



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。
お出かけ前に、必ずお問合せください。

身近な子どもたちの居場所・地域交流の場 ～活動・イベントを紹介します！～

地域では子どもたちに向けた様々な居場所づくりが行われています。身近な場所で行われている活動やイベントをのぞいてみませんか？新たな出会いや交流が見つかるかもしれません。これらは地域で子どもと大人が交流を深める場でもあります。ぜひお気軽にご参加ください。

冒険遊び場 ～フレイパーク～

決められた遊びではなく
地面を掘ったり、木に登ったり、何か物を作ったり、虫を探したり……。自分の
やってみたいと思うことを
実現して楽しく遊びましょう！



日 時：詳細はお問い合わせください。
主 催：冒険遊び場の会たちかわ
問合せ：tachikawabouken@gmail.com

食べて元気いっぱい ～だれでも食堂～

子どもから大人までだれでも参加できる食堂
です。様々な世代の参加をお待ちしています！
美味しく食べて元気いっぱい！
楽しく交流しましょう。



日 時：毎月第3日曜日 12時～14時
場 所：4月・5月はスマイルキッチン
(幸町5-64 平成新道沿い「スマイル農園」北側)
参加費：無料
主 催：食べて元気いっぱいプロジェクト
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

柏町デイライト ～子どもの居場所～

学校がお休みの土曜日の居場所です。
過ごし方に決まりはありません。小学生
なら誰でも参加できます。

日 時：毎月1回程度 土曜日
場 所：こぶし会館(幸町5-83-1)
主 催：柏町子どもの居場所づくり懇談会
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



幸児童館 ～子どもの日だよ！全員集合～

巨大こいのぼりが登場！大きなこいが空を泳ぐ姿をぜひ見に来てね。



日 時：5月5日(木) ①10時～11時半
②13時～14時半 ③15時～16時半
対 象：小学生～
定 員：3部制 各回30名(申込み順90名)
申込み：4月23日(土)～5月2日(月)

*電話での申込みはできません。
詳細は児童館にある申込み用紙を
ご覧ください。



*行事終了後に閉館。通常利用はできません。

ひろば食堂ふらっと&ふらっと教室

子どもから高齢者の方など、様々な人々が
砂川で収穫される野菜を活用した食事を共にし
ながら交流を深める場です。食堂の後は、「ふ
らっと教室」も開催しています。

日 時：原則第1日曜日 12時～13時半
場 所：砂川平和ひろば (砂川町1-38-1)
参加費：子ども無料、(18歳以下)、大人300円



友だち募集中
LINE公式アカウント↓



主 催：砂川平和ひろば実行委員会
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

歌の好きな方、一緒に歌いましょう！
▶ **歌の輪を広げる仲間を募集中**

「**合唱サークル peach paradise**」

美しいハーモニーを目指して練習しています。
ハーモニーを作る楽しさと共に、心を合わせる
喜びを味わって活動しています。

日 時：毎週水曜日 14時～15時半

会 費：月2,000円／定 員：10名



「**歌の会 Ruri**」

楽しく歌って健やかに。季節の歌、唱歌、歌謡
曲、フォーク、ニューミュージックなどいろい
ろな歌をピアノ伴奏で歌います。マイペースで体を
動かしたり、脳トレも。

日 時：第1・3金曜日 10時半～11時45分

会 費：月1,000円／定 員：10名

場 所：Mミュージックルーム(柏町4-52-2)

主 催：音楽のあるもう一つの居場所

問合せ：080-4809-4340 (三堀さん)



家族の一員であるペットのため…

▶ **ペットと飼い主のための防災講座**

災害に遭うと今までの生活が一変してしま
います。飼い主自身とペットのための備えにつ
いて一緒に学びましょう！

日 時：6月18日(土) 14時～16時

場 所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

講 師：福島 正人氏(立川ペット防災チーム)

定 員：30名(申込み順)／参加費：無料

申込み：QRコードからアクセスしてください

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



会員・賛助会員募集

▶ **けやきの会**

けやきの会はオストメイトが暮らしやすい社
会のお手伝いをしています。私たちの活動は、
オストメイトのことを知ってもらい、地域で安
心して暮らしやすい社会に変えていくことだ
と思います。現在、オストメイト及びそのご家
族、福祉関係者、医療従事者、一般市民が一
緒に活動しています。どうぞ一緒に会員・賛
助会員として櫻の会の活動にご参加ください。

定例会：月1回

会 費：会員 年1,000円／学生会員 年500円

賛助会員 年1,000円(一口以上)

問合せ：090-5422-8527 代表 平岡さん

メール：tachikawa.keyakinokai@gmail.com

身近なつながり・地域のつながり

▶ **支えあいサロン**



「支えあいサロン」は、様々な世代の孤立防止
を目的にご近所で集まって交流する場です。ど
なたでも参加できます。お気軽に地域福祉コ
ーディネーター(4面)へお問い合わせください。

「**幸体操同好会**」

楽しく無理なく体操を行っています。一緒に
健康維持のために体を動かしましょう。

日 時：毎月第2・4月曜日 9時半～11時

場 所：幸福社会館

参加費：1,000円／月

「**フルー Moon**」

プロ講師のレッスンで正しいステップ・姿勢
をキープ。魅力的なダンスを体験しませんか。

日 時：毎月第1・3・4月曜日 13時～16時

場 所：上砂会館(上砂町1-13-1)

参加費：1,500円／月 (入会金500円)

問合せ：042-531-6703 (草刈さん)

「**みどい生き生きクラブ**」

それぞれ自分のペースで体操を行っていま
す。メンバーの交流を大切にしています。

日 時：毎週火曜日 13時半～14時半

場 所：柏町第2都営アパート集会所

参加費：500円／回

地域福祉コーディネーター

▶ **2名配置になりました！**

「地域福祉コーディネーター」はみなさんと
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。これまで市内各圏域に1
名が配置されていましたが、今年度より2
名配置となります。

「誰もが普通にくらするしあわせ
なまち立川」を目指して活動してま
いります。どうぞお気軽にお声掛け
ください。職員紹介は4面をどうぞ！



こんにちは「さいわい包括」です

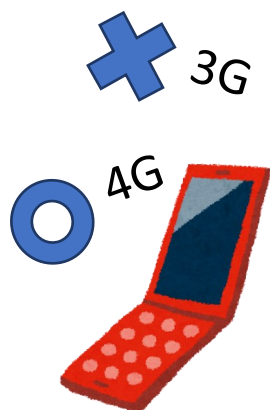
「携帯電話をスマートフォンに買い替えなきゃ・・・」
ダメなの？

買い替えるその前に・・・

自分が使っている携帯電話を確認してみましょう！

「ケータイ（2つ折りタイプ）が使えなくなる」と言われて、スマートフォン（スマホ）に買い替えなくてはいけない、と思われている方は多いかもしれません。しかし、すべての機種が使えなくなるわけではありません。

「これを機会に便利なスマホを使ってみよう」「孫とテレビ電話がしたい」など考えている方はよいのですが、「スマホなんて使いこなせないし、まだまだ今のケータイを使っていたい」と思う方は、まず今、使っているケータイが「3G」の回線を使用しているのか、「4G」の回線を使用しているのか確認してみましょう。



「3G」「4G」と言ってもなんのことやら・・・という方もいるかもしれません。「3G」は「4G」より古い回線であるため、「3G」の回線を使用しているケータイが使えなくなるのです。期限はキャリア（ドコモ、au、ソフトバンクなど）によって異なります。

すでにauは今年の3月末で使えなくなっています。ただ最近購入されたケータイであれば「4G」の回線を使用している為、今後も使い続けることが可能で今すぐ買い替える必要はありません。買い替える前に、まずは使用しているケータイが「3G」の回線を使用しているのか、「4G」の回線を使用しているのか確認することをお勧めします。ちなみに最新の回線は「5G」となっています。

買い替え時のトラブルに注意しましょう！

スマホに買い替えてもうまく使いこなせず、中には電話の切り方が分からなかったため、高額な通話料の請求書が届いた、また、契約内容が分かりづらく、高いプラン内容になっていたために高額請求となってしまった、なんてこともよく聞きます。ケータイやスマホの契約にはさまざまなオプションがあり、複雑でわかりづらいことも多くなっています。しっかり説明を受けて、内容をきちんと理解してから契約をするようにしましょう。高齢者の方は、契約時にはできる限り家族に同席してもらい適切な機種やプランを選択できるようにしましょう。

職員紹介 ～高齢者と地域福祉のみかた！！～

さいわい地域包括支援センター&地域福祉コーディネーター

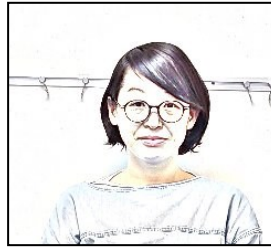


大友 正樹
(センター長)

今年もお世話になります。



荒井 央
(主任介護支援専門員)
モチベーションを上げ
血圧を下げ。



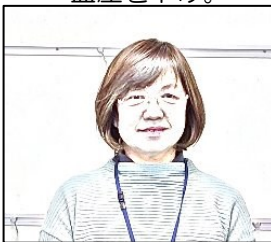
瀬戸口 祐子
(社会福祉士)
やっぱりオレンジ
(果物)が大好きです。



大西 光代
(主任介護支援専門員)
末っ子が小学校に
入学しました。



小椋 幹子
(介護支援専門員)
今年はマラソン大会に
出られるといいな。



加藤 雅子
(看護師)
家庭菜園と薬膳の勉強を
楽しんでいます。



和田 優子
(介護支援専門員)
今年度よりお世話になります。
宜しくお願い致します。



杉本 一美
(事務員)
今年こそ断捨離して
スッキリ暮らします！



認知症地域支援推進員
在宅医療・介護相談窓口担当
水村 安代(看護師)
北エリアを担当しています。



地域福祉コーディネーター
田口 美幸
元気で楽しく頑張ります！



地域福祉コーディネーター
山中 咲
地域の素敵なおところ、たくさん
見つけます！！

地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。
砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



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(田口・山中)

電話 042(534)9616

FAX 042(534)9617

E-mail dai5chiku@sweet.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

▶立川市北部中さいわい

地域包括支援センター

立川市幸町4-14-1

(至誠キートスホーム内)

電話 042(538)2339

FAX 042(538)1302

E-mail h-saiwai@shisei.or.jp