

栄町  
若葉町

# まちねっと



学習会「定年後の過ごし方」  
～これからのことを一緒に  
考えてみませんか?～



人生のライフイベントのひとつである、「定年」。これまで頑張って働いてこられた方やご家族を支えてこられた方など、定年を迎えたらどのように過ごしていけばよいのでしょうか。

第二、第三の人生を有意義に過ごすためのヒントを探しに是非お越しください。

日 時：3月7日(金)14時～15時30分

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

参加費：無料

定 員：20名(申込み先着順)

講師：定年後研究所 所長 池口武志氏

申込み・問合せ：わかば包括 電話538-1221



協働型地域福祉アンテナショップ※  
「bluebird」でコーヒーが始まります

絵画を眺めながら「ほっと一息」しませんか?  
ホットコーヒーを1杯100円で提供します。

日 時：2月14日(金) 21日(金) 28日(金)

3月7日(金) 14日(金) 21日(金)

いずれも11時～16時

場 所：若葉町1-17-1 参加費：100円

定 員：5名程度 申込み：不要

問合せ：須崎さん 電話535-7210

※協働型地域福祉アンテナショップの運営主体は  
〈住民・企業・事業所など〉です。



## マリンバコンサートを開催します

地域福祉アンテナショップBASE☆298で、音楽大学に通う学生さんによるマリンバのコンサートを開催します。ぜひお越しください!

日 時：2月21日(金)16時30分～17時30分

場 所：地域福祉アンテナショップBASE☆298

(若葉町4-25-1-37-103)

参加費：無料 申込み：不要

問合せ：地域福祉コーディネーター

電話537-7147

※地域福祉アンテナショップBASE☆298は、ボランティア等で運営されている地域の居場所です。(開所時間 月～金曜日 10時～16時)



BASE\_NIKUYA

←Instagram



## 幸児童館 みんなでお花見ランチ

お花見をしながらランチをしましょう!

日 時：3月27日(木)12時～13時

場 所：幸児童館館庭 (雨天中止)

持ち物：お弁当・水筒・レジャーシート

対 象：乳幼児(保護者同伴)～高校生世代

参加費：無料 申込み：当日受付 定員なし

問合せ：幸児童館(幸町2-19-1) 電話537-0358

## 若葉児童館 おばけやしき

寒い季節におばけやしきがやってきました!

日 時：2月15日(土)、16日(日)

①10時～11時30分(乳幼児親子のみ)

②13時～16時(15日はかわいいおばけに会えるかも!)

③18時～19時(16日(日)のみ。小学生は保護者同伴または送迎必須)

対 象：乳幼児(保護者同伴)～高校生世代

参加費：無料 申込み：当日受付

問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114)

電話536-1400



※地域福祉コーディネーター/みなさんと一緒に地域福活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。  
栄町・若葉町を対象に「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。

# 栄町グッドネイバー

※栄町地区グッドネイバーをすすめる会は、人と人が繋がり、集い、交友の輪を広げる活動を続けています。



## 「私ノート(ミニエンディングノート)」記入会



初めての方も、2度目の方も大歓迎です。記入のポイントをお伝えしますので、少しずつノートを埋めていきましょう。

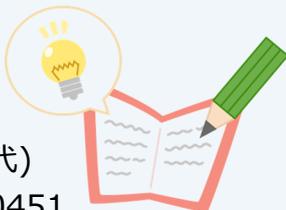
日時：2月21日(金)

13時30分～15時

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：100円(「私ノート」代)

申込み：竹内さん 電話536-0451



## 男性のための料理教室

「ひとりになっても」「身近な食材で作れるもの」このコンセプトを大切に、みんなでメニューを決め、助け合いながら楽しくつくっています。ぜひ一緒に。

日時：A班…2月14日(金)

B班…3月14日(金)

10時～12時30分

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：1回300円(食材費)

講師：立川介護老人保健施設わかば  
植松智子氏(管理栄養士)

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、タオル

申込み：竹内さん 電話536-0451



## グッドの健康体操 心も体も元気に!

日時：3月9日(日)

10時～11時30分

場所：さかえ会館(栄町4-6-2)

参加費 1回200円

講師：藪本隆子氏(健康運動実践指導者)

持ち物：上履き、飲み物、タオル、マスク

申込み：竹内さん 電話536-0451



## 「出張 暮らしの保健室※」を開催します

今回は特に腰の痛みについて、講義から学び、介護予防体操を一緒に行いましょう。

日時：2月26日(水)13時30分～14時30分

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：無料

定員：20名(先着順)

持ち物：飲み物、タオル、マスク

申込み：竹内さん 電話536-0451

※「出張 暮らしの保健室」とは、立川市訪問看護連絡会が実施している事業です。訪問看護師や薬剤師等の専門職が、市民の方が所属するサークル等へ出張相談に伺います。



## 地域包括支援センター土曜日の窓口業務について

市内の地域包括支援センター(6か所)と福祉相談センター(3か所)では、2025(令和7)年4月1日より、土曜日の窓口業務を取りやめます。

平日月曜～金曜の9時～17時は通常通り開所します。

詳細については、立川市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。

お知らせ



↑二次元フォーム

### 楽しいコーラスサークル 「歌唱サークル コール・りんどう」

募集中!

声を鍛えることは、心身ともに多くの効果があります。また、歌うことを楽しむとともに、合唱団のレベルアップを目指すことは、脳の活性化につながっています。会員同士、和気あいあいの楽しいサークルです。

一度見学して体験してみませんか?

日時：毎月第1・3金曜日

13時30分～15時30分

場所：柴崎福祉会館(柴崎町5-11-26)

参加費：1,250円/月

申込み：臼田さん 電話537-4584



### 健康麻雀で楽しく脳トレ 麻雀サークル「すずめ」

募集中!

健康麻雀で脳トレと手先の運動をしましょう。

みんなで楽しく活動しています。

見学も大歓迎!まずはお気軽にご連絡ください!

日時：毎週木曜日 13時～17時

場所：若葉町団地東集会所  
(若葉町郵便局隣)

参加費：500円/月

申込み：宇田川さん

電話090-8562-3386



### ホッとした空間でお話ませんか? 「水曜カフェさかえ」



認知症や介護のこと等、コーヒーを飲みながらお話ませんか?

申込み不要ですので、好きな時間にお越しください♪

日時：毎週水曜日14時～15時

場所：キッチンさかえ(栄町3-2)

西武バス立川営業所前

参加費：200円

問合せ：わかば包括 電話538-1221



### 一緒に体操しませんか? 「よつ葉グループ」

募集中!

楽しく元気に体操しませんか?

まずは見学からお気軽にどうぞ。お待ちしております。

日時：月4回水曜日 14時～15時

場所：若葉町団地東集会所  
(若葉町郵便局隣)

参加費：月1,000円

申込み：地域福祉コーディネーター

電話537-7147



# こんなときも「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です

「ほーかつ(地域包括支援センター)」では、これまで栄町地区の皆様、より立川市北部東わかば地域包括支援センターを身近に、また気軽に相談していただきたく、毎月第4火曜日に公務員宿舍共用棟にて「出張ほーかつ」を開催してきました。

2025年度より開催日を固定せず、地域の皆様の気になることなどをテーマに学習会を開催し、併せてその場で相談できるような体制をとらせていただくことにしました。

今後の開催日時については、市報やまちねっと、チラシなどで随時お知らせしていきます。



- ① 若葉町4-25-1-37-103 BASE☆298内  
開設日：月～金曜日 9時～17時
- ② 若葉町3-45-2  
立川介護老人保健施設わかば内  
開設日：月～土曜日  
9時～16時(電話相談は17時まで)
- ③ 栄町3-2栄福社会内  
開設日：毎週水曜日 10時～15時
- ④ 栄町1-6-1公務員宿舍共用棟  
開設日：毎月第4火曜日10時～12時  
「ほーかつ」では、栄町と若葉町にお住いの皆さまのよろず相談窓口として、さまざまな個別のご相談をお受けしています。  
お気軽にご相談ください。

## 発行・連絡先



※職員が不在の場合がございます。  
ご来所の前にお問合せください。

- 立川市北部東わかば地域包括支援センター  
電話 042-538-1221  
FAX 042-538-1222  
h-wakaba@tachikawawakaba.jp

※地域福祉コーディネーターは、地域包括支援センター内に席を置いて活動しています

- 立川市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター  
電話 042-537-7147  
FAX 042-537-7157  
sakaewakaba@room.ocn.ne.jp



高橋美季・樋口睦子



Facebook



立川社協  
動画チャンネル

※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。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。