

# 市民活動センター★



## たちかわ通信

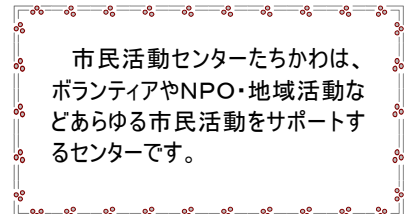


### ◆編集・発行◆

社会福祉法人 立川市社会福祉協議会 市民活動センターたちかわ  
〒190-0013 立川市富士見町 2-36-47 ☎ 042-529-8323 Fax : 042-529-8714  
E-mail : aiaivc@whi.m-net.ne.jp URL : http://act.annex-tachikawa.com/

### ◆開所日・時間◆

月～金曜日 8 : 30 ~ 19 : 00 ※日曜日・祝祭日と12/28(月)～1/3(日)は  
土曜日 8 : 30 ~ 17 : 15 お休みとさせていただきます



市民活動センターたちかわは、ボランティアやNPO・地域活動などあらゆる市民活動をサポートするセンターです。

2009.4 Vol.54

### 新しい季節がめぐってきました

## できることから市民活動をはじめてみませんか？

### ■市民活動センターたちかわはボランティア・NPO・まちづくりに関する窓口です

「ボランティア活動に関心があるけどどうやって始めたらいいのかわからない」「NPOを立ち上げたい」「誰かのサポートを必要としている人がいるがどこに聞いたらいいのだろう」

そんな時には、まずは市民活動センターたちかわにご一報下さい。  
必要な情報をその方に合わせて一緒にお探しします。



#### ●専門スタッフによる活動相談

予約は不要です。自分に合った市民活動を探すお手伝いをさせていただきます

### ■登録団体も募集中

市民活動団体・ボランティアグループの登録制度も設けています(平成20年度は124団体)。「より多くの人に団体の活動を知ってもらい仲間や応援者を増やす」ための情報公開や市民活動団体に関する情報を届け、活用していただくことを目的としています。

#### ●登録団体が利用できるサービス例・・・

市民活動センターのホームページを使って瞬時に情報発信(無料)/センター通信に優先的に記事掲載(無料)/会場予約の優先権(無料)/立川市学習等供用施設の活用(原則無料)/印刷機の低額利用/など

登録申請書をセンターHPでもダウンロードできます。  
お声かけください。

### ■活動中の事故に備えた保険

ボランティア活動者自身にかける「ボランティア保険」と非営利団体が主催する行事にかける「行事保険」の加入受付をしています。年間通していつでも加入できます。



#### ●市民活動情報コーナー

約1200種のチラシや機関誌をどなたでも自由に閲覧いただけます。

### <<<今月号のもくじ>>>

○市民活動をはじめてみませんか?	P. 1
○「行列の出来る!!」 講座・チラシの作り方」開催	P. 2
○市民参加シンポジウム「地域の中で人が つながる新しいしかけ」開催しました	
○都立高校奉仕体験活動報告	P. 3
○情報コーナー	P. 4-6
○「春の楽市」開催します	P. 7
○地域福祉コーディネーター活動報告	
○市民活動センターからのお知らせ	P. 8

## 『行列の出来る！！講座・チラシの作り方』開催

平成21年3月6日(金)に牟田静香さん(NPO法人男女協同参画おおた理事)をお招きして、『行列の出来る！！講座・チラシの作り方』を開催しました。

イベントやボランティア募集をするにあたって、

- ・「どうしたらもっと人が集まってくれるのか」
- ・「どうしたら人に訴えかけられるようなチラシを作ることができるのか」

という多くの団体さんに共通する悩みを解決するための手助けとなるような講座でした。

主に市内で活動されている団体に所属している方々にご参加いただきました。



牟田静香さん  
講談社より『人が集まる！行列ができる！講座、イベントの作り方』を出版(2007年)、好調な売上を続けており、現在は年間100ヶ所以上の講演をこなす。

参加者の方からは

- ・「企画力」と「広報・PR力」の重要性を改めて感じた。
- ・参加者のニーズをキャッチする力が必要。
- ・ゴールの見えるタイトルの重要性を感じた。
- ・実績と経験に裏づけられたお話でわかりやすかった。

というようなご感想をいただきました。

なかでも「実際にパソコンを使って牟田さんのアドバイスを基にしたチラシを作る講座があったらいい」というご意見が多くありました。

そこで、3月19日(木)にたちかわパソコン倶楽部さんにご協力いただき、パソコンの使い方を含めたチラシ作りを学びました。

今後も、どのようにしたら市民団体の活動が活性化するのか、どういった支援が必要とされているのかを運営委員会や市民活動団体のみなさんと検討していきます。

当日は「なるほど」の連続!!  
また、やって欲しいという声も。



## 市民参加シンポジウム「地域の中で人がつながる新しいしかけ」開催しました

これからは地域での人のつながりが大事と言うけれど

高齢化もますます進む。子どもの安全を学校や親だけでは守りきれない。これからは地域が大事というけれど・・・これまで地域社会を支えてきた自治会・子ども会への加入はなかなか進まないという現状があります。

新しい発想で人がつながる試みを始めている3組のパネリストを迎え、3月8日(日)にシンポジウムは開催されました。

立川は多様な「市民縁」をつないでいけるまち

高松町在住で銅版造形家の赤川政由さんは「遊び心の中にこそ人間性がある」「若い人もおもしろがれる拠点が必要」と高松町のシャッター商店街に「B3ギャラリー・カフェ」を開きました。



「アートは市民の一体感を生み出し、自分の住んでいるまちへの誇りにもつながる」と赤川さん。

住民による地域懇談会を発端に「昔からこの地区に住む人も新しく越して来た人も、子どもも人

生の熟練者もつながって  
いける小さな機会をたくさん創ろう」「土が豊富なまちだから」とまずはコミュニティオープンガーデンの取り組みを始めた西砂・一番市民活動ネットワークの牛坊卓さんと小林利江さん。



これまでの地域防災訓練を学校と子どもを中心にしながら実施することに発想転換をし、多様な世代が自然と顔見知りになれる機会を生み出した立川市自治会連合会副会長の笹本忠男さん。

3組3様の取り組みにコーディネーターの帝京大学菊池美代志教授からは「立川にはいろいろなまちが混在している。地縁・知縁・情縁・志縁など多様な縁をつむいでいけるまち」と心強い応援メッセージが残されました。

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

## 都立高校奉仕体験活動報告

市民活動センターたちかわでは、市民活動団体・協力者とご一緒しながら市内3つの都立高校の奉仕活動の授業作りをさせていただきました。今年度の各校の取り組みについてご報告します。

### 砂川高校

単位制課程では、他学校に比べ生徒数が少ないことを活かし「国際」「防災」「郷土食」「障害者にとっての情報」「環境」等のテーマを生徒が選択し、10名～20名でグループ学習を進めてきました。

環境団体の人と学校から出るゴミの中身をチェック



環境団体の人と学校から出るゴミの中身チェック



「障害のある人にとっての災害対策は何か必要か」車イスユーザーの人と学校周辺を歩きました。



砂川の郷土料理を地域の方に伝授してもらったお礼に、生徒が考案した「砂高うどん」をごちそうしました。

### 立川高校

全日制では、1、2年生の事後学習を12月と3月に実施しました。1年生は立命館大学教授の小澤さん、2年生は自立生活センター・立川の奥山さんにお越しいただき、今年度の振り返りと次年度に向けての意識付けを行ないました。



夏休み中に行なった学習支援。この活動が楽しく4日間通して参加した生徒も…。

定時制では、「環境」「外国人との交流」「障害のある人との交流」「防災」のテーマでグループ学習を進めました。

外国人と交流をするグループでは、最初、一様に緊張をしていた生徒が、協力者の気さくさによって打ち解け、数回後の交流では、生徒からも積極的に質問が出るようになりました。

「日本と外国の文化や風習の違いは、実は同じ国内にもあることが分かった」「もっと交流をしたかった」「外国のことを知り、行ってみたいになった」などの感想が生徒から挙げられました。今後も継続して、高校生の学びへの支援ができればと考えています。

### 北多摩高校

北多摩高校では、3月19日(木)に今年度1年間の活動を報告する学年報告会がありました。

環境問題に取り組んだグループでは、ペットボトルキャップ回収活動と活動のPRや近隣の小学校や商店街に訪問し、協力をお願いに行きました。立川第5小学校では87kg回収してくれたことや、商店街の方がお客さんに呼び掛けて協力してくれたなどの報告がありました。

地域振興をテーマにしたグループでは、花火大会を成功させるための地元の活動の報告や商店街に取材したときのエピソード、取組みなどの報告がありました。小学校での活動では、夏休みに学校に行き、勉強を教えたり、遊んだことやホリデースクールでの活動などを報告してくれました。

国際理解、協力のグループでは、今、世界で貧困で苦しんでいる子ども達を支援するために活動をPRするビデオを制作して披露しました。学校生活だけでは体験できないこと、新たな人との出会い、繋がりが広がったことが一番大きなことであったということが感想として挙げられていました。

小学校にキャップを受け取りにきました。



●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

# 情報コーナー

～イベント・講習・講座・ボランティア情報など～

ここに掲載されている情報の詳細に関しては、  
直接主催団体にお問い合わせください。

このコーナーは、市民活動やボランティア活動に関するイベント等の情報を毎月掲載しています。またこのコーナーへ掲載する情報も随時募集しています。毎月15日までにご連絡ください。

## ★ボランティア・市民活動団体イベントカレンダー★

開催日	イベント名	場 所	問合せ先
4月 17日(金)	読み聞かせ & 小さなハーブをたのしむ 『やさしい時間』	まんまる助産院	P. 4
18日(土) 19日(日)	第12回東京TAMA音楽祭	18日アミュたちかわ 19日国営昭和記念公園	P. 5
25日(土)	大学発：～市民力へ地域とむすぶ学生ボランティア活動の可能性～	明星大学 アカデミーホール	P. 5

### ● ● ● イベント・講習・講座 ● ● ●

#### ■ 読み聞かせ&小さなハーブを楽しむ『やさしい時間』 ～ココロとカラダがうれしくなる～

いつも何役もこなしてがんばっている自分へのごほうびを！ホッとする、ワクワクする時間、おかあさんだって必要です。音楽のもつチカラ、ことばのもつ力を体感して、ゆったりゆったりココロがあたたかくなる☆極上の時間をすごしてください。

エル・ソレイユは、“子どもをとりまく環境をよりよくしていく”ことを使命として、音楽の持つ力、言葉の持つ力、を取り入れた新しいライフスタイル、家族の絆、コミュニケーションの新たな形、を作り上げることを、追求・展開します。

日 時：4月17日(金)10:30～12:00(終了予定)

場 所：まんまる助産院(助産院は初めて、という方も大歓迎)

費 用：2,000円(カラダにやさしいお茶&ぷちfood付)

内 容：【読み聞かせ】下井田明子さん

【アイリッシュハーブ&お話】梶伸子さん

対 象：マタニティママ・1歳未満のベビーちゃんママ

申込み：『エル・ソレイユ 優しい時間プロジェクト』(梶さん)

Fax042-593-4330

E-mail : machupichu-non@nifty.com

URL : http://el-soleil.net

※まんまる助産院で『やさしい時間』は定期的で開催します。

毎月第2金曜の午前中



●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

## ■第12回東京TAMA音楽祭&東京TAMAいのちリレー

たちかわみんなの音楽祭は、名称を『東京TAMA音楽祭』に改称し、今まで立川市を中心に行ってきた音楽祭を、東京都多摩30市町村をつなぐ音楽祭にしていくこととしました。

日 時：①4月18日(土) 11:00～18:00 ②19日(日) 11:00～16:00

場 所：①アミューたちかわ大・小ホール(立川市錦町3-3-20)

②国営昭和記念公園(立川市緑町3173)

内 容：①「キッズフェスティバル」「カラオケの集い」

「ハーモニカの集い」

②「4つのグラスステージコンサート」「山桜ホームステイ」

「ユウスケのプレゼント」「荒川祐二のゴミ拾いイベント」

「紙ヒコーキを飛ばそう」など

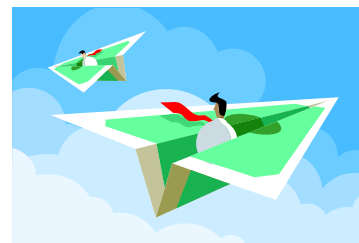
問合せ：☎042-595-5056

E-mail : info@tokyo-tama.net

URL : http://www.tokyo-tama.net/

東京TAMA音楽祭実行委員長：村田光男さん

事務局長：湯浅雅文さん



## ■大学発：市民力へ～地域とむすぶ学生ボランティア活動の可能性～

昨年5月に開設された明星大学ボランティアセンターはまもなく1周年を迎えます。これを機にセンターでは、「大学発：市民力へ」をテーマに掲げ、地域とむすぶ学生ボランティア活動の可能性を探るシンポジウムを開催します。大学内にとどまらず、地域の市民活動団体や公的団体・機関等と連携して展開される学生のボランタリーアクションの課題、そして大学ボランティアセンターが果たすべき役割を、「市民力」をキーワードに、地域の皆さまと共に考えたいと思います。市民、ボランティア・市民活動団体、ボランティア活動受け入れ機関、活動推進機関、大学、自治体等の関係者など、多くの方々のご参加をお待ちしております。

日 時：4月25日(土) 13:30～16:00

場 所：アカデミーホール(明星大学日野校28号館2F204)

内 容：明星大学ボランティアセンター設立1周年記念シンポジウム

基調講演「市民力へ：いまボランティア活動に求められるもの」

山崎貴美子先生

シンポジウム「学生ボランティア活動の課題と可能性」

問合せ：☎042-591-6231(畑野さん)

申込み：明星大学ボランティアセンター(日野市程久保2-1-1)

Fax042-591-6261

E-mail : kiravo@gad.meisei-u.ac.jp



## ■ヨガサークル「チーム若葉」参加者募集中

「チーム若葉」は、毎月第2、第4火曜日の午前中、立川市内にある若葉会館で活動しているヨガサークルです。小さいお子さんがいてなかなか体をうごかすことができない方、お子さんを連れて一緒にヨガをしませんか？現在、参加者を募集しています。興味のある方はご参加下さい。また、活動中にお子さんの見守りをして下さる保育スタッフも同時に募集しています。

日 時：毎月第2、第4火曜日 10:00～11:30

場 所：若葉会館(立川市若葉町3-34-1)

問合せ：☎080-9106-7297(植松さん)



●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

## ■ホームヘルパー(訪問介護員)養成研修2級課程受講生募集中!

ホームヘルパー(訪問介護員)養成研修2級課程とは、在宅で日常生活の援助を必要とされる方にサービスを提供するための研修です。どなたでも受講可能です。

- 日 時：①4月20日(月)開講～7月 8日(水)修了式(月・水・金コース)  
②6月11日(木)開講～8月29日(土)修了式(火・木・土コース)  
③7月27日(月)開講～9月25日(金)修了式(月・火・水・木・金コース)

場 所：講義・演習：やわらぎ・にんじん協議会 研修センター  
実習：立川市・日野市・国分寺市 等

参加費：56,800円(受講料50,000円、テキスト代6,800円)

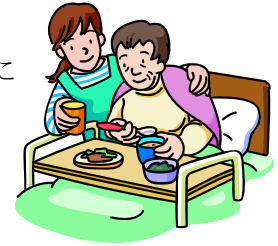
- 締切日：①4月13日(月)17:00まで  
②6月 4日(木)17:00まで  
③7月20日(月)17:00まで

申込み：最寄の事業所まで「講習の案内」を受け取りにお越しになり、申込用紙に必要事項をご記入の上ご提出ください。申込み多数の場合は、抽選となります。

NPO法人ケア・センターやわらぎ 本部

〒190-0022 立川市錦町3-1-3 第26クリスタルマンション1F

☎042-523-3552/Fax042-523-7077(小松さん・伊藤さん)



## ■春のボランティアスタッフ募集

色とりどりの花が咲く、美しい昭和記念公園をのんびりと散策したり、弁当を食べたり楽しいハイキングです。車椅子の介助・付き添いボランティアさんを募集しております。

参加にあたって、昼食・イベント保険は施設で準備いたします。

始めての方でも、お気軽にお問合せ下さい。

日 時：5月23日(土)8:30～15:00

場 所：集合・解散場所はフェローホームズ

定 員：15名(要事前申込み)

申込み：社会福祉法人 特別養護老人ホームフェローホームズ  
フェローデイサービス

〒190-0013 立川市富士見町2-36-43

☎042-523-7601/Fax 042-523-7605(藤谷さん)



## ■キューティー・コア会員募集中!

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動を組み合わせた全身運動です。メタボが気になる方はマットエクササイズ。腰やひざが痛む方は、チェアエクササイズ。

- 内 容：①マットエクササイズ  
②チェアエクササイズ

- 場 所：①砂川学習館(立川市砂川町1-52-7) 金曜日10:00～  
②こんぴら橋会館(立川市砂川町3-26-1) 月曜日10:00～  
西砂学習館(立川市西砂町6-12-10) 水曜日13:30～  
西砂会館(立川市西砂町5-11-13) 金曜日13:30～

参加費：①入会金500円・月会費200円

②入会金500円・月会費1,500円

申込み：キューティー・コア

☎042-519-3273(竹原さん)



●情報をお寄せください! ★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●

## 「春の楽市」開催します

「立川しみん祭」「緑化まつり」「環境フェア」「昭和記念公園のイベント」の合同イベントとして「春の楽市」が開催されます。

「立川しみん祭」の「グループ広場」には、市民活動センターたちかわの登録団体や立川市社会福祉協議会の団体会員が出店し、お好み焼き、クッキー、じゃがバター、たこ焼き、手作り品、リサイクル品の販売などを行います。

みなさまのご来場をお待ちしています。

### ■参加団体

- ・ベーカリー&カフェBAKU BAKU  
(立川福祉作業所)
- ・柴崎町地区グッドネイバー推進協議会
- ・福祉作業所 グループいもっこ
- ・立川マザーズ
- ・東京賢治の学校 自由ヴァルドルフシューレ
- ・SPORTS・ACT
- ・地域デイサービス テイクオフ
- ・ボーイスカウト立川第七団

日時：平成21年4月26日(日)

10:00~16:00 ※荒天の場合中止

会場：国営昭和記念公園・みどりの文化ゾーン



11月に開催された「秋の楽市」の様子

## 地域福祉コーディネーター活動報告

### 介護は誰が担うこと？

この2年間の事業を振り返り、自分の中で考える「地域」の概念が深くなったと感じています。

例えば高齢者の介護について、以前は「プロの提供するサービス」が中心で、差し障りのない交流などをご近所で、などと思っていました。交流事業や見守りを小地域で推進していくのがメインの活動になるだろうと。

ところが実際は、サービスは十分に整備されていないのです。家族が無理をして介護を担っているご家庭も多くあり、それをプロが補完しているかのよう。また経済的な理由で介護保険のサービスを使えないという方も多くおられます。

ならば地域で、と「安上りの福祉」を推進するのは甚だ疑問ですが、ご近所の持っているサービスの力はプロのそれに負けない面も多くあるのでは、と思いました。例えばある自治会で開催している体操教室には最近介護保険のデイサービスを断って参加されるようになった方もおられます。他にも、サロンに参加するようになってから情緒が安定したという方もいることを考えるとご近所の「交流力」どころか「介護力」はもっと発揮されていていいのだと確信をもちます。

ですので、単発のイベント的なものだけでなく継続的なサロン活動などが多くできるように、住民の皆さんに活動のお誘いをします。

### 特に男性が参加できる場を

今年度は男性が参加できる場の開拓にも取り組みます。

最近、男性介護者の全国ネットワークが立ち上がりました。そこから学んだのは、今の介護保険制度は専業主婦がいる家庭でなされる介護、というのがモデルになって組み立てられており、働き盛りの男性(特に単身だと)などはモデルには全く想定されていなかったということです。そのため働き続けることができない上にやったことのない家事を急にやる立場になる、ご近所との付き合い方が分からないなど、男性特有の重圧感をもたれる。かといって、男性向けの企画を催してもそんなに参加者は増えない、という支援機関からの報告もありました。ですが、虐待など最悪の事態を引き起こさないためにも、家族会、料理教室、健康体操など、参加者は少なくとも交流する場を作っていく予定です。

地域福祉コーディネーターは、地域に拠点を置き、まちの課題を住民と共に考えます。

●情報をお寄せください！★みなさまからのご意見・掲載情報をお待ちしています。詳しくは電話またはメールにてご連絡ください●