



まごころ

3月号



特集

ごはんがつなぐ優しい時間

～みんなの居場所「たまご食堂」～

令和6年度 手話講習会 講習生募集のご案内	P2
令和5年度 歳末たすけあい運動のご報告	P2
くにたち社協からのお知らせ	P3
ボランティアセンター・CSWからのお知らせ	P4



特集

ごはんがつなぐ優しい時間

～みんなの居場所「たまご食堂」～



[写真上]左から、副代表の内田さんと楓ちゃん、代表の木島香織さん、副代表の笹田さん、ボランティアの遠藤さん。

[写真左]大人気のキーマカレー。辛さ控えめで小さい子どももペロリ。LINE予約・お持帰りOK(当日分も用意あり)。

[写真左下]保護者や子どもたちからの一言や絵に励まされる「一言ノート」。スタッフ全員が笑顔になる魔法のノート。



つづきはウェブサイトどうぞ

「ごはんがつなぐ 優しい時間」の本編はくにたち社協サイトで読むことができます。QRコードからご覧ください。



www.kunitachi-csw.tokyo

日曜の昼下がりに。中地域防災センターに、子どもたちの笑い声が響きます。一人でも大丈夫。子どもも大人も、誰もが思い思いの時間を過ごせる場所で、ほっと一息つきませんか。

みんなでつくる

中地域にある「たまご食堂」は、地域の福祉活動「なかなかいい会」から生まれた子ども食堂。みんなでご飯を食べたり、昔遊びや工作を楽しんだり。野菜たっぷりの手作りキーマカレーや、地域のお店で作った美味しいお弁当を月2回、ここを訪れる方に提供しています。

運営スタッフだけでなく、この場に集うみんなでつくる優しい居場所。「ボランティアとして参加してくれるようになった小学生もいるんですよ!」と話すのは、代表の木島香織さん。「地域のみんなが笑顔になれる場所として、これからも大事に育てていきたいですね」コロナを経て、「人のつながり」の大切さをあらためて感じる、今日この頃です。

能登半島地震で被災した方々を支援する義援金を受け付けています

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により、北陸地方を中心に人的及び家屋への甚大な被害が発生し、複数の市町村に災害救助法が適用されました。この災害発生に伴い、中央共同募金会において、被災された方々を支援するために募金を受付しています。詳細は左記 QR コードから、赤い羽根共同募金会の HP をご確認ください。また、福祉会館、障害者センター、あすなろの窓口にも募金箱を設置しております。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



職員募集のお知らせ

本会では職員を募集します。詳しい内容については、お電話いただくか、左記 QR コードを読み取り当会ホームページでご確認をお願いいたします。



勤務地	雇用形態	業務内容	応募資格	賃金
国立市障害者センター (042-573-3344)	支援員(非常勤)	知的にしょうがいのある方の日常生活の支援、食事・排泄の介助等。	不問。ただし、社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士は介護業務手当に優遇(加算)あり。	月～金曜日 1日7時間勤務 時給1,230円 +介護業務手当170円～
	調理員(非常勤)	国立市障害者センターでの給食調理業務(60人程度の給食を作ります)。	不問。	週3日 1日6時間勤務 時給1,140円
くにたち福祉会館 (042-575-3226)	訪問ヘルパー(非常勤)	高齢者・しょうがい者の在宅での身体介護及び生活援助等の支援業務。	介護福祉士又は、介護職員初任者研修修了者(旧ヘルパー2級)	月～土/介護 1,500円 生活1,300円 日・祭・年末年始/介護 2,025円 生活1,755円 その他 介護 業務手当あり ※介護福祉士 1時間ごとに 150円加算
	支援員(非常勤)	重症心身しょうがいの方の日常生活の支援、食事・排泄の介助等。	不問。ただし、社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士は介護業務手当に優遇(加算)あり。	時給1,230円 +介護業務手当170円～
通所訓練施設あすなろ (042-575-9867)	庶務・経理(非常勤)	重症心身しょうがいしや施設の庶務・経理実務	不問。	週3日 1日6時間勤務 時給1,120円

雇用契約日より当該年度末日までの雇用契約となります。(更新あり。更新回数により無期転換あり。)



令和6年度 手話講習会 講習生募集



申込フォーム

- 申込** 右記 QR コードを読み取り、お申込みください。
- 受付開始** 令和6年3月5日(火)午前9時 開始
- 締切** 令和6年4月5日(金)午後5時 締切
- 講習期間** 昼クラス令和6年5月16日(木)～令和7年3月下旬(全35回)
夜クラス令和6年5月15日(水)～令和7年3月下旬(全35回)



- 場所** くにたち福祉会館
- 受講料** 参加費3,000円+テキスト代0円～6,050円(クラスによって異なります)
- 受講条件** 令和6年4月1日現在15才以上(但し中学生を除く)の国立市在住、在勤、在学の方で令和6年度の社会福祉協議会の会員(個人500円以上)にご加入の方。※当日、会員加入可。
- ★初級クラスは「手話動画視聴システム」が必要になる為、PC、スマートフォン、タブレットで動画の視聴が可能か 右記 QR コード(動画視聴)よりご確認ください。受講決定後各自で上記システムを購入して頂きます。
- ★上級クラス・通訳養成クラスを受講希望の方は以下日程で講師との面接があります。上記以外の方で国立市の講習会以外で学習された方、学習期間があいてしまった方等下記日程で講師面接にて手話技術の確認をさせて頂く事があります。
- ★面接 昼(中級・上級) 4月25日(木)午前10時～
夜(中級・上級・通訳養成) 4月24日(水)午後7時～



募集クラス概要

※受講希望者が定員を超えた場合は抽選となります。

初級クラス		中級クラス		上級クラス		通訳養成クラス
昼	夜	昼	夜	昼	夜	夜
木曜日	水曜日	木曜日	水曜日	木曜日	水曜日	水曜日
10時-12時	19時-21時	10時-12時	19時-21時	10時-12時	19時-21時	19時-21時
20名	20名	20名	20名	15名	15名	10名
まったく手話を学習した経験のない方。		本会もしくは他地域で初級修了又は同程度の方。		本会もしくは他地域で中級修了又は同程度の手話技術を習得し聴覚しょうがい者とコミュニケーションがとれ、将来国立市の登録通訳を目指す方。		本会もしくは他地域で上級修了又は同程度の手話技術を習得し、将来国立市の登録通訳として地域で活動できる方。

※お申込みは1人1クラス(併願は不可)です。途中でレベルやクラスの変更は原則できません。

※30分以上の遅刻・早退3回で1回欠席となります。振替制度はありません。

※受講の可否は4月中旬頃メールにてお知らせします。

(面接の結果、又は定員を超えて抽選となった場合は受講をお断りすることがあります)

※年間スケジュールは開講式当日にお渡しします。

※受講生以外の方(お子様等)同伴での受講はできません。

※お申込み時に得た個人情報(手話講習会の運営のみ)のみ使用します。

以上の点、あらかじめご了承ください。

問合せ 総務企画係
手話講習会担当 ☎042-575-3226

令和5年度 歳末たすけあい運動 ご協力いただき、ありがとうございました。

12月1日から実施しました「歳末たすけあい運動」の2月15日現在の募金状況のご報告をいたします。

みなさまのご協力とご理解に感謝申し上げます。

歳末たすけあい運動で集まった募金は、国立市社会福祉協議会で実施している地域福祉事業のために使わせていただきます。

【富士見台地区】197,702円	【北地区】141,153円
【本町地区】178,800円	

○目標額 1,000,000円
○総額 1,002,762円
(令和6年2月15日現在)



【東地区】35,000円
【西地区】23,000円
【中地区】12,376円

*順不同で掲載しました。
*ご協力いただいた方で紙面への掲載許可の確認が取れなかった方につきましては匿名掲載とさせていただきますので、ご了承ください。

【その他】414,731円

寄付者一覧

温かいお気持ちありがとうございます。
令和5年12月16日～令和6年2月15日受付分

【寄付一覧】	【老人福祉センター(なごみ)】	【寄付品】
	【障害者センター】	
	【あすなろ】	

社協新規会員

温かいご芳志ありがとうございます。
令和5年12月16日～令和6年2月15日受付分

【個人会員・一般世帯会員・特別会員】
【施設・団体】

フードポート寄付者

令和5年12月16日～
令和6年2月15日受付分

ご寄付を心より感謝申し上げます。

「わたしたちのまごころプラン」完成報告会を開催します。

地域福祉活動計画「わたしたちのまごころプラン(第三期)第2次計画」について推進評価委員会より答申を受け、完成いたしましたので報告会を行います。事前申し込み不要。多くのみなさまの参加をお待ちしています。

日時 3月21日(木)午後6時～
場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
問合せ 総務企画係
☎042-575-3226

くにたち社協からの お知らせコーナー

くにたち福祉機器展開催

くにたち福祉会館で福祉機器展を開催します。
20社ほどのメーカーが車いす、介護ベッド、その他多種多様な機器類を展示します。間近に見て、体験もできます。どなたでも気軽にご覧いただけますので、どうぞご来場ください。

日時 3月20日(水・祝)

午前10時～午後3時

場所 くにたち福祉会館 4階、3階

※公共交通機関でお越しください。

主催 国立市社会福祉協議会

後援 国立市

協力 (株)スリーディメンション すりいでい 国立、(株)イノベーション オブ メディカルサービス 国立営業所

内容 介護ベッド、車いす、移動機器(リフト等)、トイレ・オムツ用品、コミュニケーションツール、介護食品などの体験、展示。福祉機器全般の相談ブースもあります。

問合せ 介護事業係

☎042-580-1352

安心サービス協力会員 入会説明会開催

「安心サービス」では、高齢者や病气などでお困りの方の手助けをしてくださる協力会員を募集しています。

登録された方が有償にて家事や簡単な介助を提供する会員制サービスです。地域の助け合い活動にご興味のある方、空いた時間に何かしてみたい方など、まずは、お話を聞きにいらしてください。

活動内容 家事援助・介護・育児支援

日時 4月15日(月)

午前10時～午前11時30分

場所 くにたち福祉会館 3階 小会議室

謝礼 家事援助953円

資格 介護・育児1,143円(毎日の活動ではありません)

申込 問合せ 地域福祉係 安心サービス担当

☎042-575-3223

子育てひろば かるがも

ベビーマッサージを中心に行います。(事前予約不要)

日時 3月12日(火) 4月9日(火)

午前10時～12時

対象 入会時2歳未満のお子さんとその保護者。

※ベビーマッサージは、生後2カ月のお子さんからご参加いただけます。



場所 くにたち福祉会館 2階 大広間

参加費 無料

当該年度社協会員(一般世帯1,000円)の方、会員未加入の方は、当日加入をお願いします。

持参するもの

バスタオル、ベビオイルまたは保湿クリーム(ご家庭で使用しているもの)、飲み物。

※予防接種後24時間を経過していない場合、ベビーマッサージを受けられません。

問合せ 総務企画係

☎042-575-3226

60歳からのいきいきライフ なごみへ ようこそ

※なごみコーナーのお問合せは
☎042-575-3221
(くにたち福祉会館)

知っているようで知らない血圧の話。あなたの疑問すっきり解決!

何かと気になる血圧値。そもそも血圧って何?どうして血圧値は変わるの?正しく理解すれば、普段の生活で気を付けるポイントがわかります。健康に関する身近な疑問質問も伺えます。ぜひご参加ください。

日時 3月11日(月)

午後1時30分～午後2時30分

場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室

内容 知っておきたい血圧の基礎知識と元気で生き生き生活の秘訣

講師 くにたち保健センター 保健師

参加費 無料

申込 福祉会館2階なごみまで直接・電話でお申し込みください。先着30名

問合せ 総務企画係

☎042-575-3221

ガムランライブを実施します!

参加費 無料

インドネシア伝統音楽のひとつであるバリ島のガムランと踊りを一緒に楽しみませんか?ライブの後に、ガムラン演奏の体験ワークショップもあります。老若男女しょうがいの有無に関わらずどなたでも楽しめます。

日時 3月30日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)
午後2時45分から体験ワークショップ

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール

定員 120名(先着入場)

参加費 無料

出演者 バリ・ガムラングループ
「パサール・スニくにたち」

問合せ 総務企画係

☎042-575-3226



ふるさとサロン 3月・4月の活動日程

北海道・東北ブロック

4月23日(火) 懇親会 大広間

関東ブロック

4月26日(金) 午前10時
茶話会 中会議室

甲信越ブロック

4月3日(水) 午後1時30分
茶話会 小会議室

中部・近畿ブロック

3月27日(水) 午後1時30分
茶話会 小会議室

4月10日(水) 昭和記念公園散策

4月24日(水) 午後1時30分
茶話会 小会議室

中国・四国・九州・海外ブロック
(つくし会)

3月14日(木) 午前10時
茶話会 和室大

4月11日(木) 午前10時
茶話会 和室大

ここらからだのヨガ教室 参加者募集

ゆつたりとした動きと呼吸でここらからだを整えます。

期間 4月～令和7年3月

毎月第1・3金曜日

午後1時～午後2時

対象 市内在住60歳以上で、ヨガ初心者の方。※年齢は、4月1日時点です。

定員 25名

※応募者多数の場合は抽選・初めて参加の方を優先。

場所 くにたち福祉会館 4階

大ホール(富士見台2-38-5)

参加費 無料

令和6年度社協会員の加入にご協力ください。

持ち物 ヨガ用マット

申込 往復はがきにて、①氏名(ふりがな)、②住所③電話番号④生年月日を明記の上、左記まで。

〒186-8555

国立市富士見台2-38-5

国立市社会福祉協議会

「ここらからだのヨガ教室」係

締切 3月14日(木) 必着

問合せ 総務企画係

「ここらからだのヨガ教室」係

☎042-575-3221

楽しく動いていきいき元気に 健康体操 参加者募集

楽しく身体を動かしながら、筋力低下の予防や脳トレをする体操教室です。概ね年齢に合わせたクラス分けで行います。

期間 4月～令和7年3月

対象 市内在住の60歳以上の方

※年齢は、4月1日時点です。

場所 くにたち福祉会館 4階

大ホール(富士見台2-38-5)

参加費 無料

令和6年度社協会員の加入にご協力ください。

1 さわやか健康体操 (立って行う体操)

日時 月2回 木曜日 ①午後 ②午前

対象・定員

①60～75歳まで

計100名(3クラス)

②76歳以上

計200名(6クラス)

※クラスによっては、イスを使用した体操も取り入れます。

2 らくらく健康体操 (椅子に座って行う体操)

日時 月2回 月曜日 午後

対象・定員

60歳以上 計100名(3クラス)

※さわやか・らくらくの重複はできません。

申込 3月14日(木)まで(但し日曜日は除く)。

午前9時～午後4時30分に、直接福祉会館2階事務コーナーまで。

お申込みには、

①緊急連絡先②かかりつけの医

院名③常飲薬(お薬手帳のコピー)

可④平常時の血圧値 現在の健康状態をご記入いただきますので

必ずご準備ください。

※申込用紙は福祉会館2階にて配布中。受付時の混雑を避けるため

なるべくご自宅でご記入ください。

※応募者多数の場合は、抽選。申込に際しての個人情報情報は本事業以外

では利用しません。

問合せ 総務企画係

健康体操担当

☎042-575-3221

高齢者の健康に関すること

【高齢者健康相談】

日時 毎月第1・3木曜

午後12時30分～午後1時30分

【3月7日・21日・4月4日18日】

場所 くにたち福祉会館 2階

老人福祉センター

担当 さくら通りクリニック

春日井啓悦先生

☎042-575-3221

【総務企画係】

※60歳以上の市民の方が対象。

法律相談

【高齢者・しょうがい者のための法律相談】

日時 毎月第3金曜

午後2時～午後4時

【3月15日・4月19日】

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

担当 東京司法書士会

☎042-575-3222

【権利擁護係】

※1週間前までに電話でご予約ください。

お酒に関する悩みごと

【アルコールなんでも相談】

日時 奇数月第3水曜

午後1時30分～午後4時

【20日祝日のため3月27日】

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

担当 国立断酒会

☎042-575-3222

【権利擁護係】

※ご家族からの相談も可。

第47回さくらフェスティバルに バザー部会が出店します

第47回くにたちさくらフェスティバルに社協のバザー部会が参加します。フリーマーケット形式で販売いたします。お気軽にお立ち寄りください。

日時 4月6日(土)

午前10時30分～午後5時

4月7日(日)

午前9時30分～午後4時

場所 谷保第3公園

令和6年度ボランティア保険更新手続き

令和5年度加入のボランティア保険の補償期間は3月31日までです。切れ目なく補償を受けるため、お早めにお手続きください。

更新の手続き 3月11日(月)午前9時～ 受付開始

公式LINEで ボランティア活動情報を発信しています

ボランティアセンターの公式LINEでは、ボランティア活動情報や講座の情報をお届けしているほか、ボランティア登録、ボランティアの募集もできます。ぜひご登録をお願いします。



公式LINE Facebook

教えてボラゼ!

『義援金と支援金』

能登半島地震の街頭募金では多くの皆さまにご協力いただきありがとうございました。

ところで、今回の募金で、「義援金」と「支援金」の2種類があったことに気が付きましたか?

義援金 → 被災された方へ平等に分配されるお金。

支援金 → 被災地で活動している団体等へ送金されるお金。

似ているようで、それぞれに違った役割があるんです。被災された皆さまに1日でも早く日常に戻るよう、ボランティアセンターとしても全力で被災地を応援していきます。

令和5年度ボランティアスキルアップ講座

「能登半島地震のお話から 私たちにできることを考える」

能登半島地震でも早々に現地に入られた園崎さんから、被災地の現状やこれまでの支援活動の経験をお伺いします。災害時だけでなく平時に私たちにできることを一緒に考えてみましょう。

日時 3月23日(土)午後1時30分～午後4時30分

講師 園崎 秀治さん(オフィス園崎)

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
(国立市富士見台2-38-5)

対象 ボランティアに関心のある方の他、どなたでもご参加いただけます。
申込み メール・電話にて、氏名・住所・電話番号・所属している団体があれば団体名をお知らせください。

※今回の講座では、知り合う＆つながることを目的としております。当日、参加者名簿を共有させていただく予定です。共有を希望されない方は、申込時にお伝えください(お名前、住んでいる地域、あれば所属)

講師プロフィール

27年勤務した全国社会福祉協議会を2021年に退職した後、「オフィス園崎」として、多様なセクターとの連携に重点を置き、被災地の災害ボランティア活動の後方支援を行っている。



生きづらさを抱える方、ご家族向け居場所開催情報

生きづらさを抱える方の居場所「からふらっと」

日時 3月18日(月)・4月8日(月)・22日(月)
午後1時30分～午後4時30分

場所 くにたち福祉会館分室(住所:国立市富士見台1-72号棟1階
※国立富士見台第一団地郵便局の隣です)

内容 会話交流・レクリエーション等

参加費 無料 **予約** 不要

依存症を考える会「輪かち逢い」

日時 3月15日(金)・4月19日(金)
午後3時～午後4時30分

場所 くにたち福祉会館 3階 小会議室

内容 会話交流

参加費 無料



夕方からの居場所

日時 毎月最終木曜日
3月28日(木)・4月25日(木)
午後5時～午後8時

場所 喫茶わかば(くにたち福祉会館内)

内容 会話交流・個別相談等

参加費 無料 **予約** 不要



CSWボイス

子どもたちが安心できる「居場所」

市内には子どもたちが安心して立ち寄れる、特色のある「居場所」が広がりを見せています。居場所ごとに工夫を凝らし、試行錯誤しながら運営していて、それぞれが魅力的な居場所になっています。

日々、地域で活動していると子どもたちが安心できる居場所の共通点は、“みんな笑顔で迎えてくれる”ことだと実感します。笑顔は子どもたちの笑顔を引き出します。子どもたちが“笑顔”いっぱいな街になるように、今後もお手伝いをさせていただきます。

ひきこもり家族会「ここから」

日時 毎月第1土曜日
3月2日(土)・4月6日(土)
午後1時30分～午後4時

場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室

内容 会話交流・情報交換・勉強会等

参加費 初回参加者は無料・2回目以降500円

予約 不要

「親の居場所」

日時 毎月第2木曜日
3月14日(木)・4月11日(木)
午後2時30分～午後4時

場所 ひらや照らす

内容 会話交流・情報交換等

参加費 無料 **予約** 不要

「ここから」、「親の居場所」ともご家族以外の方のご参加につきましては
事前にご連絡ください

「つながる農園」ボランティア 募集説明会のお知らせ

くにたち社協農園「くにたち陽向菜縁」では、農作業や来園者対応、イベント運営などを行うボランティアを募集します。生きづらさを抱えた方、しょうがいのある方、子ども、高齢者の皆さんと、一緒に活動してみませんか?

日時
1回目 4月12日(金)午前10時30分～12時
「くにたち陽向菜縁とは?」
2回目 4月17日(水)午前10時30分～12時
「くにたち陽向菜縁見学&農作業体験」

場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室
1回目 くにたち福祉会館 3階 中会議室
2回目 くにたち陽向菜縁
対象 講座に2回とも参加できる方。高校生以上の方で、平日週1回程度活動できる方。

定員 15名
申込 3月11日(月)午前9時から受付開始。電話・メールでお申し込みください。
問合せ 地域福祉係
042-580-0294
E-mail csw@kunitachi-csw.tokyo

国立市ボランティアセンターからのお知らせ
042-575-3223(平日午前9時～午後5時) / FAX 042-580-7112
E-mail kvcc@kunitachi-csw.tokyo

CSW(コミュニティソーシャルワーカー)からのお知らせ
042-580-0294 / FAX 042-580-7112
E-mail csw@kunitachi-csw.tokyo

「喫茶わかば」ランチメニュー
一部リニューアルのお知らせ
4月1日(月)より「喫茶わかば特製カレー」を発売いたします!
国立薬膳カレーのルーを使用し、身体に優しく食べやすいカレーに仕上げました。付け合わせには、くにたち社協が運営するくにたち陽向菜縁など市内の農園で採れた旬の野菜も活用しています。
※現在の国立薬膳カレー(やさしい・チキン)およびトトノ食堂のランチ・中華おこわ福山のランチは3月いっぱいまで販売終了いたします。

喫茶わかば特製カレー(4月1日発売)
・少なめ 600円
・普通盛 650円
・大盛 750円
+300円で飲み物(又はスープ)がつけます。
店内で手作りしたお菓
子も日替わりで販売中。


私たちも福祉のまちづくりを応援しています

令和5年5月 新規開設
新規職員 募集中
「未経験だけど福祉の世界に興味がある」方も大歓迎♪
短期入所・通所利用者 募集中
在宅身体障害者の方を対象に入浴・食事等の日常生活全般を支援します
東京都社会福祉事業団
立川療養園
はごろもの音
TEL.042-512-7401
立川市羽衣町2-63-3 (中央郵政研修センターすぐ)

住まいの診療所
作り 塗り 張り
カエル
創業50周年
松本建装(株)
042-577-0773
国立市谷保 6-15-6

ご不用品の 買取り!
乗らないバイクと軽バン・軽トラ (車検なし、壊れていてもOK!)
丸信リサイクルショップ
042-575-0020
国立市西1-18-22 古物商許可証 308879504859

人形供養祭
日時 3月10日(日) 11:00～
費用 2,000円/10体
場所 森の風ホール国立 国立市青柳3-18-11
無料終活セミナー
事前相談会同時開催!
TEL/0120-136-841
主催/多摩中央葬祭株式会社