

富士見町
柴崎町

まちなっと

多世代交流の憩いの場
こぶし誰でも食堂

こぶしだれでも食堂は、子ども、子育て中の親、高齢者等様々な方が一緒に食事をする地域食堂です。調理からの参加、食事のみの参加、どちらでも可能です！3月はパン作りを予定しています♪ご興味のある方はぜひお問合せください。

日 時：2月23日(金・祝)、3月16日(土)

①調理参加の方 9:30～13:00

②食事参加の方 11:00～13:00

場 所：柴崎学習館 (柴崎町2-15-8)

参加費：中学生以下無料 大人300円

申込・問合せ：☎535-5184 (土屋さん)

※ご予約は開催3日前までにご連絡ください。留守番電話の時は、お名前と連絡先をお願いします

団体HP



公式LINE

楽しい健康体操♪
にこにこサークル

名前のとおりみんな笑顔でバランスのとれた健康体を目指して毎週楽しんでます。
見学は随時歓迎です！ぜひお問合せください♪

日 時：毎週月曜日(月4回)

13:30～14:30

場 所：柴崎会館

(立川市柴崎町1-16-3)

講 師：吉田文栄氏

参加費：入会金500円/月会費1,100円

持ち物：室内履き

募集人数：若干名 男性の方大歓迎です

申込・問合せ：☎524-5124 (倉林さん)



市民参加型ワークショップ

富士見町地域懇談会を開催します

現在立川市と、立川市社会福祉協議会では、2025年度からの5カ年計画である、立川市第5次地域福祉計画(行政計画)及び、第6次地域福祉市民活動計画(民間の活動・行動計画)策定に取り組んでいます。この度、両計画策定に向け「富士見町地域懇談会」を開催します。懇談会では、日頃の活動や生活について話合います。地域の居場所づくりや、より暮らしやすいまちづくりについて、ぜひ一緒に考えましょう！ご参加お待ちしております♪

日 時：2月19日(月) 19:00～21:00

場 所：滝ノ上会館 (富士見町4-16-10)

参加費：無料

対 象：富士見町在住・在勤・在学の方、富士見町に関わりのある方や地域団体に活動されている方々

定 員：50名

内 容：全部型地域福祉アンテナショップの設置に向けてのアイデア交換会

申込・問合せ：2月14日(水)までに右記Googleフォーム(二次元コード)、または地域福祉コーディネーター(4面)までご連絡ください。



【全部型地域福祉アンテナショップとは】

地域の空きスペースを活用し、誰でもふらっと立ち寄り、交流・相談・情報交換ができる、地域のつながりを広げる居場所です。運営主体は、住民・地域団体・社会福祉協議会等です。

URL: <https://x.gd/a4Cet>

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。
富士見町・柴崎町に配置され「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。

地域のイベント情報

薬剤師による「お薬の上手な飲ませ方」講座 子育て交流ひろば ぱれっと

アストロ薬局のママ薬剤師さんに、薬の上手な飲ませ方についてお話していただきます！

- ・こどもがなかなか薬を飲んでくれない…
- ・もっとラクに薬を飲ませる方法ってあるの？
- ・薬を食べ物に混ぜても大丈夫？

お子さんが楽しく遊べる空間で、薬のこと、健康に関することとお話しませんか。

日 時：3月14日(木) 10:30～

場 所：柴崎会館 1階多目的室 (柴崎町1-16-3)

参加費：無料

申 込：不要 直接会場にお越しください

問合せ：☎090-4609-4968 (西村さん)

※駐車場はありません

徒歩、自転車、公共交通機関でお越しください

～子育て交流ひろば

立川おもちゃ図書館「ぱれっと」とは～



ひとりで子育てしていませんか？赤ちゃんからお年寄りまで、気軽におしゃべりできる憩いの場です。どなたでも遊びに来てください。おもちゃの貸し出しもしています。

コロナ禍でお休みしていましたが、2024年4月以降に再開します。開催日等詳しくは上記の問合せ先にご連絡ください。



西立川児童会館 まめまき会



年男・女(としおとこ・おんな)の小学生が盛大にお菓子や豆を撒きます。「鬼は外～、福は内～」の掛け声とともに、みんなで楽しみましょう！※豆撒きに参加する人は、必ず袋を持ってくるください。

日 時：2月2日(金) 16:30頃～ ※30分程度

場 所：西立川児童会館 (外)

(富士見町1-23-6)

問合せ：☎525-0571

社会福祉法人西立川児童会館

※詳しくは、ホームページの「ふじづか2月号」をご覧ください

■<https://nt-fujiduka.jimdo.com>



虹の会

～共有の思いを語らう場～

大切な方を亡くされたご家族が共有の思いを語らう集いの場です。予約なしでご自由に参加いただけます。当日はマスクの着用、事前の検温をよろしくお願いします。

※見学は行っておりません。何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

日 時：①2月10日(土)、3月9日(土)

②2月26日(月)、3月25日(月)

いずれも第2土曜日、第4月曜日

13:30～15:00

場 所：①TAMA MIRAI SQUARE 5階

(曙町2-8-28)

②立川市総合福祉センター 2階

(富士見町2-36-47)

参加費：200円

問合せ：☎080-1163-5281 (岡田さん)

(電話受付時間：平日10:00～16:00)

メール：sakura@tzc-clinic.com



たまがわ・みらいパーク イベント情報



場 所：たまがわ・みらいパーク (富士見町6-46-1)

電 話：☎848-4657 たまがわ・みらいパーク

●たまみら朝市とミニフリーマーケット

立川産新鮮野菜や手作りの小物などを販売します。売切れ次第、終了となります！ぜひお買い物にお越しください♪

日 時：2月18日(日) 10:00～11:30

●楽しく食べよう「サポシヨク」

自主栽培をしている野菜も使って、月に1～2回食事を皆さんに提供しています。お気軽にお立ちよりください♪

日 時：①2月9日(金) 17:30～19:00

②2月24日(土) 11:30～13:00

参加費：未就学児/無料、小・中学生/100円、

大人/200円

定 員：①20名、②30名

申 込：①1月26日(金)から、②2月10日(土)から

☎848-4657 たまがわ・みらいパーク

団体HP：<https://saposyoku-1.jimdosite.com>



～まるっと元気に!～
ふじみサクサク健康教室

健康について改めて考えてみませんか?春に向けて、今こそ健康習慣を見直すチャンスです。運動編、栄養・歯科編をそれぞれ2日間開催します。気になっていた健康習慣についてまるっと知れて、自分や回りもまるっと健康に近づける教室です。

日 時: ①運動編 2月9日(金)、16日(金)
 ②栄養・歯科編 2月22日(木)、29日(木)
 いずれも13:30～15:30

場 所: 滝ノ上会館 (富士見町4-16-10)

講 師: ①井村和美氏(フィットネスインストラクター)
 ②渡辺純子氏(管理栄養士)
 原智子氏(歯科衛生士)

対 象: 30～74歳までの立川市在住の方

定 員: ①15名 ②20名 ※申込順

申 込: 立川市健康推進課保健事業係へ電話、
 下記二次元コードまたはホームページへ

問合せ: ☎042-527-3272 健康推進課保健事業係

①運動編は  ②栄養・歯科編は 
 こちら はこちら

「もったいない」を「ありがとう」へ
富士見町住宅フードドライブ

立川富士見六郵便局隣の空きスペースを活用し、フードドライブを開催します。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、食べられるのに破棄されてしまう食品を、様々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。又、当日運営を手伝っていただけるボランティアさんも募集しています☆お時間のある方はぜひご協力ください。

日 時: 2月15(木)、4月15日(月) ※毎偶数月開催
 9:30～11:30

場 所: 立川富士見六郵便局隣の空きスペース
 (富士見町6-15-2)

対象食品: 賞味期限が1ヶ月以上で未開封、
 お米の場合は生産1年以内。

※生鮮食品やアルコール類は、
 お受け取りができません

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)



ふじみ地域包括支援センターより ～こんな活動もしています～

**第19回立川市地域福祉市民フォーラム
 ～開催報告～**

10月28日(土)、女性総合センターアイムホールで「第19回立川市地域福祉市民フォーラム」を開催しました。「0次(ゼロじ)予防」をテーマに、立川市の各種団体の取り組み等を共有しました。

0次(ゼロじ)予防とは、「無意識の健康行動」と呼ばれ、本人の努力や意思に関係なく、健康的な行動や生活習慣を実行できるような環境を、社会全体で整えていくことがポイントとされています。

当日の取り組み報告では、①運動②口腔ケア③地域とのつながりという3つの視点から0次(ゼロじ)予防の在り方について考えることができました。ふじみ包括も立川市と協力し、環境整備や市民のみなさまへの働きかけができるよう、取り組んでいきたいと思っています。



**富士見・柴崎町健康フェア
 ～健康フェアでの意識調査～**



9月24日(日)に富士見町、10月22日(日)に柴崎町でそれぞれ開催された健康フェアに、ふじみ包括も参加しました。当日は、

「①ACPという言葉を知っていますか」、「②人生の終わり方を考えたことはありますか」という2つの意識調査をシールアンケートで実施しました。

ACPは、アドバンス・ケア・プランニングの頭文字で、将来の医療方針や暮らし方について、本人が家族や専門職等と話し合っていくこととされています。人生の最終段階をどのように過ごしたいかをあらかじめ考え、家族等と共有しておくことが重要です。どちらの町も、①の設問で「知っている」と答えの方は約2割程度で、まだまだ言葉の浸透には至っていないと感じました。ふじみ包括では、ACPを考えるきっかけとして、エンディングノートをはじめとした各種資料を配布しています。関心を持たれた方やこれから考えてみたいという方は、ふじみ地域包括支援センター(4面)へ。



こんにちは！ **ふじみほーかつ** です！



2024年度「家でも出来る健康体操」のご案内

「家でも出来る健康体操」では、要介護・要支援認定を受けていない65才以上の市民の方を対象に、椅子に座ってできる筋力アップの体操を行います。

運動不足と感じている方、体操仲間をつくりたい方のご参加をお待しています。

日 時：2024年 5月13日、6月10日、7月8日、9月9日、10月21日、11月11日、12月9日、
2025年 1月20日、2月10日、3月10日 いずれも14:00～15:30

※基本は第2月曜日。祝日と重なる月は変更があります。全10回コース。

場 所：立川市総合福祉センター 2階視聴覚室（富士見町2-36-47）

講 師：藪本隆子氏

対 象：要介護・要支援認定を受けていない65才以上の立川市民の方

定 員：25名（原則初参加者優先・応募多数の場合は抽選）

参加費：無料

先生と、活躍中の
ボランティアさんたち。
『お待ちしております！』



申 込：往復はがき に以下を明記し、南部西ふじみ地域包括支援センター(下記)までご郵送下さい。

①「家でも出来る健康体操希望」②住所 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦返信用宛先

申込締切：3月15日(金)締切 (当日消印有効)

※広報たちかわ2月25日号でも参加者を募集する予定です。応募は、お一人様一回のみでお願いします。

複数応募は無効とさせていただきますのでご了承ください。

その他：抽選結果は、4月下旬に返信用はがきにて郵送します。

ほーかつってこんなところですよ！

正式名称は『地域包括支援センター』といい、高齢者やそのご家族が住みなれた地域でその人らしい生活を継続できるように支援することを目的に、全国の市区町村に設置された“高齢者等のよろず相談所”です。
富士見町・柴崎町は立川市南部西ふじみ地域包括支援センター（通称：**ふじみほーかつ**）の担当圏域となっています。窓口だけでなく、電話や訪問も可能ですので、お気軽にご相談ください！



●立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

立川市総合福祉センター1階

電話：042-540-0311 Fax：042-548-1747

メール：h-fujimi@tachikawa-shakyo.jp

開所時間：月～土 9:00～17:00

●地域福祉コーディネーター 担当：池谷・岡本

(生活支援コーディネーター兼務)

電話：042-540-0205 Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp



Facebook



YouTube

SNSもぜひ
ご確認ください♪