

富士見町
柴崎町

まちねっと



秋のイベント情報



西立川児童会館

ハロウィンパーティー2024

今年もハロウィンパーティーを開催します！
ハロウィン仮装コレクションやチームに分かれて
ゲーム、みんな大好きなピニャータ割りをします☆
楽しいハロウィンを過ごしましょう！

日 時：10月9日(水)、10月16日(水)(予定)

※どちらかをお選びください

いずれも16:00～16:40

場 所：西立川児童会館

(富士見町1-23-6) ピニャータとは…

参加費：50円

お菓子の入ったくす玉です
イラストのように割ります

対 象：小学生

定 員：各日20名 (定員になり次第、受付終了)

申込み・問合せ：☎525-0571

社会福祉法人西立川児童会館

※詳しくは、ホームページの「ふじづか10月号」
をご覧ください■ <https://nt-fujiduka.jimdo.com>がんってなあに？
将来に備えて知ろう
話をしよう

●立川病院 市民公開講座&健康フェア

誰でもなる可能性があるがんという病
気。もしもがんと診断されたら…考えたこ
とがあるでしょうか？講演や健康に関する
催し、情報提供コーナーを通してご自身や
身近な方の健康に関心をもっていただくた
めのフェアです。

日 時：10月12日(土) 13:30～15:30

受付開始 13:00

場 所：立川病院 トリアージ棟 (錦町4-2-22)

講 師：山田佐世子氏 (井上レディースクリニック)

対 象：どなたでも

定 員：講演会は先着50名

申込み・問合せ：☎524-2438 (平日9:00-17:00)

立川病院地域医療連携センター

たまがわ・みらいパーク



場 所：たまがわ・みらいパーク (富士見町6-46-1)

電 話：☎848-4657 たまがわ・みらいパーク

●星空観察会

秋の夜に星空観察を行います☆
みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

日 時：10月12日(土) 19:00～21:00

対 象：小・中学生と保護者

定 員：40名

持ち物：飲料水

申込み：10月5日(土)までに上記電話まで



●たまみらまつり

子どもから大人まで楽しめるお祭りを開催しま
す！今回は毎月第3日曜日の10:00～12:00に開
催している朝市と同時開催となります♪

日 時：10月20日(日) 10:00～13:00

申込み：申込みが必要なプログラムがあります。詳
細は下記ホームページよりご確認ください。■ <https://tamagawa-miraiPark.jimdosite.com>



参加メンバー募集中♪

楽しい健康体操 T体操クラブ

メンバーで教え合いながら「無理なく、楽しく」をモットーにゆるやかな体操とおしゃべりを楽しんでいます！ぜひ、見学にいらしてください☆

日 時：10月2・9・16日(水)※毎月第1・2・3水曜日
いずれも10:00～12:00

場 所：滝ノ上会館 (富士見町4-16-10)

参加費：無料

対 象：65歳以上

申込み・問合せ：☎522-5673 (新井さん)



住民体操グループ作り教室 地域体操クラブ

口や全身をゆっくり動かす、立川市オリジナルの「たちかわ健康体操」とラジオ体操を3か月間行います。終了後は自主グループ化して、体操習慣の継続を目指します。

日 時：11月7日～2025年2月6日の毎週木曜日
(12月26日、1月2日を除く)
いずれも14:00～15:30

場 所：至誠コミケアセンター 1階活動室
(柴崎町3-18-18)

対 象：65歳以上、自力で会場まで通える
市民の方 (初参加の方に限る)

定 員：8名 (応募者多数の場合、抽選)

申込み：10月11日(金)〔必着〕までに、電話またははがきに「地域体操クラブ希望・住所・氏名・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：高齢福祉課 介護予防推進係

☎523-2111(代表電話)・内線1471



ドックカウンセラーが教える 自分を変える方法



愛犬と楽しく生活する為の、飼い主に向けた勉強会を開催します！この会では、犬ばかりではなく「人との関わり方」についても学びます。犬を飼っていない方も、ぜひご参加ください。

日 時：①10月16日(水) 10:00～12:00

②11月7日(木) 10:00～12:00

※両日参加、①②いずれかの参加も可能

場 所：柴崎学習館 (柴崎町2-15-8)

講 師：五十嵐いずみ氏 (ドックカウンセラー)

参加費：500円/回

申込み：不要。直接会場へお越しください。

問合せ：lovekotakota0127@ymail.ne.jp

(五十嵐さん)



子ども向け料理教室も開催中！ こぶしだれでも食堂

こぶしだれでも食堂は、子ども、子育て世代、高齢者等さまざまな方が一緒に食事をする地域食堂です。調理からの参加、食事のみの参加、どちらでも可能です！ご興味のある方はぜひお問合せください。

日 時：10月26日(土)、11月16日(土)

※以降の開催日については、下記二次元コードより団体ホームページをご覧ください。

①調理参加の方 9:30～13:00

②食事参加の方 11:00～13:00

場 所：柴崎学習館 (柴崎町2-15-8)

参加費：中学生以下無料 大人300円

申込み・問合せ：☎535-5184 (土屋さん)

※申込みは開催3日前までにご連絡ください。

留守番電話の場合は、お名前と連絡先を残してください。

ホームページ



公式LINE



「もったいない」を「ありがとう」へ 富士見町住宅フードドライブ

立川富士見六郵便局隣の空きスペースを活用し、フードドライブを開催します。フードドライブとは、家庭や職場等で「まだ食べられるのに余っている食品」など、食べられるのに破棄されてしまう食品を、様々な理由で食事に不自由されている方への支援に活用する活動です。

日 時：10月15(火)、12月13日(金)、2月14日(金)

※偶数月開催 9:30～11:30

場 所：立川富士見六郵便局隣の空きスペース
(富士見町6-15-2)

対象食品：生鮮食品やアルコール類以外で、賞味期限が1ヶ月以上未開封、お米は生産1年以内の食品

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



ふじみ地域包括支援センター主催☆イベント情報

にん カフェ inふじみ



認知症が心配な方、介護をしている方、介護予防に興味がある方など誰でも気軽に参加できる集いの場です。11月の「にんカフェinふじみ」の内容は近隣の高校に通う生徒の皆さんが企画します☆高校生との交流を一緒に楽しみましょう♪

日時：11月9日(土)※奇数月第2土曜日
13:30～15:00

参加費：100円

申込み：不要。直接会場へお越しください。

楽しい集いの場を
開催中♪



場所：総合福祉センター 2階視聴覚室
(富士見町2-36-47)
問合せ：ふじみ地域包括支援センター(4面)

知って安心!

介護予防教室



●加齢による難聴について知ろう

耳の聞こえについて、お悩みはありませんか？難聴のことや、補聴器のことを正しく学び、もっと会話を楽しみましょう。

日時：10月15日(火) 14:00～15:30

講師：渡部崇氏

(株式会社キタガワ アルファデシベル)

参加費：無料

対象：40歳以上の立川市民の方

定員：20名 (先着順)

申込み：9月30日(月) 10:00より

ふじみ地域包括支援センター(4面)



認知症のこと、もっと知ってみませんか？ 認知症になっても、心豊かに暮らせるためのヒント



将来、「4人に1人が認知症になる」と言われていますが、認知症についての正しい知識や理解の普及は充分とは言えず、認知症になったらどうなるのか不安を抱えている人が多いのではないのでしょうか。

私たちより、「ひと足」お先に、認知症になられた方、認知症のご家族を一番近いところで支えてこられた介護者の方のお話を聞いてみましょう。

きっと、認知症になっても、心豊かに暮らせるヒントが見つかるはずです。

日時：10月23日(水) 13:30～16:00

場所：女性総合センター・アイム ホール (曙町2-36-2)

定員：180名

申込み：①電子申請：右記2次元コードを読み取りください

②電話：立川市保健医療部高齢福祉課認知症対策係

☎523-2111(代表電話)・内線1483

電子申請



ご関心のある方は
ぜひご参加ください！



【開催報告】ちょこっとボランティア全体研修

去る7月31日(水)、総合福祉センターにて「ちょこっとボランティア全体研修」が開催されました。市内6圏域にある地域包括支援センターに登録されている方が集まり、盛会となりました。

当日は各圏域の取り組み報告と題し、ちょこっとボランティアに登録した経緯、具体的な活動、やりがいについてお話いただきました。「定年退職後、ちょこっとボランティアに登録し、庭木の剪定等の活動を行っています。活動を通じて地域の方と交流することで、人の役に立つことができ嬉しく思います。」といった声もありました。その後、立川市赤十字奉仕団による「災害発生時におけるミニセミナー」を実施しました。リラクゼーション体験の時間では、参加者同士で背中をさすり合うなど、和やかな雰囲気で行われました。

第2部として行われた圏域ごとの地域交流会では、普段なかなかゆっくりと話す機会の少ないボランティア同士で、「災害時の備えとして行っていること」や「災害時にちょこっとボランティアとして何が出来るか」など情報交換を行いました。ボランティア活動はもちろんのこと、親睦を深める意味でも大変有意義な機会となりました。



ちょこっとボランティアに登録しませんか？



「ちょこっとボランティア」とは…

「定期的な訪問による見守り」「高齢者宅のゴミ出し支援」「電球交換や家具の移動」等、軽微な活動を通じ、高齢者等の見守りや活動支援を行います。

地域包括支援センターにて登録いただいた後、センターに寄せられる相談に応じて、個別にお願いをします。知識向上のための研修会も実施しています。ご興味のある方は、ふじみ地域包括支援センターまでご連絡ください。

ちょこっとボランティア活動例

【相談内容】

足を骨折し、階段昇降ができないため、どなたかゴミ出しをしてくれる方はいませんか？



【対応】

骨折が治るまで、ちょこっとボランティアさんにゴミ出しをお願いしました！



ほーかつってこんなところですよ！

正式名称は『地域包括支援センター』といい、高齢者やそのご家族が住みなれた地域でその人らしい生活を継続できるように支援することを目的に、全国の市区町村に設置された“高齢者等のよろず相談所”です。富士見町・柴崎町は立川市南部西ふじみ地域包括支援センター(通称：ふじみほーかつ)の担当圏域となっています。窓口だけでなく、電話や訪問も可能ですので、お気軽にご相談ください！



●立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

立川市総合福祉センター1階

電話：042-540-0311 Fax：042-548-1747

メール：h-fujimi@tachikawa-shakyo.jp

開所時間：月～土 9:00～17:00

●地域福祉コーディネーター 担当：池谷・岡本

(生活支援コーディネーター兼務)

電話：042-540-0205 Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp



Facebook



YouTube

SNSもぜひ
ご確認ください♪