

第59号

(2025年10月発行)

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

徒歩や自転車で
気軽にかけられる
地域の情報をお届け♪

まちフェスmini ~ご近所パワー大集合~ 開催します☆

上砂町・一番町・西砂町で活躍している、“ご近所団体”さんが大集合するまちフェスを開催します！子ども食堂・多世代食堂やご近所での支えあい活動、交流イベント等、活動のテーマも活躍している年代もさまざまです。「おもしろそう！」「やってみたい！」というワクワクをぜひ探しに来ませんか。お祭りのような賑やかな雰囲気を楽しみに、ちょこっと覗きにきていただだけでも大歓迎です！

詳細はぜひ、まちなっとWeb内特設サイトやチラシをご覧ください♪

日時：11月1日(土) 14:00~16:00

場所：西砂学習館（西砂町6-12-10）

内容：地域団体の活動紹介、ワークショップ、その他

対象：ご近所の活動に興味のある方、どなたでも

参加費：無料

申込み：不要、直接会場へお越しください

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

ハロウィンは1日
過ぎちゃったけど
おやつを用意して
まってるよ～



やりたかったことに
挑戦してみようかな！

★まちなっとWeb内
↓特設サイト



私も参加できる
活動はあるかな？

近くにあったんだ！
今度行ってみよう♪

全部型地域福祉アンテナショップ にこにこサロン、活動中！

閑静な団地の一角にある、ちょっぴり“隠れ家”的な佇まいの居場所、**にこにこサロン**。広いフロアを活かしてテーブル卓球やボッチャ、体操など、屋内スポーツを楽しむこともできます！

他にもさまざまな機会がありますので、右記二次元コードより情報をご覧いただき、お気軽にご参加ください♪

また、11月8日に開催されるたちかわ楽市に地域福祉アンテナショップ「にこにこサロン」として参加します！ワークショップを実施したり、手作り小物を販売するので、ぜひお立ち寄りください！

<主なイベント>

*わくわくフリーデイ …第1・2(水)10:00~12:00

*クリーン大作戦&お茶会 …第3(水)10:00~14:00

*かみすな包括出張所 …第1・3(木)10:00~15:00

…他、実行委員会、傾聴の会、押し花アート、体操など

にこにこサロン
イベントカレンダー
詳しくはこちら⇒



くるりんバス西砂ルート

「西砂児童館」
下車、徒歩7分



【住所】一番町4-62-3
市営一番町北住宅1号棟1階

※お車の方は、西側よりご来場ください
※駐車場：公衆電話の並びに停められます



※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。上砂町・一番町・西砂町に配置され「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。

いろいろな秋を楽しみましょう♪

*西砂みんなの食堂

地域の子どもたちから働き盛りの方々、高齢者までどなたでも参加していただける食堂です。一緒にカレーうどんを食べながら、普段は顔を合わせることの少ない世代の方とも交流を楽しみませんか。

日 時：10月13日(月・祝) 12:00~13:30

場 所：西多摩バプテスト教会(西砂町6-56-8)

対 象：どなたでも

定 員：20名(先着順)

参加費：子ども(高校生以下)無料
大人100円

問合せ：池田さん

TEL:080-5671-4528



*레인ボー子ども食堂

9月から子ども食堂をスタートしました。10月のメニューはミネラル入りカレーライスとサラダです。毎月、開催するのでぜひご参加ください。皆さんの参加をお待ちしています。

日 時：10月25日(土) 11:00~13:00

場 所：西砂学習館

第1実習室(西砂町6-12-10)

対 象：どなたでも

定 員：10名(先着申込順)

参加費：小中学生100円

高校生以上300円

申込み：右記二次元コードより

お申込みください



申込みはこちらから



*健康の“たねうえ”講座

たべる、ねる、うんどう、えいよう…生活習慣について、まるっと見直しませんか。実際に体を動かしたり、骨密度や口腔機能の測定をしたり、楽しみながら健康について学ぶ教室です。合わせての受講が効果的です♪

日 時：①ピラティス編 11月21日・28日(金)

②栄養・歯科編 12月4日・11日(木)

いずれも13:30~15:30

場 所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

講 師：①井村 和美氏(運動指導者)

②植松 智子氏(管理栄養士)

文字山 穂瑞氏(歯科衛生士)

対 象：20~64歳の立川市民で、いずれも2日間参加できる方(①のみ、医師から運動を禁止されていない方)

定 員：20名(先着順)、保育付き(生後4ヵ月~)

参加費：無料

申込み：①10月10日(金)~、②11月10日(月)~



上記二次元コード、または電話でお申込みください

問合せ：立川市健康推進課 保健事業係

TEL:527-3272



*地域をつなぐ体操グループ ~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。

日 時：①11月7日~2026年2月6日の毎週(金)

(12月26日、2026年1月2日を除く)

②11月6日~2026年2月5日の毎週(木)

(12月25日、2026年1月1日を除く)

いずれも13:30~15:00

場 所：①立川一番町五丁目アパート集会所

(一番町5-8)

②三番組自治会館(砂川町3-20-10)

定 員：①8名、②12名

対 象：65歳以上の立川市民(初参加の方優先)

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

TEL:523-2111(代表電話)・内線1471



かみすな福祉相談センター・にしすな福祉相談センターより

①協働型地域福祉アンテナショップ「大空カフェ」

身近な地域の居場所として毎月第3(水)に開催しています。その会やボッチャなど、テーマ型の居場所も開催しています。お気軽にご参加ください。

日 時：10月15日(水)14:00～15:00

場 所：レエンデ敬愛（上砂町2-4-12）

内 容：栄養も考えた防災食について知ろう！

定 員：18名（先着申込順）

参加費：200円

講 師：料理家・栄養士 こいけ けいこ氏

※毎月、広報たちかわ25日号掲載後に受付開始

②そらの会

家族を介護している方、認知症当事者の方、介護に関心のある方など、誰もが集える交流の場です。

日 時：10月22日(水)14:00～15:30

場 所：レエンデ敬愛（上砂町2-4-12）

申込み：不要、直接会場へ

参加費：無料

①②申込み・問合せ：かみすな福祉相談センター TEL:537-7799 FAX:536-7182

③協働型地域福祉アンテナショップ「にしすなカフェ」

毎月第2(土)に、介護予防教室「にしすなカフェ」を開催しています。歌の会や健康体操、エンディングノートの書き方など、身体を動かしたり頭を使ったりとさまざまな講座を開催しています。交流の場、課題解決の場としてご参加をお待ちしています。

日 時：10月11日(土)10:30～12:00

場 所：西砂第3学童保育所2階（西砂町5-47-27）

内 容：「ライフサイクルゲーム」

参加費：無料

講 師：相続アドバイザー 溝口 由香氏

～すごろくを使いながら人生の様々なリスクを楽しく学びましょう！～

③申込み・問合せ：にしすな福祉相談センター TEL:531-5550 FAX:531-3451

ひとやすみスポット募集



皆さんのお住まいの近くに一休みできるスポットはありませんか？地域のちょっと一休みできるところの情報を募集しています。

いただいた情報は、まちねっとなどを通じて、皆様にご紹介していきたいと思ひます。

問合せ：かみすな地域包括支援センター(4面)



ほーちゃん制作者募集

地域包括支援センターのマスコットキャラクター「ほーちゃん」を作ってくれる方を募集しています！地域包括支援センターは市に委託された、介護や健康のことを相談できる、高齢者を支える総合相談機関です。お気軽にご連絡ください！

問合せ：かみすな地域包括支援センター(4面)

ほーちゃん



東京法務局の職員に聞く!! 自筆証書遺言書保管制度 講座

自筆証書遺言書保管制度は令和2年7月から開始された、自筆証書遺言書を法務局で保管する制度です。東京法務局職員の方に利用する際の注意点や申請手続きについて分かりやすく説明いただきます。

日 時：10月8日(水) 14:00～15:30

場 所：西砂学習館 第1教室(西砂町6-12-10)

定 員：30名

参加費：無料

講 師：東京法務局職員 源田氏

申込み：かみすな地域包括支援センター(4面)



10/27～11/9は読書週間

この期間は読書を推進し、本に親しむことを目的としています。今まで読んだ本を読みなおしてみたり、本屋や図書館に足を運び、新たな1冊を探してみたり…お気に入りの1冊を見つけてみましょう！

こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

10月のセンター便り

認知症サポーター養成講座を開催しました！



認知症になっても、
そうでない人も、
ともに暮らせるまち立川へ！



立川市では、9月21日「世界アルツハイマーデー」にちなんで、7月～9月を“認知症普及啓発月間”として、認知症に関するさまざまな事業を実施しています。

8月16日は、西砂学習館で認知症サポーター養成講座を行い、新たに12名の認知症サポーターが生まれました。

講座の終わりに、これから地域でできそうなこと、やってみたいことを話し合いました。

【開所日変更のお知らせ】

令和7年4月から、地域包括支援センター・福祉相談センターは**土曜日**が閉所となりました。
営業は月曜日～金曜日の9:00～17:00となります(土・日・祝日は休み)
来所相談される際は、事前に予約いただくと幸いです。メール相談もご利用ください。

～ 発行・連絡先 ～

立川市社会福祉協議会

うちかねざき あさみ

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。