



まごころ

1月号

みんなで楽しく
ごみ拾い



特集

“はじめての一步”はごみ拾い
～楽しみながら高める地域防災力～

くにたち社協からのお知らせ	P3
福祉のしごと相談面接会	P3
令和8年度 高齢者健康体操 参加者募集！	P3
ボランティアセンター・CSWからのお知らせ	P4



[右] 左から坂本大河さん、小野友里江さん、篠原光一郎さん、小柳快仁さん
[左上] 毎週木・土曜日に国立駅周辺で行っている「ごみ拾いパトロール」。時には意外なごみを拾うことも。ごみを通してまちの表情が見えてきます
[左下] 地域を巡回する「防災カフェ」では、防災グッズ紹介や座談会、炊き出しを実施。綿あめ提供などの楽しみをきっかけに、防災に関わる人を増やそうと学生たちも企画しています



特集

“はじめての一步”はごみ拾い
～楽しみながら高める地域防災力～

「いざという時のために日頃から助け合える関係性が大事」。そう語るのは「ちいきエナジー」代表の篠原光一郎さん。幅広い世代が参加できる、楽しい防災を目標し、学生と協力しながら防災活動に取り組んでいます。

篠原さんが防災に力を入れるようになったのは、地域の防災倉庫が遠く「もっと身近に備えが必要」と感じたことがきっかけ。そこで「中一番組自主防災」を立ち上げ、防災資材の管理や訓練を進めてきました。

一橋大学のサークル「国立あかるくらぶ」と協力して活動する「ちいきエナジー」では、地域のちよつとしたお困りごとを手伝い、その謝礼で防災用品を購入するなど、防災を軸にさまざまな取り組みを行っています。

なかでもごみ拾いは、防災活動の大切な「はじめての一步」。「小さなボランティア体験が、もしもの場面で行動力になる」と篠原さん。みんなで歩いてごみ拾いを行うことで、まちの見守りにもなっています。地域に助け合いの芽を育てることが、防災の力になると話してくれました。

つづきはQRコードからどうぞ

今号の特集はいかがでしたか？本編をくにたち社協のホームページでお読みになれます。右記のQRコードを読み込んでご覧ください



https://www.kunitachi-csw.tokyo/feature/022_tiiki-energy/

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

旧年中は、地域の皆様をはじめ、民生・児童委員、コミュニティの各協力団体、ボランティアグループなど、大変多くの方々に温かいご支援とご協力をいただきましたこと心より感謝申し上げます。

昨年は、急激な物価高にもかかわらず、皆様からのフードポートへの食品提供も絶えることなく、また、居場所づくりをはじめ様々な交流イベントなどの活動を通じて、子供から高齢者まで幅広い世代に笑顔が広がりました。

皆様の思いやりが地域に活力をもたらし、つながりの大切さを改めて感じる一年となりました。

一方で、独居のお年寄りの増加や、不登校の児童生徒の裏側に潜む複雑な事情など、制度の狭間の中での新たな課題も見えてきています。

こうした状況に向き合うためには、公的制度だけでなく、人と人とが互いに理解し、交わりあい支え合う地域に向けた取組が一層求められています。

本年も当会は、関係機関・団体の皆様とさらなる連携を深めつつ、市民の皆様とともに、支援を必要とする方が安心して過ごせる地域社会を目指してまいりたい所存です。

当会職員一同、市民の皆様の信頼にこたえられるよう努力を重ねてまいりますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様にとりまして新しい一年が、希望に満ち、心豊かに過ごせる年となりますよう心から祈念して、新春のご挨拶いたします。



国立市社会福祉協議会
会長 喜連 元昭

☆本紙への広告掲載料はボランティア活動協力校への助成金として活用しています。広告掲載に関するお問い合わせは総務企画係まで。

くにたち社協からの
お知らせコーナー

子育てひろば かるがも

講師指導のもとベビーマッサージを行います。参加無料、申込み不要です。ご希望の方には、「手形アート」をプレゼントいたします。



日時 1月20日(火) 午前10時～12時

場所 くにたち福祉会館 2階 大広間

対象 2歳未満のお子さんとその保護者

※1か月検診終了後からご参加いただけます。

※予防接種後24時間を経過していない場合、生後2か月未満の場合

はベビーマッサージはできません。広場での交流には参加できます。

参加費 無料

その他 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)をお持ちください。

※2～4月のひろばではベビーマッサージはお休みです。

赤ちゃんのための睡眠講座

日時 2月10日(火) 午前10時～12時

場所 くにたち福祉会館 2階 大広間

※空調設備工事中のため、会館内が寒くなっております。暖かい服装でお越しください。

講師 ゆんぱか先生

対象 2歳未満のおさんがいる保護者。

参加費 無料

定員 先着30組

申込 1月5日(月)12時～



問合せ 総務企画係が担当

042-575-3226

令和8年度サロン・デイホーム
参加者募集
あなたの身近な地域の居場所

2月2日より、令和8年4月～令和9年3月(1年間)の募集を開始予定です。詳細は市報1月20日号に掲載予定です。

問合せ 地域福祉係

042-580-1296

無料 あなたも手話にふれてみよう

日時 ①3月15日(日) 午前10時～12時

②3月15日(日) 午後1時30分～3時30分

※①②は同じ内容です。

場所 くにたち福祉会館

対象 令和8年4月1日現在15才以上の

国立市在住・在勤・在学中の方

※お子様の同伴での受講はできません。ご了承ください。

定員 各クラス20名

参加費 無料

申込 1月9日(金) 午前10時より受付開始。

①②のいずれか1クラスを選び、右記QRよりお申込みください。

問合せ 総務企画係手話担当

042-575-3226

令和8年度の手話講習会の募集につきましては『まごころ』3月5日号に掲載いたします。みなさまのお申込みをお待ちしています。

【終活の基本と生前整理講座＆相談会】のお知らせ

第1部ではエンディングノートの書き方や生前整理、相続・葬儀の基本知識をわかりやすく解説。第2部では個別相談の時間を設け、みなさまの質問に直接お答えします。

日時 1月31日(土)

午後1時～4時20分

場所 くにたち福祉会館 大ホール

対象 60歳以上の高齢者のみなさまとご家族

参加費 無料

申込 電話またはQRコード



福祉のしごと相談・面接会開催

市内の福祉施設等(しょうがい・高齢)の求人をご案内します。フルタイム・パートタイムなど雇用スタイルも様々です。参加費無料、服装・入退場自由、申込・履歴書不要です。

日時 1月17日(土) 午後2時～4時

(受付午後1時30分～3時30分)

場所 くにたち福祉会館

3階 中会議室・小会議室

対象 福祉の仕事に興味がある方。無資格・未経験の方も相談できます。

内容 【相談面接会】

採用担当者に直接、仕事に関する相談や質問ができます。

【相談コーナー】

福祉の資格、福祉の仕事に関する総合的な相談をお受けします。

出展法人 9法人

高齢

しょうがい

共通

社会福祉法人 誠愛会

社会福祉法人 弥生会

社会福祉法人 三多摩福祉会

医療法人社団 つくし会

医療法人社団 国立あおやぎ会

社会福祉法人 滝乃川学園

社会福祉法人 多摩棕櫚亭協会

一般社団法人 一粒福祉会

社会福祉法人 国立市社会福祉協議会

60歳からのいきいきライフ
なごみへ
ようこそ

国立市民の60歳以上の方の元気を応援する施設です。入浴施設や趣味のサークルもあります。くわしくはお問合せください。

問合せ 総務企画係なごみ担当

042-575-3221

ふるさとサロン

1月・2月の活動日程

関東ブロック

1月27日(火) 新年会

甲信越ブロック

1月20日(火) 新年会

中部・近畿ブロック

1月26日(月) 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)

1月8日(木) 午前10時～

茶話会 和室大

※懇親会につきましては、ご登録者に案内状を差し上げます。茶話会はご自由にご参加ください。

令和8年度 高齢者健康体操 参加者募集

年齢に合わせてクラス分けを行います。さわやか、らくらくの重複申込みはできません。

日時 1月27日(火) 午後2時～3時30分

場所 くにたち福祉会館 3階 講座室

参加費 無料

申込 事前申し込み不要、直接会場へ。

問合せ 介護事業係ヘルパーステーション

042-580-1352

参加費 無料

申込み 1月15日(木)～2月13日(金)

午前9時～午後4時30分(日曜は除く)

くにたち福祉会館 2階 事務コーナーまで・応募者多数の場合は抽選

問合せ 総務企画係なごみ担当

042-575-3221

高齢者健康体操の見学体験会

まだ参加したことのない方、見学体験してみませんか。

らくらく健康体操(椅子に座って行う体操)

日時 1月19日(月)

午後2時15分～3時15分

さわやか健康体操(主に立って行う体操)

日時 1月22日(木)

午前10時30分～11時30分

1月29日(木)

午前10時30分～11時30分

午後2時15分～3時15分

申込み ご希望の日程までに電話または窓口にて受付

令和8年度 こころとからだのヨガ教室 参加者募集

こころとからだを整えて健康な毎日を送りたい方、お気軽に参加してください。

期間 4月～令和9年3月まで 全24回

毎月第1・第3金曜日

午後1時～2時

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール

参加費 無料

定員 30名

※応募者多数の場合は抽選。

初めての方、優先

持ち物 ヨガマット

申込み 1月15日(木)～2月4日(水)

(必着)

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「こころとからだのヨガ教室」係

問合せ 総務企画係なごみ担当

042-575-3221

高齢者健康相談

60歳以上の市民の方が対象です。

日時 毎月第1・3木曜

12時30分～1時30分

【1月8日・15日・2月5日・19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

春井啓悦先生

問合せ 総務企画係なごみ担当

042-575-3221

高齢者・しょうがい者のための法律相談

電話でご予約ください。

日時 毎月第3金曜

午後2時～4時

【1月16日・2月20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

問合せ くにたち権利擁護センター

042-575-3222

アルコールなんでも相談

ご家族からの相談も可能です。

日時 奇数月第3水曜

午後2時～4時

【1月21日】

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

担当 国立断酒会

問合せ くにたち権利擁護センター

042-575-3222

終活相談窓口

来々3月まで高齢者及びそのご家族を対象に、終活相談窓口を開設します。

電話でご予約ください。

日時 毎月第2金曜

午後2時～4時

【1月9日・2月13日・3月13日】

場所 くにたち福祉会館 1階 相談室

相談内容 相続・遺言書・不動産・葬儀・お墓

死後事務委任、任意後見・法定後見、身元保証、エンディングノートなど

相談料 無料

担当 東京都行政書士会立川支部

問合せ くにたち権利擁護センター

042-575-3222

防災まち歩き 「防災の視点で国立のまちを歩こう」

自分たちの住むまちを防災・減災の視点で歩いてみませんか？新たな発見や様々な気づきから、必要なことが見えてきます。一緒に防災について考えましょう。

日時 2月23日(祝・月) 午後1時30分 矢川プラス集合
午後4時30分 くにたち郷土文化館解散
内容 前半は国立市の南部地域をファシリテーターと一緒に5～6人のグループで歩き、後半は気づいたことを地図に落として共有します。(歩く距離はグループによって1.5キロ～2キロ)

対象者 防災・減災に関心のある方 **参加費** 無料

定員 15名(申込み先着順。定員になり次第締切)

申込み 1月5日(月)午前9時から電話または右記のQRコードよりお申込みください。



教えてポラゼ!

「災害ボランティアセンター」を知っていますか?

大きな災害が起きた際に、被災した方々や地域に寄り添い支援するために臨時的・応急的に設置されるボランティアセンターのことです。国立市においてその役割を担い、市と協力して災害ボランティアセンターを立ち上げるのが、私たち国立市社会福祉協議会です。

災害ボランティアセンターは、各地から集まってくるボランティアと被災者のニーズをつなぐことが注目されがちですが、被災された方のそれぞれの困りごとや不安に寄り添った支援を目指します。

くにたちカルタまつり改め くにたちカルタ大会

くにたちカルタが完成し、今年12月に15年を迎えます。多くの市民のみなさんの協力のもと完成し、年月をかけて子どもたちを中心に親しまれてきました。

新型コロナウィルスの蔓延に伴う活動の休止により、一時は参加者が減少してしまいましたが、ようやく活気を取り戻したことを受け、今回より「まつり」改め「大会」とします。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 1月18日(日) 午前10時～午後4時

◆午前の部: 午前10時～10時20分 エントリー受付
午前10時30分～午後12時30分 団体戦
◆午後の部: 午後1時30分～1時50分 エントリー受付
午後2時00分～4時 個人戦トーナメント

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
※暖房工事中のため、暖かい服装でお越しください。

参加費 無料 事前申し込み不要

対象 カルタのできる方、年齢を問わずどなたでもご参加ください。

内容 くにたちカルタでの団体戦、個人戦の競技カルタのトーナメント。その他カルタを楽しむスペース、カルタぬりえなどが楽しめます。
※団体戦はエントリー後に主催者側でチーム分けをさせていただきますので、お気軽にお越しください。



国立市ボランティアセンターからのお知らせ

042-1575-3223 (平日午前9時～午後5時) / FAX 042-1580-7112
E-mail kvc@kunitachi-csw.tokyo

CSWボイス

できることから始まる支え合いの輪

物価高が続く中、マンション組合や地域の活動サークルでのフードドライブを通じて温かいご寄付をいただいています。日々の生活に不安を抱える方が増えるなか、「少しでも力になれば」とお届けいただく品々は、地域を支える大きな力となっています。ご協力くださる一つひとつの思いが、必要とする方の安心につながっています。皆さまのご厚意に心より感謝申し上げます。今後も地域の中で支え合いの輪が広がっていくよう、取り組んでまいります。



野菜宝船一艘ご寄付ありがとうございました!!

11月9日に開催されました国立市農業まつりにて、地元農家の皆様が丹精込めて作られた、新鮮採れたて野菜の宝船一艘を、ご寄付いただきました。

解体した宝船の野菜を「宝分け」と言うそうです。ずっしりと重量のある、見事な野菜の数々。市内の子ども食堂や食料支援団体に「宝分けです!!」とお伝えしながらお配りいたしました。受け取った方々からも「すごく立派なお野菜!」といった声が上がっていました。

国立市農業まつり実行委員会及び関係者の皆様、新鮮で美味しい野菜をご寄付いただき、本当にありがとうございました。



生きづらさを抱える方、ご家族向け居場所開催情報

予約不要

生きづらさを抱える方の居場所「からふらっと」

日時 1月5日(月)・19日(月)・2月2日(月)・16日(月)
午後1時30分～4時
場所 くにたち福祉会館 分室(国立富士見台第一団地郵便局の隣)
内容 会話交流・レクリエーション等

依存症を考える会「輪かち逢い」

日時 1月16日(金)・2月20日(金)
午後3時～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



ひきこもり家族会「ここから」

一定例会	ワークショップ
日時 2月7日(土) 午後1時30分～4時 内容 会話交流・情報交換・勉強会等	日時 1月11日(日)・3月7日(土)・3月22日(日) 午後1時30分～4時30分 内容 白梅学園大学名誉教授長谷川俊雄氏を講師にお迎えし、グループワークを開催。
場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室	参加費 初回参加者は無料・2回目以降500円

「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

「親の居場所」

日時 1月8日(木)
2月12日(木)
午後2時30分～4時
場所 ひらや照らす
内容 会話交流
情報交換等

夕方からの居場所

日時 1月29日(木)
2月26日(木)
午後5時～8時
場所 喫茶わかば
(くにたち福祉会館内)
内容 個別相談
会話交流等

私たちも福祉のまちづくりを応援しています

音楽のある毎日
宮地楽器
Miyachi Music 1917

「音楽のある毎日」 はじめませんか?

お子さまも 大人の方も シニアの方も
誰もが気軽に楽しめる
バラエティ豊かなコース・レッスン
あなたの「したい」が
きっと見つかります!

ピアノ ヴァイオリン トランペット ギター マリンバ ドラム etc.

お問い合わせ・お申し込みは
国立センター 西国分寺センター
042-505-5656 042-313-8400

終活セミナー & 霊園見学ツアー

(パティオ国立)

1月25日 日 11:00～14:30

場所: 森の風ホール昭島
昭島市中町1-9-1

0120-136-841

多摩中央葬祭/森の風ホール国立 国立市青柳3-18-11

セコムグループが運営するサービス付き高齢者向け住宅

リーフエスコート国立富士見台

自由に
自分らしく。
笑顔あふれる
セカンドライフを

全室25㎡以上。
浴室・キッチン完備
JR南武線「矢川」駅北口より徒歩1分

入居一時金 月額 148,500円～
礼 金 費用 (共益費・生活支援サービス費込み)
更新料不要

■住所/〒186-0003 東京都国立市富士見台4丁目10-1 ■敷地面積/1092.80㎡ (331.15坪) ■建築延床面積/2463.47㎡ (746.51坪) ■構造規模/鉄筋コンクリート造地上4階 ■居室数/46室 ■居室面積/全8タイプ25.68㎡～56.76㎡ ■引越費/貸主 ■共益費(月額)/11,000円～ ■生活支援サービス費(月額)/35,000円(税別) ■敷金(契約時のみ)/賃料の3か月分 ■広告主・運営主体/住宅部分 株式会社荒井商店・介護施設部分 医療法人社団つくし会 ■竣工/2018年2月28日 ■宅地建物取引業/東京都知事(14)第25727 ■広告有効期限/2026年3月31日

0800-777-6511

受付時間/午前9:00～午後5:00

株式会社 荒井商店 SECOM

詳細はこちら