

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと



みんなの居場所、拡大中！ ～地域福祉アンテナショップ～

＊西砂町、上砂町に地域福祉アンテナショップが誕生！

介護予防や仲間づくりの活動を行っている「にしすなカフェ」「大空カフェ」が、新たに地域福祉アンテナショップとして登録されました。これを機に、身近なご縁が広がっていくことを期待しています。ご興味のある方はぜひご参加ください！（詳細は3面）



地域福祉アンテナショップは、地域の空き部屋や空きスペース等の身近な場所を活用して、コミュニティカフェやイベントを開いたり、気軽に情報交換や相談をしたりできる“地域の居場所”です。

立ち上げや登録にご興味のある方は、**地域福祉コーディネーター**（4面）へお問合せください。❤️

にこにこサロン ～夏のイベント情報～

※お越しの際は暑さ対策を行い、体調のすぐれない時は無理をなさらずにご参加ください。

わくわくフリーデイ

毎月第1・2(水)10:00～12:00

出入りも過ごし方も自由なひとときです♪

<夏の特別★テーマ>

7/3: たなばた 7/10: 活動報告会

8/7: 夏祭り 8/14: 納涼会



2024年 7月

2024年 8月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

…定例活動 …夏休み特別イベント

モルック体験会

7/9 (火)13:30～15:30

7/25(木)10:00～12:00

老若男女楽しめるスポーツです！



ミュージック☆タイム

7/11(木)13:30～15:30

のびのび歌ってリフレッシュ♪



講談に親しむ

7/16(火)10:00～11:30

迫力満点の講談を間近で楽しめます

押し花アート

7/18(木)10:00～11:30

癒しの作品を作りましょう＊

認知症サポーター養成講座(3面)

7/30(火)10:00～11:30

≫8/27(火)、29(木)…企画中♪

※当日は飲み物をご持参のうえ、お気軽にご参加ください！

にこにこサロン検討会

毎月第3(水)10:00～11:30

アイデア実現に向け話し合います

クリーン大作戦&お茶会

毎月第4(水)10:00～12:00

お掃除後、お菓子とお茶で乾杯☆

アトリエ2525

毎月第1・3(土)9:00～12:00

自由に創作して楽しんでいます♪

自習室 9:30～12:00

宿題や読書、お仕事にどうぞ！
(電源、Wi-fiあります)

プレイタイム 13:30～15:30

子どもも大人も、涼しい部屋で一緒に遊びましょう♪

<日程>

7/23(火)、8/1(木)、6(火)、
8(木)、20(火)、22(木)



【住所】 一番町4-62-3
市営一番町北住宅1号棟1階

イベント詳細、最新情報はこちらより→



あなたのチカラを待っています！
地域活動はじめてみませんか？
たちかわ地域サポーター講座

「時間ができたから新しいことをはじめてみたい」「自分の経験を誰かの役に立てたい」…そんなあなたの身近に、どんな活躍の場があるのかを知ってもらうための講座を開催します。

日 時：7月17日（水）14:00～16:30

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）

定 員：30名（先着順）

申込み：二次元コード、または電話でお申込み
ください ※申込締切：7月12日（金）

問合せ：立川市社会福祉協議会 地域づくり係
TEL:540-0200



西砂クックパパ メンバー募集

“手軽に作れて美味しい！”をモットーに、交流も楽しめる男性の料理教室です。

参加者の中にはこの活動がきっかけとなり、自宅でも楽しく料理をしている方もいらっしゃいます。見学からのスタートも大歓迎です。みなさま奮ってご参加ください！

日 時：毎月第3（木）10:00～13:00

場 所：西砂学習館 実習室
（西砂町6-12-10）

対 象：男性であればどなたでも可
※参加人数の上限あり

参加費：原則500円

持ち物：三角巾、エプロン

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



暑い夏、ごはんをしっかり食べて乗り切ろう！ ～地域食堂情報～



夏を元気に乗り切るためには、栄養チャージが不可欠です。お腹も心も満たされる、地域食堂の情報をお届けします。お家でのごはん作りをお休みして、みんなとワイワイお食事はいかがですか。お問合せ・ご参加お待ちしております！

***そんぽの家 子ども食堂**

そんぽの家（サービス付き高齢者向け住宅）にお住まいの方と一緒に食事をします。配膳などのお仕事体験もできます。

日 時：毎月第2（土）11:45～14:00

場 所：そんぽの家 s 武蔵砂川
（上砂町3-20-1）

参加費：子ども無料、大人300円

定 員：10名（先着順）

申込み：そんぽの家 s 武蔵砂川
吉野さん TEL:538-1103



***親子料理教室**

親子で参加できる料理教室です。包丁で食材を切ったり、味見をしたり、一緒に料理をしながら親子の関係を深めませんか。

日 時：8月17日（土）10:00～14:00

場 所：西砂学習館 第1実習室
（西砂町6-12-10）

参加費：無料

定 員：10組（小学生以上）

主 催：グッドネイバー西砂・一番

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



***いちばん子ども食堂**

長期休みに子ども食堂を開催しています。子どもだけでも、親子一緒のご参加もお待ちしております。

日 時：8月24日（土）11:45～12:30

場 所：天王橋会館（一番町3-6-1）

参加費：子ども無料、大人100円

定 員：30名

主 催：いちばん子ども食堂実行委員会

申込み：西砂児童館 小笠原さん
TEL:531-0433



***西砂だれでもしよくどう**

地域の人たちの親睦を図ることを目的とした地域食堂です。子どもから大人まで、だれでも参加できます。食材が無くなり次第終了です。

日 時：8月31日（土）12:00～

場 所：西砂会館
（西砂町5-11-13）

参加費：無料

主 催：西砂だれでもしよくどう

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



にしすな&かみすな 福祉相談センターからのお知らせ

①和気あいあい♪大空カフェ

日 時：毎月第3（土）10:00～11:30
 内 容：健康体操やレクリエーションなど
 フレイル予防と交流の場です★
 ※フレイル(虚弱)…加齢により、心と体の
 働きが弱くなってきた状態
 定 員：20名
 参加費：無料
 会 場：上砂地域福祉サービスセンター
 （上砂町1-13-1 16号棟1階）
 申込み：かみすな福祉相談センター
TEL：537-7799 FAX:536-7182
 ※毎月25日号の市報掲載後、申込開始

②介護サロン◎にしすなカフェ

日 時：7月13日（土）10:30～12:00
 内 容：「認知症の予防・改善」
 ～日常生活で心がけたいこと～
 ※講義のあとは体操教室を開催！
 講 師：井上 美和子 氏
 参加費：無料
 会 場：西砂第3学童保育所 2階
 （西砂町5-47-27）
 申込み：にしすな福祉相談センター
TEL:531-5550 FAX:531-3451

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る地域の応援者「認知症サポーター」。関心を持ってくださる方がぞくぞくと増えています！お子さんが夏休みのこの機会に、親子で認知症について学んでみませんか？

日 時：7月30日（火）10:00～11:30
 会 場：にこにこサロン（1面）
 定 員：20名(申込順)
 参加費：無料
 申込み：かみすな地域包括支援センター（4面）



はたらくわ Vol.24

“はたらくわ”は上砂町・一番町・西砂町で活動される皆さまをご紹介しますコーナーです。今回は介護保険サービスの調整役、ケアマネジャーをご紹介します。



所 属：ケアプランセンターこたつ
 名 前：羽生 正人
 ひと言：あたりまえに、自分らしく
 暮らし続けたい…そんなあなたと家族を応援しています。



所 属：ケアマネジメントセンター 晴晴
 名 前：高木 大輔
 ひと言：地域の方のお困りごと
 を迅速解決。なんでも
 ご相談ください。



～地域支え合いネットワーク事業～ ちよこっとボランティア大募集！

高齢者を地域全体で支え合うための事業です。15分程度のちょっとしたボランティア活動などを通して、いつまでも安心して暮らせる地域と一緒に作っていきましょう！

活動内容は、ゴミ出し、定期訪問または電話をかけていただく見守り活動等のほか、地域包括支援センターが行うサロン活動のサポート役など様々です。ご興味のある方はお問い合わせください♪

問合せ：かみすな地域包括支援センター（4面）



イラスト：砂川園 加藤栄治施設長

こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

みんなの介護教室 開催のご案内

介護教室は「地域で高めよう介護力」をテーマに、地域の方と共に介護について学び、交流する場となっています。あなたのアイデアや経験を生かして、包括と共に「地域の介護力」を高めませんか？

介護教室の企画や運営を一緒に盛り上げるために、ぜひ皆様のご参加をお待ちしています！

日 程：2024年 10月 9日（水）

11月13日（水）

2025年 2月12日（水）

3月12日（水）

時 間：13:30～15:00

会 場：西砂学習館（西砂町6-12-10）



開所時間は、月～土曜日の 9:00～17:00です（日・祝休み）。

来所相談をご希望の方は、事前に予約の連絡を入れていただくと幸いです。

よろしく
お願いします



～ 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 内金崎・浅見

TEL: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

TEL:042-536-9910

FAX:042-536-9953

メール:h-kamisuna@ba.wakwak.com

【所在地】〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内

～ 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。