

認知症サポーター養成講座

①グランド深大寺（佐須町2-30-3）

■11月3日(祝)午後2時～3時30分 〇申し込み順20人

〇講習会終了後、希望者に相談会と施設見学会あり

②文化会館たづくり8階映像シアター

■11月19日(火)午後2時～3時30分 〇申し込み順50人

①②共に

〇市内在住・在勤・在学の方

〇無料 〇受講者に「認知症サポーターカード」進呈

〇(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711

行政書士による個別終活相談会（予約制） ～安心して老後を過ごすために～

相続・遺言・お墓・空き家など終活における不安や悩みを解消する相談会を開催します。

■・〇①11月5日(火)・ふじみ交流プラザ②13日(水)・西部地域福祉センター③20日(水)・染地地域福祉センター

④12月1日(木)・入間地域福祉センター⑤10日(火)・富士見地域福祉センター⑥15日(木)・緑ヶ丘地域福祉センター

〇午後1時30分～、2時30分～、3時30分～

〇東京都行政書士会調布支部所属の行政書士 〇各申し込み順2組（空きがあれば、当日受付可） 〇無料

〇〇各開催日の前日までに東京都行政書士会調布支部

☎042-446-6720（平日午前10時～午後4時）

（高齢者支援室）

10の筋力トレーニング おさらい会

日常生活でよく使う筋肉を鍛えます。初めての方も参加できます。

■11月27日(水) 〇初級：午後1時45分～2時15分、中級：2時25分～3時、上級：3時10分～3時30分

〇ふじみ交流プラザ

〇65歳以上で要介護・要支援・日常生活支援総合事業

対象者の認定を受けていない市民※医師から運動制限を受けている方は医師に相談の上参加

〇リハビリ専門職 〇申し込み順20人 〇無料

〇〇10月21日(火)から電話または専用フォームで高齢者

支援室 ☎042-481-7150

障がいのある方のためのパソコン講習会 No.9「ワードで描く干支画～午年」(全3回)

■①12月1日(月)②8日(月)③15日(月)

〇午後1時30分～3時30分

〇総合福祉センター4階生活支援室

〇市内在住の障害のある方と家族

〇定6人（多数抽選。初参加優先）

〇費1000円（テキスト代）

〇〇10月21日(火)～11月20日(水)に直接または電話、FAX

でドルチェ ☎042-490-6675・☎042-444-6606

（社会福祉協議会）

暮らしの情報



税金・保険・年金

市税の納付は口座振替を ～申し込みは郵送も可～

【口座振替対象税目／納期限・申込期限】

◎固定資産税・都市計画税 第3期

国民健康保険税 第6期

（12月25日(木)振替分／11月10日(月)必着）

◎市・都民税・森林環境税（普通徴収） 第4期

（令和8年2月2日(月)振替分／12月10日(火)必着）

〇依頼書（市内の取扱金融機関に備え付け。郵送希望

は要連絡）で申し込み※キャッシュカード（来庁者本人

名義）と本人確認書類を市役所に持参し手続き可

〇個人市・都民税・森林環境税の年金特別徴収（公的

年金からの天引分）は、口座振替での納付は不可。ペ

イジー口座振替受付サービスは要問い合わせ

〇納税課（市役所3階） ☎042-481-7214～20



安全・安心なまちづくり

北ノ台まちづくりネットワーク防災訓練

■10月25日(土)午前9時30分～11時30分（受け付け9時

15分～） 〇市立北ノ台小学校 校庭・体育館（雨天

時は体育館のみ）

〇応急処置・救護訓練、AED訓練、防災知識映像視聴、

初期消火訓練、煙体験、ポンプ車放水訓練、警察・消

防コーナー、災害写真展示コーナー

〇無料 〇当日直接会場へ

〇〇協働推進課 ☎042-481-7036



健康

1～3月生まれの方への 健（検）診の個別通知を10月末に発送

予約可能な医療機関に早めにご予約ください。

【受診期間】 ※延長不可。4～12月生まれは発送済

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
1・2・3月	11月～翌年2月	10月末

【通知する健（検）診】 ※年齢は今年度末時点

対象者	健（検）診	問い合わせ
後期高齢者医療制度加入者・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎042-481-7148
調布市国民健康保険加入中の40～74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎042-481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象者に合わせた健(検)診(各種がん検診など)	健康推進課 ☎042-441-6100

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

がん相談サポート事業の 10・11月の開設日

がん相談
サポート事業HP



■10月21日(火)・25日(土)・28日(火)、11月1日(土)・4日(火)

・8日(土)・11日(火)・15日(土)・18日(火)・22日(土)・25日(火)

・29日(土) 〇午前9時～午後6時

〇がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など

〇無料 〇電話（☎0120-785-570）またはがん相談

サポート事業HPからEメール

〇〇サービス利用には市民専用の利用資格コード(275B)

が必要。紹介するサービスは一部有料

〇〇健康推進課 ☎042-441-6100

おとなのための食事相談

■11月19日(火) 〇午後1時15分～1時45分、2時～2

時30分、2時45分～3時15分

〇文化会館たづくり西館保健センター3階

〇対18歳以上 〇各回申し込み順1人

〇〇医療機関で治療中の方は要問い合わせ

〇〇電話で健康推進課 ☎042-441-6100

あなたの骨の健康度チェック

■12月15日(月)午前9時15分～11時45分頃

〇文化会館たづくり西館保健センター1階

〇市内在住の18～64歳（昭和36年4月1日～平成20年

3月31日生まれ）の女性（妊娠中の方、過去5年以内に

骨密度検査を受診した方、骨粗しょう症と診断され

たまたは治療中の方を除く） 〇栄養・運動指導、レ

ントゲンによる骨密度測定 〇30人（多数抽選）

〇無料 〇保未就学児（〇6人。多数抽選）



■10月21日(火)午前9時～11月4日(火)午後5時に申し込

みフォームから申し込み

〇〇健康推進課 ☎042-441-6100



スポーツ

スポーツ協会

☎042-481-6221 専用HPあり

〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●第23回調布フットサル大会

■12月20日(土) 〇ミズノフットサルプラザ調布（西町

290-3） 〇種目／ミックスの部（GKを含む6人制、

小学生以上のメンバーで構成され、フィールドに女性

または小学生の選手が常時1人以上いること）・一般

の部（GK含む5人制、15歳（中学生を除く）以上で

構成されたチーム） 〇ミックスの部：申し込み順18

チーム、一般の部：申し込み順12チーム

〇費1チーム1万3000円 〇12月14日(日)までに申込書に

記載のQRコードから申し込み、または電話でミズノ

フットサルプラザ調布 ☎042-440-0945

●スポーツ協会 事前申込プログラム

①水曜日ジュニアスイミングスクール

■12月3日(火)・17日(火)、令和8年1月7日(火)・21日(火)、

2月4日(火)

②月曜日ジュニアスイミングスクール

■12月8日(月)・22日(月)、令和8年1月5日(月)・26日(月)、

2月9日(月)

①②共に

〇午後4時30分～5時50分 〇総合体育館

〇市内在住・在学の泳げない小学生

〇定20人（多数抽選） 〇費2500円（初回持参）

③ジュニアサッカースクール

■12月26日(金)、令和8年1月5日(月)・6日(火)・7日(火)

時1・2年生クラス：午前9時30分～10時50分、3～

6年生クラス：午前11時～午後0時30分

〇ミズノフットサルプラザ味の素スタジアム

〇市内在住・在学の小学生

〇定各クラス30人（多数抽選） 〇費3200円（初回持参）

①～③共に

〇10月30日(水)までにスポーツ協会HPから申し込み

抽選結果発表日／11月11日(火)

総合体育館のプログラム

【11月の休館日】

休館日／11月17日(月)

【11月の当日申込プログラム】

〇各プログラムはスポーツ協会HP参照



スポーツ
協会HP



住まい・街づくり・環境

道路・公共物占用料の改定

占用料の算定の基礎となる固定資産税額の評価替え

に伴い、令和8年4月1日に道路・公共物占用料を改

定します。また、占用者向けに別途説明会を開催する

予定です。該当する方に改めてお知らせします。

〇〇道路管理課 ☎042-481-7725

アライグマ・ハクビシンへの対策 ～手で触れる・餌付けは危険～

アライグマ・ハクビシンは、外来種として日本国内

で生息域を広げており、農作物への被害や建物への侵

入、生態系への悪影響が懸念されています。ともに雑

食性で果物や野菜などを食べ夜間活動が活発です。

屋根裏から大きな音がする、天井にシミができた、

庭に動物のフンが落ちている、庭木の果実（柿・びわ

など）が食べられているなどの被害がありましたら、

環境政策課までご連絡ください。専門業者への委託に

よる防除を実施しています。

〇〇環境政策課 ☎042-481-7087

●市民課の休日窓口（毎月第2土曜日・第4日曜日）

■10月25日(土)、11月8日(土)・23日(祝) 〇午前9時～午後0時30分 〇市民課（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））

〇10月は市制施行70周年記念式典のため、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 〇市民課 ☎042-481-7041～5