

※広告に関するお問い合わせは総合広告代理店フレックス株式会社 ☎042-528-1611 (代) へ

～ おうち時間にいかがですか？～ たちかわ健康体操でリフレッシュ♪

お出かけが減った！デスクワークが増えた！

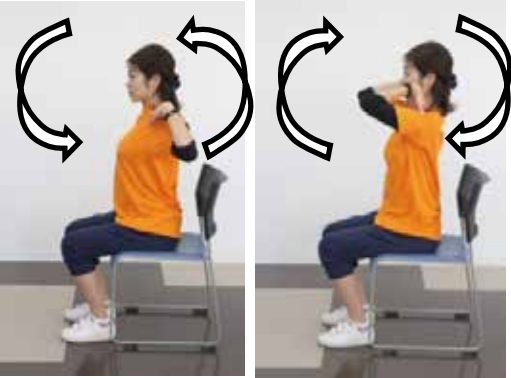
いろいろな理由で、身体が凝り固まっていませんか？

立川市オリジナル「たちかわ健康体操」は、上半身、下半身、お口をゆっくり動かす体操です。立っても座ってもできます。今回は、19種類の体操の中から、いくつか厳選してお届けします♪

<ポイント>

- ①身体全体を大きく使って、ゆっくり行くと効果的です
- ②息を止めずに行いましょう
数を数えながら行うのがオススメです
- ③無理をせず、痛みが出ない範囲で行いましょう

肩回し



- ①8つ数えながら、肩を後ろから前に回す
 - ②8つ数えながら、肩を前から後ろに回す
- *前後2回ずつ繰り返す

体幹ストレッチ（ひねり）



- ①両手を腰にあて、4つ数えながら身体を左にひねり、4つ数えながら戻す
 - ②反対側も同様にひねる
- *左右2回ずつ繰り返す

もも上げタッチ



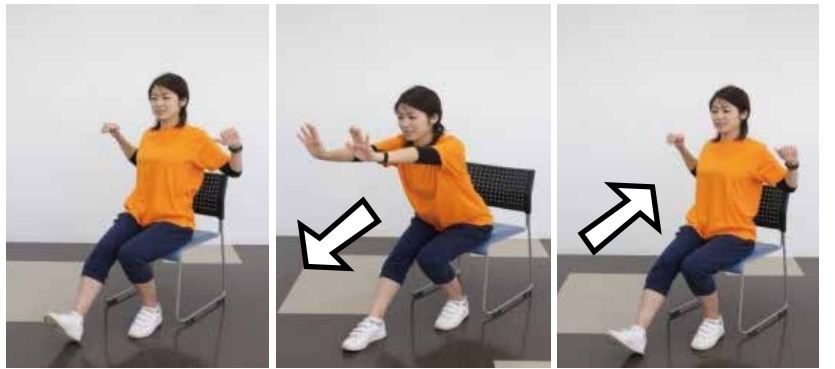
- ①おへその高さに手を置き、4つ数えながら左足を上げる
 - ②4つ数えながら戻す
- *左右2回ずつ繰り返す

手拍子スクワット



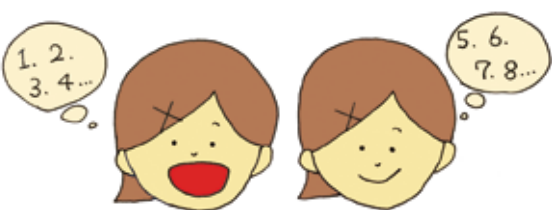
- ①手を2回たたく ②両膝を2回たたく
 - ③4つ数えながら、手を前から上にあげる
- *4回繰り返す

前後バランス



- ①左足を前に出し、手を胸の横で握る
 - ②4つ数えながら重心を前に移動し、肘を伸ばして手を開く
 - ③4つ数えながら重心を後ろに戻す ④足を変えて行う
- *左右2回ずつ繰り返す

お口の体操（4回ずつ繰り返す）



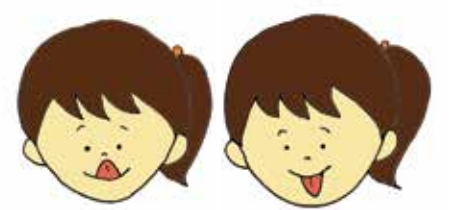
4つ数えながら、口を大きく開けて、ぎゅっと閉じる



4つ数えながら、口を「い～」と横に引き、う～と前に突き出す



4つ数えながら、舌を右と左に交互に突き出す



4つ数えながら、舌を上と下に交互に突き出す

☆たちかわ健康体操の動画を配信中☆

詳しくは立川市ホームページより→<https://www.city.tachikawa.lg.jp/koreifukushi/kenkoutaisou.html>

身体をほどよく動かして、栄養や睡眠をしっかりとって、免疫力を高めていきましょう！

またみんなで集まれる日を楽しみに…、そのときは元気な笑顔でお会いしましょう（＾＾）



スマートフォンの方はこちらからもご覧いただけます↑

問合せ：立川市生活支援コーディネーター（地域づくり係） ☎ 042-540-0200

「拡げよう!ココロの輪」 市民講座「ひきこもりの理解と関わり方」

立川市社会福祉協議会では、心のバリアフリー「拡げよう!ココロの輪」の事業の一環として、ひきこもりに関する市民向け講座を開催します。

今回、ひきこもり・若者支援をされている、青少年自立援助センターの職員を講師としてお招きし、「ひきこもりの理解と関わり方」について講演していただきます。

また「地域活動支援センターたあふく」の2年目の活動報告も行います。
ご興味のある方はぜひお気軽にお問合せ、お申込みください。

日時:2020年8月1日(土) 14:00~16:00

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:青少年自立援助センター 事務局長 菅野 周平氏

対象:立川市民、および地域の関係機関

定員:30名(先着順)

申込み・問合せ

2020年7月10日(金) から

電話、またはFAXにてお名前・住所・連絡先をお知らせください。

地域活動支援センターたあふく(立川市社会福祉協議会)

☎ 042-503-9109 FAX 042-548-1724

開所時間:火曜日~土曜日 9:00~18:00(日曜祝日・月曜休み)



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。

「もったいない」を「ありがとう」へ ～富士見町住宅でのフードドライブ活動～

地域福祉コーディネーター 池谷



2020年4月15日、立川富士見六郵便局横にてフードドライブを開催しました。

フードドライブとは、家庭や職場等で「まだ食べられるのに余っている食品」など、やむなく破棄されてしまう食品を、経済的に困窮している方(ひとり親家庭やその

子どもたち、求職中の方)など、さまざまな理由で食事に不自由されている方への支援に活用する活動です。

現在、新型コロナウイルスの影響により、食品を必要とされている方が増加しています。「必要とされている方はいるのに、食品の在庫量が減っている」…。そのような状況下で、富士見町住宅でのフードドライブ開催を決定しました。当日はソーシャルディスタンスに配慮しながらの開催となりましたが、お天気にも恵まれ、住民の方から「フードドライブって何?」と関心をお持ちいただき、お米や飲料水、インスタント食品など合計18.2kgものご寄付をいただきました。

これからも、「もったいない」を「ありがとう」に変えるフードドライブ活動の輪を広げていきます。ご協力いただいた住民の皆さま、ありがとうございました。

●今後のフードドライブの予定

日時:2020年8月14日(金)、10月15日(木)、12月15日(火)、
2021年2月15日(月)

時間はいずれも9:30~11:30

場所:立川富士見六郵便局隣空きスペース(立川市富士見町6-15-2)

※生鮮食品や冷凍食品は受け取ることができません。

賞味期限が2ヶ月以上あり、未開封の食品のご寄付をお願いします。

集まらずにつながり続けるために

地域福祉コーディネーター 古川

日頃から顔を合わせて話をすることで、自然と地域の情報が入ってきたり、ちょっとした相談ができた、そのつながりが、災害時にも力を発揮したり…。

新型コロナウイルスの感染が広まったここ数ヶ月、ご近所で人と人がつながり、誘いあい、地域の支えあいを広める活動を重ねてきた地域福祉コーディネーターにとって、大きな試練の日々でしたが、立川の底力を改めて感じることができました。

日々でしたが、立川の底力を改めて感じることができました。

- ・手作りのマスクを寄付してくださった方、友人から届いたマスクを施設へ寄付してくださった方。
- ・学校が休校になったひとり親家庭へお弁当を提供したり、寄付していただいた食糧を届けられた方。
- ・親子で過ごす時間が増え、ストレスの高まりが心配される家庭のために場所を提供してくださった方。
- ・体操の集まりは中止でも、自宅のできる体操のプリントを配布された体操の先生。
- ・サロンの仲間に電話をかけた、お手紙を出したりしている世話人さん。

直接は会えなくても、工夫して、できることをできる限り。

あいあい通信が

皆さまのお手元に届く頃には、またお会いできますように。そして、お会いできたときには、万が一また、会えなくなったときに備えて作戦会議をしましょう。



○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

2020年度立川市社会福祉協議会会員募集 強化月間の延期について

●立川市社会福祉協議会はこんな活動をしています

立川市社会福祉協議会(以下、社協)は、市民による地域活動への支援や、福祉サービスを必要とされる方々への支援を通し、地域福祉を推進することを目的とした団体です。会員の皆さまから寄せられる会費によって支えられ、立川の福祉のまちづくりを推進しています。

●社協会員とは？

社協会員とは、社協の事業をご理解いただき、地域福祉を推進するための資金を支えていただく方々のことです。個人でご加入いただく個人会員と、市民活動団体、施設、企業等にご加入いただく団体会員があります。会員になっていただくことは、地域福祉活動に参加するひとつの方法です。

●会費の納入方法について

①窓口にて 社協窓口で受付けています。

②銀行振込による納入

振込先 みずほ銀行立川支店 普通預金 口座番号207318
社会福祉法人立川市社会福祉協議会 会長 鈴木茂

③自治会を通して

毎年7月から8月を強化月間とし、自治会の皆さまにもご協力いただきましたが、2020年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、強化月間を秋に延期させていただきます。何卒ご了承くださいたく、よろしくお願いいたします。

社協会費
2020年4月1日～
2021年3月31日まで

個人会員	一口	500 円
団体会員	一口	5,000 円

問合せ：経営総務係 ☎ 042-529-8300 FAX 042-529-8714

会費の主な使いみち ～地域福祉の推進のために～

孤立防止のために

地域住民同士の支えあい活動、交流の場づくりを地域福祉コーディネーターや生活支援コーディネーターがお手伝いします。



情報共有や 学び合いのために

地域の問題を解決するための学習会やイベントなどを行います。



市民活動の 広がりのために

ボランティア・市民活動センターたちかわを運営し、ボランティア・市民活動に関する相談をお受けします。



困ったときの 相談窓口

成年後見相談、アルコール相談など専門相談を行います。



会員会費の取りまとめは、例年自治会の皆さまにもご協力いただいています。

『自治会について』

防犯や防災、「見えない絆」の大切さが見直されています。

自治会は、地域住民の皆さまが助け合って「豊かで住みよいまちづくり」「災害に強いまちづくり」を行う組織です。

1人でも多くの市民の皆さまが各自治会に加入され、地域での豊かな生活を送っていただけるように活動しています。

自治会への加入方法など…

お問合せは、立川市市民協働課 ☎ 042-523-2111 (内線2627) まで

ご協力ありがとうございました！

2020年度 立川市社会福祉協議会 会員・会費 団体会員 2020年4月1日～5月31日 (敬称略)

団体・企業名	絵本208
	中途失聴・難聴者「つばさの会」立川
	NPO法人 テイクオフ
	匿名

自治会 2020年4月1日～5月31日 (敬称略)

地区	自治会名	準会員	個人	団体	加入者数	合計金額
富士見	富士見町二丁目自治会		24		24	12,000
自治会合計		0	24	0	24	12,000

寄付者 2020年4月1日～5月31日 (敬称略) 総額：112,799円

受付日	氏名・団体名	寄付金額
4月2日	磯野 俊雄	12,799
4月23日	東京立川ロータリークラブ	100,000

※6月1日以降の会費・寄付・募金については、次回2020年10月号に掲載されます。

新型コロナウイルス対策地域支援寄付金 寄付者・団体 2020年5月1日～5月31日 (敬称略)

総額：1,550,000円

5月7日	匿名	400,000
5月10日	匿名	10,000
5月20日	匿名	100,000
5月25日	村野 俊輔	10,000
5月27日	中村 喜美子	10,000
5月27日	匿名	10,000
5月28日	匿名	10,000
5月29日	匿名	500,000
5月29日	匿名	500,000

第1回 助成団体とその活動

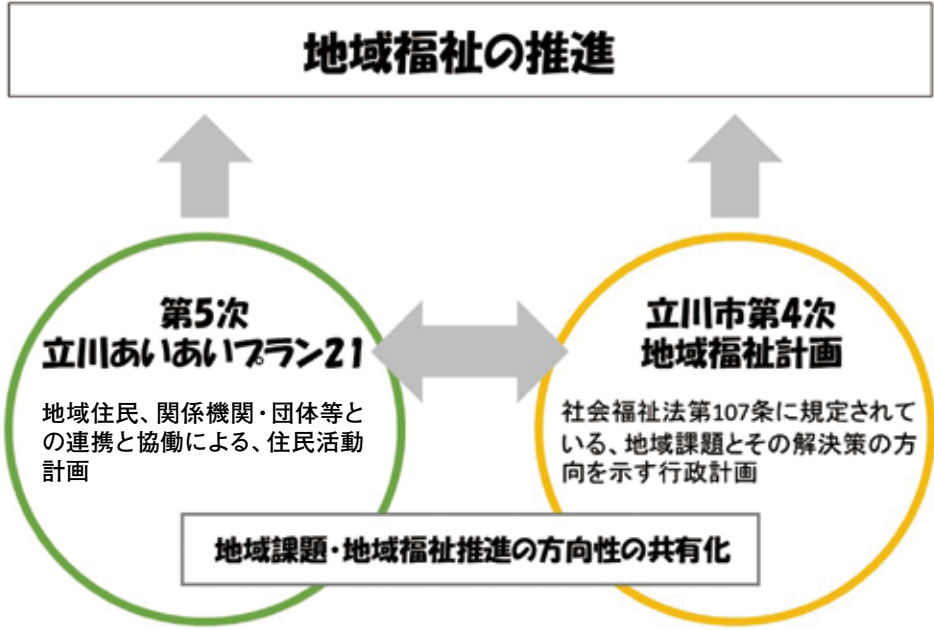
団体	特定非営利活動法人 トモニ アイル
	ひとり親世帯へ食糧や子ども用マスクを配布
	立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい
	食糧支援、無料塾再開のための備品購入

第5次立川あいあいプラン21推進委員会がスタートします

「立川あいあいプラン21」とは、地域の生活・福祉課題を解決するために、住民をはじめ、社会福祉協議会を含めた民間の関係団体や地域団体が連携し、それぞれの役割を担いながら、地域福祉を推進するための活動計画です。

また、本計画は立川市が策定する立川市地域福祉計画と、地域福祉の推進における両輪として策定されています。両計画は相互に補完・補強しあって取り組みを進めていきます。

<第5次立川あいあいプラン21と立川市第4次地域福祉計画>



<第5次立川あいあいプラン21>

【基本理念】

誰もが
ふつうに
くらせる
しあわせなまち
立川

目標1 互いを認め合い、
つながるきっかけのあるまち

- 【目標達成に向けた取り組み】
- ①でかけたいと思える場づくり
 - ②福祉教育・市民学習の推進
 - ③障害福祉団体と地域住民のネットワークの促進
 - ④地域防災活動の推進

目標2 「私にもできる」が地域の力になるまち

- 【目標達成に向けた取り組み】
- ①ボランティア・市民活動の振興
 - ②ご近所支えあい活動の推進
 - ③関係機関・団体のネットワークによる地域貢献活動の推進

目標3 安心してなんでも相談できるまち

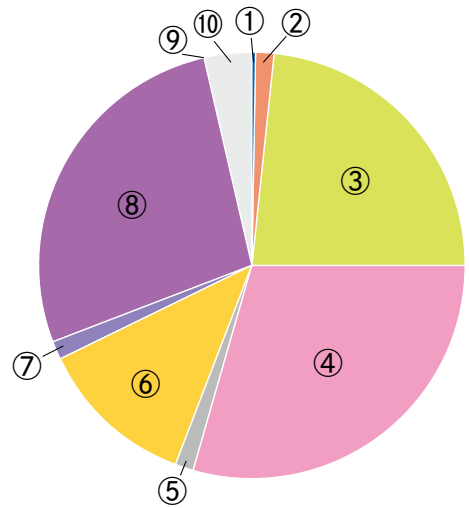
- 【目標達成に向けた取り組み】
- ①地域包括ケアの推進
 - ②権利擁護の理念と制度の浸透
 - ③生活困窮者の自立生活支援

目標4 必要な情報が必要な人に、
わかりやすく伝わるまち

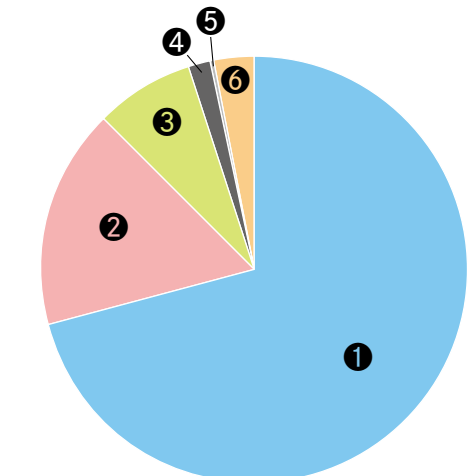
- 【目標達成に向けた取り組み】
- ①使いやすく役に立つ情報編集
 - ②情報を届け合う仕組みづくり

2019年度 決算報告

2019年度の事業報告・決算報告が、5月の理事会、6月の評議員会にて承認されました。ここでは、2019年度決算の報告をさせていただきます。



① 会費収入	3,874,050
② 寄附金収入	12,478,414
③ 経常経費補助金収入	206,404,112
④ 受託金収入	261,979,629
貸付事業収入	67,500
⑤ 事業収入	12,078,228
⑥ 介護保険事業収入	106,060,997
⑦ 就労支援事業収入	11,980,080
⑧ 障害福祉サービス等事業収入	240,678,974
⑨ 受取利息配当金収入	148,726
⑩ その他の収入	29,889,822
合計	885,640,532



① 人件費支出	673,547,667
② 事業費支出	157,622,951
③ 事務費支出	71,655,888
④ 就労支援事業支出	13,849,907
⑤ 助成金支出	4,033,679
⑥ その他の支出	27,709,285
合計	948,419,377

2020年度

栄・中砂ふれあいまつり 開催のお知らせ

栄福祉作業所と中砂自治会、幸児童館、栄町グッドネイバーをすすめる会、しあわせ会を中心に、地域の皆さまと協力して開催されるお祭りです。お神輿や音楽、焼きそばなどの屋台やゲームコーナーなどを予定しています。

立川市指定収集ごみ袋の販売も行います。栄福祉作業所と地域の方々との手作り感あふれるお祭りです。

日 時：2020年9月12日（土）
場 所：栄福祉作業所 庭（立川市栄町5-38-4）
問合せ：栄福祉作業所 ☎ 042-536-0549

※まつりの開催については、新型コロナウイルス感染症に係る情勢を考慮しながら随時協議し、決定していきます。中止の場合には立川社協HPにてお知らせいたしますのでご確認ください。



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



… 子ども関係



… 講座



… メンバー募集



… ボランティア募集



※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



ふたごちゃんを迎えるための ファミリー講座

多胎妊娠中のご家族を対象とした講座です。

多胎の出産・育児は、妊娠期の準備がとても大切！多摩多胎ネットより保健師（大学教員）の先生をお招きして、妊娠・出産の知識についてお聞きします。

産後の具体的な生活や便利な育児グッズについて、先輩ママ・パパが教えてくれる時間も。

多胎育児は周囲の理解も大切。ママ・パパだけでなく、祖父母までの受講を推奨しています。

日 時：2020年8月22日(土)・12月26日(土)

場 所：子ども未来センター 1階 グループ活動室
(立川市錦町3-2-26)

※Zoomなどを使用して行う可能性があります。

講 師：多摩多胎ネット 太田 ひろみ先生

参加費：無料（立川市外在住の方は800円）

定 員：15名（立川市民優先）

主 催：SwingRing～ふたご応援プロジェクト

申込み：立川市子ども未来センター（7月10日より受付）

☎ 042-528-6871



家族介護の技術を知りたい方とホームヘルパーとして再チャレンジしたい方のための講座

家族介護をされている方とヘルパーとして再チャレンジしたい方を対象にした講座です。資格は持っているけど実務経験がない方、長い間実務から離れていた方、現在介護職だけど自信がないという方は、この機会に是非ご参加ください。

日 時：2020年7月11日(土) 9:00~12:00

場 所：至誠キートスホーム（立川市幸町4-14-1）

内 容：①講義「認知症サポーター養成講座」

②実習「介護技術の基本（移乗・移動介助・おむつ交換、着脱介助など）」

対象者：介護をされているご家族、およびホームヘルパー資格取得者、現任者、立川市総合事業生活支援サポーターに興味のある方等

受講料：無料

申込み：☎ 042-538-2321 FAX 042-538-1302

E-mail: kiitos-HH@shisei.or.jp

至誠キートスホームヘルプステーション（川田さん）

締め切り：2020年7月8日(水)

ひと・モノ・募集



けやきの会 メンバー募集

私たちは、オストメイトを多くの人に知ってもらうための活動をベースに、災害時には適切な支援が受けられるための取組みや、オストメイト同士の交流会を開催しています。オストメイトとは、病気や事故などが原因でストーマ（人工肛門・人工膀胱）を造設した人のことです。オストメイトが不自由な思いをすることなく、安心して暮らせるように、一緒に活動していただけるメンバーを募集しています。オストメイトご本人、そのご家族、医療・福祉関係の方、学生の方。ITに詳しい方大歓迎です。一度ご連絡をください。

定例会：月1回（日時は不定期）

場 所：総合福祉センター（立川市富士見町2-36-47）

子ども未来センター（立川市錦町3-2-26）

年会費：1,000円 学生 500円 賛助会費 1,000円

問合せ：けやきの会（平岡さん） ☎090-5422-8527

E-mail: tachikawa.keyakinokai@gmail.com



新しい学びがあなたの参加を待っています！ 「夏！体験ボランティア（通称：夏ボラ） 2020」参加者受付開始！

「夏ボラ」は、夏休みなどを利用し、初めてボランティアに参加する人でも参加しやすいプログラムのことです。新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえ、今年はビデオミーティングツールなどを用いた、施設や団体からの学びのボランティア活動も企画しています。

ボランティアが初めての方も、そうでない方も大歓迎です。新しい体験・学びがあなたの参加を待っています。お気軽にボランティア・市民活動センターたちかわまでお問い合わせください。

受付期間：2020年7月1日(水)～2020年8月31日(月)

申込み・問合せ：ボランティア・市民活動センターたちかわ

☎042-529-8323 FAX042-529-8714

E-mail: shimin@tachikawa-shakyo.jp

ホームページ: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/>

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: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/>

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。



新型コロナ対策支援について コロナでこまったときにみてください

緊急小口資金(貸付)

新型コロナで収入の減少があり生計維持

の必要な世帯

無利子・保証人不要・1年据置2年返済

貸付上限額 20万円以内

総合支援資金(貸付)

新型コロナで収入減や失業など生活に

困っている世帯

無利子・保証人不要・1年据置10年返済

二人以上世帯は最大60万円

単身世帯は最大45万円

やさしいにほんご

緊急小口資金(きんきゅうこぐちしきん) 貸(か)すお金(かね)

コロナで収入(しゅうにゅう)が減(へ)り、生活(せいかつ)が苦(くる)しい人(ひと)

借(か)りたお金(かね)だけ返(かえ)せば良(よ)いです

保証(ほしょう)する人(ひと)はいりません

1年後(ねんご)から2年間(ねんかん)で返(かえ)してください

借(か)りられるお金(かね)は20万円(まんえん)以内(いない)

総合支援資金(そうごうしえんしきん) 貸(か)すお金(かね)

コロナで収入(しゅうにゅう)が減(へ)ったり、仕事(しごと)がなくなったり、生活(せいかつ)が苦(くる)しい人(ひと)

借(か)りたお金(かね)だけ返(かえ)せば良(よ)いです

保証(ほしょう)する人(ひと)はいりません

1年後(ねんご)から10年間(ねんかん)で返(かえ)してください

2人(ふたり)以上(いじょう)で一緒(いっしょ)に住(す)んでいる人(ひと) 最大(さいだい) 60万円(まんえん)

1人(ひとり)で住(す)んでいる人(ひと) 最大(さいだい) 45万円(まんえん)

E-mail: coronatachikawa@gmail.com

立川市社会福祉協議会(たちかわししゃかいふくしきょうぎかい)

ちゅうごくご 汉语

面向个人个和家庭的新冠支援

小规模紧急支援资金(贷款)

支援对象/由于新冠肺炎的流行致使收入减少难以维持生计的人
无利息, 不需保证人。第一年无需偿还, 之后两年之内分期还清

金额/学校停课・个体经营者 20万日元以内 其他の場合
10万日元以内

综合援助金(贷款)

支援对象/由于新冠肺炎的流行致使收入减少、失业、生活贫困的家庭

无利息、不需保证人。第一年无需偿还, 之后十年之内分期还清
金额/两人以上的家庭 最大60万日元、独身者家庭 最大45万日元

咨询 请发邮件至以下邮箱。有翻译对应。

E-mail: coronatachikawa@gmail.com

立川市社会福祉协议会

えいご English

COVID-19 COUNTERMEASURE SUPPORT Emergency Small Amount Funds (loan)

Kinkyuu Koguchi Shikin (kashitsuke)

People affected by COVID-19 and need to maintain their livelihoods with reduced income

No interest/no warranty required/1 year deferment/2 years repayment

Temporary closure of school, individual business, etc. Within 200,000 yen
In other cases Within 100,000 yen

General Support Funds (loan)

Sogo Shien Shikin (kashitsuke)

Households affected by COVID-19 and suffering financially due to reduced income or unemployment

No interest/no warranty required/1 year deferment/ 10 years repayment

Two or more households Up to 600,000 yen
Single household Up to 450,000 yen

For inquiries please email below
Translation volunteers will help
E-mail: coronatachikawa@gmail.com
Tachikawa City Council of Social Welfare

タガログご Filipino

COVID-19 COUNTERMEASURE SUPPORT Biglaan na pondo (Hiram / Utang)

Kinkyuu Koguchi Shikin (kashitsuke)

Mga taong kailangang mapanatili ang kanilang kabuhayan dahil sa pagbawas ng kita dahil sa COVID 19

walang interes・walang warranty・1 taong pagpapaliban, 2 taon na pagbabayad

Sarado ang mga paaralan・indibidwal na negosyo at iba pa sa loob ng 200,000 yen Sa ibang banda sa loob ng 100,000 yen

Pangkalahatang Suporta Pondo (Utang)
Sogo Shien Shikin (kashitsuke)

Mga pamilya na nangangailangan ng pamumuhay dahil sa kabawasan ng kita at kawalan ng trabaho dahil sa COVID19

walang interes・walang warranty・1 taong pagpapaliban, 10 taon na pagbabayad

Dalawa o higit pa na pamilya Pinakamalaki 600,000 yen
Nag iisa o single Pinakamalaki 450,000 yen

Para sa mga katanungan mangyaring mag-email sa ibaba
Ang mga boluntaryo ng pagsasalin ay makakatulong
E-mail: coronatachikawa@gmail.com
Tachikawa City Council of Social Welfare

ネパールご

कोरोनाले आर्थिक समस्यामा परेकाहरुको लागि जापान सरकारको ऋण सहयोग बारे

① आपतकालीन सहयोग कोष (कोगुची खासिचुके) प्राप्त गर्न सक्ने ब्यक्ती र यसका सर्तहरु

・ कोरोना भाइरसका कारण आम्दानी घटेर आफ्नो जीविका चलाउन गाह्रो परेका ब्यक्तीहरुले

・ यो रकम लिँदा कुनै ब्याज नलाग्ने, ग्यारेन्टरको आवश्यकता नपर्ने र सापटी लिएको रकम पहिलो वर्ष फिर्ता गर्नु नपर्ने तर दोस्रो वर्षबाट किस्तागत रुपमा २ वर्ष भित्रमा चुकाउनुपर्ने अथवा फिर्ता गर्नुपर्ने

・ कोरोनाको कारण आफ्ना केटा-केटीहरुको विद्यालय बन्द भई घरमै उनीहरुको रेखदेख गर्नुपरी नियमित कामबाट विदा लिनु पर्ने अवस्था आएकोमा तथा ब्यक्तीगत व्यवसायमा संलग्न रहेका ब्यक्ती आदिले दुई लाख येन (२० मान) सम्मको सहयोग लिन सकिने

・ माथिको अवस्था बाहेक पनि कोरोनाका कारण आर्थिक समस्या झेल्नुपरेका ब्यक्तीहरुले एक लाख येन (१० मान) सम्मको सहयोग लिन सकिने

② विस्तृत सहयोग कोष (सापटी ऋण) प्राप्त गर्न सक्ने परिवार र यसका सर्तहरु

・ कोरोना भाइरसका कारण आम्दानी घटी या बेरोजगारीका भई आर्थिक रुपमा समस्याग्रस्त परिवारहरुले

・ यो रकममा लिँदा पनि कुनै ब्याज नलाग्ने, ग्यारेन्टरको आवश्यकता नपर्ने र सापटी लिएको रकम पहिलो वर्ष फिर्ता गर्नु नपर्ने तर दोस्रो वर्षबाट किस्तागत रुपमा १० वर्ष भित्रमा चुकाउनुपर्ने अथवा फिर्ता गर्नुपर्ने

・ दुई जना भन्दा बढी पारिवारिक सदस्यहरु भएको परिवारले ६ लाख येन (६० मान येन) र एकल व्यक्तिले ४ लाख ५० हजार येन (४५ मान येन) सम्म लिन सकिने

विस्तृत जानकारीको लागी सम्पर्क ठेगाना

ताचिकावा सामाजिक कल्याण नगर परिषद (ताचिकावासी स्याखाई फुकुसी क्योउगिखाई)
E-mail: coronatachikawa@gmail.com

スペインご español

COVID-19 COUNTERMEASURE SUPPORT

Pequeños fondos de emergencia (préstamo)

¿para quién?

Las personas cuyos ingresos se redujeron debido al COVID-19 y que necesitan mantener su medio de vida

Sin intereses / sin aval requerido / periodo de gracia de 1 año /

devolución en 2 años

Cierre temporal de las escuelas, negocios individuales, etc.
Dentro de 200.000 yenes En otros casos
Dentro de 100.000 yenes

Para consultas envíe un correo electrónico a continuación
Los voluntarios de traducción ayudarán
E-mail: coronatachikawa@gmail.com
Ayuntamiento de Tachikawa de Bienestar Social

ポルトガルご Português

COVID-19 COUNTERMEASURE SUPPORT

Fundo emergencial de pequeno valor (empréstimo)

Elegibilidade
Pessoas que tem necessidade de manter a subsistência com o salário reduzido devido ao efeito do novo coronavirus
Sem juros, sem necessidade de

garantia, 1 ano de adiamento e 2 anos para pagamento

Suspensão escolar, empreendedor individual, etc.
Até 200.000 lenes
Em outros casos Até 100.000 lenes

Para mais informações envie um email abaixo
Os voluntários da tradução ajudarão
E-mail: coronatachikawa@gmail.com
Conselho Municipal de Tachikawa de Bem-Estar Social

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)。

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。



- ☆ お祭りやイベントなどが中止になっていますが、普段できない家族同士の話や家の片付けなど有効な時間に転嫁していきましょう! (梅)
- ☆ 私が市民ボランティアとして30歳代の頃からご一緒にきたベテラン職員さんが退職なされました。いろいろなことをやったよなあど感慨に耽っています。(み)
- ☆ 子どもたちが、思いっきりスポーツができる環境になるのはいつか?できるようになるまでずっと見守っていきたい。(8豊)
- ☆ コロナ渦で、祖母のお見舞いに行けないのが残念です。在宅生活で得るものもたくさんありました。できることに目を向けて過ごしたいです。(あい)

- ☆ 新型コロナウイルスの感染拡大状況により外出ができず、断捨離に精を出し書類・写真の山になりつつあります。良いのか悪いのか?短い間の、あいあい通信編集委員でしたが、編集委員の皆さんと一緒に行動ができ、大変楽しかった委員会でした。(山)
- ☆ コロナ禍で感じた違和感、不安、その中でも感じた喜びは、一人一人違うと思う。そのとき抱いた気持ちを私は忘れないようにしたい。(松)

立川市社会福祉協議会 一般職員 (ホームヘルパー) 募集

業 務: ホームヘルプ業務(生活援助・身体介護)
資 格: 介護職員初任者研修修了(ヘルパー2級)または介護福祉士をお持ちの方、健康な方
勤務地: 立川市内
勤務日: 月~土曜日 週2日以上(曜日応相談)
時 間: 8:00~18:00の間の45分以上
時 給: 1,260円~1,680円
雇用期間: 採用日~2021年3月31日(契約更新の可能性有)
福利厚生: 年次有給休暇制度等有
加入保険等: 労災保険
問合せ: 立川市社会福祉協議会 在宅サービス係
☎ 042-540-0821 FAX 042-548-1724
E-mail: homehelp@tachikawa-shakyo.jp



立川市社会福祉協議会(立川市総合福祉センター)までの

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

無料シャトル バス時刻表

- 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



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！
ホームページの刷新です。

84.4fm エフエムたちかわの立川多摩地域情報局プレッセにて、当会の情報を発信しています。【出演時間】毎月第2火曜日11:30~11:40

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

求人募集中!!

60歳以上の方も歓迎いたします。

職 種 オフィス管理人(立川市) 雇用形態 パート労働者(正社員登用の有無/なし)

仕事内容 「精神、発達障害の方の能力開発に特化したサテライトオフィス」(障害者協働オフィス)の管理人です。あなたの笑顔とあいさつで働くスタッフを元気づけられます。障害者雇用の応援隊としてあなたらしさを生かして活躍ください。
・鍵の開け閉め、清掃等、障害者雇用スタッフとの出勤、退勤時のやり取り
・週2日以上勤務可能な方を募集します。徒歩通勤可能な方歓迎

☆その他、詳細はお問い合わせ下さい! TEL.050-2018-1170

株式会社Kaizen 〒160-0023東京都新宿区西新宿7-15-8 日販ビル4階
http://corp.kaizen-lab.com

住宅リフォーム勉強会開催!

リフォームをする前に勉強してみませんか?
ポイントや問題点についてお話しします。

日 時:令和2年7月11日(土) 13:20~15:00(13:00開場)
場 所:タカラスタダード立川ショールーム(立川市幸町1-26-2)
要予約:3組限定

同時にZOOMセミナー開催!(限定3組)
問合せ先:有限会社 若月工務店(立川市幸町1-28-6) TEL:042-536-6867
E-mail:info@wakatuki.co.jp

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

お部屋スツキリ!

買 取 り

※少量の場合はすぐにできます。
大量の場合は前もってご相談ください。
※前もって買取物を入り口前に出しといて頂けると助かります。

地元で半世紀営業しております!お店にも是非ご来店ください!

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

2019年度小学校受験合格実績 めんどうみ
小さな教室だからこそ

東京学芸大学附属小金井小学校(3人に2人合格)
慶應義塾幼稚舎、帝京大学小、西武文理小他全員合格
1クラス定員6名

立川国際小学校受験コース人気。

小学校受験 東大和 検 索 TEL 0120-662-926
あすか会教育研究所 東大和教室 駐車場あり
〒207-0021 東大和市立野1-2-14(上台北台東口下車徒歩4分)