

災害ボランティア
コーディネーター養成講座



日10月15日(水)午後7時～9時 所市民プラザあくろす
3階研修室3 所災害ボランティアセンターの役割、
災害時ボランティアコーディネーターの活動ほか
所宮崎賢哉（災害支援・防災教育コーディネーター）
定20人（多数抽選） 費無料
日10月8日(水)までに申し込みフォームから申し込み
所市民活動支援センター ☎042-443-1220

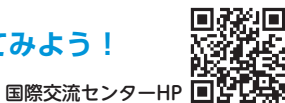
（協働推進課）

生成AIセミナー



全国の学校教育でテクノロジーの活用支援をする講師の指導のもと、レシピや健康、メールの文面作成、イベント企画のアイデアなどをLINEのAIで体験します。
日10月16日(木)午後6時30分～8時（受付6時～）
所文化会館たづくり10階1002学習室 所市民団体・シニア世代の方 所竹谷正明 定申し込み順30人
持LINEアプリがインストールされたスマートフォン
日9月22日(月)から申し込みフォームから申し込み
所調布地域情報化推進協議会事務局（NPO法人CLIC）
☎042-487-4282 （デジタル行政推進課）

メキシコ料理を作ってみよう！



メキシコ料理を作り、試食をしながらメキシコの文化などを学びます。
日10月18日(土)午後1時～4時（受付0時45分～）
所文化会館たづくり10階調理室 所市民
定申し込み順14人 費1500円（参加費）
日国際交流センター ☎から申し込み
所国際交流センター ☎042-441-6195
（文化生涯学習課）

消費者講座「お部屋のスッキリ整理収納術
～今すぐできるエシカルお片付け～」

片付けを通して、ごみにしない処分や気持ちの良い手放し方など、エシカル消費（倫理的消費）を学びます。

日10月20日(月)午前10時～11時30分
所文化会館たづくり8階映像シアター
所市内在住・在勤・在学の方
所橋本祐子（整理収納アドバイザー）
定100人（多数抽選） 費無料

日10月6日(月)までに申し込みフォームから申し込み、またはEメールに講座名、住所、氏名、年代、電話番号を明記し、文化生涯学習課 ☎042-481-7140
E bunsin@city.chofu.lg.jp
※抽選結果は10月7日(火)以降に通知



申し込み
フォーム

生活に必要なエネルギーについて学ぼう
「次世代エネルギー施設バス見学会」

日10月21日(火)午前8時30分～午後4時30分頃
所米倉山次世代エネルギーPR施設きらっと（山梨県甲府市）・ぶどうの丘（各自昼食）
集合時間／午前8時20分
集合・解散場所／文化会館たづくり北側
所市内在住・在勤の方 定30人（多数抽選）
費1000円（高速代・保険料など）

日往復はがき（1枚2人まで）またはEメールに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、返信面に代表者の住所、氏名を明記し、9月30日(火)（必着）までに〒182-8511市役所文化生涯学習課「バス見学会」
E bunsin@city.chofu.lg.jp
※抽選結果は10月2日(水)以降に通知
所調布市消費者団体連合会 ☎090-4913-8478
文化生涯学習課 ☎042-481-7140

産後のバランスボール教室



日10月23日(木)午前10時～11時30分
所西部児童館遊戯室
所産後2カ月～1年程度の女性
所バランスボールエクササイズ、自宅でできる肩こりエクササイズ、コミュニケーションワーク
所中桐昌子（NPO法人マドレボニータ共同代表）
定申し込み順15人
費無料
持動きやすい服装、汗拭きタオル、赤ちゃんを寝かせるタオル（同伴する場合のみ）
日10月17日(金)までに申し込みフォームから申し込み
所生後210日以内の赤ちゃん（誕生日が令和7年3月27日以降）のみ同伴可
所西部児童館 ☎042-484-0313

各館だより

武者小路実篤記念館

〒182-0003 若葉町1-8-30 専用 ☎あり
☎03-3326-0648 日03-3326-1330
開館時間／午前9時～午後5時
入場料／大人200円、小・中学生100円、市内在住の65歳以上無料
休館日／月曜日（祝日の場合は直後の平日）

●秋季展「美術の世界は広大～実篤愛蔵の名品～」

期10月13日(祝)まで



池大雅「曲江行楽図巻」
江戸時代中期

●リレー展示

「実篤記念館の40年～七転び八起きの精神で～」

期10月13日(祝)まで

◎展示解説

日10月4日(土)午後1時30分～45分間程度

所当日直接会場へ

●閲覧室休室

期9月24日(火)・25日(水)、10月2日(木)

●実篤公園ボランティアガイド

旧実篤邸や実篤公園の見所を30分程度で解説します。

日9月21日(日)・23日(祝)・27日(土)・28日(日)※雨天と熱中症警戒アラート発表時は中止

所午後1時～3時の間で随時（最終受付は2時30分）

所1～5人グループ・個人



パソコン教室

パソコン教室HP▶



コース名	日程	時間	費用
パソコン入門（全5回）	①10月6日(月)～10日(金)	午後	8000円
	②11月10日(月)～14日(金)		
ワード基礎（全4回）	①10月14日(火)～17日(金)	午後	8000円
	②11月4日(火)～7日(金)	午前	
ワード活用（全4回）	①10月20日(月)～23日(木)	午後	8000円
	②11月11日(火)～14日(金)	午前	
エクセル基礎（全4回）	①10月20日(月)～23日(木)	午前	9000円
	②11月17日(月)～20日(木)		
エクセル活用（全4回）	①10月27日(月)～30日(木)	午後	9000円
	②11月25日(火)～28日(金)	午前	
パワーポイント（全4回）	10月27日(月)～29日(水)・31日(金)	午前	9000円
ホームページ作成（全5回）	11月4日(火)～6日(木)・27日(木)・28日(金)	午後	1万5000円
今さら聞けない スマホの基本	①10月1日(火)	午前※1	1000円
	②11月10日(月)		
スマホ・カメラと写真編集	①10月9日(水)	午前※1	1000円
	②11月17日(月)	午後※2	
スマホ・マップと乗換案内	①10月10日(金)	午前※1	1000円
	②11月20日(木)	午後※2	
スマホ・安全なLINEの使い方	①10月14日(火)	午前※1	1000円
	②11月21日(金)	午後※2	
スマホ動画基礎 （撮影と編集）	①10月15日(水)	午前※1	1000円
	②11月18日(火)	午後※2	
スマホ動画活用 （ショートムービー制作）	①10月16日(木)	午前	2000円
	②11月19日(火)	午後	
パソコン・スマホ倶楽部	①10月3日(金)③11月7日(金)	午後※2	1000円
	②10月17日(金)④11月21日(金)	午前※1	
個人授業	要相談		

時午前は9時30分～午後0時30分、午後は1時30分～4時30分 ※1は午前9時30分～11時30分※2は午後1時30分～3時30分 所5人（パソコン・スマホ倶楽部のみ6人）※3は申し込み2人以上で開講
他各コース申し込み順。費用はテキスト代を含む。詳細はシルバー人材センター ☎参照
所日10月9月22日(月)以降に（公社）調布市シルバー人材センター ☎042-487-9375

●文化会館たづくり10月の休館日

日10月27日(月)・28日(火) 所（公財）調布市文化・コミュニティ振興財団 ☎042-441-6111 （文化生涯学習課）



FC東京 NEWS

© FC TOKYO

予告!

第5回 青赤ストリート

2025明治安田J1リーグ最終節（対アルビレックス新潟）にあわせて、ステージイベントやキッチンカーの出店、調布市関連ブースなどのイベントを開催します。

日12月6日(土)午前10時～午後2時（予定）

所スタジアム通り（飛田給駅北口～甲州街道）

他イベント当日は周辺道路の交通規制を実施。詳細は後日市 ☎などでお知らせ



所スポーツ振興課 ☎042-481-7497