

# 「立川市くらし・しごとサポートセンター」のお知らせ

平成27年4月から、生活困窮者自立支援制度が始まりました。経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある人に対して、自立の促進を図るための措置を講ずることを定めた法律です。就労など自立に関する相談や、住居や生活に必要な費用などについて相談に乗っていきます。各市町村単位で窓口が設けられます。

働きたくても働けない、住む所がない、など、生活での悩み、仕事のことなどでお困りの方に寄り添って一緒に考えていきます。相談は無料ですので、お一人で悩まずに、まずはご相談ください。

～例えばどんなことで相談に乗ってもらえるの??～

## ■自立相談支援～生活やお金のこと～

- ・収入が少なく生活が不安
- ・病気で一時的に困っている
- ・子どもの教育費が心配



## ■就労相談支援～仕事のこと～

- ・働きたいけど何から始めればよいか分からない
- ・生活のリズム、習慣を整えたい
- ・何とか働きたい



## ■住居確保給付金～住まいのこと～

- ・就職活動はしているけど家賃が心配
- ・離職などにより家賃が払えない
- ・相談できる人がいない



相談窓口：立川市くらし・しごとサポートセンター  
開所：月～金 8:30～17:15 (土日、祝祭日、年末年始除く)  
問合わせ：TEL 042-503-4308 / FAX 042-529-8714  
場所：立川市富士見町2-36-47 立川市総合福祉センター1階

# こんにちは「さいわい包括」です 20号

発行人／橋本正明 編集人／栗原文男 発行所／(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム  
立川市幸町4-14-1 / TEL 538-2339 / 平成27年5月発行

## さいわい地域包括支援センターです



宮内美季

小平職員の異動に伴い、4月から配属になりました宮内美季です。これまで隣市でケアマネジャーとして仕事をしてきました。得意なことは道に迷うこととY字バランス(?)、意識していることは誰でも何でも協働です。お互いの強みを活用し合っていけるよう、立川の地に馴染んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



安藤徹

4月より地域福祉コーディネーターとして活動する、立川市社会福祉協議会の安藤徹です。さいわい地域包括支援センターに席を置かせていただき、包括や地域の皆さんと連携しながら活動できるよう心がけていきます。どうぞよろしくお願い致します。学生時代、剣道に打ち込んでいました。身長があるので、得意は「メン」でした。



## ～高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話下さい～

私たち地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。立川市内に6箇所ございます。お気軽にお電話ください。担当の地域が決まっているため該当地の支援センターを紹介する場合もございます。

☆立川市北部中さいわい地域包括支援センター 538-2339 ☆



# 災害時の備え大丈夫ですか？

東日本大震災から4年経ちました。防災・減災への意識は高まったように思いますが、今一度、災害時の備えを確認しておきましょう。皆さんは「減災」(げんさい)という言葉をご存知ですか？減災とは、災害時において発生し得る被害を最小化するための取り組みを言い、あらかじめ被害の発生を想定した上で、その被害を低減させていこうとするものです。発生前の平常時に、被害を減らすために対策を講じていくか、に焦点をあてています。

## 避難所や避難経路の確認



自分の地区の避難所の位置、そこへ安全に行くための道のりを確認しておきましょう。

## 災害時リュックの準備



避難するときの荷物は必要最低限とし、事前に準備しておきましょう。

## 防災訓練の参加



地域で実施する防災訓練に積極的に参加し、いざという時に適切な行動がとれるように訓練しましょう。

## ■避難所や避難場所の事前確認

わが身の安全確保・情報収集

地震発生

近くの公園や広場など

近所の人たちが一時的に集まって様子を見る場所  
集団で避難するための身近な集合場所

一時の集合場所

大きな公園・緑地など

大規模火災等、広域的な災害から住民の安全を確保することを目的とした避難場所

広域避難場所(国営昭和記念公園など)

避難所

家屋の倒壊などにより自宅で生活できなくなった方々が、一時的に生活できる機能を持っている場所。

一次避難所 市立の小・中学校 など(※ 震度5強以上で開設)

二次避難所 学習館・会館・児童館・保育所など(状況で適時開設)

○避難する時には、電気のブレーカーを切りましょう。電気が復旧したきに、転倒したままの電気機器が作動して発火することがあります。また、家族でも集合場所を確認しておき、災害伝言ダイヤル:171を活用する等ルールを決めておきましょう。

## ■非常用持ち出し袋に入れておくもの



現金 通帳・印鑑・カード ポリ袋 ウェットティッシュ



油性ペン ガムテープ 笛 ロープ



携帯ラジオ ヘッドライト 懐中電灯 乾電池



ヘルメット 軍手 歩きやすい靴 衣類

～下記を参考に、体力や年齢に応じたご準備を！～  
高齢者の方は薬や処方箋のコピーも準備しておきましょう



毛布 簡易トイレ 救急セット 水



非常食 リュックサック

体力に応じた重さで、寝室や玄関などに置きましょう。



非常食としてストックしておくよなもの 飲料水 レトルト食品



乾物 缶詰 調味料 カセットコンロ

<http://www.jishin-itsumo.com/> ©文平銀座+NPO法人プラス・アーツ  
※詳しい内容は、「地震ITSUMO.com」をご参照ください。

## ■防災への備え

\* 年に1回は防災訓練に参加しましょう！

9月1日は防災の日で、8月30日～9月5日は防災週間となっており、各地で防災訓練等が行われています。役所や広報などで確認しましょう。地域の自主防災組織などの活動に参加し、普段から地域での協力しあう体制を築いておきましょう。自治会によっては、月1回班長が要配慮者の方の様子を訪問し、顔の見える関係作り、災害時の支援体制作りにも励んでいます。

\* 消火器の場所を知っていますか？

マンションなどには設置されていますが、一軒家の方も、最寄りの消火器の位置を把握しておきましょう。意識して道路を歩いてみると、普段何気なく通っていたところにも、設置されています。是非ご家族で確認下さい。

\* 家具転倒防止器具取付事業 / 市役所・高齢福祉課事業係 523-2111 内線1475

65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみの世帯に対し、家具転倒防止器具の取付を行います。取付箇所は5か所を限度です。※H21～支給を受けた方は対象外です。

\* 立川防災館 / 開館時間:9時～17時 場所:泉町1156-1 Tel: 042-521-1119

無料で、さまざまな地震の揺れが体験できる地震体験室のほか、煙、消火、応急救護の体験ができます。児童コーナーもあり、家族で楽しみながら防災を学ぶことができます。※休館日:毎週木曜日・第3金曜日(祝日に当たる場合は直後の平日)12月28日～1月4日