります。障害特性について少しでも知ってもらえたら、今までとは違う思いで見たり、接したり、感じたりできると思っています。

「ひこうき雲」の講演活動では、障害者の気持ちを体験する疑似体験も行います。障害について正しく知ることが、相手の気持ちを考え、思いやる心に繋がる第一歩。いろいろな個性の人がいること、障害があっても皆さんと同じように住み慣れた地域で暮らしていきたいと思っていることなどを伝えています。

「アミーゴス」の活動

「アミーゴス」は知的障害の子どもを持つ親たちが2014年に立ち上げたランニングチームです。仲間と一緒に過ごす余暇活動として、月2回休日に昭和記念公園のみんなの原っぱを走っています。

次女は特別支援学校高等部に在学中、陸上部に所属していましたが、食べることが好きで肥満傾向にありました。卒業後は運動する機会が減り、続けてきたマラソンを健康のためにも継続させたいという思いを抱いているお母さんたちが多く、現代表が「立川周りでチームを立ち上げよう!」と声をあげ、賛同した4人のお母さんによるチームづくりが始まりました。

コーチとの出会い

チームを立ち上げたい気持ちはあっても、問題は子どもを指導して下さるコーチを探すこと

でした。親がコーチでは甘えて走らなくなってしまう子どももいます。

陸上部の引退大会となるはずであったマラソン大会が大雪で中止になってしまい、残念に思っていた親たちの気持ちを察した先生方が、駒沢で開催したリレーマラソンに申込みをしてくださいました。私たちが子どもの応援をしているとき、偶然隣にいた濱矢さんという気さくな方に、チームを立ち上げたいことやコーチを探していることなどを話しました。初対面で数分話をしただけでしたが、「僕がやりますよ!」と濱矢さんが専属コーチを引き受けてくださったのです。後でわかったことですが、濱矢さんはその大会の主催者で、大学在学中は箱根駅伝総合優勝、他にも多数の大会で優勝のご経験がある輝かしい経歴の持ち主でした。現在は、濱矢専属コーチと5人のボランティアコーチがいます。

人のつながりに支えられて

「アミーゴス」の名前は、スペイン語で「友達・仲間」という意味があり、障害のある子どもでも発音しやすいということで決めました。口コミが広がり少しずつ仲間も増え、現在は16家族18人の子どもたちが活動しています。子どもも親も走りたい人は走り、ウォーキングの人がいれば、走りたくなければ走らない等、自分の気持ちの赴くままに任せています。昭和記念公園でのマラソンは、四季折々の花や、木々の感触を感じることができ、行くだけでも気持ちが良いです。心の安らぎにもなり、皆笑顔で楽しく走っていて、和やかな時間を共有しています。雨の日も活動していて、皆仲間がいるから外に出向きます。人

のつながりに支えられています。

いろいろなマラソン大会にも参加していますが、伴走するボランティアコーチもその都度大勢参加して下さいます。障害者と関わったことのないコーチがほとんどですが、上手にサポートしてくださっています。「伴走を通して子どもたちから感動をもらっている」とコーチも喜んでくださり、自然にバリアフリーができているようで、とても嬉しく思います。

「立川市手をつなぐ親の会」も「アミーゴス」の活動も、一人ではなく仲間と取組んでいます。地域や若い世代につないでいくことが大切であると考えています。皆の笑顔が見られるように、ずっと続けていきたいです。

<取材をして感じたこと>

水野さんは障害のあるお子さんを持ったことで、周りの協力を得ながら絶望から立ち直り、現在の活動をされています。障害者の置かれている状況についても熱く切々と話してくださり、強い意志を持つお母さんという印象です。これからも障害者のため、より良い地域にするために、頑張ってほしいと思います。

まだまだ話をしていると尽きない状況でしたが、「立川市手をつなぐ親の会」で検索すると会の内容等がわかるといいます。(市民編集委員：山)



広げよう!ココロの輪

立川市社会福祉協議会では、「広げよう!ココロの輪」と称して、各種イベントや講座を開催し、さまざまなバリアフリーについて取り組んでいます。

イベントや講座などのお知らせは、あいあい通信やチラシ等でご案内していきます。右のロゴマークが目印です。

地域に出張できる講座もありますので、お気軽にお問合せください。

問合せ：地域活動支援センターたあふく

☎ 042-503-9109 FAX 042-548-1724

E-mail: chikatsu@tachikawa-shakyo.jp



認知症サポーター養成講座のお知らせ

「困っているようだけど、どうやって声をかけたらよいかわからない」「認知症って、物忘れだけじゃないの?」など...

疑問を解消しながら学びを深めてみませんか?あなたの学びが、地域全体の支えになります。あなたも「認知症サポーター」になりませんか?

日程：2020年7月22日(水) 14:00~15:30

場所：柴崎学習館 第1視聴覚室(立川市柴崎町2-15-8)

定員：30名(申し込み制)

費用：無料

申込み・問合せ先：立川市南部西ふじみ地域包括支援センター(総合福祉センター内)

☎ 042-540-0311 FAX 042-548-1747

E-mail: fujimihokatsu@tachikawa-shakyo.jp



立川市社会福祉法人 地域貢献活動推進ネットワーク 全体研修を行いました

テーマ「西日本豪雨災害における現地の対応、及び社会福祉法人ネットワークの取組み」

社会福祉法人総社市社会福祉協議会事務局次長の中井俊雄氏を講師に招き、2018年の西日本豪雨災害における体験談から、台風被害等の風水害を含めた災害発生時の体制整備について、学びあいや情報共有の場となる研修会を実施しました。立川市内の18法人・2団体41名、立川市役所・立川市社会福祉協議会職員17名の計58名が参加しました。

参加者アンケートより

普段からの地域とのつながり、社会福祉法人相互のつながり、行政とのつながりがいかに大切であるかがよくわかりました。災害時だけつながるということはないので、毎日の地域の方の暮らしが安全安心であるように、立川でできることを再考したいと思います。

「全法人で取組もう」という理念を大切に、今後も立川市社会福祉法人地域貢献活動推進ネットワークによる取組みを企画・推進していきます。



生活にお困りの方のための 無料法律相談会

「給料が安くて借金が返せない」
「生活費が足りないけれど、まず携帯電話代金を支払うしかない」など生活にまつわるお困りごとはありませんか？



その困りごと、法律が力になるかもしれません。弁護士が直接お話を伺いますのでどうぞお気軽にお申しください。

相談実施日：2020年6月10日（水）
13：00～16：00（1人30分程度）

受付方法：下記までご予約をお願いします。

※5月11日（月）より受付開始

定 員：定員6名（先着順・定員になり次第受付終了）

※事前にご連絡ください

場 所：総合福祉センター 相談室
（立川市富士見町2-36-47）

共 催：東京三弁護士会多摩支部、法テラス多摩

申込み：立川市くらし・しごとサポートセンター

☎ 042-503-4308 FAX 042-526-6081

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金にお困りの方々に向けた緊急小口資金の特例貸付を実施しています。

詳しくは当会のホームページをご覧ください。立川市くらし・しごとサポートセンターまでお問合せください。

地域福祉コーディネーターだより

地域福祉コーディネーターは住民の皆さまと一緒に「孤立のないまち」を目指して地域福祉活動をすすめます。全地区に専任職員を配置しています。

「さいわい町地域懇談会」 ～幸町の絆をつくる！～

第5地区地域福祉コーディネーター 田口

幸町の住民を中心とする懇談会を開催しています。歴史は長く2005年から始まりました。参加者は幸町の住民を始め、民生委員・児童委員や自治会、地域のボランティア、地域包括支援センター、高齢者関連事業所、児童館などの幸町を拠点に活動している団体や施設職員です。幸町に関心のある方なら誰でも参加可能です。「幸町の絆をつくる!」という共通のテーマを合言葉に、地域の課題解決に向けて日々取り組んでいます。

毎月1回の定例会を幸学習館で開催しています。「わがまち幸町」について情報交換を行い、それぞれの立場から自由に話し合います。

最近では地域住民に向け、「認知症声かけ模擬訓練」や「防災研修」等のさまざまなイベントを開催し、住民同士の交流やつながりを大事にしています。

地域のことを知りたい、関わりたいという方はぜひ、懇談会やイベントにご参加ください。

「認知症声かけ模擬訓練
（幸町団地）」



「防災研修（神田川・環状7号線地下調節池の見学）」

「集合住宅でのつながりづくり」 ～アーバンカフェの取組み～

第3地区地域福祉コーディネーター 小林



「詐欺被害対策講座」



「マイ防災頭巾づくり講座」

「隣に誰が住んでいるかわからない」「自治会も管理組合もないマンションなので、交流する機会がない」「引っ越してきたばかりで、買い物や病院はどこに行けばいいの?」……。立川駅に近く商業施設は徒歩圏内。一見、便利なマンション暮らしですが、住民同士のつながりが弱く、自分にとって本当に必要な情報を得づらい環境となっています。そんな不安の声から、まずは「居住者同士で定期的に集まって情報交換できる機会をつくろう」と、アーバンカフェという懇談の場をつくりました。

生活情報の交換、子育ての悩み相談、ご自身の趣味の披露など話題は多岐にわたります。また、関心を持ってもらうきっかけを増やすべく、「防災」や「詐欺被害」などをテーマに講座も実施し、今では月2回のカフェ以外にも個々人でお茶飲みに出かけたり、自宅へ招いたりと広がりを見せています。「ここに住んでよかった」と思えるような、そんなあたたかな雰囲気を多くのマンションでつくりたいと思います。

○各町の地域福祉コーディネーター 連絡先

町	担当者	電話
富士見・柴崎	池谷	042-540-0205
錦・羽衣	丸山	042-519-3001
曙・高松・緑	小林	042-540-0210
栄・若葉	古川	042-537-7147
砂川・柏・幸・泉	田口	042-534-9616
上砂・一番・西砂	進藤	042-534-9501

ご協力ありがとうございました！

寄付者名簿

2020年1月1日～3月31日（敬称略）

総額：281,869円

受付日	氏名・団体名	寄付金額
1月6日	昭和第一学園高等学校 生徒会	100,000
1月22日	第6地区民生委員・児童委員協議会	1,052
1月23日	第5地区民生委員・児童委員協議会	1,155
1月24日	第1地区民生委員・児童委員協議会	2,070
1月28日	第2地区民生委員・児童委員協議会	4,067
1月28日	第4地区民生委員・児童委員協議会	1,213
1月31日	第3地区民生委員・児童委員協議会	1,282
2月10日	ボーイスカウト立川第3団 団委員長 伊藤 秀雄	15,000
2月25日	第2地区民生委員・児童委員協議会	1,917
2月26日	第3地区民生委員・児童委員協議会	1,390
2月26日	磯野 俊雄	19,926
2月26日	第6地区民生委員・児童委員協議会	1,110
2月27日	第5地区民生委員・児童委員協議会	863
2月28日	第1地区民生委員・児童委員協議会	3,879
2月28日	第4地区民生委員・児童委員協議会	622
3月19日	ファーマーズセンターみの～れ立川	11,642
3月23日	東京立川ライオンズクラブ	100,000
3月24日	匿名	7,000
3月25日	第3地区民生委員・児童委員協議会	1,305
3月25日	第6地区民生委員・児童委員協議会	1,072
3月26日	第5地区民生委員・児童委員協議会	1,209
3月26日	第4地区民生委員・児童委員協議会	1,365
3月27日	第1地区民生委員・児童委員協議会	2,730

2019年度 立川市社会福祉協議会 会員・会費

2020年1月1日～3月31日
（敬称略）

個人	田中 正清
	匿名
	匿名

赤い羽根共同募金

2020年1月21日～3月31日（敬称略）

地区	自治会名	募金額
富士見	立桜会	16,000
砂川	親交自治会	5,000
西砂	天王橋自治会	30,000
	AYUMO CITYソルヴィエントメイツ	5,000
	西武立川自治会	
自治会募金合計		56,000

募金者名	募金額
匿名	1,000,000
一般募金合計	1,000,000

歳末たすけあい募金

2020年1月21日～3月31日（敬称略）

地区	自治会名	募金額
富士見	立桜会（追加分）	100
幸	立川幸町団地自治会	41,601
西砂	天王橋自治会	30,000
	AYUMO CITYソルヴィエントメイツ	5,000
	西武立川自治会	
自治会募金合計		76,701

募金者名	募金額
放課後等デイサービス トライきッズ・プロ	7,700
一般募金合計	7,700

※4月1日以降の寄付・会費・募金については、次回 2020年7月号に掲載されます。

2020年度
立川市社会福祉協議会
の取り組み

多様な人々の暮らしを包み込む地域共生社会の実現に向けた地域づくりが重要となります。本会は、自治会連合会、民生委員・児童委員協議会、社会福祉法人、市民活動団体、ボランティア団体、地域住民、行政等の多様な関係者との連携に基づいて、地域の特性に合わせたつながりや多くの協働の場を作り、人々が支え合う地域社会の実現に向けた取り組みを進めていきます。

一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

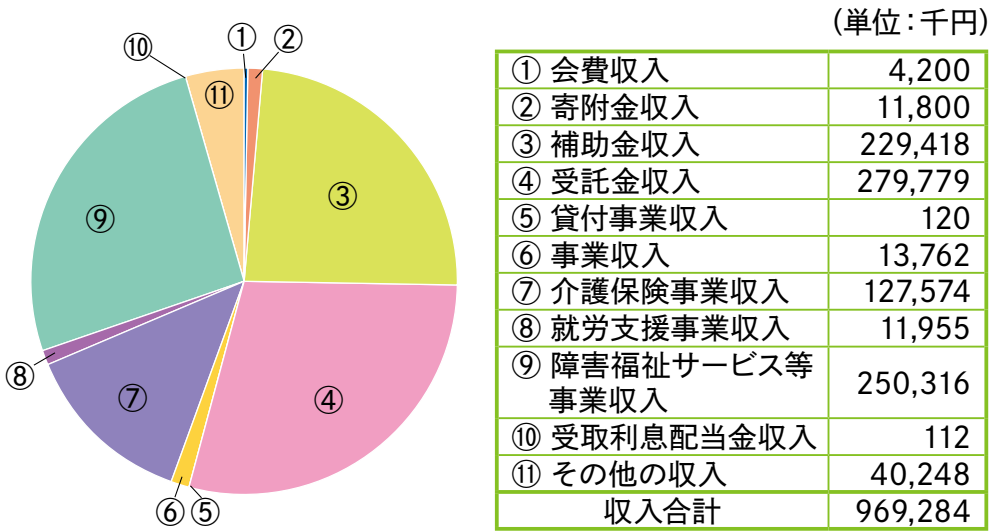
<重点推進事項>

1. 第5次立川あいあいプラン21
＜地域福祉市民活動計画2020年度～2024年度＞の推進
2. 地域づくりに向けた取り組みの強化
3. 地域包括ケアの推進
4. 市民参画による権利擁護の推進
5. 生活困窮者対策の充実
6. 地域福祉推進を目的とする団体としての組織基盤強化

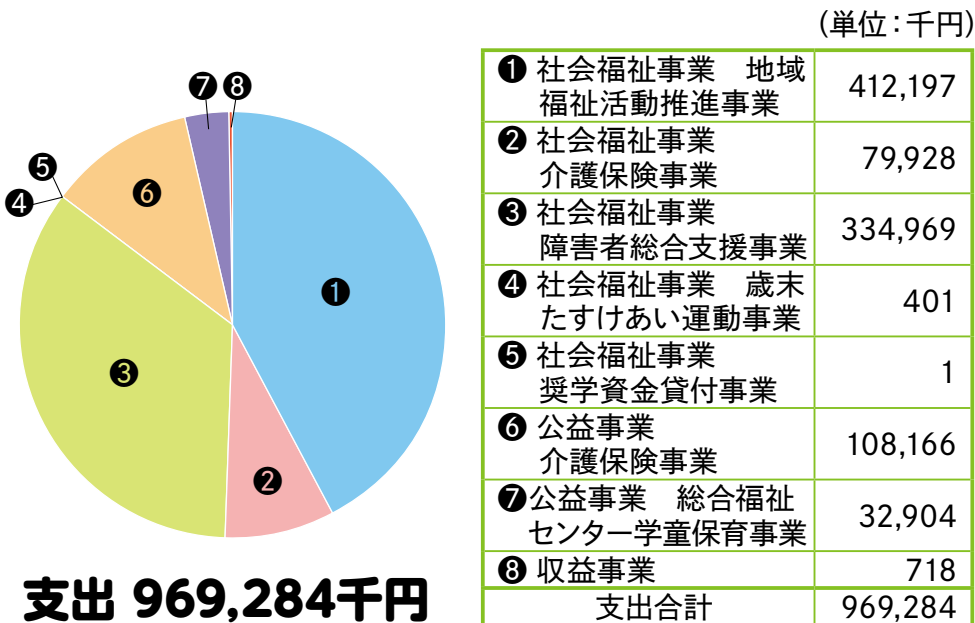
※2020年度事業計画は6月上旬頃、当会のホームページに掲載予定です。



2020年度
資金収支予算



収入 969,284千円



支出 969,284千円

ボランティア・市民活動センターたちかわ 情報掲示板

主に立川市内のイベントやボランティア情報等を掲載しています

わがまち
たちかわ



… パソコン

… 講座

… 地域イベント

… 交流会

… メンバー募集



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、掲載されているイベント等が延期または中止となる可能性があります。
お出かけ前に必ず、主催団体にお問い合わせください。

イベント・講習・講座



パソコン入門講座「パソコンを楽しもう」 受講生募集

パソコンを始めて間もない方のための初心者入門講座です。見学歓迎

月 日	学習館	10:00~12:00	13:30~15:30
5月7日(木)	高松	フォトアプリを使って 画像加工	午前に引き続き・ 補習コーナー
5月15日(金)	砂川		
5月18日(月)	高松	スマホの写真をパソコン に取り込んでみよう	
5月27日(水)	砂川		

参加費：1日 500円（ご希望のコースを受講してください）

定 員：各コース 16名（パソコンを持参してください）

場 所：高松学習館（立川市高松町3-22-5）、砂川学習館（立川市砂川町1-52-7）

問合せ：パソコン相談員研究会（若月（ワカツキ）さん）

☎090-6514-0764



あこがれのシャンソン&カンツォーネ ヴォイストレーニング教室

誤嚥防止、肺の強化、脳の活性化に歌うことは最高のトレーニング方法です。「愛の讃歌」「枯葉」「オ・ソレミオ」「フニクリフニクラ」などの名曲を専門家の指導を受けながら皆さんで歌います。初心者、リクエストも大歓迎！！

日 時：2020年5月23日（土） 10:00~11:45

場 所：子ども未来センター スタジオ（立川市錦町3-2-26）

講 師：小川 雄慶氏（バリトン）、今東 薫氏（ピアニスト）

参加費：1,500円 定 員：20名

申込み：NPO法人脳響トーンシステム（今東（イマヒガシ）さん）

☎042-576-5938 E-mail:info@nohkyo-tone-system.org



『市民後見人ってどんな人？ ～事例から見る市民後見人～』

当会は、すべての人がその人らしく生活し続けることができる社会を目指し、後見制度とは何か、後見制度を利用するにはどのような準備が必要かなどをセミナー・勉強会を開催することでみなさんと一緒に学んできました。

昨年、立川市では市民後見人が誕生し、今後も地域のニーズに伴い続々と誕生すると思われます。当会にも、実際に市民後見人として他市で活躍している会員がいます。その会員から事前に伺った内容に基づき、市民後見人がどのように活躍しているのか、大変なことは何か、またどんなときにやりがいを感じるかなどを発表します。市民後見人の活動を理解し、地域で市民同士が支えあえる社会へのヒントを考えてみましょう！

日 時：2020年6月13日（土） 13:30~16:00

場 所：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：立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ職員
NPO法人三多摩市民後見を考える会 稲葉 英一氏

参加費：100円（資料代） 定 員：30名

申込み：NPO法人三多摩市民後見を考える会（川杉（カワスギ）さん）

☎&FAX042-531-0624 ☎090-7832-6506



錦法律を知る会講演会 「ジェンダー平等とは」

男女格差や性暴力、あらゆるハラスメントの被害をなくし、誰もが自分らしく生きられる社会をめざすジェンダー平等の実現について国際的視野を持つジェンダー平等の第一人者・弁護士が熱く語ります。

日 時：2020年5月16日（土） 13:30~16:00

場 所：女性総合センター・アイム 第1学習室（立川市曙町2-36-2）

講 師：弁護士 鳥生 尚美（トリユウ ナオミ）氏

（あけぼの総合法律事務所）

参加費：500円（資料代） 定 員：20名（先着順）

申込み：錦法律を知る会（馬場（ババ）さん）

☎070-3542-2860 E-mail:ryuu_baba@yahoo.co.jp



奇術初心者講習会

どなたでもすぐに演技ができるやさしいマジックを親切に教えます。お友達、ご家族でお越しください。

日 時：2020年6月4日（木）～7月2日（木）

毎週木曜日 全5回 19:00~21:00

場 所：高松学習館（立川市高松町3-22-5）

講 師：奇術愛好会会員 参加費：2,000円（材料費）

定 員：20名（先着順）

申込み：立川市奇術愛好会（小井（イサライ）さん）

☎&FAX 042-523-3938



帰宅困難体験ウォーク “新宿から歩いて帰るぞ！” 30km

防災、健康、仲間づくりのための「チャリティーイベント」開催（10月予定）に向けた「テスト・ウォーキング会」参加者募集！

暑さ対策をして参加してください。コースマップはありません。スマートフォン等の地図アプリを使ってください。

日 時：2020年6月6日（土） 雨天時は翌7日（日）に順延

参加条件：甲州街道を30km歩く自信があり、後日のアンケート調査に協力できる人

コース：新宿駅南口「バスタ新宿」横の広場に8:30~9:30集合（順次スタート）～甲州街道～立川駅南口ゴール

※テストウォークなので、サポート車や補給所はありません

参加費：500円（保険他） 申込み：不要です。スタート地点に来てください

問合せ：勝手に歩く会（岩間（イワマ）さん）

E-mail:katteni.aruku@gmail.com



がんカフェたま

がんの悩みや不安など、同じ思いの人々との語らいの場です。がん患者さんやご家族が予約なしでご自由に参加いただけます。

日 時：2020年6月6日（土）、7月4日（土） 13:30~15:30

場 所：菊屋ビル3階 308-2号（立川市曙町2-9-1）

参加費：1回200円

問合せ：ボランティアさくら（岡田（オカダ）さん）

☎080-1163-5281 ※対応時間：10:00~16:00

ひと・モノ・募集



キューティー・コア2 メンバー募集

膝や腰が痛い! 歳だからとその痛み、あきらめていませんか。教室で膝や腰のケア方法を学び、日々家で実践して痛みを軽減させた方が多くおられます。身体を緩め整えてそして鍛えます。一緒に頑張れる方、募集です。

日 時: 毎週水曜日 13:30~15:00

場 所: 西砂学習館 (立川市西砂町6-12-10)

講 師: 竹原 裕里子氏 参加費: 月2,000円

定 員: 若干名 (2~3名) 持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物

問合せ: キューティ・コア2 (岡田 (オカダ) さん)

☎042-531-8958



社交ダンス ドリーム・ダンシング・クラブの会員募集

シニアライフを社交ダンスでステキに過ごしませんか。

☆ 募集対象: 60歳以上の立川市民

☆ 1か月間・4回の無料体験で確実なサークル選びができます

☆ 初心者・経験者どなたも「普段着」で気軽に参加いただけます

☆ 初心者には「安心・特別コース」を用意しています

☆ おひとり参加でも居心地が良く、すぐに「仲間をつくれます」

☆ サークル活動で「人生の充実感」を再発見できます

☆ 入会後は「パーティーに参加、踊れる」ようになれます

日 時: 毎週火曜日 9:30~11:30

場 所: 柴崎福祉会館 (立川市柴崎町5-11-26)

講 師: 立川市ダンス・スポーツ連盟 競技担当理事

参加費: 1か月間4回の体験参加は無料

その後の入会希望者は、月2,000円

定 員: 体験参加は毎月3名程度

問合せ: ドリーム・ダンシング・クラブ (丸藤 (マルフジ) さん)

☎090-1541-6785



不要になったノートパソコンを探しています

サポート切れのWindows7機種を処分、またはWindows10に乗り換え、不要となったWindows8/8.1をお持ちの方へ、活動で使うノートパソコンの寄付をお願いしております。お心当たりの方は下記の電話番号へご連絡ください。専門知識のある者がデータを消去した後、ディスク廃棄して使用します。

※社会貢献活動団体mokuromi (モクロミ) は、「楽しみながら社会貢献」を目指す団体です。現在は布ぞうり作りを中心に、「作る・教える・売る」の活動を通して人々の健康に貢献しています。

問合せ: 社会貢献活動団体mokuromi (稲垣 (イナガキ) さん)

☎090-8590-5598



玉川上水の自然保護を考える会 会員募集!

玉川上水の自然保護、ホタルの復活、保護活動を始めて30年たちました。当会は、玉川上水の野草保護、巣箱の設置、自生するようになったホタルの保護のための環境整備、そして玉川上水の緑道の清掃美化活動を行っています。また、市内小学校でホタルを飛ばす等、環境学習支援も行っています。毎回、作業後の反省会で会員相互の親睦を深めています。

日 時: 第2日曜日 9:00~11:00、第4日曜日 13:00~15:00

場 所: こんぴら橋会館 (立川市砂川町3-26-1)

問合せ: 玉川上水の自然保護を考える会 (萩本 (ハギモト) さん)

☎090-7004-1802



みんなの展示場 中村洋久絵画館

①第12回「スケッチ大賞」作品募集

受 付: 2020年7月1日 (水) ~ 8月23日 (日) 郵送可

応募要件: 一人2点以内 大きさF1判 (約16.5cm×22 cm)

油絵SM (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 (額マット貸代無料)

※大賞・各賞に賞状授与 9月に展示 (金、土、日、祝日)

②色鉛筆画教室 生徒募集

日 時: 第1、第3金曜日 14:00~15:30

会 費: 2回で2,000円 場 所: 立川市柴崎町2-21-17

問合せ: ①②ともに、みんなの展示場中村洋久絵画館

☎&FAX 042-524-4702



リフレッシュ体操 メンバー募集!!

リフレッシュ体操はセルフケア (ヨガ・ストレッチ・リンパマッサージ) を組み合わせたオリジナル体操です。年齢を問わず優しい体操です。ぜひ、見学・体験にお越しください。ご希望の方は連絡不要です。直接お越しください。

日 時: 5月7日、14日、21日、28日

毎週木曜日 10:15~12:00

場 所: 総合福祉センター 2階 和室

(立川市富士見町2-36-47)

講 師: 川村 純子氏 参加費: 1回500円

持ち物: タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット、運動できる服装

問合せ: ローズマリーの会 (越沢 (コシザワ) さん)

☎&FAX 042-527-4126



武蔵野の里作りクラブ メンバー募集

国営昭和記念公園内のこもれびの里エリアで、昭和30年代の武蔵野の農村風景を再現するため、ボランティア活動をしています。農作業や植物管理または古民家管理に興味のある方のご参加をお待ちしています。

日 時: 毎週土曜日他 9:45~15:00

場 所: 国営昭和記念公園こもれびの里 (立川市緑町3173)

講 師: 豊泉 喜一氏他

参加費: 年500円 (ボランティア保険代) 定員: 20名 (中学生以上)

問合せ: こもれびの里事務局

☎042-569-6277

E-mail: komorebinosato_0914@yahoo.co.jp



トリム体操上砂スマイル メンバー募集

音楽に合わせた準備体操や手首の運動、ストレッチ、筋トレなどを行います。運動が苦手な方でも無理なく続けられます。お仲間になってくれる方、待ってます♪

日 時: 第1.2.4木曜日 13:30~15:30

場 所: 上砂会館 (立川市上砂町1-13-1)

講 師: 瀬野 幸子氏

参加費: 月750円

定 員: 若干名

持ち物: 動きやすい服装、ヨガマット、室内運動靴、飲み物

問合せ: トリム体操上砂スマイル (加藤 (カトウ) さん)

☎090-8049-4658

ボランティア・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、立川のまちづくりに参加したい市民をサポートする窓口です。情報掲示板ではイベント告知、ボランティア情報を発信します。皆さまからのご意見・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。

お問合せ

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47

☎ 042-529-8323 FAX 042-529-8714

E-mail: 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。



専門相談 立川市総合福祉センターにて各種専門相談を実施しています。

相談の種類	相談員	実施日	実施時間	予約	問合せ・予約先
法律相談	弁護士	第3土曜日 (祝日の場合は 第4土曜日)	13:00～16:00	要予約	立川市社会福祉協議会 経営総務係 ☎ 042-529-8300
成年後見相談	司法書士	第2土曜日			立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ ☎ 042-529-8319
精神障害者の 家族相談	立川麦の会 (立川精神障害者家族会)	第2月曜日 (祝日の場合は 第3月曜日)	13:30～16:30		立川麦の会 ☎ 042-507-6015 (岡田)
アルコール相談	立川断酒会	第2・4水曜日	13:00～16:00	予約不要	実施日には、電話相談も受付けています。 アルコール相談専用 ☎ 042-529-8426(実施時間中のみ)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により各種専門相談が中止となる場合があります。また、予約不要のアルコール相談も中止となる可能性がありますので、お出かけ前に必ずお問い合わせください(実施時間外のお問合せは 経営総務係 ☎ 042-529-8300 まで)。

編集
後記

あいあい通信は、市民が編集委員となり紙面割りや取材を行っています。

☆

ドラマ「半沢直樹」の立川ロケにエキストラ出演。撮影現場は35年ぶりで懐かしく楽しかった。(み)

☆

コロナ!コロナ!ど、出かけることが怖いですが、残堀川の桜を一人寂しく見てきました。早くの終息を願いたいです!!! (山)

☆

持病があるため1月からコロナウイルスに不安を感じています。5月号が発行される頃には少しでも世界が収束に向かっていますように…。(松)

☆

新年度になり、家族も就職、進学で新しい生活に入りました。仕事や学校、まちのイベントなど、1日でも早く正常に戻るようみんなで協力しましょう。(梅)

☆

「普通の毎日」のありがたさを日々感じます。皆さまの心身の健康をお祈り申し上げます。(あい)

☆

夜の会合や会食が無くなった1～2か月の間、規則正しい生活になり、何も制限せずに体重が3kg減りました。(8豊)

2020年度
エフエムたちかわ
ラジオ出演スケジュール

エフエムたちかわ(84.4fm)の立川多摩地域情報局プレイスにて、当会の情報を発信します。ぜひお聞きください。
【出演時間】毎月第2火曜日 11:30～11:40

日付	内容	日付	内容
4/14	地域ボランティア	10/13	地域福祉市民フォーラム
5/12	たちかわ健康体操	11/10	ヒューマンライブラリー
6/9	社協会員	12/8	成年後見制度
7/14	夏!体験ボランティア2020	1/12	待っています!あなたの地域デビューパーティー(通称:まちパ)
8/11	受験生チャレンジ支援貸付	2/9	高齢者デイサービスセンター作品展
9/8	栄・中砂ふれあいまつり	3/9	地域活動支援センターたあふく

※スマートフォン、パソコンでも「ListenRadio」「サイマルラジオ」からお聞きいただけます。
※やむを得ず、内容を変更させていただく場合があります。

立川市社会福祉協議会(立川市総合福祉センター)までの
無料シャトルバス時刻表

総合福祉センター → 立川駅北口 行	立川駅北口 → 総合福祉センター 行
9:40	9:50
10:20	10:30
11:00	11:10
11:40	11:50
13:00	13:10
13:40	13:50
14:20	14:30

○運行は月曜から金曜までです。
○バス停はありませんので、表にある時刻に立川駅北口交番前よりご乗車ください。

立川市社会福祉協議会

Facebook

立川市社会福祉協議会

検索

社会福祉法人
立川市社会福祉協議会

開所時間 月～金 8:30～19:00
土 8:30～17:00
日曜・祝日・年末年始はお休みです。

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47 立川市総合福祉センター内
☎ 042-529-8300 (代表) FAX 042-529-8714
URL: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/>
E-mail: info@tachikawa-shakyo.jp

立川市協会のホームページが新しくなりました！
ホームページの最新情報は
QRコードでチェックしてください。

次回の発行は7月1日です。

amu-life.com

指圧・マッサージ・はり・灸・在宅訪問治療

アミュー治療院(立川・昭島)

アミュー在宅マッサージ

医療保険でご自宅に往診治療できる制度です

☆健康保険が適用 ☆介護保険とも併用可(要医師同意)
☆1回300円程度(自己負担1割の方) ☆体験できます

昭島市美堀町4-25-8 ☎042-513-7800 共通

お家や事業所
スッキリ!

整理整頓、ご不要品買取処分!
お気軽にお電話1本!

丸信リサイクルショップ

国立市西 1-18-22
☎042-575-0020 古物商許可証 30887954859

立川国際中、桜蔭中、
麻布中に合格させたお教室

0歳の子のママのレッスン めんどくみ
小さな教室 だからこそ

0歳児 無料、1歳児 月謝3,500円～

個別指導 東大和 検索

個別指導光ヶ丘教室 TEL 042-565-7771

〒207-0014 東大和市南街6-48-4伊藤ビル(ヤオコーから徒歩4分)

お庭のお手入れお任せください

安心の低価格

川崎造園

剪定・草とり・芝はり・消毒
石はり・アプローチ工事
ブロックフェンス工事など

☎ 042-505-4977 (見積無料)

国立市谷保6139 国立市 川崎造園 検索

奥多摩に眠る
さくらの
樹木葬

パンフレット
差し上げます

資料請求
お問い合わせ

通話
無料

0120-948-090

奥多摩霊園

募集数 使用料 63万円
50区画 “年間管理費不要”