

出張！クリスマス0円マーケット～譲るともらうがつながる場所

「0円マーケット」とは「まだ使えるものを大切にしてくれる人へ届けたい気持ち」と「感謝して大事に受け取る気持ち」がつながる場所です。
家にずっと眠っているけれど、まだ使えるものはありますか？『もらうだけ』『出店だけ』でも大歓迎です。お子さまから大人の方まで、ぜひお越しください

日 時: 12月6日(土)13:00～15:00

場 所: 高松会館(高松町2-25-26)

【申込み・問合せ】

中部たかまつ地域包括支援センター(4面)

☎042-540-2031

(会場への直接の問合せはご遠慮ください)



国立音楽大学 音楽療法研究会のみなさまによる演奏会があります！



～0円マーケットの出店者募集～

☆出店者定員:10組 (先着順)

☆1区画 (テーブル1つ:横170cm×縦40cm)

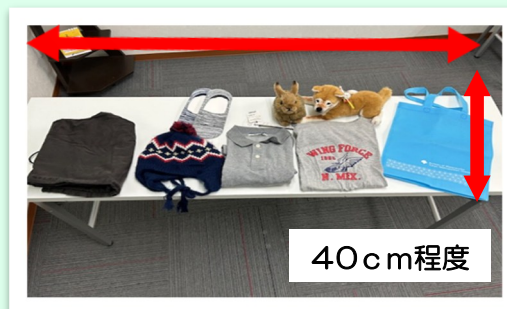
☆終了時、引き取り手がなかったものは
お持ち帰りください。

☆お持ち込みできないもの

食品・薬品・家電・手で持ち帰れない大きなもの
破損や汚れ等があり使えないもの(ハンガーラックの
持ち込みは禁止です)

※寄付物品の事前回収は行いませんのでご注意ください。

170cm程度



40cm程度

出店者申込み締め切り:11月28日(金)



※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「一人ひとりが共に生き、しあわせ広がる立川～やさしいつながりのあるまちをつくる～」を目指して活動しています。



～イベント・お仲間募集のご案内～



＼おこづかいから学ぶ！／

親子で楽しむお金のきほん教室

「お金は大事だよ」って、どうやって子どもに伝えていますか？このセミナーでは、ワークショップ形式で“稼ぐ・使う・貯める”の3つを親子で楽しく学びます。将来の金銭感覚を今から育てましょう！

日 時:10月25日(土)、11月22日(土)

いずれも13:00～15:00

場 所:立川競輪場会議室(曙町3-32-5)

定 員:20名(先着順)

参加費:無料

主 催:プルデンシャル生命保険株式会社

講 師:馬渡和哉氏、檜枝賢護氏

(プルデンシャル生命保険株式会社)

申込み:☎080-2260-1106 (檜枝さん)

または下記二次元コード



馬渡和哉氏



檜枝賢護氏



～昔の立川を語ろう～

立川ヒストリー

「昭和の立川」を知っている人、昔の立川の様子を知りたい人で集まって懐かしい思い出と一緒に共有しませんか。

日 時: 9月29日(月)10:00～11:30

場 所: SOMPOケア株式会社

そんぼの家S立川

(高松町3-10-1)

定 員: 10名(先着順)

その他: 昔の立川の写真がある方は
ご持参ください。

申込み: 地域福祉コーディネーター(4面)



リズム気功リラックス

音楽に合わせて体を緩める体操です。
誰にでもできる気功体操で自然治癒力アップ
しましょう。

日 時:毎月第1・3月曜日 10:30～11:55

場 所:高松学習館 (高松町3-22-5)

定 員:10名

会 費:1,500円/月

持ち物:飲み物

問合せ:☎090-2236-1916(渡辺さん)

FAX042-637-1326



お仲間募集♪

菜食養生クッキング教室&

健康セミナー

冬に向けての寒さ対策、アンチエイジング
に良い食材を使った簡単野菜養生レシピをご
紹介します！

日 時:10月22日(水)11:00～13:00

場 所:セブンスデー・アドベンチスト

立川キリスト教会4階

(高松町3-21-8)

定 員:20名(申込先着順)

参加費:500円(食材費)

講 師:谷口ももよ氏(薬膳料理研究家/

国際中医師東洋美食薬膳協会代表)

仲本桂子氏 (東京衛生アドベンチスト

病院健康教育科科长、栄養学博士)

主 催:子ども菜食レストラン実行委員会

申込み:☎090-9121-5781(花田さん)

または下記二次元コード



谷口ももよ氏



仲本桂子氏



～小地域ケア会議 開催しています～

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。民生委員、医療機関、福祉関係機関など多様なメンバーが参加しています。今年度は、【たかまつパワー 知る 地域に広げる】をテーマに「防災」について話し合いを行っています。

第1回目は、立川市危機管理対策室防災課より、地域防災計画について講義をしてもらい、第2回目は、参加メンバーが市民の皆様へ向けて、平常時から準備していただきたいことをまとめました。その一部を掲載します。

地域の方へ7つのお願い事



1. 薬手帳、心不全手帳、糖尿病手帳を持ち歩く
手帳は紙ベースであるとよい。薬手帳内の基本情報の欄は記入しておく
(例：氏名、住所、家族の情報等)
2. 常用薬等があれば、1週間分ほど余分に保管しておく
3. 公衆電話の場所を確認する、小銭やテレホンカードを用意しておく
4. 食品の他に、排泄用品（おむつ等）の備蓄品を用意する
5. ご家族の連絡先、ご自身の情報がまとめられている個人情報カードを用意する
6. 近隣を含めて日ごろから連絡を取り合える知人との繋がりをもつ
(縁故避難)
7. まちなえと等で情報を活用して、人とのつながりを強くする

立川市の情報



東京都の情報



～地域体操クラブ参加者募集～



自分たちの地域でチームを作って、自分も地域も元気にしてみませんか。

□男女混合チーム□

日時: **11月4日～2026年1月27日毎週火曜日**

(12月30日を除く)

いずれも13:30～15:00

場所: UR都市機構アートアベニュー立川集会所
(曙町3-17-30)

定員: 15名

対象: 65歳以上の市民の方

申込み: **10月14日(火)**までに、電話またはハガキに「地域体操クラブ希望・氏名住所・生年月日・電話番号・会場名」を書いて介護予防推進係へ

問合せ: 立川市高齢政策課 介護予防推進係
☎523-2111(代表電話)・内線1471





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！

イベントのご案内

【秋のおでかけにんじんサロン】

～立川防災館へ一緒に行きませんか～

立川防災館で、防災について少し学んでみませんか。煙体験、消防体験、VRを使った防災体験を行います。

日時:10月31日(金)13:00～15:30

集合:多摩信用金庫本店 1 階 入口
(緑町3-4)

※現地解散になります

定員:10名(先着順)

対象者:市内在住65歳以上の方

参加費:バス代(シルバーパスをお持ちの方は
ご持参ください)

持ち物:飲み物

申込み:10月10日(金)から
中部たかまつ地域包括支援センター
(下記)



【ごちゃカフェ X'mas!】

～みんなでクリスマスケーキをつくろう～

「ごちゃカフェ」は、子どもから大人まで誰でも気軽に集まれる場です。今回はクリスマスケーキを一緒に作って食べましょう。

日時:12月13日(土)13:00～15:00

場所:にんじん立川 地域交流スペース
(高松町2-27-27TBK高松第1ビル1階)

定員:15名(先着順)

参加費:未就学児無料、高校生以下100円、
大人300円

申込み:下記二次元コード、または電話
☎042-522-1537

社会福祉法人にんじんの会 にんじん立川

はじめてのケーキづくり、
おいしくつくれるかな



■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 丸山・松原

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

●案内図



※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。