



曙町 高松町

緑町

まちなえと



※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、必ずお問合せください。

小さな「困った(*_*)」ありませんか？

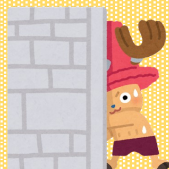
「ちょこっとボランティア」という制度をご存知ですか。「15分程度でできるちょこっとした支えあい」を合言葉に、立川市で20年以上取り組んでいる、地域での見守りや支えあいの輪を広めるボランティア活動です。おおむね65歳以上の方を対象にした活動で、

- ◆ 訪問や電話による定期的な見守り
- ◆ ゴミ出し
- ◆ 郵便物や新聞、牛乳の取り込み
- ◆ 電球交換や家具の移動
- ◆ 入院中の庭の草木の水やり

などその活動内容はさまざまです。

「できる範囲でボランティア活動をしたい！」「こんなことできるよ～」というみなさん！ちょこっとボランティアとして活動してみませんか？

問合せ：たかまつ包括(4面)



ちくちく隊 おしごと募集！！

ズボンの裾上げ、パンツのゴム替え、ボタン付け。ちょっと直せばいいんだけど、「でも最近目が見えにくくて…」、「指が動かなくて…」、「面倒で…」とほったらかしたままになっている。そんな衣服はありませんか？



「ちょこっとボランティア」の中には裁縫を得意とした方々がおられます(通称：ちくちく隊)。最近では中綿が飛び出たクッションカバーのほつれをお直ししました。ちくちく隊にお仕事をお願いしたい方は、事前にたかまつ包括までご相談のうえ、窓口までお持ちください。ちくちく隊のメンバーも募集しています(^^) / 問合せ：たかまつ包括(4面)

『地域ケア会議』

～高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように～

立川市では、毎月「地域ケア会議」を開催しています。「地域ケア会議」は、さまざまな地域課題を参加者で検討し、よりよい地域づくりや政策形成に結びつけていく会議です。

昨年度はそれらの地域課題から、＜呼び寄せ介護チェックリスト＞や＜大切なパートナーのためにしあわせ宣言ノート(ペットエンディングノート)＞などの作成に至りました。

また、今年度は「住まい」や「新型コロナウイルス対策」、「0次予防」などをテーマに、関係者間での話し合いを重ねています。

この地域ケア会議の参加者は、立川市福祉保健部、多摩立川保健所、市内各医療機関、シルバー人材センター、地域あんしんセンターたちかわ、立川市くらし・しごとサポートセンター、認知症地域支援推進員、地域包括支援センター・福祉相談センターなど、地域福祉を推進する関係者です。

地域包括支援センターでは、地域福祉コーディネーターと協働し、地域のつながりづくりを行っています。この「地域ケア会議」を通じ、市民のみなさまの個別の相談等が政策形成に至り、誰もが住みやすい立川市になるように努めていきます。



※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。曙町・高松町・緑町を対象に「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！企画・運営はパパ・ママ子育て応援Hiタッチ！！のみなさんです。

日 時：①1月9日(日)10:00～11:30 ②3月6日(日)10:00～11:30

※連続講座ではありません。いずれの回も内容は同じです。

都合の良い回にご参加ください。

会 場：①②ともに女性総合センター・アイム 第3学習室

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」

講 師：下記参照

定 員：30名(先着順)

主 催：立川市男女平等参画課

申込み：528-6801 (立川市男女平等参画課)

もしくは右記QRコードより



- NPO法人ファザーリングジャパン 多摩支部代表
- パパ・ママ子育て応援Hiタッチ！！代表
- 2歳の娘の父
- 9か月間の育休取得



／パパママ子育て応援部／
Hiタッチ！！



- BeYondLabo主宰
- 1歳の娘の父
- 1年間の育休取得
- 都内保育園で働く



「子どもの貧困」 ～地域の子どもに私たちができること～



立川市社会福祉協議会では子どもに関する活動を行っている地域の方や団体、子ども・若者の支援をしているそれぞれの分野の方々と一緒に、年に一度「子ども地域懇談会」を開催しています。

今年度のテーマは「子どもの貧困」です。「子どもを真ん中に」をキーワードに、地域と子どもの結びつきを通して地域社会の活性化に取り組む京都市での実践をお聞きし、地域の子どもへ私たちができることについて考えます。

日 時：12月15日(水)18:30～20:00

講 師：NPO法人山科醍醐子どものひろば 理事長 村井琢哉氏

対象者：子ども・若者の支援や活動をしている方/関心のある方

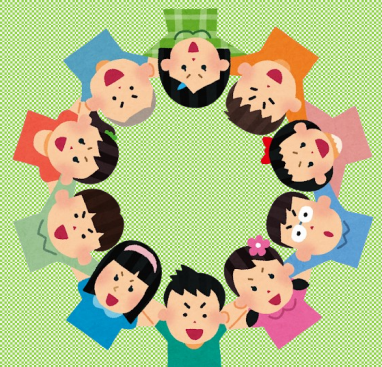
開催方法：ZOOMでのオンライン講座

定 員：100名(先着順)

申込み：Googleフォーム受付 (QRコードからアクセスしてください)

主 催：立川市社会福祉協議会

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



村井琢哉(むらい・たくや)氏

1980年生まれ、京都出身。「NPO法人山科醍醐こどものひろば」理事長。子ども時代より「山科醍醐親と子の劇場」に参加し、運営の担い手に。副理事長、事務局長を歴任し、2013年より現職。多様な子どもとの活動を支えるボランティアのコーディネートや地域連携による社会資源の開発に取り組む。「子どもたちとつくる貧困とひとりぼっちのないまち」(共著、かもがわ出版2013)

●子どもフラダンス入門

ハワイのお話をお聞きしてフラダンスの体験をします。
寒い冬をフラダンスでアツク吹き飛ばしましょう！

日 時：12月12日、19日、26日の全3回
いずれも日曜日、10:30～12:00

場 所：高松学習館

講 師：山下和子さん(フラダンスインストラクター)

定 員：10名(申し込み順)

持ち物：パウスカートまたはギャザースカート
(あれば)、くつ下、タオル、飲み物

申込み：527-0014 (高松学習館)



●新春たかまつ落語会

年の始めに笑って良き一年に！

出演は「立川落語会」の皆さんと小学生の木下亭キノコさん。出し物は落語、南京玉すだれを予定しています。キノコさんの語り口は必見です！

日 時：1月15日(土) 13:30～15:30

場 所：高松学習館 視聴覚室

定 員：30人(申込順)

申込み：527-0014 (高松学習館)

※12月10日(金)から受付



●地域にお花を！ ～植栽お手伝いのお願い～

曙町のシネマ通り商店会では、季節ごとにプランターのお花の植え替えを行っています。お花の植え替えをお手伝いしてくださる方の高齢化もあり、さまざまな団体の方にご協力いただきながら続けている活動ですが、人手が足りていない状況です。

お花が好きな方や身体を動かしたい方、街を明るくするお手伝いがしたい方…。

ボランティアに参加してくださる方からの連絡をお待ちしております！

活動日：原則年3回(5・9・11月)

作業開始 9:00～

※日程は前後することがあります

持ち物：作業のできる服装、手袋

問合せ：090-2733-7579 (園部さん)



●「竹細工～竹のコップをつくろう！」

竹に関するお話を聞いた後、竹のコップづくりをします。
オリジナルの作品をつくりましょう！

日 時：1月16日(日) 10:00～12:00

場 所：高松学習館

講 師：大根田和美さん(市民リーダー)

対 象：小学3年生以上の子ども

定 員：各回8名

申込み：527-0014 (高松学習館)

※12月10日(金)から受付

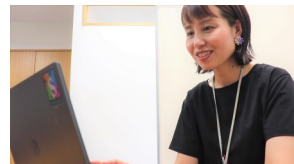


●「はたらく」に悩む40代向けマインドフルネス講座

立川市就職氷河期就労支援事業「シャフト・プログラム」では、マインドフルネス講座を開催します。「将来のことを考えると不安でいっぱい」、「働きたいけど何から始めたら良いのかわからない」、「不安定な仕事を変えたい」などの方におすすめです。

マインドフルネスを生活に取り入れ、毎日を気持ちよく過ごすコツを学びましょう。運営は認定NPO法人育て上げネットです。

*継続的なお仕事のご相談も可能です。



日時：12月18日(土) 10:00～12:00

場所：オンライン(スマホ・PCで簡単に接続できます)

お申込み：QRコードからご確認ください

●「はたらく」ことに不安を感じたらご相談ください。



たちかわ若者サポートステーションは、15～49歳の方のためのはたらく相談窓口です。働いた経験がない、仕事が続かない、働きたいけど何から始めたらいいかわからないなど、働くことに悩んでいる方にご利用いただけます。個別相談やセミナー、プチしごと体験を通して一人ひとりに合った「はたらく」を一緒に考えます。

場 所：たちかわサポステ

(高松町2-9-22生活館ビル3階)

お申込み：529-3378 (たちかわサポステ)

またはQRコードからHPをご確認ください。



こんにちは「ほーかつ」(中部たかまつ地域包括支援センター)です



「車いすスポット」募集しています

たかまつ包括では、急な体調変化やケガ、通院などでお困りの方に車いすの無料貸し出しを行っています。車いすにより移動がスムーズになる方が多い一方で、センターまで車いすを取りに来ていただくことが難しい方もいらっしゃいます。



- 「もっと身近に車いすが借りられる場所があればいいなあ」
- 「もしもの災害に備えたい！」

という地域のみなさまのお声から、地域で車いすを置いてもらえる場所、通称「車いすスポット」の設置を目指しています。



自治会のみなさま、店主の方、地域のみなさま、場所の提供にご協力いただけませんか？

あわせて、車いすの寄付も募っています(状態によってはお引き受けできない場合もありますので、ご了承ください)。ご協力いただける方は、たかまつ包括までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

おしらせ 開所時間に変更となります

2021年12月1日より、地域包括支援センター・福祉相談センターの開所時間に変更となります。

変更後は、平日および土曜日の9時～17時の開所となりますのでご注意ください。開所時間内の来所・お電話が難しい方は、メール相談をご利用ください。介護に関すること、地域の情報など、ご相談をお待ちしております。

介護保険を利用
したいんだけど...

日中は仕事でな
かなか連絡がで
きないなあ



【相談専用メールアドレス】



c.t-houkatsu@ninjin.or.jp

※原則、センターの開所時間内に返信します。

《発行・連絡先》

●立川市中部たかまつ地域包括支援センター

電話 042-540-2031

FAX 042-522-1636

Eメール c.t-houkatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(小林)

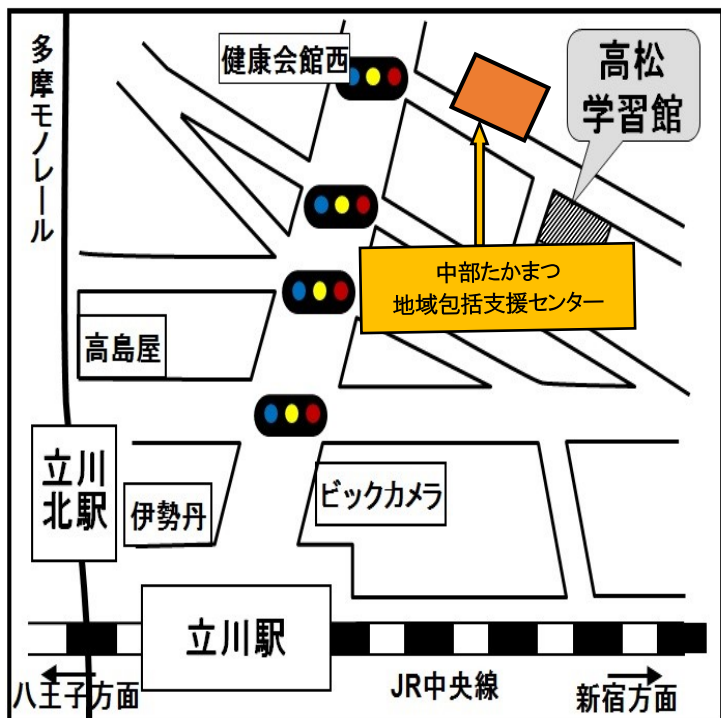
電話 042-540-0210

FAX 042-529-8714

Eメール dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp

所在地 〒190-0011

立川市高松町2-27-27 TBK高松第1ビル101号室



※地域包括支援センター／地域の高齢者やそのご家族の総合相窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内に6箇所あります。曙町・高松町・緑町の担当が「立川市中部たかまつ地域包括支援センター」です。