



新規シルバーパスの発行

都営交通、都内民営バスなどが利用できます。
 ① 満70歳以上の都民（寝たきりの方を除く）
 ② 住民税が課税の方：1万2000円 ③ 住民税が非課税の方または、課税であるが、前年度の合計所得金額が135万円以下の方：1000円 ※不動産売却による特別控除額（令和6年分）を控除し合計所得金額を算定
 ④ ①本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証など） ②本人確認書類と所得確認書類（令和7年度介護保険料納入（決定）通知書、令和7年度住民税（非課税）証明書、生活保護受給証明書（「生活扶助」記載のもの）のいずれか1点） ③ 10月1日(火)以降で満70歳になる月の初日から各バス会社の営業所で申し込み
 ④ (一社) 東京バス協会（シルバーパス専用）
 ☎03-5308-6950（平日午前9時～午後5時）
 (高齢者支援室)

敬老金の贈呈～書類の返送を～

対象の方へ9月上旬に案内を発送しています。書類は10月31日(金)までに必ず返送をお願いします。
 ① 令和7年9月1日時点で市内に住民登録があり、次の①～④いずれかに該当する方
 ① 80歳（昭和19年10月1日～20年9月30日生まれ）
 ② 85歳（昭和14年10月1日～15年9月30日生まれ）
 ③ 90歳（昭和9年10月1日～10年9月30日生まれ）
 ④ 100歳（大正13年10月1日～14年9月30日生まれ）
 贈呈金額 ①～③5000円 ④1万円
 ⑤ 高齢者支援室 ☎042-481-7150

高齢者住宅（シルバーピア）入居者募集

募集戸数/シルバーピアせせらぎ(国領町7-29-1) 1戸・シルバーピア柴崎(柴崎1-46-1) 2戸
 間取り/1K(約26㎡) ① 申込時に次の①～⑤全てに該当する方 ① 65歳以上で1人暮らし ② 市内に3年以上居住している ③ 住宅に困っていることが明らか ④ 前年の収入が月額21万4000円以下 ⑤ 暴力団員でない
 募集案内・申込書の配布/
 ① 10月6日(月)～20日(月)
 ② ① 申込書、住民票(写し)、令和7年度住民税課税(非課税)証明書、賃貸借契約書(写し)、住宅に困窮していることを示す書類を10月24日(金)までに高齢者支援室(市役所2階) ☎042-481-7150へ持参

精神障害者家族会の情報交換・相談会

① 10月11日(出)・25日(出) ② 午後1時30分～3時30分
 ③ ① ところの健康支援センター ④ 当日直接会場へ
 ⑤ 精神障害者家族会かささぎ会・今井
 ☎090-8504-3797 (障害福祉課)

今年も賑やかに「すずかけフェスタ」

① 10月18日(出)午前10時～午後3時 ※荒天中止
 ② 知的障害者援護施設なごみ敷地内
 ③ ④ 歌やダンス、和太鼓、模擬店など
 ⑤ 社会福祉事業団なごみ・そよかぜ・すまいる・伊藤(なごみ) ☎042-481-7371 (障害福祉課)

市内福祉事業所の手作り製品販売

① 10月18日(出)・19日(日) ② 午前10時～午後4時
 ③ ④ 調布PARCO西友側入口付近
 ⑤ 調布市福祉作業所等連絡会 ☎042-481-3201 (障害福祉課)

よつば見学会 ～介護予防のためのデイサービス～

① 10月22日(火)午後3時30分～4時30分 ② 総合福祉センター ③ 65歳以上の方と家族 ④ 施設見学とプログラム説明、体操体験 ⑤ 申し込み順10人 ⑥ 無料
 ⑦ ⑧ 10月21日(火)までに電話で社会福祉協議会 ☎042-481-7660

高齢者・障がい者のための成年後見相談会（個別相談会）

① 10月25日(出)午前9時～午後3時(1組50分)
 ② 総合福祉センター2階 ③ 成年後見制度の概要、財産管理、遺言や相続、申立方法など
 ④ 相談員/ (公社) 成年後見センター・リーガルサポート司法書士 ⑤ 申し込み順12組 ⑥ 無料
 ⑦ ⑧ 10月6日(月)～24日(金)に電話で福祉総務課 ☎042-481-7323(平日午前9時～午後4時) ※電話での申し込みが困難な場合はEメールで相談
 ⑨ fukusou@city.chofu.lg.jp

第20回 にじの会まつり

① 10月25日(出)午前11時～午後2時 ② (社福) にじの会 大沢にじの里(三鷹市大沢1-6-3)
 ③ ④ 交流イベント、模擬店など ⑤ 当日直接会場へ
 ⑥ (社福) にじの会・阪上 ☎0422-39-2411 (障害福祉課)

布田わくわくひろばまつり・こころの健康支援センター地域のつどい

① 10月26日(日)午前10時～午後3時 ② ③ ところの健康支援センター ④ 地域の団体や学校、福祉団体による、バラエティー豊かな舞台発表・手作り品や野菜などの販売・ゲームコーナー・作品展示など
 ⑤ ⑥ ところの健康支援センター ☎042-490-8166 (社会福祉協議会)

ちょうふチャリティーウォーク 2025

市内を歩いて回るスタンプラリーです。参加費は市内の多様な市民活動を資金面で



応援する「えんがわファンド」の原資になります。
 ① 10月26日(日)午前10時～午後4時 ② 文化会館たづくり前 ③ 集合時間/受付午前9時30分～正午
 ④ ⑤ 大人500円、高校生以下100円
 ⑥ ⑦ 当日直接会場へ
 ⑧ ⑨ 市民活動支援センター ☎042-443-1220 (社会福祉協議会)

FC東京 高齢者体操教室

① 10月29日(水)午前10時～正午
 ② ③ 文化会館たづくり1階むらさきホール
 ④ ⑤ 市内在住の65歳以上で、医師から運動制限の指示を受けていない方
 ⑥ ⑦ 介護予防の講義と運動 ⑧ 申し込み順16人
 ⑨ ⑩ 無料 ⑪ 動きやすい服装、飲み物
 ⑫ ⑬ 10月6日(月)から電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150

調布基地跡地福祉施設で実施する障害福祉サービス（短期入所）の説明会

令和8年4月開設予定の障害福祉サービス事業所(短期入所)の説明会を実施します。
 ① 11月11日(火)
 ② 知的障害者援護施設なごみ地域交流室(西町290-4)
 ③ ④ ⑤ こもれび(仮称) ⑥ ⑦ 午前10時～11時 ⑧ ⑨ 午後1時30分～2時30分
 ⑩ ⑪ 中学生以上の重度知的障害者(中等度、軽度含む) ⑫ ⑬ 各申し込み順84人
 ⑭ ⑮ 申し込みフォームから申し込み(動画配信のみの申し込みも可)
 ⑯ ⑰ (福) 調布市社会福祉事業団(西町290-4) ☎042-481-7493・E komorebi@jigyodan-chofu.com
 ⑱ ⑲ ケアコミュニティ みちふの森(仮称) ⑳ ㉑ ⑳ 午前11時15分～午後0時15分 ㉒ ㉓ 2時45分～3時45分
 ㉔ ㉕ ⑳ 重度心身障害者(児)(小学生以上) ㉖ ㉗ 各申し込み順84人
 ㉘ ㉙ 申し込みフォームから申し込み(パンフレット郵送のみの申し込みも可)
 ㉚ ㉛ (福) 東京緑新会 ☎042-591-6885
 ㉜ michifunomori@gmail.com (障害福祉課)



パソコン、スマホ、タブレットなんでも個別相談会（第4回）

① 11月14日(金)
 ② ③ 午後1時～2時、2時15分～3時15分、3時30分～4時30分
 ④ ⑤ 総合福祉センター4階生活支援室
 ⑥ ⑦ 市内在住の障害のある方と家族 ⑧ ⑨ 各回2人(多数抽選。初参加優先) ⑩ ⑪ 500円
 ⑫ ⑬ 相談したい機器※申込時に要申し出
 ⑭ ⑮ 詳細は社会福祉協議会HP参照
 ⑯ ⑰ 10月7日(火)～11月5日(水)に直接または電話、FAX、Eメールでドルチェ(総合福祉センター4階) ☎042-490-6675・E 042-444-6606
 ⑱ ⑲ dolce@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)



障がいのある方のためのヨガ～ととのう～

① 11月15日(出)午後1時30分～3時
 ② ③ 総合福祉センター4階視聴覚室
 ④ ⑤ 市内在住の障害のある方と家族 ⑥ ⑦ 7人(多数抽選。障害者手帳お持ちの方優先) ⑧ ⑨ 無料
 ⑩ ⑪ 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物
 ⑫ ⑬ 10月7日(火)～11月4日(水)に直接または電話、FAX、Eメールでドルチェ(総合福祉センター4階) ☎042-490-6675・E 042-444-6606
 ⑭ ⑮ dolce@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)



社会参加で健康寿命を延ばそう

「フレイル」とは、病気ではないけれど筋力や心身の機能・活力が衰えてきた「健康と要介護の間」の状態です。フレイル予防の3本柱のうち、特に大切なものが社会参加です。人との交流や社会とのつながりが豊富であると、心や身体の機能が保たれ、自分らしく自立した生活を送ることができます。また、うつ状態・認知症のリスクが低くなるとも言われています。できる範囲で始めるなど、今より増やしてみませんか。



～「人生100年時代」のフレイル予防～

【社会参加の効果】
 ① 筋力や体力を保つ ② 食欲がわき、ご飯が美味しくなる ③ いきがいや地域との交流が生まれる ④ 閉じこもり・孤立を防ぐ
 【色々な形での社会参加】
 ① 買い物や通院 ② ご近所さんや友人との会話 ③ 運動や趣味の活動 ④ ボランティア活動 ⑤ 就労
 【社会参加の目安】
 ① 買い物などの外出は1日1回以上 ② 人との交流は週1回以上 ③ 楽しさ・やりがいのある活動への参加は月1回以上
 ④ ⑤ 高齢者支援室 ☎042-481-7150

●市民課の休日窓口（毎月第2土曜日・第4日曜日）

① 10月25日(出)、11月8日(出)・23日(祝) ② 午前9時～午後0時30分 ③ 市民課(市役所2階・マイナンバーカード窓口(市役所1階101会議室))
 ④ 10月は市制施行70周年記念式典のため、第1日曜日と第4土曜日に休日窓口を開設。広域交付による戸籍証明書などの請求は不可 ⑤ 市民課 ☎042-481-7041～5