

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

徒歩や自転車で
気軽に出かけられる
地域の情報をお届け♪

～ 夏を思い切り楽しもう!! ～

えんまるカフェ(子ども未来団) バルーンアート&昼食会!

私たちは、家でも学校でもない、子どもたちの「第3の居場所」づくりを行う、えんまるカフェ(子ども未来団)です。

今回は、プロのバルーンパフォーマー「さと原人」さんを招いて、家族みんなが笑顔になれるスペシャルイベントを開催します!目の前で魔法のように作られるバルーンアートを楽しんだ後は、みんなで温かい昼食を囲みながら交流しませんか?



日 時: 8月2日(日)11:00~15:00

(11:00~11:30 バルーンアート・パフォーマンス
11:30~15:00 バルーンプレゼント & 昼食会
※会場の都合上、昼食は入れ替え制となります)

場 所: 西砂学習館 視聴覚室 (西砂町6-12-10)

定 員: 70名

参加費: 200円

申込み: 右記二次元コードより



WestWave立川

子どもの居場所の取組み!

夏休みの間、子どもたちに学習する機会と昼食を提供します。時間内は、出入り自由です!

普段とは違う場所で気分転換をしながら、遊んだり勉強したりしてみませんか?

日 時: 7月23日(木)、30日(木)、8月6日(木)
9:00~15:00

場 所: 西砂会館(西砂町5-11-13)

定 員: 30名

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具、水筒、宿題など

申込み: 不要、直接会場へ

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)



西砂だれでもしょくどう

地域の人たちの親睦を深め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。食事のあとは吹奏楽団によるコンサートも行います。遊べるスペースも用意しています♪

※食材が無くなり次第、終了となります。

日 時: 7月18日(土)12:00~

場 所: 西砂会館1階 学習室

(西砂町5-11-13)

対 象: どなたでも

参加費: 無料

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)



ほっとむすび

おにぎりをみんなで食べて、ほっと一息ませんか。一緒におにぎりを作ってくれる方も募集しています!

日 時: 7月11日(土) 12:00~13:00

場 所: 上砂川小学校 家庭科室

(上砂町5-12-2)

参加費: 無料

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)



～夏の思い出に～

油絵でヒマワリを描いてみませんか?

地域で油絵を趣味にされている元教師の方が、油絵の魅力を教えてください。ぬり絵をするような感覚でどなたでも楽しめます!

日時: 7月27日(月)14:00~16:00

定員: 10名

対象者: 油絵初心者から経験者まで、どなたでも

参加費: 無料

持ち物: 汚れてもよい服装

申込み: 地域福祉コーディネーター (4面)



モルックで体を動かそう!

立川市西砂川地区体育会の方を講師にお迎えし、モルックを行います。皆さんと一緒に体を動かしましょう!

日時: 7月31日(金)14:00~16:00

対象者: どなたでも

参加費: 無料

持ち物: 動きやすい服装、飲み物

申込み: 不要、直接会場へ



モルックとは…?

フィンランド生まれのスポーツです。木の棒(モルック)を投げて、木製のピン(スキットル)を倒し、点数を競います。



～納涼会～

流しそうめん”涼”を感じよう!

皆さんで流しそうめんを楽しみながら暑さを吹き飛ばしましょう! ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください!

日時: 8月5日(水)10:00~13:00

対象者: どなたでも

参加費: 無料

申込み: 不要、直接会場へ



歌って脳トレ!

認知症予防として、歌いながら頭を使ってみませんか? 音楽健康指導士の方を講師にお迎えし、皆さんで楽しく、健康な心と体づくりを行います!

日時: 8月10日(月)14:00~16:00

対象者: どなたでも

参加費: 無料

持ち物: 動きやすい服装、飲み物

申込み: 不要、直接会場へ



閑静な団地の一角にある、ちょっぴり”隠れ家”のような居場所、**にこにこサロン**。下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!



にこにこサロン
イベントカレンダー
詳しくはこちら

上記の夏休み企画はすべてこちらの
にこにこサロンで行います!!

<主なイベント>

*わくわくフリーデイ…毎月第1・2・4・5(水) 10:00~12:00

(何をしてもいい時間、空間です!)

*クリーン大作戦&お茶会…毎月第3(水)10:00~14:00 (みんなでお掃除後にお茶会をします)

*かみすな包括出張所 …毎月第1(木)10:00~15:00 (高齢期におけるちょっとした不安が相談できます)

*にこスポ! …毎月第3(木)10:00~12:00 (ボッチャ、卓球などのスポーツをします)

…その他、傾聴の会、押し花アート、体操など

問合せ: 地域福祉コーディネーター (4面)



かみすな福祉相談センター

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：7月15日(水)14:00~15:30

場所：レインデ敬愛(上砂町2-4-12)

内容：健康マージャン

定員：16名(先着申込順)

日時：9月16日(水)14:00~15:30

場所：レインデ敬愛(上砂町2-4-12)

内容：椅子に座ってできるヨガ

定員：15名(先着申込順)



※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。認知症の理解を深め、安心して暮らせる地域や居場所づくりを目指しています。

日時：偶数月の第4(水)14:00~15:30 参加費：無料

場所：レインデ敬愛(上砂町2-4-12) 申込み：不要、直接会場へ

③みんなでボッチャ

ボッチャはヨーロッパ生まれの誰でもできるスポーツです。お気軽にご参加ください。

日時：奇数月の第1(土)10:00~11:30

場所：上砂地域福祉サービスセンター1階
(上砂町1-13-1)

定員：20名(先着申込順)

①②③申込み・問合せ：かみすな福祉相談センター ☎537-7799 FAX:536-7182

※8月は、①②はお休みです。



この活動以外にも、新聞ちぎり絵などの活動も行っています！ご興味のある方はお気軽にお問合せください！



にしすな福祉相談センター

①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しながら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、皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：7月11日(土)10:30~12:00

講師：社会福祉士 大内 陽子氏

場所：西砂第三学童保育所2階(西砂町5-47-27) 参加費：無料

内容：「老いる検定」で老いについて学びます。

「楽しくより良く生きる」老後のポイントもご紹介します！

②まみの歌声ひろば

声を出すのが苦手な方も大歓迎！座ったままで、リズム体操や懐メロ等を歌いながら、昔のことを思い出してみませんか。

日時：7月16日(木)10:00~11:00

講師：音楽療法士 谷口 真美氏

場所：西砂第三学童保育所2階(西砂町5-47-27) 定員：20名(先着申込順)

内容：リズム体操、懐メロ、発声練習

参加費：無料

①②申込み・問合せ：にしすな福祉相談センター ☎531-5550 FAX:531-3451

※②は7月13日(月)9時から受付開始



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

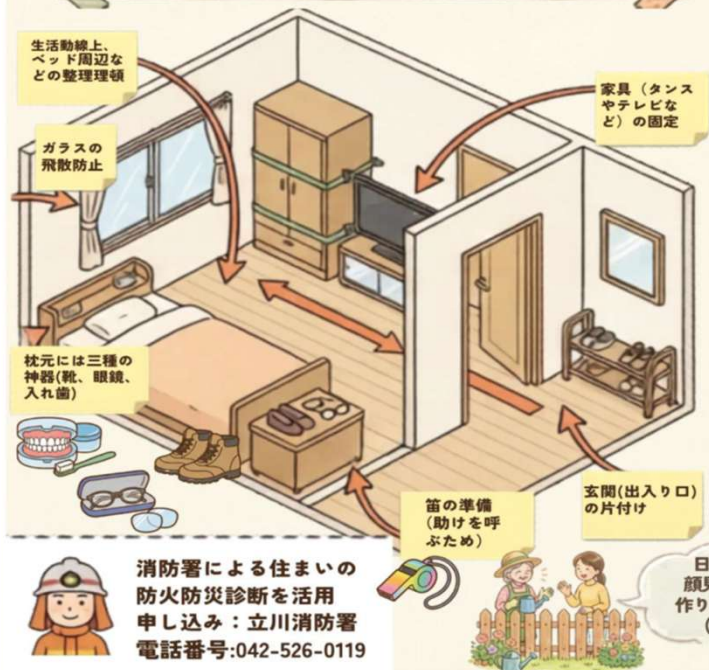
完成

「北部西エリアオリジナル防災啓発マップ」

北部西小地域ケア会議 2025年度防災啓発マップ

自助と互助

【1 まず命を守る】



【2 我が家で在宅避難ができるか？】

建物に大きな被害がない：
家屋の傾きやひび割れなどがないこと



自宅に十分な備蓄がある



自宅周辺に避難指示が出ていない：水害時などを含め、自治体から避難指示が出ていないこと



周囲に危険がない：
隣家の倒壊や火災の延焼などの危険がない

【3 在宅避難の備え】

- 食料や水を一週間分（飲み水は一日1.2リットル）
- 身分証明書、マイナンバーカード、診察券、お薬手帳
- 簡易トイレやおむつ
- 薬の予備を2週間分
- 懐中電灯
- ラジオ

災害用伝言ダイヤル171

自宅から、電話で「171」をダイヤル。安否を確認する“声の伝言板”

裏は【大切な自分の情報】

かみすな包括では、地域住民や関係機関などが集まり、地域課題について話し合う「小地域ケア会議」を定期開催しています。令和7年度は、**防災**をテーマに、防災活動の実践者の方々とともに北部西エリアの防災について学んできました。

その成果の一つとして「**防災啓発マップ**」が完成しました。マップ（A3版）をご希望の方は、かみすな地域包括支援センター（下記）へお問合せください。



～ 発行・連絡先 ～

立川市社会福祉協議会 うちかねぎ ほんだ
地域福祉コーディネーター **内金崎・本田**
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。