

第46号

(2022年10月発行)

徒歩や自転車で
気軽に出かけられる
地域の情報を
お届け♪

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

※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。

上砂図書館に行ってみませんか？

テーマ展示「子どもに関する問題」

上砂図書館では、時事や季節に合わせた様々なテーマで関連本の展示を行っています。今回は、引きこもりや不登校に関する関連資料や、市内で活動している団体の紹介を行っています。ご興味のある方、情報をお探しの方はぜひ足をお運びください♪

日 時：9/26(日)～10/25(水)

場 所：上砂図書館

(上砂町1-13-1 大山団地16号棟)

上砂図書館の詳細、過去の
テーマ展示はこちらより➡



～上記に関連して、地域の居場所をご紹介します～

みんなの居場所「UDAスペース」

地域の〇〇さんと一緒に、お話ししたり音楽を聴いたり、ゲームをしたり…うだうだしながら、心の充電しませんか。いつでも待ってま～す♪

日 時：毎月第2(水)15:30～17:30

場 所：にここサロン(1面)

問合せ：tachikawaibasho@gmail.com

わくわくフリーデイのお知らせ

わくわくフリーデイがスタートして10月で一周年になります！一周年を機に振り返りをしながら、これからもにここサロンから人と人とのつながりが広がっていくように、みなさんと一緒に考えていきます！お話しのタネになる体験コーナーは毎月バラエティ豊かにご用意！ぜひ楽しみにご参加ください♪

<今後の予定>

10/5、11/2、12/7

いずれも第1(水)、9:30～12:00です！

場所は右記、にここサロンにて

問合せ：地域福祉コーディネーター (4面)



たちかわまちねっと
webに繋がります！

地域のことを考えよう！

西砂町地域懇談会(第2回)

西砂町周辺にお住まいのみなさんの実体験・生の声をもとに、もっと暮らしやすいまちを目指してみんなで一緒に考えたり、アイデアを出し合ったりする懇談会を企画しました。全4回開催で、第2回は、第1回で参加者の方から出た課題の中から、解決に向けて検討していくテーマを決めていきます。お誘いあわせの上、皆様ふるってご参加ください！会場でお待ちしています♪

日 時：第1回 6/29(水)

第2回 10/24(月)

第3回 1/30(月)

第4回 2/27(月)

14:00～15:30(全回共通)

場 所：西砂会館(西砂町5-11-13)

申 込：不要、直接会場へどうぞ

問合せ：☎:523-2111

地域福祉課(内線1470)/交通対策課(内線2279)



【住所】一番町4-62-3 一番町北住宅1号棟1階
お車の方はこちら➡より(駐車場3台分あり)
徒歩・自転車の方はこちら➡からも通れます

～ 講座 関 連 ～

0,1,2歳のための『はじめてのおしばい』

永野むつみさんの講演会(1時間)+人形劇「かえるくん・かえるくん」(45分)の連続講座です。講演会では、人形劇を通して見える子どもの反応から考えられる子どもの気持ちの変化について触れます。これからの子育てがより楽しみになるかもしれません。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

日 時：10/9(日)

講演会13:15～ 人形劇14:30～

場 所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

講 師：人形劇団ひぽたあむ代表 永野むつみ氏

対 象：0,1,2歳の子と保護者(兄弟付き添い可)

参加費：無料

定 員：25組(講演会中の保育あり)

申 込：右記QRコードより※9/26(月)～

問合せ：☎:526-0731 立川子ども劇場

(開局日(水)(土)10:00～15:00)



親子で暗闇体験!!

もし今、大きな災害が起こったら? 電気が使えなくなったら、どんなことが困るの? 親子でワクワクドキドキ、暗闇体験やシミュレーションワークを通して、楽しみながら災害時の備えを考えます。

日 時：11/11(金)19:00～20:30

場 所：西砂会館(西砂町5-11-13)

講 師：NPO法人立川災害ボランティアネット

定 員：親子5組(先着順)

持ち物：懐中電灯、スマートフォン(親子で1台)

申 込：地域福祉コーディネーター(4面)



～ お 仲 間 募 集 ～

介護家族の会～大空～

若年性認知症の家族とその仲間の集いの会としてスタートした家族会です。認知症に限らず、ご家族を介護している方、これから介護をしようとしている方など、同じ悩みを抱えている人とお話してみませんか。先輩経験者から具体的なアドバイスやアイデアを聞けたり、新たな制度の情報交換や認知症の理解を深めることができます。

日 時：毎月第1(土)10:00～12:00

場 所：上砂会館(上砂町1-13-1 大山団地16号棟)

対 象：ご家族を介護している方、これから介護をしようとしている方、など

定 員：15名(申込不要、参加費無料)

問合せ：☎:090-3107-2064 代表 鈴木さん

支えあいサロン「天王橋体操クラブ」

体力に自信のない方や運動が苦手な方、何歳になっても続けられる体操です。ぜひ一度、見学・体験にいらっしやいませんか。お待ちしております。

日 時：毎週(金)9:30～10:30

場 所：天王橋会館(一番町3-6-1)

会 費：1,100円/月

問合せ：☎:535-2180 柳澤さん



がんカフェたま

がん患者さんや介護されているご家族が共有の思いを語り合う集いの会です。当日はマスク着用、事前の検温にご協力をお願い致します。

日 時：11/5(土)、12/3(土) 14:00～15:00

(1月と8月を除く、毎月第1(土)に開催)

場 所：菊屋ビル4階409号室(曙町2-9-1)

参加費：200円

申 込：不要 ※見学は行っておりません

問合せ：☎:080-1163-5281 岡田さん

(平日10:00～16:00)

メール:sakura@tzc-clinic.com

支えあいサロン「リフレッシュヨガの会」

初心者大歓迎!のヨガサークルです。体幹やバランスを鍛えながら、美しい身体づくりを目指しましょう♪ 見学・体験は無料です。お気軽にお問い合わせください。

日 時：月2回(木)10:30～11:30

場 所：西砂学習館 1階 和室(西砂町6-12-10)

対 象：女性

参加費：入会金1,000円、1,500円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



映画「老いを生きる」上映 ～認知症・高齢者虐待について考えよう～

誰でも最期まで自分らしく尊厳を持って暮らしていきたいと願っています。この映画と講座では高齢社会とは切っても切れない認知症問題と、実は身近な高齢者虐待について学び、誰もが安心して暮らせる地域を目指します。



女優:正司歌江 芸人:坂田利夫
主演映画!!!



日時: 10/24(月)10:00～11:30
場所: 上砂会館 第一集会室
(上砂町1-13-1 大山団地16号棟2階)
内容: ①映画『老いを生きる』上映
②“あんしんセンターたちかわ”職員による
権利擁護業務内容の紹介
定員: 30名(申込順)
対象: どなたでも
参加費: 無料
申込: かみすな地域包括支援センター(4面)

にしすな福祉相談センター からのお知らせ

①介護サロン「にしすなカフェ」

内容: ポッチャを体験してみよう!
日時: 10/8(土)10:30～12:00
場所: 西砂第三学童保育所2階
(西砂町5-47-27)



②元気ハツラツ民謡教室

内容: 尺八・三味線の音色に合わせて唄い健康を保ちましょう♪
日時: 10/18(火) 13:30～15:30
場所: 西砂会館 2階(西砂町5-11-13)

問合せ: にしすな福祉相談センター
☎:531-5550 FAX:531-3451
※①②共に参加費は無料です

体調管理をしましょう

今年の夏も大変な猛暑でした。ようやく涼しさが感じられるようになりましたが、季節の変わり目は、昼と夜の気温差や月平均の気温の寒暖差が大きくなります。

秋の味覚は、栗・サンマ・松茸・柿など美味しいものがたくさん!夏の暑さで奪われた体力を回復し、健康に過ごせるようにしましょう★



新任職員のご紹介

4月より、かみすな包括に新たな職員が入職致しました。どうぞ宜しくお願い致します★



あぜち みやこ

名前: 畦地 都
職種: 主任介護支援専門員
ひとこと: 美味しい食べ物を食べることが大好きです。今は自宅のベランダでコーヒーやお酒を飲む事が楽しみです

みんなの介護教室 ～地域で高めよう介護力～

「地域で高めよう介護力」をテーマに介護教室を行います。これからに備えて学びたい方、その他ご興味ある方どなたでもご参加できます♪

日時: 10/12(水)13:30～15:00

会場: 西砂学習館 第一教室
(西砂町6-12-10)

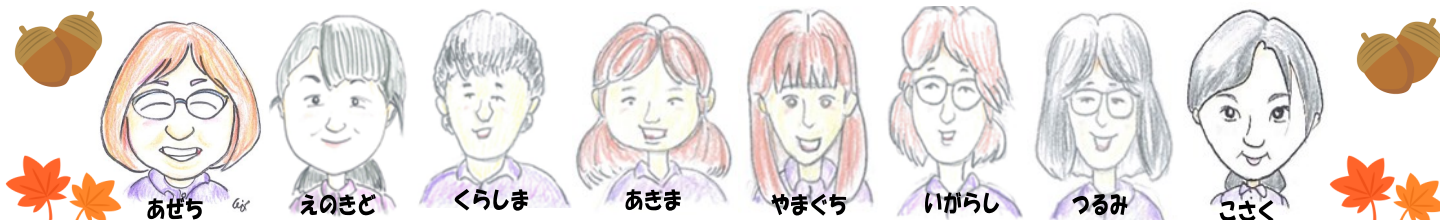
参加費: 無料

内容: 『在宅看取りについて考えよう』
自宅で最期を迎えるとはどういうことか?
DVD鑑賞を通じて学びます。

申込み: かみすな地域包括支援センター(4面)



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！



大山団地に移動スーパー 「とくし丸」が来ています

8/2よりスタート！！大山団地に週2回、移動スーパー『とくし丸』が来ています。

お刺身、寿司、総菜、お肉、野菜、パン、お菓子、日用品などなど…

軽トラにたっぷり300品目！見て買えて注文もできる、とっても便利な移動スーパーです。

大山団地の方も、そうでない方も誰でも利用可能です！皆様どうぞご利用ください★



①毎週火曜日：大山団地 20号棟エシベーターホール

②毎週金曜日：大山団地 12号棟西側

両日ともに時間は16:00～17:00

※大山団地住所：上砂町1-13-1 火曜日の駐車場所が18号棟から変更となりました※



移動スーパー「とくし丸」
オーナー経営者

名前：石田 宗治（おねはる）さん

一言：地域の皆様と長いお付き合いが
できればと思っております。
宜しくお願い致します。

はたらくわ

Vol.17



北部西かみすな
地域包括支援センター



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
〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内
☎：042-534-9501 FAX：042-534-9502
メール：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
☎：042-536-9910 FAX：042-536-9953
相談用☎：h-kamisuna@ba.wakwak.com
問合せ☎：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



かみすな地域包括支援センター
お問い合わせ

※地域包括支援センター（ほーかつ）/地域の高齢者の総合相談窓口で、市内に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。