



特集

くにっ高生から広がれ！
くにたちの自然と元気の輪

新春クロスワードパズル	P2
くにたち社協からのお知らせ	P3
1/18(土)福祉のしごと相談面接会、 エンディングノート・ACP勉強会開催	P3
ボランティアセンター・CSWからのお知らせ	P4

まごころ

1月号

福よ来い！



【写真右】矢川とママ下湧水、府中用水が合流する矢川おんだしにて。くにっ高生とまち歩きイベントの参加者、アドバイザーの大谷さん。

【左上】企画会議では意見やアイデアを自由に発言できる和やかな雰囲気。新メンバーへのフォローも自発的に声をかけ合っています。

【左下】イベントでおこなわれたミミズク作り。ススキによく似ているオギで作っています。この日のためにメンバーが多摩川へ行って、300本刈ってきたとのこと。



特集

くにっ高生から広がれ！
くにたちの自然と元気の輪

「くにっ高生」は国立市在住・在学の高校生が学校の垣根を越えて始めたプロジェクト。矢川緑地の観察や清掃、イベントの企画などを通して、「国立の自然環境を考えるきっかけにして欲しい」と日々活動しています。

「くにたちを元気に！」を合言葉に、国立市ボランティアセンターが呼びかけて、2023年4月に発足。第五商業高校・国立高校・国立音楽大学附属高校・NHK学園高校・桐朋高校の生徒が中心となって、市内のフィールドワークや話し合いを重ね、イベントの企画や展示を実施しています。アドバイザーは「くにたち桜守」の大谷和彦さん。昨秋に開催したまち歩きイベント「矢川自然探検隊」では、企画から当日の運営も学生たちが進めました。

特集本編のつづきはウェブでどうぞ

「くにっ高生から広がれ！くにたちの自然と元気の輪」の本編をくにたち社協のHPでお読みにいただけます。QRコードからどうぞ。



www.kunitachi-csw.tokyo

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

日頃から国立市社会福祉協議会の活動にご理解とご協力を賜り、地域福祉の推進にご尽力くださいました関係機関・団体・市民の皆様へ深く感謝申し上げます。本年も引き続き役員・職員一同、市民の皆様とともに、一層の力を入れていきたいと心新たにしているところです。

昨年は、長きにわたったコロナ禍が明けて一年が経ち、それまで途絶えていた人との交わり合いを取り戻すかのように、地域における活動が活発になりました。一方、被災した能登半島に職員を派遣するなど、まさに地域の連帯が問われた年でもありました。被災された方々には改めてお見舞い申し上げるとともに、一刻も早い復興をお祈り申し上げます。

およそ三年余の活動空白期間は、未だ地域に大きな影を落としています。人と人とのつながりの希薄化に合わせ、子どもたちの居場所が失われたり、経済的困窮や介護問題が改めて焦点化されるなど、地域にはまだ解決すべき課題が多く残されたままです。

このような状況下では、公的サービスや専門的支援だけでなく、日常から顔の見える関係になり、お互いに理解し支えあう地域づくりが大切になると考えております。当会といたしましても、基本的な運営指針である「まごころプラン」を社会状況に応じてより実効性のあるものとしながら、皆様の温かいお心が行き渡るよう、地域に根ざした福祉活動を引き続き進めてまいります。

今後とも、皆様からの格別のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、ますますご健勝・ご多幸であられることを心より祈念申し上げます。



国立市社会福祉協議会
会長 喜連元昭

新春 クロスワードパズル

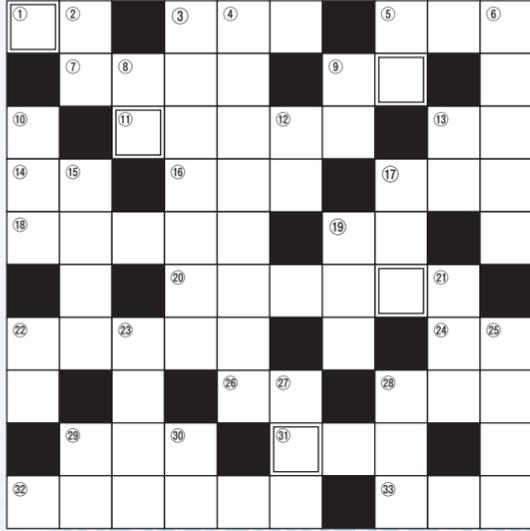
クイズの回答者の中から抽選で、10名様にプレゼントをお贈りいたします。今年の運試しに、ぜひチャレンジしてみてください！

ハガキに必要事項を全て記入のうえ、1月24日(金)必着でお送りください。

必要事項 ①クイズの答え、②氏名、③年齢、④住所、⑤電話番号、⑥本会広報誌「まごころ」への感想

申込先 〒186-8555 国立市富士見台2-38-5 国立市社会福祉協議会 「広報紙」係

- たてのカギ
- ① 冷え性改善やダイエツト、免疫力向上などの効果が期待できるとされる飲み物。
 - ② 絵本作家。せなけいこさん作の絵本。
 - ③ 2021年流行語大賞にトップテン入りしたボツチャの必殺技。
 - ④ 社会的な事件や事例を客観的なレポートにする人のこと。○○ライター。
 - ⑤ 1964年に発売開始されたフェンダー社のエレキギター。ギタール。
 - ⑥ NHKが放送している、5分間の音楽番組。みんなの○○。
 - ⑦ 次の日のこと。
 - ⑧ 阪神タイガース現役時代から「ミスタータイガース」と呼ばれていた○○雅之氏。
 - ⑨ 浅い眠りのこと。○○睡眠。
 - ⑩ ブドウやカリフラワーを数えるときの単位。
 - ⑪ 密教において説かれる瞑想法。
 - ⑫ 英語でいって何を意味します。
 - ⑬ 高村光太郎さんの詩集○○抄。
 - ⑭ 山口県の南東部、瀬戸内海に浮かぶ島。○○大島。
 - ⑮ かつお○○。こぶ○○。
 - ⑯ 舞台上で踊りやパフォーマンスを披露する人。
 - ⑰ 合う、適切な。ふさわしい。
 - ⑱ テイクオフ。
 - ⑲ 蚕がさなぎになるときに糸を吐いて作る巣のこと。二つの道路が十字形に交差している所。



よこのカギ

- ① アメリカ合衆国政府内における宇宙開発の計画を担当する機関です。
- ② 英語で巣を意味します。
- ③ 部屋のこと。ベッド○○。サン○○。
- ④ 海岸地方で、夕方の海風から陸風に交替する時に、無風状態になること。
- ⑤ 約束のこと。○○を取る。
- ⑥ 時間や流行の変化の影響を受けないこと。
- ⑦ 入れ物の口などふさぐもの。
- ⑧ 患者さんと家族や医療従事者があらかじめ治療や療養について話し合う自発的なプロセスのこと。アドバンス○○プランニング。2月7日と2月26日に勉強会を開催します。詳しくは3面に。
- ⑨ ライターの意見を根拠や論理性をもちながら執筆されている文章。
- ⑩ 足し算、加え算のこと。
- ⑪ くにたち福祉会館、国立市障害者センター、くにたち心身障害者通所訓練施設あすなろは国立市○○○○○にあります。
- ⑫ マップのこと。
- ⑬ 回復力、復元力。
- ⑭ 龍幸伸氏によるオカルティック怪奇バトル漫画。
- ⑮ 糖質○○。カロリー○○。
- ⑯ 中川李枝子(作)、山脇百合子(絵)による子供向け絵本。○○とぐら。
- ⑰ ハワイので2番目に大きい島。
- ⑱ 物と物がすれ合うこと。
- ⑲ 1993年に開幕しました。J○○○。
- ⑳ 音楽のこと。
- ㉑ 同じ条件で作る製品の生産・出荷の最小単位。

全てのマスが埋まりましたら、二重線の言葉を組み合わせ、5文字の答えをあててみてください。

ヒント・・・くにたち福祉会館1階の喫茶わかばの看板メニュー！水曜と木曜に販売しています。

こたえ



市民福祉バザーの報告

11月24日(日)に第46回市民福祉バザーを開催しました。朝から寒い日となりましたが、多くの方々にご来場いただきました。

バザーの運営につきまして、バザー部員、民生委員をはじめ、準備や集荷に多くのお力をお借りいただき、ありがとうございました。

収益金901,360円は、国立市社会福祉協議会の地域福祉事業に活用させていただきます。

国立市社会福祉協議会
バザー部会 部長 清水アヤ子

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、右記QRコードを読み取り本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
くにたち福祉会館 (042-573-3344)	事務員(非常勤)	介護保険事業・障害福祉サービス事業に関する庶務(介護保険請求事務など)	不問。ただし、基本的なパソコンスキル(Excel、Word等)は必須。	週3日 1日6時間勤務 時給1,170円
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活動の支援、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1,270円+介護業務手当220円～
	指導員(非常勤)	しょうがいのある方の受注作業の支援、パソコンや印刷機の使用、利用者対応、電話対応等。	不問。	週2日 時給1,270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1,190円
くにたち心身障害者通所訓練施設あすなろ (042-573-3344)	栄養士(嘱託員)	あすなろで提供する給食の栄養管理・調理業務	栄養士	月給179,000円
	支援員(非常勤)	重症心身しょうがいのある方の日常活動の支援、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1,270円+介護業務手当220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。)

寄付者一覧

温かいお気持ちありがとうございます。
令和6年10月16日～12月15日受付分

【寄付一覧】

【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。
～12月15日受付分

【個人会員・一般世帯会員】

【施設・団体】

フードポート寄付者

ご寄付を心より感謝申し上げます。
令和6年10月16日～12月15日受付分

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

ベビーマッサージを中心に
行っています。2月はベットボ
トルを使ったスノードームづくりも行い
ます！事前予約はいりません。新規入会
の方には「手形アート」をプレゼント！



日時 1月21日(火)、2月18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カ月健診終了後から参加できま

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。

広場の交流は参加できます。

参加費 無料

今年度社協会員(一般世帯1,000

円)に未加入の方は、当日加入を

お願いします。

持ち物 バスタオル、ベビーオイルまた

は保湿クリーム(ご家庭で使用し

ているもの)、飲み物。

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3226

大地震を想定した避難訓練と起震 車体験

日時 1月17日(金)

午後3時～4時

場所 くにたち福祉会館

問合せ 総務企画係

☎042-575-3226



令和7年度サロン・ド・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3日(月)より、令和7年4月
令和8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

サロン・ド・デイホーム担当

☎042-580-1296

子育て部会講演会 「宇宙への第一歩」～宇宙って実は 身近なもので出来ているんだ～

日時 2月22日(土) 午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール

講師 青木和光氏(国立天文台 教授)

対象 小学生以上

定員 120名 先着順。

定員になり次第締切。

参加費 無料

申込み 1月6日(月)午前9時

より電話または下記QR

コードにて受付。

問合せ 総務企画係子育て部会担当

☎042-575-3226

主催 国立市社会福祉協議会子育て部会

無料 あなたも手話にふれてみよう

日時 ①2月9日(日) 午前10時～12時

②2月9日(日) 午後1時～3時

③3月16日(日) 午前10時～12時

※①②③は同じ内容です。

場所 くにたち福祉会館

対象 令和7年4月1日時点で15才以上

の国立市在住・在勤・在学、今ま

でに手話を学んだことのない方。

※お子様の同伴での

受講はできません。

定員 各クラス20名

※定員になり次第締切。

申込み 1月10日(金)午前10時より左記

QRコードにて受付。

いずれか1クラスを

選んでください。

問合せ 総務企画係手話担当

☎042-575-3226

令和7年度の手話講習会の募集について

は3月5日号のまごころにて掲載します。

福祉のしごと相談・面接会開催

市内福祉施設等の様々な雇用形態の
求人をご案内します。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18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。

【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】

福祉の資格のことや福祉の仕事に関

する総合的な相談ができます。

出展法人 10法人

高年齢	弥生会 三多摩福祉会 つくし会 国立あおやぎ会 株式会社 ヤシマ
しょうがい	滝乃川学園 陸月会 多摩棕櫚亭協会
共通	株式会社 イコール 国立市社会福祉協議会

主催 東京都社会福祉協議会・東京都福

祉人材センター/国立市社会福祉

協議会

共催 ハローワーク立川

後援 国立市/国立市社会福祉法人連絡会

問合せ 介護事業係

☎042-580-1352

社協と共同企画 東京YMCA医療福祉専門学校 「学習成果発表会」見学の誘い

1年生のみなさん
が1年間の学習の成
果をグループごとに
発表する授業を見学
できます。地域の方
との交流の場として
もぜひ!



日時 2月7日(金) 午後1時30分～4時

(午後1時より受付)

場所 YMC A 医療福祉専門学校内教室

(富士見台2-35-11)

対象 興味のある方はどなたでも

参加費 無料

申込み 下記QRコード

または電話にて受付。

問合せ 介護事業係

☎042-580-1352

「ACP」と「エンディングノート」 を学ぼう! 書こう、話そう、わ たしの思い

ACP(アドバンス・ケア・プラン
ニング)とは、将来のもしものときに備え
て、希望する医療や介護、生活などに
ついて話し合うプロセスのことです。大
切な人たちに残したい「マイエンディ
ングノート」の紹介もします。

日時 ①2月7日(金) 午後1時30分～3時

②2月26日(水) 午前10時～11時30分

※①②は同じ内容です。

場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室

定員 各回先着20名

申込み 1月7日(火)から電話または窓

口にて受付。

問合せ くにたち権利擁護センター

☎042-575-3222

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9日・16日・2月6日20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

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221

高齢者・しょうがいの者のための法律相談

1週間前までに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17日・2月21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1時30分～4時

【1月15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

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

北海道・東北ブロック

2月14日(金) 午後1時30分

茶話会 中会議室

関東ブロック

1月28日(火) 新年会

甲信越ブロック

1月21日(火) 新年会

中部・近畿ブロック

1月31日(金) 午後1時30分

茶話会 中会議室

2月28日(金) 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9日(木) 午前10時

茶話会 和室大

2月4日(火) 新年会

2月12日(水) 午前10時

茶話会 和室大

※新年会については、登録者に案内状

を差しあげます。茶話会はご自由に

どうぞ!

なつメロサロン

なつかしの歌をみなさまで歌います。
どなたでも参加できます。点字版の歌
詞カードのご用意もあります。

日時 3月1日(土) 午後1時35分

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール

参加費 無料 申込不要 直接会場まで

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221

令和7年度 高齢者健康体操の見学体験会

「いつまでも動けるカラダ」をめざ
して楽しく動いて健康づくりをしてい
る体操教室です。関心のある方、まだ
参加したことのない方、見学体験にぜ
ひお越しください。

らくらく健康体操(椅子に座って行なう体操)

日時 2月17日(月)

午後2時15分～3時15分

さわやか健康体操(主に立って行なう体操)

日時 2月20日(木)

①午前10時30分～11時30分

②午後2時15分～3時15分

2月27日(木)

午前10時30分～11時30分

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
対象 市内在住60歳以上の方
持ち物 体操のできる室内履き・飲み物
申込み 当日までに電話または窓口にて
受付。

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221

令和7年度のさわやか健康体操・らく
らく健康体操の募集については3月5
日号のまごころにて掲載します。

地域包括・老人福祉センター共催 腸活ってなあに? 大人のためのおなかの菌学

おなかの健康の秘訣や便秘対策をお
届けします。参加
者にはサンプル提
供があります。

日時 1月29日(水)

午前10時30分～11時30分

場所 くにたち福祉会館 3階 中会議室

講師 西都ヤクルト販売(株) 池田博氏

定員 先着30名

対象 市内在住60歳以上の方

参加費 無料

申込み 1月9日(木) 午前9時30分よ

り電話・来所・下記Q

Rコードにて受付。

問合せ 総務企画係なごみ担当

☎042-575-3221



参加者募集！ 第11回 くにたちカルタまつり

国立市の郷土カルタ「くにたちカルタ」をご存じですか？
 子どもから大人まで誰もが楽しめる、くにたちカルタでいざ勝負！
 小学2年生以下の部、小学3年生以上の部に分けてトーナメントなどを開催します。

日時 1月19日(日) 午前10時～午後4時
 ◆午前の部：エントリー受付 午前10時～10時20分
 トーナメント 午前10時30分～午後12時30分
 ◆午後の部：エントリー受付 午後1時30分～1時50分
 団体戦 午後2時～4時

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール **参加費** 無料
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 1対1の競技カルタのトーナメントの他、カルタあそび、カルタすごろく、カルタぬりえなどを楽しめます。

「傾聴ボランティア養成講座」受講生募集

『傾聴』とは相手の話に心を傾け、話し手の状況や感情に共感しながら理解し受け止めるように話を聴くことです。高齢者施設をはじめ、個人宅など多くの場面で必要とされている支援の一つです。

他者の話を聴くことの難しさ、奥深さを学び、傾聴ボランティアとして活動を始めてみませんか？

講師 湯本 宣さん(国立市傾聴ボランティア みみずく)
日時 1月31日、2月14日・28日、3月7日・21日 すべて金曜日 午前10時～12時
対象 市内で傾聴ボランティアとして活動したい方
 ※原則としてすべての回に出席できる方
場所 くにたち福祉会館 3階 会議室 **参加費** 3,000円(税込み・5回分)
定員 21名(応募多数の場合抽選)
申込み 1月6日(月)午前10時より右記QRコードまたは電話にて受付。
締切 1月22日(水)午後5時まで



くにたちカルタ公式審判員って？

くにたちカルタの大会やイベントで活躍している、背中にピンクの「審判」と書かれたポロシャツを着ているボランティアさんを見たことがありますか？子どもたちが真剣に勝負する競技なので、審判もキチンとルールを把握しなければいけません。そこで生まれたのが、くにたちカルタ公式審判員のボランティアです。
 公式審判員養成講座を受講して、くにたちカルタまつりで審判員デビューをしませんか？

『くにたちカルタ公式審判員養成講座』

日時 1月11日(土) 午前10時～11時30分
場所 くにたち福祉会館 **参加費** 無料
申込み 1月10日(金)午後5時までに右記QRコードまたはお電話で申込みください。



CSWボイス

野菜宝船一艘ご寄付いただきました!!

国立市農業まつり(11/9、10開催)にて昨年度に続き、地元農家のみなさまの採れたて野菜でできた宝船一艘をご寄付いただきました。

「宝分け」といわれるこのご寄付を市内の食料支援団体や必要とされる方にお配りすると、その見事な野菜の数々に多くの方が驚かれます。

単に食料をお渡しするだけではなく、「宝分け」という縁起の良い言葉を添えて支援の気持ちも一緒にお届けする取り組みに、私たちCSWも活動のヒントをいただくことができました。



食料ご寄付のお願い

コープみらいさんによるフードドライブを、今年度は下記のとおり実施いたします。お米や乾麺、レトルト食品、缶詰、お菓子など、賞味期限が2か月以上あるものをお持ちください。ご寄付いただいたものは、社協を通じて必要なご家庭に配布させていただきます。

また、社協では下記の日程以外でも、年間を通して食料のご寄付を承っております。みなさまの温かいご支援をお願いいたします。

日時 2月12日(水)午前10時30分～12時
場所 くにたち福祉会館 1階 ロビー

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6日(月)・20日(月)・2月3日(月)・17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17日(金)・2月21日(金)
 午後3時～4時30分
場所 くにたち福祉会館 3階 講座室
内容 会話交流



ひきこもり家族会「ここから」

日時 毎月第1土曜日
 1月11日(土)・2月1日(土)
 午後1時30分～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

「親の居場所」

日時 毎月第2木曜日
 1月9日(木)・2月13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 毎月最終木曜日
 1月30日(木)・2月27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 会話交流・個別相談等



「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

私たちも福祉のまちづくりを応援しています

最初のご相談から、施工～引き渡しまで一貫して大工が対応いたします。

鬼頭工務店 お問い合わせ
 ☎042-507-8444
 立川市柴崎町4-23-8
 kitokoumuten@outlook.jp

家族と自分を守るセミナー
 2025年1月19日(日) 11:00～12:00
 場所:森の風ホール国立 国立市青柳3-18-11

テーマ:生前整理について 12:00～13:00 納棺体験も開催!

【講師】TCワークス株式会社(ほっとアルファ) 代表 桜井 詞実
 協賛:協同組合ティール・ティール
TEL:0120-136-841
 多摩中央葬祭株式会社 HP)https://www.osogi.jp/

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

「できるかな?」の不安も解消!まずはお試し 宮地楽器
3回チャレンジレッスン 申込期間:2025年1月末まで 実施期間:2025年2月末まで
 始めてみよう! まずは3回レッスン **入会金がおトク!!** 2025年2月28日までにご入会の方対象 **¥3,000 OFF**
 通常¥8,800 → ¥5,800
 続けてみよう! 正規コースへご入会 65歳以上の方は半額 通常¥8,800 → ¥4,400
 30分×3回 レッスン料 ピアノ・ヴァイオリン・フルート・ギター・マリンバ・声楽など ¥5,500～
 お問い合わせ・お申し込みは 国立センター ☎042-505-5656