



曙町 高松町
緑町

まちなっと



協働型地域福祉アンテナショップ「にんじん立川・地域交流スペース」 クリスマス0円マーケット

衣類や本を0円で譲り合う、クリスマス0円マーケットを開催します！

日 時: **12月16日(土) 11:00~13:00**

場 所: 社会福祉法人にんじんの会
にんじん立川・地域交流スペース
(高松町2-27-27)

持ち物: 手さげ袋

問合せ: 第3地区地域福祉コーディネーター(4面)

クリスマスチャリティーコンサート♪

元劇団四季の歌手によるチャリティーコンサートを開催します。教会のチャペルでクリスマスの素敵なひとときをお届けします！

日 時: **12月17日(日) 開場 14:45 開演 15:30**
(終演16:30頃予定)

場 所: セブンスデー・アドベンチスト立川キリスト教会
(高松町3-21-8)

定 員: 100名(先着順)

出 演: ソプラノ 浅井美波 ソプラノ 片井香
ピアノ 富永有里乃

申込み: 10月10日(火)より右記の二次元
コードからお申込みください。

問合せ: 子育てママコミュニティbeing
2023.being@gmail.com



★募集します★

12月1日(金)よりにんじん立川・地域交流スペースにお持ちください。

①本・洋服(新品もしくは**新品同様**で使用可能なもの)、雑貨(**未使用品**に限る、大きさはA4サイズで持ち運べるもの)

②クリスマスの飾り(オーナメントなど)

※①②ともに**物品の状態によってはお持ち帰りいただくことがございます。**

高松児童館 クリスマスパーティー



みんな集まれ～！クリスマスパーティーを児童館で開催します。ゲームや楽しい企画があるよ！

日 時: **12月16日(土) 開場 13:00~**

場 所: 高松児童館(高松町2-25-26)

参加費: 100円

対 象: 乳幼児～高校生世代

申込み: 11月18日(土)～12月3日(日)

高松児童館で直接お申込みください。

※電話申込みはできません

※詳しくは児童館にある申込書をご覧ください

～秋のにんじんお出かけサロンのお願い～

高幡不動 菊祭り鑑賞とそば三昧



久しぶりに高幡不動を訪れ紅葉、菊祭りを一緒に楽しみながら高幡そばをいただきますか？

日 時: **11月8日(水)※雨天中止**
11:00~14:00

集 合: 多摩信用金庫本店1階 入口
(緑町3-4) ※現地解散です。

定 員: 10名程度(先着順)

参加費: 無料(モノレール代、食事代は実費になります。)

申込み: 中部たかまつ地域包括支援センター(4面)

※長い距離を歩く予定ですので、履き慣れた靴でお越しください。

※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。

～講座・イベントのご案内～

SOMPOの子ども食堂

世代を問わず一緒に食卓を囲みませんか？
多世代で交流する機会として、子どもから大人まで温かくておいしいお食事をご用意してお待ちしています。

日 時：**10月28日(土)、11月25日(土)、
12月23日(土)、1月27日(土)**
いずれも12:00～13:00

場 所：SOMPOケア株式会社そんぼの家S立川
(高松町3-10-1)

費 用：子ども 無料、大人 300円

申込み：☎042-548-3451

FAX042-548-3452 小出さん



第4回平和の心コンサート

『アメリカ音楽とミュージカル』



国立音楽大学大学院特任教授の吉成順氏による、レクチャーコンサートが開催されます。
ぜひ、生演奏を味わってみませんか。

日 時：**11月5日(日) 14:00～16:00**
(開場13:20～)

場 所：女性総合センター・アイムホール
(曙町2-36-2/立川駅北口徒歩5分)

講 師：吉成 順氏

(国立音楽大学大学院特任教授)

出演者：加畑奈美(ピアノ)

井谷萌子(メゾソプラノ)

参加費：500円

定 員：100名

申込み：不要、当日会場にお越しください。

主催・問合せ：☎090-2410-4360

立川ユネスコ協会 広瀬さん



高松学習館のクリスマスたかまつり

クリスマス映画会

「SING/シング：ネクストステージ」を一緒に鑑賞しましょう！

日 時：**12月9日(土)13:30～15:30**

場 所：高松学習館・視聴覚室
(高松町3-22-5)

定 員：50名(申込順)

申込み：11月10日(金)より高松学習館へ

☎042-527-0014



東京学芸大生presents クリスマスを楽しもう！ オリジナルグッズづくり



自分でつくった「けしごむはんこ」を使って、メッセージカードにデコレーションしてプレゼントをつくろう。ちいさな松ぼっくりツリーや、毛糸のぼんぼんもつくれます。

クリスマスクイズもあるよ！

日 時：**12月10日(日) 13:00～15:40**

場 所：高松学習館(高松町3-22-5)

対 象：小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定 員：小学生20名(申込順)

講 師：生涯学習市民リーダー

難波敦子さん、大谷久美子さん、菅野綾さん

持ち物：飲み物、手さげ袋

申込み：11月10日(金)より高松学習館へ

☎042-527-0014



クリスマスおはなし会

クリスマスにまつわる本の読み聞かせを行います！ご参加お待ちしております。

日 時：①4才以上 **12月10日(日)**
11:00～11:30



②乳幼児向け **12月17日(日)**
11:00～11:20

場 所：高松学習館・和室(高松町3-22-5)

定 員：各日5組(先着順)

問合せ：高松図書館へ ☎042-527-0015



健康について考えてみませんか？



出張暮らしの保健室

テーマ：「高齢期こころとからだの健康管理」

高齢期の身体的・精神的機能の特徴を知ることによって生き方やライフスタイルを考えてみませんか。

日 時：**10月25日（水） 14:00～15:00**

定 員：15名（先着順）

場 所：SOMPOケア株式会社 そんぽの家S立川
（高松町3-10-1）

申込み：10月5日より受付開始

中部たかまつ地域包括支援センター
（4面）

わかばサクサク健康教室 ～まるっと元気に！～

健康について、改めて考えてみませんか？年末に向けて、今こそ生活習慣を見直すチャンスです。**運動編、栄養歯科編**とそれぞれ2日間、気になっていた生活習慣についてまるっと知れて、自分や周りもまるっと健康に近づける教室です。

～運動編～

日 時：**11月10日（金）**

11月17日（金）

13:30～15:30

場 所：若葉会館（若葉町3-34-1）

対 象：30～74歳の立川市民

定 員：15名（申込み順）

講 師：井村和美さん

（フィットネスインストラクター）

申込み：10月10日（火）より

立川市健康推進課保健事業係

☎042-527-3272

または、二次元コードから



～栄養歯科編～

日 時：**11月27日（月）**

12月 4日（月）

13:30～15:30

場 所：若葉会館（若葉町3-34-1）

対 象：30～74歳の立川市民

定 員：20名（申込み順）

講 師：植松智子さん（管理栄養士）

原智子さん（歯科衛生士）

申込み：10月25日（水）より

立川市健康推進課保健事業係

☎042-527-3272

または、二次元コードから



立川市就職氷河期世代就労支援事業

シャフト・プログラム 無料デザインツールCanvaを使ってデザインしてみよう

無料で使えるデザインツールCanvaを使用して、簡単な画像編集を体験してみる講座です。ホームページのバナーやYoutubeのサムネイル、おしゃれなチラシを自分で作りたい！という方にお勧めです。



日 時：**10月30日（月） 13:30-15:30**

場 所：認定NPO法人育て上げネット（高松町2-9-22 生活館ビル1F）、またはオンライン

参加費：無料

対 象：30代半ば～52歳の働くことに悩みをお持ちの方どなたでも

申込み：ホームページ（右記の二次元コードからお申込みください） →→→



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！



～住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために～ たかまつ小地域ケア会議のご報告



奇数月第4木曜日に、たかまつ包括エリアの地域課題について話し合う、「小地域ケア会議」を開催しています。各種関係機関から多職種なメンバー(ケアマネジャー、薬剤師、看護師など)が参加しています。7月は、「ケアラー支援」について話し合いました。

「ご自身や身近な方がケアラーだと気づいていない」「必要な方に情報が届かない」「必要なケアラーの支援ができていない」などの意見が出されました。このような状況に対してどのような取り組みがあったらよいかを考えました。また、今ある取り組みについてまとめました。

ケアラーとは…こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。
(日本ケアラー連盟の定義より)



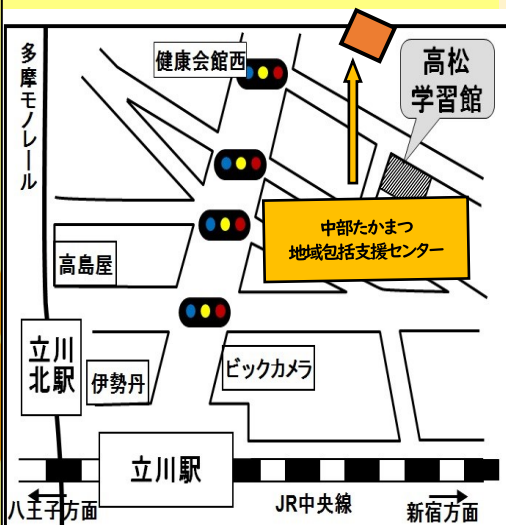
【あったらよいなと思う地域の取り組み】

- ・ケアラー同士が気軽につながれるSNSグループや集まりの場所
- ・ケアラー向けのセミナー、情報交換会、介護技術の勉強会

【今ある地域の取り組み】

- ★居場所：**にんじんカフェ**(身近な場所で認知症のある人もない人もつながりを深める場)
地域福祉アンテナショップ(「ちかくで」「だれでも」「ふらっと」立ち寄れる地域の拠点)
オレンジドア@たちかわ(仲間づくりとピアサポート)
 - ★講座：**認知症サポーター養成講座、認知症サポーターステップアップ講座、認知症予防教室**
 - ★活動：**ちょこっとボランティア、介護予防教室**
- これからも、様々な地域課題に取り組み、安心して暮らせる立川を目指してまいります。
皆様からのご意見もお待ちしております。

【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(椿・吉田)

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

Facebook



You Tube



X (旧Twitter)



※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談窓口。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。