



# まちねっと

## 地域福祉アンテナショップ

誰もが気軽にふらっと立ち寄れる、身近な地域の居場所です。  
地域の施設や企業・団体等の空きスペースを活用し、住民が主体となって運営しています。

### スマイルキッチン

住民同士の交流や地域活動の拠点としてだれでも立ち寄ることができるコミュニティスペースです。

日 時：月曜日・水曜日・金曜日・第1土曜日  
10時～16時（祝・祭日を除く）

住 所：幸町5-64  
問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

#### イベント

#### 子育てもやもやシェア会

お子様が不登校で悩んでいる方、  
もやもやを自由に話そう。

日 時：6月6日(金) 14時～15時半

定 員：5名

参加費：300円（アロマオイル代）

申込み：右の二次元コードから  
地域福祉コーディネーター（4面）



### 健康カフェSanki

サンキ薬局幸町店の一角にある地域福祉アンテナショップです。  
薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談ができます。

日 時：月曜日から水曜日、金曜日  
9時15分～17時半

土曜日 9時15分～15時

定休日：木曜日、日曜日、祝日

住 所：幸町3-2-3

問合せ：042-538-0222



#### イベント

#### 栄養相談会

管理栄養士が個別に食事のアドバイスをします。

日 時：5月23日(金)9時～15時

定 員：7名※要予約

参加費：初回の方のみ無料

申込み：042-538-0222



#### ミニミニ健康フェア

健康カフェSanki・スマイルキッチン・さいわい包括の協働企画。健康測定・相談会を開催します。健康カフェSankiにある「認知機能セルフチェッカー」と「骨健康度測定」をスマイルキッチンで行います。薬剤師、栄養士、看護師に相談もできます。

日 時：7月23日(水) 10時半～12時

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



#### 健康相談会 特別企画

立川ダイスの選手と一緒に親子でストレッチ体操教室&親子向け「くすりのおはなし」

日 時：6月14日(土)13時半～14時半

対 象：親子（小学生）

定 員：10組(約20名)

※要予約 30分ずつの入替制

参加費：無料

申込み：042-538-0222



# イベント・参加者募集のご案内

## 熟年男性料理の会

料理に興味のある熟年男性の方、参加しませんか？初心者でも意欲のある方、歓迎です。自分たちでメニューを決めて買い物、調理、試食を、和気あいあいと楽しく料理を行います。

日時：原則として毎月第3月曜日  
9時半～14時ごろまで

場所：幸学習館（幸町2-1-3）

対象者：60歳以上の市内在住の男性

参加費：500円/月（6か月分前納）  
他に材料費として500円/回

定員：4名程度（申込み順）

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



## 外国ルーツの子ども向け日本語教室のボランティア募集

「つばさ北教室」新規開校に伴い、講師及び運営ボランティアを募集します。無料の研修会もあるので、外国語が話せなくても大丈夫です。

活動日：毎週土曜日午後

時間：小学生 15時～16時

中学生 16時～17時

場所：健康カフェSanki（幸町3-2-3）

申込み：右の二次元コードから

問合せ：たちかわ多文化共生センター  
（042-527-0310）

E-mail: tmc@poppy.ocn.ne.jp



## ポンポントリム

無理なくできるトリム体操で一緒に体を動かしましょう。講師の先生が丁寧に教えてくれます。

日時：毎週金曜日

①13時半～14時半

②14時45分～15時45分

場所：こぶし会館（幸町5-83-1）

参加費：入会金500円、1,500円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



## 歌の会 Ruri

いろいろな歌をピアノ伴奏で歌う‘歌好きの会’です。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時：第1・第3金曜日

10時半～11時45分

場所：Mミュージックルーム  
（柏町4-52-2-303）

参加費：1,000円/月

問合せ：三堀さん（080-4809-4340）



## 幸児童館 こどもの日だよ 全員集合

こどもの日は祝日ですが開館します。  
中・高生も大歓迎です。  
みんな遊びに来てね♪

日時：5月5日（月・祝）  
時間：15時～16時  
場所：幸児童館（幸町2-19-1）  
対象：乳幼児（保護者同伴）  
～高校生世代  
費用：無料  
問合せ：幸児童館（042-537-0358）

## ▶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。砂川町・柏町・幸町・泉町に配置され「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

社協HP

Youtube

facebook

まちねっと  
Web

5地区  
メール



# こんにちは「さいわい包括」です

## 地震に備えよう ～在宅避難のすすめ～

政府の地震調査委員会では、南海トラフの巨大地震が「今後30年以内に起きる確率は80%程度」といわれています。阪神淡路大震災以降、東日本大震災や熊本地震・能登半島地震など、大きな地震が続いています。

立川市における地震の想定は、多摩東部直下地震と立川断層帯地震で、多摩東部直下地震は「今後30年以内に起きる確率が70%程度」で、立川断層帯地震は「今後30年以内に起きる確率が0.5～2%程度」とされています。立川市では昨年4月に、立川市内の被害が最も大きい立川断層帯地震の被害想定に基づいて、立川市地域防災計画が修正されました。

一昔前は「災害が起きたら避難所に行く」ことがあたり前とされてきましたが、大きな地震の経験により、●慣れない集団生活や環境の変化などによって、心身共に負担がかかり体調を崩す人がいる●多くの避難者が集まることで、感染症拡大のリスクが高まる●避難所の開設運営には、学校や自治会などの協力が不可欠などの理由で、「避難所で暮らすことは選択肢の一つに過ぎない」という考え方に移行してきています。

そこで立川市では「在宅避難」を勧めています。在宅避難とは、自宅で災害に備えて過ごすことで、感染リスクを低減したり、プライバシーを保ったり、ペットや子どもに安心を与えたりする方法です。また在宅という表現をしていますが、気心の知れた親戚や知り合いのお宅に避難することも想定しています。

「在宅避難」に備えるための、「住まいの防災対策」や「日常備蓄」の一部をご紹介します。

- ☑昭和56年5月以前に建てた家にお住まいの方は、一度耐震診断を受けましょう。
- ☑ドアや避難経路を塞がない、寝床に倒れてこない家具配置のレイアウトを工夫しましょう。
- ☑普段使用している食料品や生活必需品を多めに購入して、古いものから消費していく、ローリングストックを心がけましょう。
- ☑水道が止まることが想定されるので、仮設トイレを考えておきましょう。
- ☑内服薬がある方は、薬手帳か説明書を控えておきましょう。（コピーでも可）



地震はもしかしたら明日にも起こるかもしれません。そのため、「日頃からの地震への備え」を意識することが大切です。

### 【こはるのくすり箱】

日ごろ病院や薬局ではなかなか聞けない”お薬の疑問”や”健康相談”などについて、自由に薬剤師とお話ができます。＊可能な方はお薬手帳など、ご持参ください

日 時：6月13日（金）13時～15時  
場 所：スマイルキッチン（幸町5-64）  
費 用：無料  
問合せ：さいわい地域包括支援センター（4面）



# 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 職員紹介



おおも  
センター長



みずむら  
認知症地域支援推進員  
在宅医療・介護相談窓口



あらい  
主任介護支援専門員



せとぐち  
社会福祉士



かとう  
看護師



おぐら  
介護支援専門員



わだ  
介護支援専門員



たでさき  
介護支援専門員



すぎもと  
事務員



まえだ  
地域福祉コーディネーター  
(立川市社会福祉協議会)



しばさき  
地域福祉コーディネーター  
(立川市社会福祉協議会)

立川市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」です！  
(立川の【立】体形、額に【川】、福祉で【ふくろう】&【ほーかつ】)



現在、フェルトマスコットの作成に、ご協力頂ける方を募集しています。  
詳しくは、さいわい地域包括支援センター（下記）まで！

## ▶ 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(1・2面)  
地域福祉コーディネーター 前田・柴寄

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 (3・4面)

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