

あいあい通信

vol.167
2026.5月1日発行

発行
社会福祉法人
立川市社会福祉協議会



注目記事
P3 ○2026年度 受験生チャレンジ支援貸付事業の申請受付が始まりました

立川市社会福祉協議会は、地域福祉の推進を目的とする福祉団体です。福祉の「まちづくり」を住民の皆さまと一緒に考え、その自主的な取組みを応援します。また、地域で福祉サービスを必要とされる方々への相談援助やサービスの提供を行います。

2026年度 立川市社会福祉協議会 会員募集について

●立川市社会福祉協議会はこのような活動をしています

立川市社会福祉協議会(以下、社協)は、市民による地域活動への支援や、福祉サービスを必要とされる方々への支援を通し、地域福祉の推進を図ることを目的とした団体です。会員の皆さまから寄せられる会費によって支えられ、立川の福祉のまちづくりを推進しています。

●社協会員とは？

社協会員とは、社協の事業をご理解いただき、地域福祉を推進するための資金を支えていただく方々のことです。個人でご加入いただく個人会員と、企業、市民活動団体、福祉関係事業所等にご加入いただく団体会員があります。会員になっていただくことは、地域福祉活動に参加するひとつの方法です。

個人会員	一口	500円
団体会員	一口	5,000円

【加入期間】4月から翌年3月まで(年度ごとの更新制)

【加入方法】・社協窓口にお越しいただく ・お電話またはFAX、メールでのお申込み 等
詳しくは、右記社協ホームページ(会費ページ)をご覧ください。

立川社協ホームページ

https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/aboutus/donation_membership_fee/member/

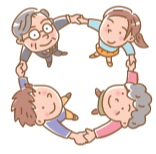


会費の使いみち ～地域福祉の推進のために～

私たちの活動は皆さまからいただきました会費や寄付金によって支えられています。一人ひとりのご支援が、地域の課題を解決するためのさまざまな取組みにおいて大きな力となります。

孤立防止のために

地域住民同士の支えあい活動、交流の場づくりを進めます。



情報共有や学び合いのために

地域の問題を解決するための学習会やイベント等を開催します。



市民活動の広がりのために

ボランティアや市民活動、企業の社会貢献・地域貢献に関する相談、学校の福祉学習のサポートをします。



困ったときの相談窓口

終活相談、アルコール相談など専門相談を行います。



問合せ:立川市社会福祉協議会 経営総務係 ☎042-529-8300 FAX 042-529-8714 E-mail:info@tachikawa-shakyo.jp

新年度を迎えて



社会福祉法人
立川市社会福祉協議会
会長 橋本 正明

日頃より、立川市内の各団体ならびに市民の皆さまからご支援とご協力を賜り、感謝申し上げます。

立川市社会福祉協議会が目指すのは、誰にとっても安心して心豊かに生活することができる地域共生社会の実現です。そのような地域を市民の皆さまと協働してつくり上げていくことを大切な目標としています。

そのためには、行政の力強いご支援と、市民の皆さまの温かい参加のお心をつないでいくことが鍵になっています。『してあげる事、してもらう福祉』から、誰もが参加し、関わり合い、自律の歩みを進めることができる地域社会の創造です。

私たちの活動のひとつに「地域福祉アンテナショップ」があります。小さなコミュニティ単位で、どなたでも気軽に集えるスペースです。現在立川市内12か所に広がり、それぞれのまちの特性を活かし、地域の仲間やボランティアの方々が運営しています。誰にでも開かれた気軽に集える場の実現です。

また、立川市内全域に12名配置している地域福祉コーディネーターもお手伝いをしています。民生委員・児童委員や地域包括支援センター等と一緒にしながら心のふれあう優しい地域を共に目指します。

現代では家庭の姿が大きく変貌し、社会の中で孤立して生活をしている人々が増えています。頼る人のいない人々です。私たちは地域という場で新しい人々の絆を築いていく必要性を強く感じ、この事業に取り組んでいます。

更なるサービス向上のため
2026年春、法人化いたしました

M'sリーガル 司法書士法人・行政書士事務所

- 相続 / 遺言のお手続き
- 土地建物の登記
- 民事信託 / 家族信託
- 離婚問題 / 財産分与
- 成年後見(法定後見・任意後見)
- 法人のお客様もご相談下さい

お問い合わせ先 / 初回相談無料(30分)

TEL.042-512-7501
東京都立川市柴崎町 2-5-8 宝ビル2階

司法書士・行政書士
丸山 瑞枝

創業45年 訪問美容始めました!

※ 美容室に來れない方お気軽に相談下さいませ
火曜日・水曜日のみ
カット・ブロー ¥4400 ぜひお試しください!
ご予約→042-527-0911

〒190-0023 東京都立川市柴崎町 2-5-8 宝ビル 2F
OPEN AM 10:00 ~ PM 6:00 CLOSE
美容室 **かぐや姫**

UEKIYA KAKUMEI
植木屋革命
クイック・ガーデニング

剪定
伐採
草むしり

庭木のお手入れ承ります
見積・出張費無料!

株式会社クイック・ガーデニング
フリーコール **0120-329-919**
【受付】9:00~18:00 土・日・祝日も受付(年末年始を除く)
〒183-0016 東京都府中市八幡町 3-19-20 サンサティア TEL:042-330-5919

Fellow Homes

いくつになっても自分らしく。私たちがサポートします!

社会福祉法人 恵比寿会
<https://www.fellow-homes.or.jp>

立川市社会福祉協議会の取組み

多様な人々の暮らしを包み込む共生社会の実現に向け、ちょっとした相談から複合化・複雑化した困りごとに寄り添い、人と人、人と地域をつなぎ、さまざまな人が活躍できる、孤立のない地域づくりを進めます。

また、物価高騰等の社会・経済状況による地域社会や市民生活への影響を注視し、地域生活課題に対応していきます。

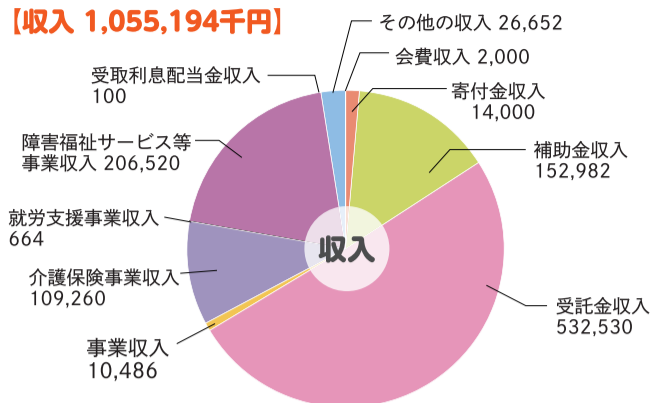
2026年度 重点推進事項

- 1 地域福祉推進を目的とする組織の基盤強化
- 2 第6次地域福祉市民活動計画(あいあいプラン)「2025年度～2029年度地域福祉市民活動計画」の推進
- 3 多様な人、機関の参画による地域づくり
- 4 包括的支援体制の構築
- 5 市民参画と連携・協働による権利擁護の推進
- 6 生活困窮者対策の充実

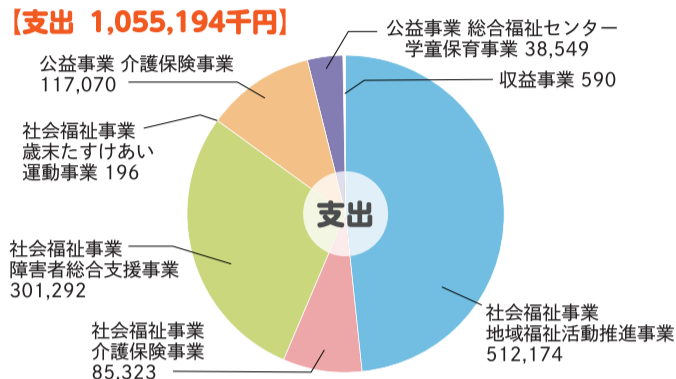
※2026年度事業計画は5月下旬に、当会のホームページに掲載予定です。

2026年度 資金収支予算 (単位:千円)

【収入 1,055,194千円】



【支出 1,055,194千円】



「子ども・若者エール寄附金」募集と活動助成のお知らせ

立川市社会福祉協議会では、ともに生きる豊かな地域社会の実現に向けた寄附金の募集をしています。集まった寄附金は、立川市内における子ども・若者等を中心とした次世代を応援する活動に対する助成に活用します。

また、支援活動を実施している団体の皆さま、今後実施を検討している皆さまへ活動助成を行っています。

本助成金を活用したさまざまな支援活動については、本会ホームページをご覧ください。

【子ども・若者エール寄附金募集について】

募集期間：2027年3月末まで(予定)

申込み・問合せ：経営総務係

☎042-529-8300 FAX 042-529-8714

E-mail: info@tachikawa-shakyo.jp

【活動助成申請について】

助成対象期間：2027年2月5日(金)まで

助成金活用例：・子どもや若者の居場所づくりや孤立の防止に関する活動

・子どもや若者が多様な体験ができる活動

・子どもや若者の食に関する活動

申込み・問合せ：地域づくり係

☎042-529-8323 FAX 042-529-8714

E-mail: shimin@tachikawa-shakyo.jp

子ども・若者エール寄附金について
(立川市社会福祉協議会ホームページ)



「PARA HOOP FES! Vol.6」にてハートフルマルシェを開催します

GREEN SPRINGSで開催される「PARA HOOP FES! Vol.6」にて、市内の障害者福祉事業所や市民活動団体が出店するハートフルマルシェを開催します。出店団体が、手作りのお菓子やアクセサリ、雑貨等の販売を行います。また、講座やワークショップなども同時に開催します。皆さまのご来場をお待ちしています。

詳しくはGREEN SPRINGSのホームページ(<https://greensprings.jp/>)をご覧ください。

日時：2026年5月30日(土)・
5月31日(日)

11:00～16:00

場所：GREEN SPRINGS
(立川市緑町3-1)

問合せ：ボランティア・市民活動センター
たちかわ

☎042-529-8323

FAX 042-529-8714

E-mail:

shimin@tachikawa-shakyo.jp



地域課題解決助成のご案内

社会的な課題に取り組み、未来の立川を市民活動を通じ創造していく団体へ助成を行います。「地域の課題を解決したい」「団体の活動を知ってもらいたい」「事業を実施したいけど資金や物品が不足している」。そのような思いを抱えた団体を応援するために、市民の皆さまからお預かりした会費や寄附金を財源として、市民による審査会で審査・決定を行います。

- 対象：以下(1)～(3)全てに該当する団体
- (1) ボランティア・市民活動センターたちかわ登録団体
 - (2) 年度会計予算が50万円以下
 - (3) 過去に本会の実施する助成金を除くあらゆる助成を受けたことがない
- 助成内容：団体の結成及び1年間の運営にかかる経費、市民交流事業や普及啓発活動、調査研究活動等 ※実施済の事業費等は対象外
- 助成金活用例：・障害者のピアカウンセリング活動
・高齢者の健康増進や孤立防止に資する活動
- 助成金額：1団体につき、上限5万円

助成対象期間：2026年6月1日(月)～2027年3月31日(水)

申請受付期間：2026年12月25日(金)まで

※本会の助成予算総額を超えた場合は、申請受付期間が変更となります。

詳細については、下記へお問合せください。

問合せ：ボランティア・市民活動センターたちかわ

☎042-529-8323 FAX 042-529-8714

E-mail: shimin@tachikawa-shakyo.jp



ご協力ありがとうございました!

2025年度 立川市社会福祉協議会 会員・会費 団体・個人会員 2026年1月1日～3月31日(敬称略)

団体・企業名		個人
匿名	匿名	酒井 京子
障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会		

2025年度 立川市社会福祉協議会 会員・会費 自治会 2026年1月1日～3月31日(敬称略)

地区	自治会名	準会員	個人	団体	加入者数	合計金額
富士見	立桜会		15		15	8,500
錦	錦二の中町会		31		31	16,000
羽衣	東羽衣会		163		163	81,500
曙	曙町一丁目西町会		77		77	39,500
自治会 総合計		0	286	0	286	145,500

子ども・多世代エール寄附金 寄付者 総額:350,319円 2026年1月1日～3月31日(敬称略)

受付日	氏名・団体名	寄付金額
1月13日	匿名	200,000
1月22日	匿名	500
1月28日	第3地区民生委員・児童委員協議会	4,500
2月22日	匿名	31,746
2月25日	第3地区民生委員・児童委員協議会	5,000
3月10日	西砂幸せ食堂	2,573
3月18日	匿名	100,000
3月26日	第3地区民生委員・児童委員協議会	6,000

子ども・多世代エール寄附金 活動助成団体とその内容 2026年1月16日～3月31日(敬称略)

活動助成団体	内容
にしキッズ ハートホーム	子どもたちの居場所となる春祭りにおける食材費や消耗品費等
つながりのわ	高校生が運営する地域の方の居場所における食材費や消耗品費等
至誠サイエンスクラブ	子どもたちと地域の大人のつながりづくりにおける食材費や消耗品費等
ひとしづく	未就学児向けの居場所づくりにおける食材費等
西砂幸せ食堂	地域で困りごとを抱える子どもや高齢者の居場所づくりにおける食材費等
西砂だれでもしよくどう	一人で過ごす子どもたちや独居高齢者の交流を目的とした食事・居場所の提供における食材費等
ほっとむすび	子どもの居場所づくりにおける食材費や消耗品費等

活動助成団体の詳しい活動内容については下記までお問合せください。
地域づくり係 ☎042-540-0200

赤い羽根共同募金 自治会 2025年1月15日～3月31日(敬称略)

地区	自治会名	募金額
富士見	立桜会	14,300
錦	錦二の中町会	5,000
曙	曙二南町会	18,200
若葉	はなみずき会	3,000
自治会 総合計		40,500

2026年4月1日以降の寄付、会費、募金については、
次回2026年7月号に掲載いたします。

寄付者 総額:203,156円 2026年1月1日～3月31日(敬称略)

受付日	氏名・団体名	寄付金額
1月22日	第5地区民生委員・児童委員協議会	835
1月22日	第4地区民生委員・児童委員協議会	1,050
1月23日	第1地区民生委員・児童委員協議会	1,000
1月27日	東京立川ライオンズクラブ	100,000
1月28日	第3地区民生委員・児童委員協議会	1,165
1月28日	第2地区民生委員・児童委員協議会	2,377
1月28日	第6地区民生委員・児童委員協議会	374
2月20日	第1地区民生委員・児童委員協議会	1,314
2月25日	第3地区民生委員・児童委員協議会	1,063
2月25日	第6地区民生委員・児童委員協議会	302
2月27日	第5地区民生委員・児童委員協議会	1,094
2月27日	第4地区民生委員・児童委員協議会	1,508
3月11日	匿名	5,000
3月17日	匿名	10,000
3月18日	昭和第一学園高等学校生徒会	50,000
3月23日	ファーマーズセンターみの～れ立川	22,134
3月24日	第2地区民生委員・児童委員協議会	450
3月25日	第6地区民生委員・児童委員協議会	303
3月26日	第5地区民生委員・児童委員協議会	642
3月26日	第3地区民生委員・児童委員協議会	1,405
3月26日	第4地区民生委員・児童委員協議会	140
3月27日	第1地区民生委員・児童委員協議会	1,000

歳末たすけあい募金 自治会 2026年1月15日～3月31日(敬称略)

地区	自治会名	募金額
富士見	立桜会	14,900
	富士見町多摩川団地自治会(追加分)	1,000
錦	錦みよし会	122,620
曙	曙二南町会	18,200
柏	上水自治会	18,634
自治会 総合計		175,354

歳末たすけあい募金 一般 2026年1月15日～3月31日(敬称略)

募金者名	募金額
立川京王閣競輪従事員共済会支部	7,200
K Y 防犯協会	10,000
一般合計	17,200

2026年度 受験生チャレンジ支援貸付事業の申請受付が始まりました

学習塾などの費用や、高校や大学などの受験費用について貸付を行うことにより一定所得以下の世帯の子どもを支援する東京都の事業です。
事業概要や申込対象要件、申請時に必要な書類等についてご案内します。
お電話にてお問合せください。

まずは、お電話ください



対象	中学3年生・高校3年生等の受験生がいる世帯 (2026年4月1日時点で20歳未満の方)	
貸付限度額	塾代	受験料
	中3: 300,000円 高3: 300,000円	中3: 27,400円 高3: 120,000円
借受人	世帯の生計中心者(18歳以上)	
返済	貸付対象となる学校へ入学した場合、 免除申請の手続きを行うことにより返済が免除されます。	

申込み・問合せ: 立川市暮らし・しごとサポートセンター

☎042-503-4308 FAX 042-526-6081

受付時間: 平日 9:00～17:00 ※来所される際は、事前にご予約ください。

生活にお困りの方のための「無料法律相談会」

「借金が返せない」「支給日に給与をもらえない」「離婚をしたい」など、お金や仕事、住まいなど、生活に関するお困りごとについて、法律が力になるかもしれません。弁護士が無料でご相談をお受けします。お電話にてご予約ください。

日時: 2026年6月2日(火)
13:00～16:00(1名30分)

場所: 立川市総合福祉センター
1階 相談室
(立川市富士見町2-36-47)

定員: 6名(申込順)

共催: 東京三弁護士会多摩支部、法テラス多摩



働くこと、暮らしのこと いっしょに未来を描こう! ゆるっとまるっとおしごと相談会

「仕事を探したいけど何から始めたらよいかわからない」「面接が苦手」「働くことに不安がある」など、お仕事について、一人で悩んでいませんか?

ご自身のこと、ご家族のこと、お気軽にご相談ください。
お電話または右記二次元コードからお申込みください。
※生活困窮者自立支援制度に基づいて実施する就労支援事業です。



日時: 2026年5月15日(金)・6月19日(金) 10:00～16:00(1名60分)

場所: 立川市総合福祉センター 1階 相談室(立川市富士見町2-36-47)

定員: 各回5名(申込順)

共催: 立川市暮らし・しごとサポートセンター

申込み・問合せ: 就労サポートたちかわ

☎042-595-9775

受付時間: 平日9:00～17:00



地域福祉コーディネーターだより

地域福祉コーディネーターは住民の皆さまと一緒に「孤立のないまち」「住民が困りごとの解決に参加できるまち」を目指して地域福祉活動を進めます。各地区専任の職員を12名配置しています。

支えあいサロン ～「お互いさま」の気持ちから生まれる地域の居場所～

支えあいサロンは、ご高齢の方や障害のある方、子育て中の方などの“孤立防止”を目的として、ご近所で集いながら交流をする活動です。今回は、支えあいサロンの一部を紹介します。

「サロンに参加したい」「サロンを立ち上げたい」という方はお気軽に地域福祉コーディネーターまでお問合せください。

つながる「ひと」の輪 ～「チョコレートドーナツ」の取組み～

★富士見・柴崎町地区

コロナ禍もあり、子育て世帯の会う場が少ないと感じていました。「おはなし会(絵本の読み聞かせ)をするから来て!」との呼びかけから活動が始まりました。現在は、大人も子どもと一緒に過ごす時間を大切にしながら、昼食会やピクニック、もちつきやハロウィンイベントも実施しています。「通っている保育園や幼稚園に関わらず、交流するきっかけとなれば」との思いで活動を続けています。

地域とのつながりも広げたいと考え、祭りのお手伝いやイベント出店もしています。その一環で、毎週日曜日に公園でラジオ体操を開催しています。皆さまのご参加をお待ちしています。

【支えあいサロン「チョコレートドーナツ」基本情報】

活動場所：滝ノ上会館(立川市富士見町4-16-10)、富士見第二公園(立川市富士見町4-20-32)等

活動日：不定期 / Instagramをご覧ください

問合せ：山本さん

E-mail: chocolate.donut.3939@gmail.com



@CHOCOLATE.DONUT.3939

チョコレートドーナツ Instagram

毛糸が紡ぐ楽しいひととき ～「編み姫」の取組み～

★錦・羽衣町地区

編み物好きが集まり、セーター、ベスト、手袋、マフラー、帽子等それぞれが好きなものを持ってきて編んでいます。編み物は家でもできますが、皆で集まるとわからないところがあってもすぐに教えてもらえたり、周りの人の作品を見て次に何をやるかアイデアが湧くなど良いことがたくさん起こっています。夏はサマーセーターやレース編みのスカーフも素敵に仕上がりました。初心者でも、周りの人が丁寧に教えてくれるので大丈夫です。おしゃべりしながら楽しく編み物をしています。

【支えあいサロン「編み姫」基本情報】

活動場所：地域福祉アンテナショップはねきんのかい(立川市羽衣町2-39-11)

活動日：第2・4火曜日 10:00～13:00(変動あり)



楽しく健康づくり ～「立川健康吹矢サークル チーム高松」の取組み～

★曙・高松・緑町地区

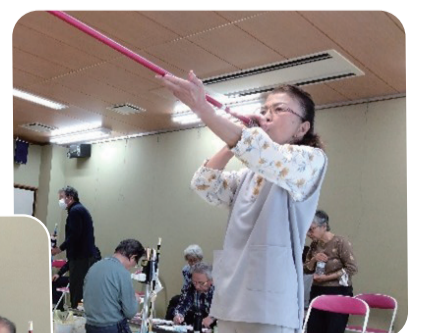
吹き矢の基本は腹式呼吸です。背筋を伸ばした正しい姿勢と呼吸で矢を吹けば、心も身体もスッキリです。皆で楽しく、運動不足の解消になります。会員同士の交流会として食事会等のイベントもあり、楽しい時間となっています。初心者の方には、公認指導員が丁寧にお教えします。ご興味のある方はぜひ見学にお越しください。

【支えあいサロン「立川健康吹矢サークル チーム高松」基本情報】

活動場所：高松会館(立川市高松町2-25-26)

活動日：第1・3・4火曜日(変更あり)

午前の部 9:00～12:00 午後の部 13:00～16:00



楽しく定期的な運動習慣を身に付けませんか？ ～「新緑クラブ」の取組み～



★栄・若葉町地区

ラジオ体操やたちかわ健康体操を中心に、自分たちで無理なく身体を動かしています。また、月に一度ほど作業療法士が来て、体操のコツを教えてくれる回もあります。脳トレも取り入れ、明るい雰囲気の中で楽しく参加できることが魅力です。

会場は立川新緑クリニックが社会貢献として貸し出している3階会議室で、富士山が見える心地よい空間です。ぜひ一緒に楽しく体操しましょう。



【支えあいサロン「新緑クラブ」基本情報】

活動場所：立川新緑クリニック3階（立川市若葉町3-54-16）
活動日：毎週金曜日 10:00～11:30

「はじめての料理」してみませんか？ ～「メンズクック砂川」の取組み～

★砂川・柏・幸・泉町地区

「男性たちで楽しく料理をしたい」という思いから始まりました。料理を教えてくださいと先生がきさくで、皆が和気あいあいと参加できることが魅力のひとつになっています。メンバーからは「できあがった料理を皆で食べて感想を言い合うことが楽しい。これが活動の秘訣。これからも仲良く活動を続けていきたい」との声があがっています。

料理をしたことがない方でも大歓迎です。一緒に料理をしてみませんか？



【支えあいサロン「メンズクック砂川」基本情報】

活動場所：砂川学習館（立川市砂川町1-52-7）
活動日：毎月第2金曜日 10:00～12:00

子育ての悩みをお話してみませんか？ ～「かめやまのたまご」の取組み～

★上砂・一番・西砂町地区

地域情報を交換したり、子育ての「大変だよね」を分かち合いながら、ホッと一息つける場所です。子育ての「こうあるべき」が負担になった代表者が、地域のママとの交流を機に、肩の荷が下りたことから立ち上がりました。育児休暇中の方、子育てに悩みを抱える方等、子育て中の方であれば、どなたでも参加できます。お子さんも一緒に気軽にご参加ください。一人で頑張る育児から卒業して、皆で育てる楽しさを一緒に感じてみませんか？



【支えあいサロン「かめやまのたまご」基本情報】

活動場所：上砂会館（立川市上砂町1-13-1）
活動日：毎月第2月曜日 10:00～11:30

市内には**260か所**を超える支えあいサロンがあります。今回ご紹介したサロンは一例です。支えあいサロンに興味のある方は、各町の地域福祉（兼生活支援）コーディネーターまたは地域づくり係にお問合せください。

記事に関する問合せ：立川市社会福祉協議会 地域づくり係 ☎042-540-0200

各町の地域福祉(兼生活支援) コーディネーター 連絡先	町	電話	町	電話
	富士見・柴崎	042-540-0205	栄・若葉	042-537-7147
	錦・羽衣	042-519-3001	砂川・柏・幸・泉	042-534-9616
	曙・高松・緑	042-540-0210	上砂・一番・西砂	042-534-9501



主に立川市内のイベントや
ボランティア情報等を掲載しています

ボランティア・
市民活動センターたちかわ

情報掲示板

わがまち
たちかわ

たちかわまちねっと Web
でも地域情報を
発信しています



地域イベント



講演・講座



交流会



ボランティア募集



メンバー募集



パソコン

イベント・講演・講座



立川市内の剪定枝で作った作品展

立川市内から出た剪定枝で作ったアートの作品展です。
学習障害当事者が描いたイラスト入りのキーホルダーも展示予定です。
ぜひ足をお運びください。

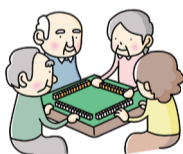
日時：2026年5月30日(土) 14:00~16:00
場所：市民の学習・活動・交流センターシビル(立川市柴崎町3-10-4)
参加費：100円(入場料)
主催：立川市内の剪定枝アートの会
問合せ：箱石(はこいし)さん(剪定枝アート作家・車いす生活者)
☎090-4960-3027



健康麻将(マージャン)教室 楽々 生徒募集

楽しいこと始めませんか?健康麻将は、「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的とした頭脳ゲームです。また、老化防止にも効果があります。
健康麻将教室 楽々では、未経験者・始めたばかりの人を対象に健康麻将をお教えます。年齢・性別に関係なく、生徒随時募集中です。

日時：毎週水曜日・土曜日 10:00~12:00 14:00~16:00
場所：立川市総合福祉センター(立川市富士見町2-36-47)
講師：高橋 忠(たかはし ただし)氏(健康麻将全国会 地域指導員)
参加費：1,000円(テキスト代別途)
定員：20名
主催：NPO法人健康麻将全国会 立川支部
申込み：E-mail:taka60315@gmail.com
問合せ：高橋(たかはし)さん ☎080-4623-2616



介護の基本が知りたい方のための講座

家族の介護で悩んでいる方、介護に興味のある方、介護の資格はあるけれど自信のない方、まずは基本を学んでみませんか?

本講座では、介護に関する疑問や不安を伺い、専門職としてのアドバイスを行っています。お仕事としてチャレンジしてみたい方も大歓迎です。お気軽にご参加ください!

日時：2026年5月16日(土) 9:00~12:00
場所：至誠キートスホーム(立川市幸町4-14-1)
内容：講義「認知症サポーター養成講座」
実習「介護技術の基本」
対象者：家族の介護をされている方、ホームヘルパー資格取得者、ホームヘルパーや立川市総合事業生活支援サポーターに興味のある方など
定員：10名程度
締切日：2026年5月13日(水)
申込み・問合せ：至誠キートスホーム 担当：川田(かわた)さん
☎042-538-2321 FAX 042-538-1302
E-mail:kiiitos-HH@shisei.or.jp



「これからの人生を安心して過ごすための お金の準備~これで安心マイライフ!~」

「人生100年時代」と言われるなか、充実した老後生活を送りたいと誰もが望んでいることでしょう。しかし日々の生活費、旅行などの余暇活動、ゆくゆくは介護や医療の費用などお金の不安は尽きないことと思います。

今回のセミナーでは、年金や貯金のこと、病気や介護のこと、また成年後見制度や相続などにも触れ、これからの人生のためにどう備えるかをわかりやすくお話します。ぜひご家族やご友人とお誘いあわせの上ご参加ください!

お金の不安を解消して、いつまでも自分らしく元気に暮らせる「人生100年時代」を一緒に目指しましょう!

日時：2026年5月23日(土) 14:00~16:00(受付13:45)
場所：立川市総合福祉センター 2階 視聴覚室(立川市富士見町2-36-47)
講師：川瀬 智恵子(かわせ ちえこ)氏
(1級ファイナンシャル・プランニング技能士・当会会員)
参加費：500円(資料代) 定員：50名
主催：NPO法人三多摩市民後見を考える会
申込み・問合せ：川杉(かわすぎ)さん
☎&FAX 042-531-0624
携帯 090-7832-6506
または右記二次元コードからお申込みください。



NPO法人立川災害ボランティアネット 講演会・講座のご案内

①2026年度 特別防災講演会「地震にも水害にも強い家づくり・街づくり」
過去の大規模災害を振り返り、超高齢社会を迎えた私たちは何をどう備えるか考えます。

日時：2026年8月1日(土) 13:30~15:30(受付13:00)
場所：立川市総合福祉センター 2階 視聴覚室(立川市富士見町2-36-47)(予定)
講師：東京都立大学名誉教授 中林 一樹(なかばやし いつき)氏
参加費：1,000円
定員：60名
申込み：右記二次元コードからお申込みください。



②第9期市民のための体験型防災講座
特別防災講演会を受講し、大規模災害発生後の立川市の対応、在宅避難、避難所運営、防災倉庫実習、防災食実習、防災まちあるき、普通救命講習など、体験を通して学びます。

日時：2026年8月~11月まで計7回
場所：立川市総合福祉センター(立川市富士見町2-36-47) 他
参加費：2,000円/学生1,000円(普通救命技能認定受講者は別途1,700円)
定員：40名
申込み：右記二次元コードからお申込みください。



①~②の講演会・講座のご案内について
主催：NPO法人立川災害ボランティアネット
問合せ：NPO法人立川災害ボランティアネット事務局
佐々木(ささき)さん ☎090-7255-2527

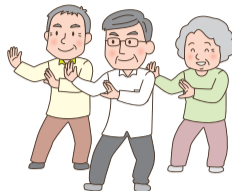
ひと・モノ・募集



リズム気功 幸(さいわい) 会員募集

楽しい音楽に合わせて、身体と心をゆるめて、自然治癒力を高めましょう。自分に合った動きをするので、誰にでもできる気功体操です。

日時：毎週水曜日 10:30～
場所：幸学習館(立川市幸町2-1-3)
講師：リズム気功連盟健康運動指導士
参加費：3,000円/月
定員：なし
主催：リズム気功 幸
申込み・問合せ：渡辺(わたなべ)さん ☎090-2236-1916



IWAKOSHI美術倶楽部 会員募集 ARTに触れてみませんか！ シルバー世代のやさしい絵画教室

あなたの眼や心に映る風物や人物を描いてみませんか。月に1回、美術を通して表現する喜びは人生を豊かにします！初心者大歓迎です。

水彩色鉛筆を使って自由に表現しますのでどなたでも参加できます。もちろん、他の道具(水彩・油彩・アクリルなど)でも結構です。

日時：毎月第1金曜日 10:00～12:00
場所：幸福社会館(立川市幸町5-57-14)
※変更になる場合があります。お問合せください。
講師：岩越 敦彦(いわこし あつひこ)氏 (東京学芸大学院・多摩美術大学卒)
対象：60歳以上の方
参加費：1,000円/月 定員：20名
主催：IWAKOSHI美術倶楽部
申込み・問合せ：永井(ながい)さん ☎090-4958-9516
(電話またはショートメール)
ショートメールの場合は氏名、連絡先、IWAKOSHI美術倶楽部に関する問合せの旨を明記してください。



健康促進に効果大 社交ダンス 会員募集

ドリーム・ダンシング・クラブは60歳以上の方が社交ダンスレッスンを通じ、心と体の健康が保たれ、楽しさを実感できるサークルです。

無料体験をお試しく下さい。一緒に楽しみましょう！

<参加する上での安心ポイント>

- ①1か月4回の体験ができる
- ②練習中と往復途上の傷害保険が無料
- ③レッスンは初心者も安心して始められる

日時：原則毎月4回 土曜日 9:30～11:30
※都合により曜日と時間の変更があります。お問合せください。
場所：柴崎福祉会館 1階(立川市柴崎町5-11-26)
講師：立川ダンススポーツ連盟 A級講師男女2名
対象：60歳以上 立川市在住の方
参加費：入会金1,000円 月会費2,500円
主催：ドリーム・ダンシング・クラブ
申込み：1か月体験後にお申込みください。
問合せ：井上(いのうえ)さん ☎090-4547-4318



熟年男性料理の会 会員募集

自分たちでメニューを決め、当日の買い物から調理や試食まで、仲間と和気あいあいと楽しく料理をします。料理に興味のある男性の方、初心者も歓迎です。

日時：毎月第3月曜日 9:30～14:00
場所：幸学習館(立川市幸町2-1-3)
参加費：月会費500円 食材費500円程度/回
定員：4名程度(申込順)
主催：熟年男性料理の会
申込み・問合せ：おがわさん ☎042-531-1324



大きな声で、気持ちよく歌いましょう 混声合唱団<つばさ> 合唱団員募集

10数名の混声合唱団です。毎年、春には柴崎学習館で「すわっ祭」、秋にはたましんRISURUホールで「立川市民合唱祭」、日野市民会館で「三多摩合唱祭」に参加しています。「津軽海峡・冬景色」、「花～すべての人の心に花を～」、「トスティのセレナータ」、「フォーレのレクイエムより抜粋」など、多彩な曲を歌っています。見学、初心者歓迎します。

日時：月3回、木曜日 19:00～21:00
場所：柴崎学習館 ホールまたは第1視聴覚室
(立川市柴崎町2-15-8)
講師：指揮者 山下 晋平(やました しんぺい)氏
ピアノ 広川 愛美(ひろかわ あいみ)氏
参加費：初年度4,000円/月 2年目以降5,000円/月
申込み：山田(やまだ)さん ☎042-523-0801
FAX 042-522-4178 E-mail:terumon723@ezweb.ne.jp



在宅ホスピスボランティア 募集説明会

定期的な活動として「がんカフェたま」「虹の会」(遺族会)を開催し参加された方のお話を傾聴します。毎月1回の定例会では会員同士の情報交換により学び合う場となります。緩和ケアについて関心のある方の参加をお待ちしています。

日時：2026年5月27日(水) 13:30～15:00
場所：立川市総合福祉センター 2階 第1活動室
(立川市富士見町2-36-47)
申込み：在宅ホスピスケア・ボランティアさくら
岡田(おかだ)さん ☎080-1163-5281(平日10:00～16:00)
(電話またはショートメール)



フードバンク立川では ボランティア・運営メンバー募集中です！

食料品販売店や個人の方から食料品を集め、生活にお困りの方々や子ども食堂などへ届ける活動を行っています。少しでもご興味がありましたら、ぜひお越しください！参加方法は下記をご確認ください。

- ①ボランティアとして参加
日時：毎月第1月曜日 9:30～(1～2時間程度)
内容：寄贈された食品の仕分け作業、数量計算、個人配布セット作りなど
- ②運営メンバーとして参加
日時：毎月第2火曜日 13:00～
毎月第3土曜日 14:00～(各回1～2時間)
内容：活動改善のための定例会議及び以下3つの中で役割分担されたもの
・食品回収・食品配送担当のドライバー
・SNSを活用した広報活動
・食品倉庫の出納管理
場所：立川市総合福祉センター(立川市富士見町2-36-47)
主催：フードバンク立川
申込み・問合せ：フードバンク立川 E-mail:fbtachikawa@gmail.com

ボランティア・市民活動センターたちかわ来所相談

ボランティア・市民活動センターたちかわではボランティアや市民活動に関する相談を受け付けています。来所によるご相談を希望される方は、事前にお電話またはメールにてご連絡いただけますと幸いです。

開所時間：月～金曜日 8:30～17:15
※土曜・日曜・祝日はお休みです。
場所：立川市総合福祉センター(立川市富士見町2-36-47)
問合せ：☎042-529-8323
E-mail:shimin@tachikawa-shakyo.jp

専門相談 立川市総合福祉センターにて各種専門相談を実施しています

相談の種類	相談員	実施日	実施時間	予約	問合せ・予約先
終活相談	弁護士	第4木曜日	13:30~16:20	要予約	立川市社会福祉協議会 地域あんしんセンターたちかわ ☎042-529-8319
成年後見相談	司法書士	第3火曜日	13:00~16:00		
精神障害者の 家族相談	立川麦の会 (立川精神障害者家族会)	第2月曜日 (祝日の場合は第3月曜日)	13:30~16:30		
アルコール相談	立川断酒新生会	第2・4水曜日	13:00~16:00	予約不要	実施日には、電話相談も受け付けています。 ☎042-529-8426 (実施時間中のみ)

機能回復訓練用プールのご案内

立川市総合福祉センターの機能回復訓練用プールは、立川市内在住の次の方がご利用いただけます。

- ・高齢者(65歳以上) ・障害者 ・福祉団体
- ・上記の方を介護する方

プールには水中用車椅子にも対応しているスロープがあり、体を温める採暖室も設置しています。男女更衣室の他に、家族更衣室もあります。

利用には、個人は事前登録、団体は予約が必要です。なお、訓練等の指導は行っていません。

時間/曜日	火	水	木
9:00~11:30	団体	個人	団体
13:00~15:30	個人	団体	個人



コースは全長12.5m、水深は可動式で通常90cm、水温は30℃前後です。

※夏季(6~8月)は平日16:30まで延長。冬季(11~2月)は14:30まで。
※土曜日は5月の第3土曜日から9月の第3土曜日まで開放。日曜日は7月下旬から8月の午前開放。



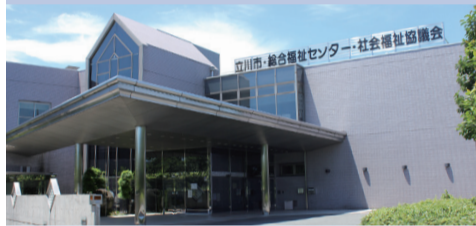
立川市社会福祉協議会(立川市総合福祉センター)までの

総合福祉センター →立川駅北口行	立川駅北口 →総合福祉センター行
9:40	9:50
10:20	10:30
11:00	11:10
11:40	11:50
13:00	13:10
13:40	13:50
14:20	14:30

無料シャトルバス時刻表

- 運行は月曜から金曜までです。
- 表にある時刻に立川駅北口交番前よりご乗車ください。
- 車いす用リフト付き車両です。

立川市社会福祉協議会 公式アカウントで情報を発信しています
立川市社会福祉協議会 検索



社会福祉法人 立川市社会福祉協議会

開所時間 月~金 8:30~17:15
土 8:30~17:00

※電話での問合せは月~金にお願いいたします。
日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

〒190-0013 立川市富士見町2-36-47 立川市総合福祉センター内
☎042-529-8300 (代表) FAX 042-529-8714

URL: <https://www.tachikawa-shakyo.or.jp/>

E-mail: info@tachikawa-shakyo.jp

問合せ及びご意見、ご感想はこちらまで。

次回の発行は2026年7月1日です。※2026年度は5・7・10・2月に発行します。

84.4fmエフエムたちかわの立川多摩地域情報局プレッセにて、当会の情報を発信しています。【出演時間】毎月第2火曜日13:30~13:40



たちかわ地域サポーター講座 地域活動始めてみませんか?

「時間ができたから新しいことを始めてみたい」「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、どのよう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。

【講座内容】

- ◇「たちかわ地域サポーター」について
- ◇「地域福祉アンテナショップ」について
- ◇地域活動の紹介
 - ・ちょこっとボランティア
 - ・認知症サポーター
 - ・日常生活自立支援事業生活支援員
- ◇ただいま活躍中!
地域福祉アンテナショップ活動報告

【これまでの受講者の活動】

- 例えば…
- ◇多世代交流ができる地域イベントに参加
 - ◇地域福祉アンテナショップに関わるようになり
実行委員として活躍
 - ◇ちょこっとボランティアから地域活動デビュー
 - ◇あんしんセンターたちかわの生活支援員として活躍

日時: 2026年6月3日(水) 14:00~16:00

場所: 立川市総合福祉センター 2階 視聴覚室
(立川市富士見町2-36-47)

定員: 30名(先着順)

申込方法: 右記申込みフォームまたは
お電話にてお申込みください。

締切日: 2026年5月25日(月)

共催: 立川市・立川市社会福祉協議会

問合せ・申込み: 立川市社会福祉協議会 地域づくり係

☎042-540-0200 FAX 042-529-8714

E-mail: chiikizukuri@tachikawa-shakyo.jp

開所時間: 月~金曜日 8:30~17:15

※土曜・日曜・祝日はお休みです。

申込みフォーム
はこちら



指圧 マッサージ はり灸 在宅訪問治療

アミューライフABC治療院(訪問治療)

☆健康保険でマッサージ・鍼灸が受けられます!(要医師同意)
☆1回約500円(医療負担割合1割の方)で受けられます
☆はじめに無料体験が受けられます。まずはお電話ください!

☎042-513-7800 ☎0120-034-089 昭島市美堀町 4-25-8

断熱 玄関ドア 交換
断熱 内窓 取付
断熱 真空ガラス 交換

補助金制度あります

(国と東京都より)
窓・ドアのリフォームお任せください! 申請手続き代行手数料ご相談・お見積り無料

増改築相談員のお店 創業7年 株式会社 芹沢ガラス スタッフ募集中

☎0120-953-577 国立市中2-5-17 営業時間/9:00~17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜 詳細はお問合せください

高齢者講習

立川に自動車教習所新規開校

認知機能検査
運転技能検査
高齢者講習

高齡者講習予約専用ダイヤル
050-3821-0787

平日 9:00~15:00
〒190-0013 スマートドライバースクール東京立川
東京都立川市富士見町1-21

住宅設備のサポーター

エアコン キッチン バス トイレ 洗面所 電気

「修理」「取り替え」「困った!」ときは、
LINE または 電話一本
お客様センター ☎0120-54-6666

〒186-0011 東京都国立市谷保619
平日 8:30~18:00
営業時間 (昼休憩 12:00~13:00)

日々豊かな生活を考える
ニッポー設備株式会社

家族葬ホール完備 JR立川駅徒歩8分

ドリーミーホール立川

東京都立川市曙町1-22-20

霊安室を完備 ホール見学無料

☎0120-29-7511

事前相談随時受付中 年中無休/24時間受付