



まちねっと

「まちねっと」では、徒歩や自転車で気軽に出向ける地域の情報をお届けします。「さやかながしかし大事にしていきたい」そんな発見や出会いにつながることを願って「まちねっと」をお届けします。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。お出かけ前に、必ずお問合せください。

今年はオンライン開催します！ 子ども地域懇談会

地域では様々な形で子どもの「居場所づくり」が広がりをを見せています。子どもの居場所を通じた地域交流の大切さや活動の意義を学びます。また、居場所に関わる人材の発掘や育成について考えます。是非、ご参加ください！

テーマ：「地域での子どもの居場所づくり」～あったらいいな、こんな居場所～

日時：10月30日(金)19:00～20:30

開催方法：オンラインによる開催 オンラインでの参加が難しい方は別途ご相談ください

対象者：子どもの居場所づくりに関心のある方

講師：NPO法人日本冒険遊び場づくり協会 代表 関戸博樹氏

参加費：無料

申込：Googleフォームより受け付け

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

受付用QRコード



オンライン
防災講座

「Withコロナ時代！在宅避難のための備えとは？」 ～子どもたちと一緒に家で避難～

新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない中、万が一の災害にどう備えるか…
感染症のリスクと災害時の避難を一緒に見直しませんか？

在宅避難の場合どんな物を用意すればよいか？子どもと一緒に避難するには何が必要か？考えます。

日時：10月27日(火)10:30～11:00

定員：8名

対象：子育て世代

参加方法：zoom

参加費：無料 主催：子育て支援グループWsetWave

申込：メール westwave00@gmail.com

上記のアドレスに、お名前とお子様の年齢をお知らせください。zoomの経験有無もお知らせください。こちらから詳細を後日返信します。



※オンライン初心者大歓迎
(事前にオンライン通話How toをお送りいたします)

※応募多数の場合は、別日を設ける予定です。

※地域福祉コーディネーター/みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。
上砂町・一番町・西砂町に配置され「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

妊娠・出産前のパパ教室～産前からできることを知ろう・学ぼう～

「パパに知ってほしい出産とママのカラダ」のお話や「お互いの距離がギュッと近くなるワークショップ」を通して夫婦の想いや考え、気持ちを確認・共有し、「子育て」についてワクワクしながら考えましょう！

日 時：10月24日(土)10:00～12:00

会 場：総合福祉センター 視聴覚室(富士見町2-36-47)

内 容：「パパだからこそ妊娠・出産に向けてできることを一緒に考える」
「お互いの距離がギュッと近くなるワークショップ」

講 師：■野崎聡司さん(ファザーリング・ジャパン多摩支部代表)

■中西信介・味愛ご夫妻(市内在住のパパママ/Hiタッチメンバー)

参加費：500円(ご夫婦で1,000円)

対 象：妊娠中のママとそのパパ

定 員：15組(先着順)

申 込：地域福祉コーディネーター(4面) 又は high.touch.tachikawa@gmail.com



地域体操クラブ 参加者募集!

音楽に合わせて口や全身をゆっくり動かす「たちかわ健康体操」とラジオ体操を行い、3か月後の自主グループ化を目指すプログラムです。初めて参加する65歳以上の市民で、自力で会場まで通える方が対象です。是非、ご参加ください♪

期 間：11/5～1/28の毎週木曜日(12/31を除く)

時 間：13:30～15:00

会 場：立川一番町東住宅集会所(一番町6-3-1)

定 員：8名

申 込：10/16(金)までに電話又ははがきにて、高齢福祉課介護予防推進係(523)-2111内線1471へ

はがき…「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス(第3希望まで)を書いて、高齢福祉課介護予防推進係(泉町1156-9)へ。※その他のクラス等については「広報たちかわ9/25号」もご参照ください。

「冒険遊び場」 ～思いっきり遊んで楽しもう!～

子どもたちが「遊び」を作る場です。決められた遊びでなく、地面を掘ったり、木に登ったり、何か物を作ったり、虫をさがしたり…。「自分のやってみたいと思うこと」を実現して楽しく遊びましょう!

日 時：10月25日(日)10:00～15:00

場 所：砂川平和ひろば建物裏の草原
(砂川町1-38-1)

持ち物：飲み物、必要であれば弁当

着替え用の服や靴があると安心です

問合せ：冒険遊び場の会たちかわ 村上

machiraku2016t@gmail.com



「冒険遊び場の会たちかわ」・・・立川市に冒険遊び場を作り、運営することを目的に2020年1月から活動。子どもの居場所を通して地域交流をすすめる共生社会を目指しています。運営に参加して下さる方募集中!

ママエールプロジェクト

妊産婦用品・育児用品のリサイクル品を募集しています!

新型コロナウイルス感染流行の影響を受けたプレママ・乳幼児ママを応援するプロジェクトチームです。お預かりした物品は必要なご家庭にマッチングしお届けいたします。

募集の内容：新品又は状態の良い妊産婦用品(洋服を含む)、育児用品、缶詰など賞味期限の長い食品(未開封で賞味期限が2か月以上あるもの)

連絡先：mamayell.tachikawa@gmail.com

(担当:飯野)

みんなでおいしく食べよう! ふらっと食堂

子ども、子育て中の親、高齢者など様々な人々に対して食事を提供します。

活動日：第1日曜日 12:00～14:00

場 所：砂川平和ひろば
(砂川町1-38-1)

参加費(食事代)：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



みんなの介護教室

～地域で高めよう！介護力～



介護の勉強をすることで地域の介護力を高めましょう。日頃、介護されている方、介護に興味のある方、どなたでも参加可能です♪

日時：10月14日(水)13:30～15:00
会場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
参加費：無料
内容：『認知症の方への声かけコミュニケーションについて』
講師：高橋薫先生(大川学園医療福祉専門学校)
申込：かみすな地域包括支援センター(4面)

相談センターからのお知らせ

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催は延期または中止になる場合がございます。予めご了承ください★

①おしゃべりで介護の悩み解消！『大空カフェ』

日時：10月17日(土)10:00～11:00
会場：上砂会館 第2集会室
(上砂町1-13-1 大山団地16号棟)
参加費：100円
①の問合せ：かみすな福祉相談センター
TEL：537-7799 FAX：536-7182

②お腹の底から大きな声を出して健康に！ 元気ハツラツ民謡教室

日時：10月20日(火)13:30～15:30
会場：西砂会館 集会室(西砂町5-11-13)
参加費：無料

③もう行った？認知症カフェ『にしすなカフェ』

日時：10月10日(土)10:30～12:30
内容：補聴器の相談会
★聞こえの困りごとや悩み事をご相談ください★
会場：にしすな福祉相談センター(西砂町5-5-5)
参加費：無料
②、③の問合せ：にしすな福祉相談センター
TEL：531-5550 FAX：531-3451



やまぐちの編集後記★攻撃的な日差しが辛かった夏が過ぎ、ようやく秋が到来しました(˘˘)食欲の秋。旬の美味しいものを食べて元気に過ごしたいです。秋のサンマはあぶらがのっついておいしいですね～

秋の熱中症にも 気を付けて

季節の変わり目で寒暖差が激しいこの時期。体が涼しさに慣れてしまうと急な気温差に体が対応できず、かくれ脱水を起こす危険性があります。秋でもこまめに水分補給を行うことを心がけましょう。



はたらくわ

Vol.11

毎号、まちねっとでは上砂町・一番町・西砂町の地域でご活躍されている方々を紹介していきます。今回はちょこっとボランティア(以下ちょこボラ)に登録しボランティア活動を積極的にされている石本好子様にお話を伺いました。“はたらくわ”初のインタビュー形式でお届けします！



石本好子さん

長年ちょこボラとしてボランティア活動を行う。その他、茶話会や老人ホームでのカラオケ会の立ち上げなど様々な場面で活躍されている。

包括：ちょこボラとの出会い、始めようと思ったきっかけは何ですか？

石本さん：実母が老人ホームに入居した時、高齢者には手助けが必要だと思いました。高齢者の気持ちわかるようになるには、自分が福祉側に入れば分かるかな、と。そして困った人を助けたいと思ったからです。

包括：現在ちょこボラで行っている活動内容は？

石本さん：荷物を一緒に運んで家に届けたり、見守りをしたり色々としています。気になることがあったら様子を伺って包括に繋ぐようにしています。

包括：ちょこボラの魅力は何ですか？

石本さん：活動していることで高齢者を大切にできていることを実感するし、何より自分が楽しんでボランティアさせて貰っています。認知症への理解も深まったと感じています。

包括：ちょこボラの活動以外にも、地域で茶話会の立ち上げも行ったそうですが、きっかけは？

石本さん：孤独死をなくしたい、繋がれる場を作って元気に長生きしてほしいと思ったからです。これも私が楽しませてもらっています！

包括：いつもパワフルで明るい石本さんに包括職員一同、励まされています！これからも宜しくお願いします！

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



消費者被害防止講座

～落語で学ぼう詐欺被害～



特殊詐欺の手口が巧妙化して、詐欺被害が多数発生しています。あなたの財産を狙う詐欺の手口と対策を落語家がわかりやすく語ります。今回の演目は「これで大丈夫だあ！お婆ちゃんの悪質セールス撃退術」です。訪問販売・点検商法・訪問購入の詐欺の手口を紹介し、その対処法を伝授します。

日時：10月7日(水)13:30～15:00

会場：立川市役所 101会議室(泉町1156-9)

参加費：無料

講師：落語芸術協会 三遊亭吉馬氏

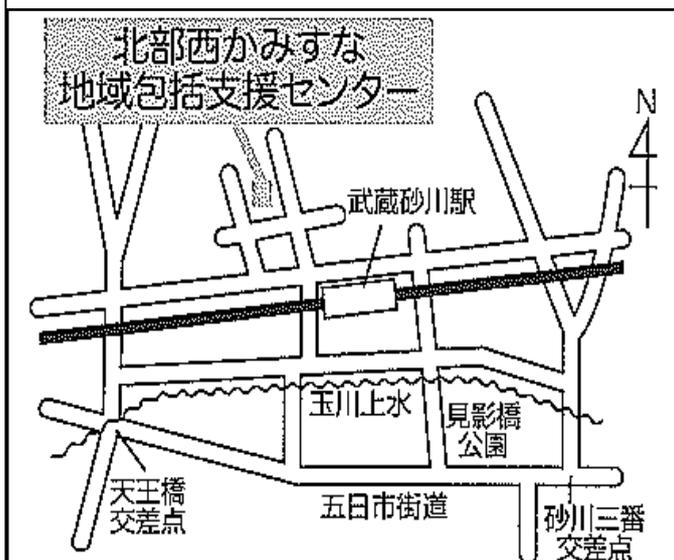
申込：直接会場までお越しください

問合せ：かみすな地域包括支援センター(下記参照)



三遊亭吉馬

★コロナウイルス感染拡大防止のため、開催は中止になる場合がございます。予めご了承ください★



発行・連絡先

●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 進藤

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内
TEL:042-534-9501 FAX:042-534-9502
E-mail:dai6chiku@sweet.ocn.ne.jp

●かみすな地域包括支援センター

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内
TEL:042-536-9910 FAX:042-536-9953
E-mail:nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

協力

●かみすな福祉相談センター

〒190-0032 立川市上砂町1-13-1
上砂地域福祉サービスセンター内

●にしすな福祉相談センター

〒190-0034 立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内

※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。市内には6箇所あります。

上砂町、一番町、西砂町の担当が「立川市北部西かみすな地域包括支援センター」です。