



みんなが笑顔でつながる・ぬくもりと輝きのまち調布

ちよふ



発行：調布市（毎月5日・20日発行）所在地：〒182-8511 東京都調布市小島町2-35-1
市ホームページ：<https://www.city.chofu.tokyo.jp/>

☎042-481-7111

令和4年(2022年)
No.1719 8/20

CONTENTS(主な内容)

「おくやみコーナー」を開設(予約優先).....	3
9月は「認知症サポート月間」.....	8・9・10
第40回 調布市民スポーツまつり.....	11
9月は東京都の自殺対策強化月間.....	15
調布よさこい2022.....	16

市報ちよふの配布に関する問い合わせは
市報ちよふ配布センター
☎042-300-3131

9月は「認知症サポート月間」

問高齢者支援室☎481-7150



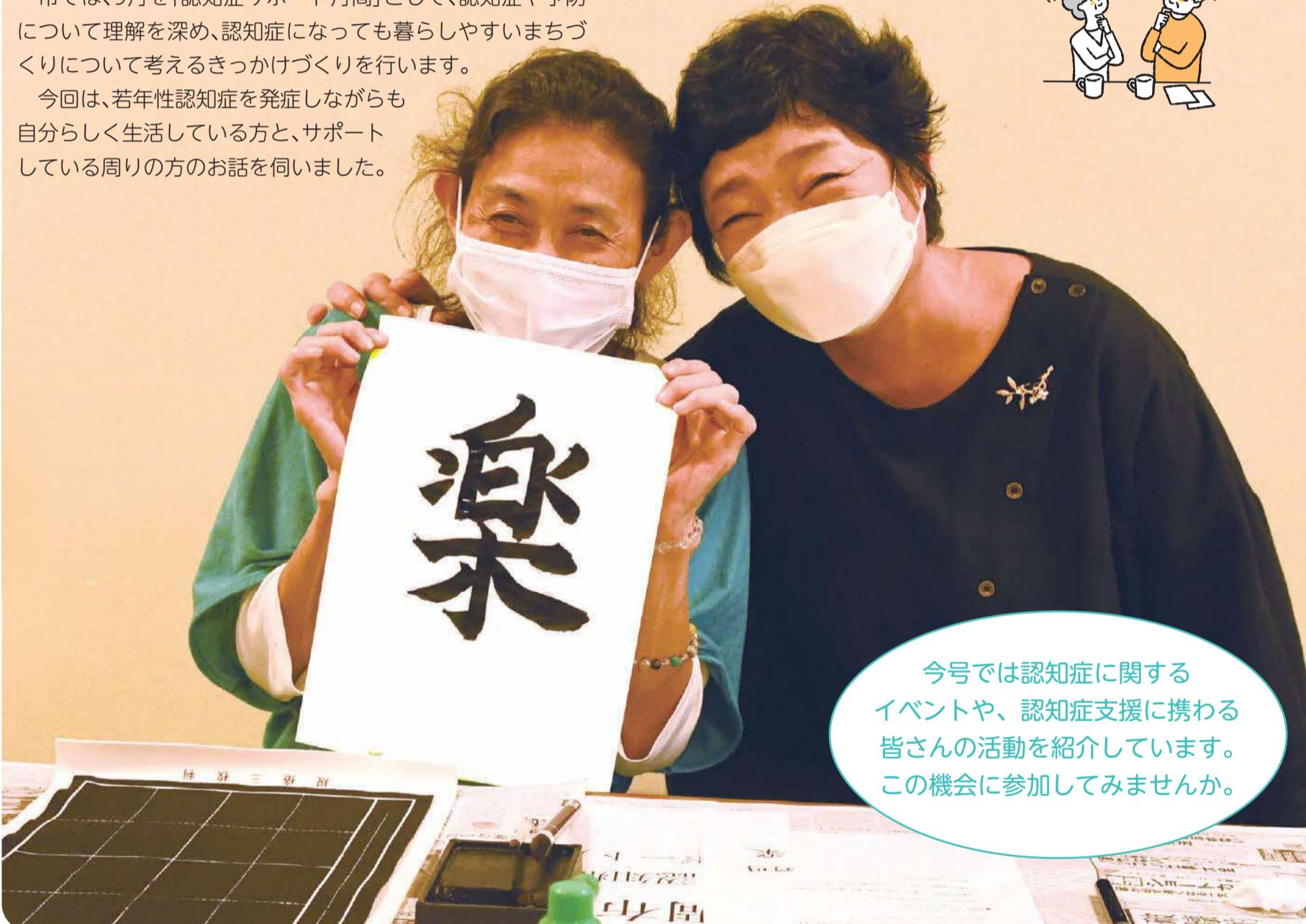
認知症を／

知ろう・語ろう・考えよう



市では、9月を「認知症サポート月間」として、認知症や予防について理解を深め、認知症になっても暮らしやすいまちづくりについて考えるきっかけづくりを行います。

今回は、若年性認知症を発症しながらも自分らしく生活している方と、サポートしている周りの方のお話を伺いました。



今号では認知症に関するイベントや、認知症支援に携わる皆さんの活動を紹介しています。この機会に参加してみませんか。

CHECK!

もしかしたら認知症？ 認知症のおもな症状

- もの忘れが増える
(さっき聞いたことが思い出せない、同じことを何度も言う・聞く)
- 時間・場所がわからなくなる
(帰り道がわからなくなる)
- 理解力・判断力が低下する
(書類の整理や手続きができなくなる)
- 実行機能が低下する
(ATMが使えなくなる、切符が買えない)
- 人柄が変わる
(些細なことで怒りっぽくなる)
- 意欲が低下する
(身だしなみを気にしなくなる)

認知症に関する相談・支援などの詳細は市HP参照
市HP▶



もの忘れ予防検診

気になる「もの忘れ」はありませんか。心あたりのある方は、ぜひ「もの忘れ予防検診」の受診を。

対市内在住の65～79歳の方

※すでに認知症の診断・治療を受けている方は対象外

費無料 期9～11月末(予定)

他受診券は令和5年3月末までに74歳になる方に送付。詳細は、市から発送する通知を参照

申問受診を希望する方は、電話で高齢者支援室
☎481-7150

インタビューとイベントの詳細は8～10面をご覧ください ➔



新型コロナワクチン 予約受け付け中

対象者

- 1・2回目接種 満5歳以上
- 3回目接種 2回目接種から5カ月以上経過した12歳以上
※モデルナ社製ワクチンの場合は18歳以上
- 4回目接種 3回目接種から5カ月以上経過し、60歳以上
または18~59歳で次の①~③に該当する方
①基礎疾患有する
②そのほか重症化リスクが高いと医師が認める
③医療機関や高齢者施設などに従事している

4回目接種券の申請

- 申請が不要な方
対60歳以上で、3回目接種日時点で調布市に住民登録があつた方※3回目接種日から5カ月経過前に発送します
- 申請が必要な方
対18~59歳で次の①~③に該当する方
①基礎疾患有する
②そのほか重症化リスクが高いと医師が認める
③医療機関や高齢者施設などの従事者



基礎疾患有する方などの申請方法



従事者の方の申請方法

集団接種会場で接種

調布駅前広場診療所は8月末で終了し、9月は保健センターで集団接種を実施します

3・4回目接種

●使用するワクチン：
ファイザー社製 (12歳以上)、モデルナ社製 (18歳以上)

接種会場：調布駅前広場診療所

●接種時間：午前枠／午前9時～11時30分
午後枠／午後1時30分～4時
夜間枠／午後5時30分～8時

ファイザー社製ワクチンを使用する日程

接種日	午前枠	午後枠	夜間枠
8月26日(金)	—	○	○
27日(土)	○	○	—

モデルナ社製ワクチンを使用する日程

接種日	午前枠	午後枠	夜間枠
8月22日(月)	○	○	—
23日(火)	○	○	—
29日(月)	—	—	—
30日(火)	—	—	—

全年齢共通 当日の持ち物

- ☑調布市が発行した接種券付予診票
(事前に予診票の必要事項を記入)
- ☑本人確認書類 (保険証など)
- ☑お薬手帳 (お持ちの方)

小児(1・2回目)接種

接種会場：保健センター

●対象者：5~11歳の方

●使用するワクチン：
小児用ファイザー社製

●実施日程：
1回目接種 8月27日(土)午後2時～4時
※2回目の接種日は1回目から3週間(21日)
後の同じ曜日・時間に自動予約

〈保健センターの場所〉



※各集団接種会場に駐車場はありません

個別医療機関で接種

●対象：1~4回目接種

●使用するワクチン：ファイザー社製と
小児用ファイザー社製

●予約方法：
接種を希望する個別医療機関へ



個別医療機関一覧

集団接種の予約方法

インターネット または 市コールセンターへ電話
(調布市新型コロナワクチンコールセンター)

0120-139-710 集団接種
予約システム

午前9時～午後5時※集団接種を実施する土・日曜日、祝日も開設
※市内の医療機関や高齢者施設などに従事し、集団接種会場での接種を希望する
住民登録が調布市外の方は、コールセンターにお電話ください



東京都
HP参照



審議会等の会議の傍聴

※要マスク着用・発熱などの風邪症状がある場合は傍聴不可。車いすや手話通訳を希望する場合は要事前相談。状況により中止・延期・変更の場合あり

第2回環境保全審議会

■ 8月30日(火)午後2時～
(受付1時45分～)
所文化会館たづくり10階1001学習室
定当日先着3人
問環境政策課☎481-7086

発熱などの症状がある方の相談窓口

- ①まずはかかりつけ医に相談
- ②かかりつけ医がない場合診療・検査医療機関を検索
- ③東京都発熱相談センターへ電話
(医療機関の案内、症状に関する相談)

03-5320-4592 (毎日24時間)
03-6258-5780

(医療機関の案内のみ)
03-6732-8864・**03-6630-3710**
03-6636-8900 (毎日24時間)

新型コロナウイルス感染症対策基金へのご寄附をお願いします

新型コロナウイルス感染症拡大防止や地域医療体制の整備、市民生活への支援、地域経済の回復に活用します。寄附金は、所得税、住民税の寄附金控除の対象となります。
問について／企画経営課☎481-7368、寄附手続きについて／管財課☎481-7173

Topics トピックス

令和4年就業構造基本調査にご協力を

総務省が令和4年10月1日を基準日として実施する本調査は、選ばれた世帯のうち15歳以上の方を対象に就業・不就業の状態を調査し、全国と地域別の就業構造の実態を明らかにするものです。調査結果は、雇用・経済施策などの基礎資料や学術研究として活用されます。

9月上旬から調査員が対象地区にリーフレットを投函します。調査対象世帯には、9月下旬から統計調査員が調査票を配布しますので、回答へのご協力をお願いします。

問総務課☎481-7667

「おくやみコーナー」を開設（予約優先）

死亡時に調布市に住民登録があった方のご遺族に対し、市役所で必要な各種手続きと各担当窓口を案内します。なお、おくやみコーナーをご利用せずに、従来通り直接各担当窓口で手続きすることも可能です。

期 8月22日(月)からの平日

時 午前9時～、10時30分～、午後1時30分～、3時～

所市民課（市役所2階）

申 國事前に電話で市民課☎481-7045

秋の交通安全のつどい

秋の全国交通安全運動に向けた事前イベントです。正しい交通ルールやマナーを再確認しませんか。

日 9月10日(土)午後2時～3時20分（受付1時30分～）

所グリーンホール大ホール

内 第1部：式典 第2部：一日警察署長の交通安全ステージ※午後1時から調布駅前広場で一日警察署長の委嘱式を実施（雨天時は調布駅地下通路で実施）

一日警察署長／もう中学生（芸人）

定当日先着500人

費 無料

問 交通対策課☎481-7454

調布警察署☎488-0110（内4112・3）

調布交通安全協会☎482-3042



もう中学生

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

学校でのいじめや家庭・施設内での児童虐待は、依然として数多く発生しています。これらの行為を見かけたなど、子どもの人権に関するさまざまな相談を受け付けています。

強化週間期間／8月26日(金)～9月1日(木)

時 平日／午前8時30分～午後7時、土・日曜日／午前10時～午後5時

※強化週間以外も平日午前8時30分～午後5時15分に受け付け。インターネットでの相談可

相談員／人権擁護委員、法務局職員

問 相談窓口／東京法務局「子どもの人権110番」☎0120-007-110

強化週間について／東京法務局人権擁護部☎0570-011-000(ナビダイヤル) (市民相談課)

インターネット
人権相談
受付窓口



令和3年度オンブズマン活動状況報告書を発行

オンブズマン制度とは、皆さんから市の業務などの苦情を受けて調査し、必要に応じて市に是正などの措置を講ずる勧告や制度の改善に関する提言を行うものです。

閲覧場所／市民相談課（市役所2階）、公文書資料室（市役所4階）、各図書館、市HPなど

令和3年度オンブズマン相談室利用状況

受付方法	合計	内訳		
		苦情申立て	相談	問い合わせ
来訪	4 (2)	1 (0)	3 (1)	0 (1)
電話	11 (19)	1 (0)	5 (5)	5 (14)
FAX	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
郵送	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
メール	0 (1)	0 (1)	0 (0)	0 (0)
合計	15 (22)	2 (1)	8 (6)	5 (15)

※カッコ内は令和2年度実績

●オンブズマン相談室

相談日／第1～4水曜日（祝日を除く）午後1時～5時

受付／平日午前8時30分～午後5時15分

申立てできる方／市の業務などに利害関係がある方

申立ての方法／相談カード・苦情申立書（市民相談課で配布、または市HPから印刷可）を持参または郵送後、事前相談（面談）を実施

他 苦情申立ての原因となった事実のあった日から1年を経過しているもの・裁判などで係争中のものなどは対象外

問 オンブズマン相談室☎481-7418

（市民相談課）



調布FM(83.8MHz)特別番組

ロボットアニソン特番



調布FMは調布市を中心に放送するコミュニティ放送局で、来年開局25周年を迎えます。

調布FMのアニメソング特番は、コミュニティFMの番組でありながら毎回ツイッターのトレンド1位を獲得する人気番組です。今回の特番では、ロボットアニメに関する楽曲を12時間生放送でお送りします。

担当者インタビュー

Q アニソン特番を始めたきっかけは？

A 東日本大震災を機にインターネット上で配信を開始した際、調布FMの認知度を向上するため、日本全国で楽しめる内容を放送したいと考えたのがきっかけです。

Q 今年のテーマをロボットアニソンにした理由は？

A これまでテーマを限定せずに放送していましたが、変化をつけるため、前回からテーマを設定しています。今年は周年を迎えるロボットアニメが多かったため、ロボットアニソン特番にしました。

Q どのように選曲していますか？

A 事前に来たリクエストをもとに、当日のリクエストを予想しながら選曲しています。数十曲も羅列された長文のリクエストもあり、リスナーの期待が伝わってくるため、毎回時間をかけて曲目や放送順を検討しています。

Q 選曲のポイントは？

A 普段のテレビ・ラジオで放送されにくいものの、ニーズのある曲を選んでいます。これまでの放送を踏まえて珍しい音源も集めているので、リスナーからは「かわいいところに手が届く」と喜んでいただけます。

日 8月21日(日)正午～午前0時（予定）

問 調布エフエム放送㈱☎483-0838

（広報課）

リクエスト・メッセージ募集中

申調布FM専用フォームから申し込み、またはFAXで氏名（ラジオネーム可）、番組名、リクエスト曲・アーティスト名、メッセージを調布FM☎443-8068



当日のリクエストも大歓迎！

専用フォーム

災害情報の収集にも便利です

調布FMでは日頃から警察署、消防署による防犯・防災情報などをお届けしています。

また、災害時には市内の詳細な被害状況、避難情報、生活情報などの確な災害情報を迅速に提供します。

調布FMを聞く方法／ラジオ：83.8MHz（ハミングハート）

パソコン：「ListenRadio」または「サイマルラジオ」

スマートフォン：無料アプリ「ListenRadio」



10月の子どもの健診

健診名: 対／3・4カ月児：令和4年6月生まれ
1歳6カ月児：令和3年3月生まれ
3歳児：令和元年9月生まれ
所文化会館たづくり西館保健センター1階
他問詳細は健診月の前月初旬に郵送する通知参照。転入者や日程変更希望の方は健康推進課☎441-6081

10月のこども歯科相談室

健診名	対象	日時
①2歳児	令和2年9・10月生まれ	10月19日(木)午前 28日(金)午前
②2歳6カ月児	令和2年3・4月生まれ	10月14日(金)午前 26日(木)午前
③3歳6カ月児	平成31年3・4月生まれ	10月24日(木)午後
④4歳児	平成30年9・10月生まれ	
⑤5・6歳児	平成28年4月～ 29年11月生まれ	10月12日(火)午後
⑥矯正相談	6歳～中学生	

所文化会館たづくり西館保健センター2階
内むし歯予防の話、歯科健診、歯磨きの話
申問①～⑤随時⑥8月23日(火)午前9時から電話で健康推進課☎441-6081

6・7カ月児と9・10カ月児健診の受診期間延長

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、感染防止の観点から、受診期間をそれぞれ1カ月延長します。

延長後の受診期間／

6・7カ月児健診：9カ月になる前日まで
9・10カ月児健診：1歳になる前日まで
期8月1日から当面の間
所市内協力医療機関のみ 持母子健康手帳、受診票
申直接市内協力医療機関へ 他詳細は市HP参照
問健康推進課☎441-6081

シルバー児童学習教室 9月から受講生追加募集

教員経験や学習塾などの指導経験のあるシルバー会員が、基礎の習熟を重視して指導します。

- ①下石原教室
程6年生国語：金曜日、算数：水曜日
所下石原地域福祉センター
②調布ヶ丘教室
程5・6年生国語：火曜日 算数：木曜日
所調布ヶ丘地域福祉センター
③金子教室
程5年生国語・6年生算数：火曜日、5年生算数・6年生国語：木曜日
所金子地域福祉センター
①～③共に
時午後6時～7時30分
対小学5・6年生
費1教科月3000円（別途教材費月100円。ワーク代実費あり）
他各教室2人以上で開講（1教科のみの受講可）
申問調布市シルバー人材センター☎487-9375

親子交通安全教室（全3回）

- 程①火曜日コース①9月6日②13日③27日
②木曜日コース①9月15日②22日③29日
③金曜日コース①9月9日②16日③30日
④水曜日コース①9月14日②21日③28日
時①②③④午後3時～4時④3時20分～4時20分
所子ども交通教室
対市内在住・在学・在園の①②③④幼児（年少～年長）
⑤小学1～3年生
内基本的な交通ルールと自転車の安全な運転方法（DVD鑑賞・コース走行など）
定各コース親子6組（多数抽選）
費無料 持ヘルメット
申往復はがきに希望コース名、郵便番号、住所、保護者と子どもの氏名（ふりがな）、電話番号、子どもの生年月日、幼稚園（保育園）名または小学校名、学年を明記し、8月31日(火)（必着）までに〒182-0017深大寺元町1-30-1子ども交通教室☎487-5055（月曜日、祝日を除く）
他車での来場不可
問交通対策課☎481-7454

「みる」子どもたちと映画寺子屋上映会～Scene.37～

9月8日(木)

時午前11時30分～午後1時30分（受付11時～）、午後2時～4時（受付1時30分～）※各回同内容

所文化会館たづくり8階映像シアター

対未就学児と保護者

上映作品／まけうさぎ（約20分／カラー）

定申し込み順15組 費無料

他9月6日(火)までに申し込み結果連絡

申問氏名、連絡先を9月2日(金)までに電話またはEメールで、子どもたちと映画寺子屋・浅野☎090-7933-1263・E kodomotachitoigaterakoya@gmail.com



「映画のまち調布」
応援キャラクター
ガチヨラ

©角川大映スタジオ

（産業振興課）

令和4年度 東京都明るい選挙ポスター コンクール作品募集

対市内在住・在学の小・中・高校生

内選挙への関心を持つよう訴えるもの、明るい選挙の実現を呼びかけるもの（自作のもの。描画材料は自由。紙や布を使用した貼り絵も可）

大きさ／四つ切用紙（382mm×542mm）、八つ切用紙（271mm×382mm）またはそれに準じる大きさ

申問作品裏の右下に「東京都調布市」、学校名、学年、氏名（ふりがな）を明記し、直接または郵送で9月9日(金)（必着）までに〒182-8511市役所6階選挙管理委員会事務局☎481-7381

深大寺・佐須地域で採れた草花や野菜を使って、魔法使いのぼうしを作ろう

程9月11日(日)・19日(祝) 時午前10時～正午

所市立柏野小学校北側公有地

対3歳以上の子どもと保護者

講小作明則（NPO法人東京あぐり副理事長）、山田はるこ（スタジオげん代表）

定各日5組（多数抽選）

費無料 持軍手

他抽選結果は8月30日(火)に通知

申問Eメールの件名に講座名、本文に参加者全員の氏名（ふりがな）、電話番号、学年（未就学児は年齢）、参加希望日を明記し、8月28日(日)までに環境政策課☎481-7086・E kankyou@w2.city.chofu.tokyo.jp



作品イメージ

認可保育園や幼稚園などが実施する 地域交流事業・園庭開放

公・私立保育園の地域交流事業

●阜月保育園☎482-2323

0歳児サークル（いちごくらぶ・全5回）要申
程①9月6日(火)②13日(火)③21日(木)④27日(火)⑤10月4日(火)
妊婦さんのため保育体験講座要申
程9月13日(火)・21日(木)・27日(火)

●八雲台保育園☎486-9143

夏祭り要申 程8月24日(水)

●緑ヶ丘保育園☎03-3309-5605

遊びの広場要申 程9月3日(土)・17日(土)

●オリンピア保育園☎0120-820-323

オンライン子育て講演会スライド＆トークショー要申
程9月16日(金)

●双葉保育園☎485-6651

園庭開放要申 程9月15日(木)

●レオ保育園☎488-4127

色水遊びをしよう要申 程8月30日(火)

●エンゼルランド☎480-6860

保育園でどんなところ？要申 程随時
0歳児保育体験要申 程随时

●調布なないろ保育園☎444-3900

園庭で遊ぼう要申 程9月7日(火)

園庭開放（登録制）程毎週金曜日

●城山保育園上石原☎490-2031

お外で遊ぼう会要申 程9月1日(木)・15日(木)

●調布ヶ丘ちとせ保育園☎442-4661

お月見飾り製作要申 程8月25日(木)

ビックブック フォローアップ活動要申

程9月21日(火)

●ティ仙川ちとせ保育園☎03-5384-2551

テラスで一緒に遊ぼう要申 程9月7日(火)

●つづじヶ丘どろんこ保育園☎03-5315-9412

焚き火でクッキング要申 程9月7日(火)

絵の具で遊ぼう要申 程9月8日(水)

●深大寺元町ちとせ保育園☎444-3041

水遊び要申 程8月23日(火)

お月見誕生日会要申 程9月8日(木)

●深大寺東町ちとせ保育園☎444-8091

コロコロ坂道で遊ぼう要申 程8月24日(水)

●太陽の子つじヶ丘保育園☎490-0161

防災の日イベント要申 程9月1日(木)

お話し会要申 程9月21日(火)

●多摩川保育園☎483-4667

人形劇要申 程9月8日(木)

出前保育（手形・足形スタンプ）要申

程9月21日(火)

●家庭的保育施設たんぽぽ☎444-5718

お祭りごっこ要申 程9月6日(火)

幼稚園の園庭開放

●晃華学園マリアの園幼稚園☎485-0040

園庭開放要申 程9月5日(月)・6日(火)

●保恵学園幼稚園☎480-2937

わくわく広場要申 程9月22日(木)・26日(月)

●駿河台大学第一幼稚園☎487-4111

園庭開放要申 程9月21日(火)

●新型コロナウイルス感染症対策のため、各施設・事業はサービスなどを一部制限して開館・実施

利用・参加を予定している方は、事前にお問い合わせいただくか、市HPや主催団体HPなどで最新情報をご確認ください。また、マスク着用などの感染症対策をした上で利用・参加をお願いします。



市HP

令和5年度 認可保育園（障害児枠）の園児募集

●募集園

3歳児クラス（定各1人）／上布田、双葉、東京YWCAまきば
4歳児クラス（定各1人）／宮の下、八雲台、パイオニアキッズ第二仙川
5歳児クラス（定1人）／グローバルキッズ調布
対平成29年4月2日～令和2年4月1日に生まれた障害のある子ども（令和5年4月1日時点の3～5歳児）
申事前に保育課（市役所3階）へ電話予約の上、申込書類（保育課、子ども発達センターで配布）を9月26日（月）～28日（水）に直接保育課へ持参
他申し込み前に希望園を見学。募集数は変更になる場合あり
問保育課☎481-7132～4

ジュニア陸上体験教室（小学生）

体育協会HP



東京2020大会出場の寺田明日香選手をゲストに迎え、基本的な走り方や短距離走を速く走るポイントなどを学びます。
程10月10日（祝）
時：対①午前9時～10時15分：小学1・2年生②午前10時30分～11時45分：小学3・4年生③午後1時～2時30分：小学5・6年生
所味の素スタジアムAGFフィールド
講寺田明日香（女子100mハードル　寺田明日香選手
元日本記録保持者）、小倉亮介、竹内爽香
定各クラス100人（多数抽選）
費無料
持運動のできる服装、運動靴、飲み物
申8月20日（土）～9月11日（日）に体育協会HPから申し込み。
抽選結果は9月20日（火）に体育協会HP
問体育協会☎481-6221



子ども家庭支援センターすこやか

〒182-0022 国領町3-1-38 ココスクエア2階
☎481-7733（午前9時～午後5時）専用HPあり

●ファミリー・サポート・センター事業説明会

子育てを手伝ってほしい方（依頼会員）と手伝える方（協力会員）を結ぶ事業です。
協力会員による保育園や学童クラブへの送迎などの援助に対して、1時間当たり700円（休日、早朝・夜間は900円）が依頼会員から支払われます。
程9月10日（土）（①来館②オンライン※後日登録のための来館が必要）
時①午前10時～11時②11時30分～午後0時10分
定①各申し込み順15人
持当日登録する場合は会員登録する方の写真（縦3cm×横2.5cm）2枚
申①電話または直接、②Eメール（HP要確認）ですこやか

●小児科医による健康相談

日9月14日（水）午前10時30分～11時30分
講貫井清孝（すこやか協力医）
定申し込み順5人
申電話または直接すこやか
他治療行為は行いません
●サンデーコロパン
程9月25日（日）
時①午前9時45分～11時（受付9時45分～10時）
②11時15分～午後0時30分（受付11時15分～11時30分）
対市内在住で令和3年9月1日～令和4年6月25日生まれの子どもと保護者
内親子遊びなど 定各回40人程度（多数抽選）
持よだれかけ（表面に大きく名前と誕生日を明記）、母子健康手帳、バスタオル
申8月22日（月）午前9時～28日（日）午後5時に、Eメール（HP要確認）で申し込み



9月は高齢者悪質商法被害防止 キャンペーン月間～高齢者の悪質商法被害を 防ごう！見守りの力で～

だます手口は年々巧妙になり、時には複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金をだまし取ろうとします。少しでもおかしいと感じた時や、すでに被害に遭われた方は、調布市消費生活センターにご相談ください。

また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

悪質商法に注意

- 「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句に注意
→その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。
- 身に覚えのない請求に注意
→相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。絶対に支払わない。
- 通信販売での定期購入に注意
→通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する。

高齢者被害特別相談

期9月12日（月）～14日（水）

時電話相談：午前9時～正午・午後1時～3時30分
来所相談（予約制）：午前9時～正午・午後1時～3時※なるべく電話相談の利用を※通常の消費生活相談も利用可

所調布市消費生活センター（市役所3階）

☎481-7034

問文化生涯学習課☎481-7140

令和4年度調布市敬老会は中止

毎年9月に実施していますが、新型コロナウイルスの影響と参加者の心身の安全を確保するため、中止します。

問高齢者支援室☎481-7150

9月の調布市難病相談窓口

日毎週木曜日午後1時～5時

内難病患者の生活全般の困り事

申問希望日の1週間前までに電話・Eメールで障害福祉課☎481-7089・Esyougai@w2.city.chofu.tokyo.jp

メンタルヘルス市民講座

程／内①9月10日（土）／心の病気のつらさと回復に向か

ってリカバリーという考え方②17日（土）／統合失調症オープンドイアローグ③24日（土）／うつ病・双極性障害④10月1日（土）／パーソナリティ障害・神経症・PTSD⑤15日（土）／発達障害の理解 ヤングケアラーの問題⑥22日（土）／精神科医療・福祉、オープン就労、当事者研究、修了証交付

時午後2時～4時

所クッキングスター（布田1-10-5稻毛家ビル2階）
講松浦幸子（精神保健福祉士）、クッキングハウス利用者

定申し込み順20人

費各回1500円（当事者・学生1000円。資料・茶菓代。テキスト代別途500円）

他子ども同伴での参加可

申問電話またはFAXに氏名、電話番号、参加人数を明記し、前日までにクッキングスター☎498-5177（障害福祉課）

調布ゆうあい福祉公社相談事業

A内科医師による健康相談

日9月15日（木）午後1時30分～3時

B弁護士による法律相談

日9月16日（金）午前10時30分～正午

C精神科医師による健康相談

日9月27日（火）午前10時30分～正午

A～C共に

定各申し込み順2人（1人40分） 費無料

所申問前日までに電話で（公財）調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

健康活動ひろば活動室の利用

【10～12月の利用可能日】

毎日（10月1日（土）・2日（日）・30日（日）、11月6日（日）・13日（日）、12月26日（月）・29日（木）～31日（土）を除く）

時午前9時～午後9時（1区分2時間、1日当たり1団体1区分利用可）

対大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、身体運動を通して健康増進を図る活動を行う団体

他活動できる種目は、健康活動ひろばの室内で運動可能なものに限る

【公開抽選実施日】

日8月27日（土）午前9時30分～

所健康活動ひろば2階活動室こかげ

対団体の代表者（1団体1人）

申当日直接健康活動ひろばへ

【随時の利用申し込み】

抽選会後の空室利用は、健康推進課（文化会館たづくり西館保健センター4階）で手続き。

利用希望日の3日前（土・日曜日、祝・休日、年末年始に当たる場合は直前の平日）

費無料

問健康推進課☎441-6100

まちの話題

巴山建設株・巴山興業株から 子ども・教育関係分野へ寄附

7月20日、巴山建設株・巴山興業株から「子ども・教育関係分野へ活用してほしい」と200万円の寄附をいただきました。いただいた寄附は、保育園と学校教育に関する事業に活用します。（保育課）



左：巴山建設株・
巴山興業株
巴山会長・社長
右：長友市長

杏林製薬株から手指消毒ジェルの寄附

乳幼児向けの消毒剤を扱う杏林製薬株（代表取締役社長：荻原茂）から、「Miltonうるおい手指消毒ジェル」3000本の寄附をいただきました。いただいた製品は、市内の保育園・児童館・子ども発達センター・すこやかなどで活用します。

（健康推進課）



●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です

虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為に気づいた場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守ります。
時午前9時～午後5時（第3土曜日とその翌日、年末年始を除く） 問子ども家庭支援センターすこやか☎0120-087-358（子ども政策課）

暮らしの情報



税金・保険・年金

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

程 8月28日(日)、9月10日(土)・25日(日)

時 午前9時～午後1時

他 保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い

所 市民課 (市役所2階・市役所1階101会議室)

☎ 481-7041～5

保険年金課 (市役所2階) ☎ 481-7052

納税課 (市役所3階) ☎ 481-7214～20

個人住民税における住宅借入金等特別税額控除の適用期限を延長

所得税において住宅借入金等特別税額控除の適用期限が令和7年まで延長されました。これに伴い、この延長の適用者についても、所得税額から控除しきれなかった額を、控除限度額の範囲内で個人住民税から控除します。

控除限度額 (居住開始年が令和4～7年の場合) / 最高9万7500円 (所得税の課税総所得金額等の5%)
☎ 市民税課 ☎ 481-7193～7



住まい・街づくり・環境

国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区地区計画の決定

調布市と狛江市が一体となってまちづくりを推進するため、新たに国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区地区計画を決定しました。なお、この地区計画の決定に伴い、これまでの国領町8丁目周辺地区地区計画を廃止しました。

告示日 / 7月7日

総覧場所・調布市計画課 (市役所7階) ☎ 481-7444

京王多摩川駅周辺地区地区計画の原案説明会・地区計画原案の総覧

これまでいただいたご意見などを踏まえて取りまとめた地区計画の原案に関する説明会を開催します。



調布スマートシティ協議会通信 Vol.3

市内の企業・大学・NPO法人・市が共同で設立した調布スマートシティ協議会の活動をご紹介します。

●調布スマートシティ協議会1周年記念イベント

調布スマートシティ協議会の設立1周年を記念したイベントを、10月に開催します。

内 ●調布デジタルスタンプラリー

スマートフォンで市内各地に設置するQRコードをスキャンするとポイントを獲得

●学生ワークショップ

市内または近隣に在住・在学の学生でスマートシティを考える

●ワークショップ

新たにデジタルリビングラボを開設する染地地区の住民で、健康づくりやつながりづくりについて考える

●展示会

市内のイベントで手話自動通訳やAI技術などの先端技術を紹介

●防災シミュレーション

総合防災訓練でデジタル技術を活用した防災の取り組みについて展示

他 詳細は決まり次第市HPへ掲載

問 企画経営課 ☎ 481-7368

E cscc@w2.city.chofu.tokyo.jp

程 ①9月2日(金)②4日(日)
時 ①午後6時30分～8時②午前10時～11時30分、午後1時～2時30分、3時30分～5時
所 ①市立多摩川小学校②多摩川児童館遊戯室
定 申し込み順 ①50人②各回20人
申 8月22日(月)～31日(火)に電話、FAXまたはEメールに参加希望日時(第3希望まで)、住所、氏名、電話番号を明記し都市計画課 ☎ 481-7444・FAX 481-6800・E tikubetu@w2.city.chofu.tokyo.jp
※ 参加は1人1回のみ

◎地区計画原案の総覧・意見書の提出

告示日 / 8月25日(木)

総覧期間 / 8月26日(金)～9月9日(金)の平日

総覧時間 / 午前8時30分～午後5時

他 区域内の土地所有者などは、9月16日(金)までに地区計画原案について意見書の提出可。詳細は要問い合わせ

総覧場所・調布市計画課(市役所7階) ☎ 481-7444

住まいの相談窓口

内 容	日 程	締め切り日
分譲マンション管理	9月13日(火)	9月7日(火)
木造住宅耐震化	14日(水)	8日(木)
住宅リフォーム	15日(木)	9日(金)

時 午後1時30分～、2時30分～、3時30分～

定 各日申し込み順3人

費 無料

所 申 間 電話またはEメールで住宅課(市役所7階)

☎ 481-7545・E jyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jp

無料不動産相談会

日 9月17日(土)午前10時～午後4時※1組30分以内(予約優先)

対 市内在住・在勤・在学の方

費 無料

他 入場は1組3人まで※連絡先記帳あり

所 申 間 8月22日(月)午前9時から電話で(公社)東京都宅地建物取引業協会調布狛江支部事務所(国領町1-46-15) ☎ 482-1782 (市民相談課)



設置している健康器具
左: 体組成計
右: スーパリュームビジョン
(視機能トレーニング機)

●深大寺デジタルリビングラボ開設

7月15日、CDC(調布・デジタル・長寿)運動の活動拠点として開設した深大寺デジタルリビングラボのオープニングセレモニーを、調布市・電気通信大学・アフラック生命保険で開催し、地域住民も参加しました。

デジタルリビングラボでは、体組成計や動体視力を鍛える機器など、8種類のデジタル健康機器を使って、健康状態を無料で測定できます。デジタル教室やイベントも実施予定です。

◎深大寺デジタルリビングラボ

程 毎週水・金曜日

時 午前10時～午後4時

所 深大寺東町6-27-28

問 調布スマートシティ協議会について:

企画経営課 ☎ 481-7368

CDC運動について: 高齢者支援室 ☎ 481-7150

E cscc@w2.city.chofu.tokyo.jp



スマートシティ協議会
HP

ごみ リサイクル

利再来留館の臨時休館

NEXCO中日本の耐震改修工事のため、9月16日(金)～令和5年9月(予定)に臨時休館します。なお、休館中に臨時出張販売会の開催を検討していますので、開催日程が決まり次第、市報でお知らせします。
問 ごみ対策課 ☎ 042-306-8200

健 康

10～12月生まれの方への健(検)診の個別通知を8月末に発送

【受診期間(共通)】※延長不可

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
7・8・9月	7～10月	6月末
10・11・12月	9～12月	8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に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎ 481-7148
調布市国民健康保険に加入している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 ☎ 481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健(検)診(各種がん検診・健康増進健診など)	健康推進課 ☎ 441-6100

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

9月3日は「秋の睡眠の日」

外出抑制による活動量の低下や自肃ストレスの増加などで、入眠困難や中途覚醒など睡眠の質が低下する人が増えています。

睡眠・生活リズムの改善には、日光を浴びる、体を動かす、起きる時間を決める、この3つの習慣が大切です。睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、脳が適切に活動できるように調整する役割があります。脳は、質の良い睡眠があってはじめて、学習や記憶、こころの健康、注意力の維持など、さまざまな情報処理能力が発揮できます。また睡眠不足や睡眠障害は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクにもなると言われています。この機会に、ご自身の睡眠について考えてみませんか。

◎睡眠12箇条

- ①良い睡眠で、体も心も健康に。
- ②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- ⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- ⑩眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪いつもと違う睡眠には要注意。
- ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」)

問 健康推進課 ☎ 441-6100

★紙面上では市外局番042の表記を省略しています ★講師や出演者の敬称を省略しています

★「全○回」と表記している事業は全日程参加が原則です

胃がんリスク検査

対40~49歳（昭和48年4月1日～昭和58年3月31日生まれ）※受診歴、除菌歴のある方を除く
内血液検査
定申し込み順500人
費無料※精密検査、除菌治療などは有料
他審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内に市内指定医療機関で受診
申問はがきに住所、氏名（フリガナ）、年齢、生年月日、性別、電話番号を明記し、令和5年2月28日（消印有効）までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課☎441-6100へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービスHPから申し込み

申し込み制検査

検査の種類	対象者
胃がん（内視鏡）	50・52・54・56・58歳（500人。多数抽選）（50歳の方は今年度市のバリウム検査を受けていない方）
Ⓐ胃がん（バリウム）	30~59歳（Ⓐ500Ⓑ1000人。多数抽選）※35・40・45・50・55歳（個別通知対象者※1）を除く
Ⓑ大腸がん	20歳以上の女性（600人。多数抽選）※35・40・45・50・55・60・65歳（個別通知対象者※1）と無料クーポン券対象者（※2）、令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に市の子宮頸がん検査を受診した方を除く
子宮頸がん	50~70歳の男性（600人。多数抽選）
前立腺がん	20~59歳（400人。多数抽選）※35・40・45・50歳（個別通知対象者※1）を除く
歯周病	76歳（無し）

※表内の各年齢は、令和5年3月31日時点の年齢
※1 個別通知対象の方には受診券を送付しているため
申し込み不可
※2 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方
費胃がん（内視鏡）2000円、前立腺がん1000円、そのほかは無料※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は受給証明書を実施医療機関へ提出すると無料
締9月22日（木）※郵送・持参は午後5時（必着）まで、電子申請は午後11時59分まで
申問はがきに住所、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、年齢（令和5年3月31日時点）、電話番号、希望の検査（複数可）を明記し、〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービスHPから申し込み
他審査後、11月中旬に受診券を郵送。12月1日（木）～令和5年3月15日（水）に市内指定医療機関で受診
問健康推進課☎441-6100

おしえて！マイナンバー Q&A 85

Q 給付金などを早く受け取ることはできますか。

A 預貯金口座の情報をマイナンバーとともに登録をしておくと、今後、給付金などの申請書類の確認などの手間が省け、給付金などを迅速に受け取ることができます。公金受取口座の登録は、マイナポータルからできます（詳細は、デジタル庁HPを参照）。

問マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178、調布市マイナンバーコールセンター☎0570-00-7211※つながらない場合は☎03-5427-3272（企画経営課）



8月は子宮頸がんキャンペーン～自分の体は自分で守ろう～



まだ自分は大丈夫と思っていませんか。市では20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を行っています。
他詳細や子宮頸がん検診の申し込み方法は市HP参照
問健康推進課☎441-6100

食事なんでも相談室（栄養相談）

日9月7日（水）午後
所文化会館たづくり西館保健センター1階
定申し込み順6人
他医療機関で治療中の方は要問い合わせ
申問電話で健康推進課☎441-6100

採用情報

※履歴書などの提出が必要です。
詳細は市HP参照

（福）調布市社会福祉事業団
正規職員（福祉職）

受験資格／令和4年10月1日時点で60歳未満の普通自動車免許と、社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士・公認心理師・保育士のいずれかの資格をお持ちの方

採用日／10月1日（土）

申履歴書と資格・免許証明書の写し、作文（800字以内）。テーマ「福祉施設で働くうえで大切にしたい事は？」を9月2日（金）（必着）までに〒182-0032西町290-4調布市社会福祉事業団本部事務局☎481-7493へ郵送または持参（平日午前9時30分～午後4時30分）

募 集

第9回調布まち活フェスタ
実行委員

まち活フェスタは、毎年3月に実施される調布の市民活動を活性化するイベントです。

募集期間／8月21日（木）～9月15日（木）

所市民活動支援センター

対18歳以上

内月に1回程度の実行委員会、企画会議、イベント運営

他詳細はちょみっとHP参照

申問Eメールで件名に「まち活フェスタ実行委員希望」、本文に氏名、所属、電話番号、Eメールアドレスを明記し、9月15日（木）までに市民活動支援センター☎443-1220・E npo-center@ccsw.or.jp（協働推進課）

令和5年度学習グループサポート事業
登録グループ

サポート期間／令和5年5月～令和6年3月

対市内在住・在勤・在学の方が5人以上在籍し、社会教育・家庭教育に関するテーマについて市内で継続的に学習しているグループ※年1回以上公開講座を実施

内学習会／保育者への謝礼の助成

公開講座／講師、手話通訳者、保育者への謝礼の助成

他追加募集の予定なし。詳細は市HP参照

申問申込書（社会教育課（教育会館1階）で配布、または市HPから印刷可）を、直接または郵送・Eメールで9月30日（金）（必着）までに〒182-0026小島町2-36-1教育会館1階社会教育課☎481-7488

E syakaiky@w2.city.chofu.tokyo.jp

ボランティア

協力会員募集説明会（地域ボランティア）

日9月13日（火）午前10時～11時30分

内加齢や障害などにより家事の支援や食事の配達を必要とする方に、有償で支援する活動の説明会

他参加できない場合は個別に対応可。要事前申し込み

所申問電話で（公財）調布ゆうあい福祉公社

☎481-7711

「暮らしの情報」は11面に続きます

「人生100年時代」のオーラルフレイル予防

問高齢者支援室☎481-7150

◎オーラルフレイルを予防しましょう

●口の中をきれいに保つ

食後は歯をみがき、歯周病の悪化を予防しましょう

●かかりつけ歯科医をもつ

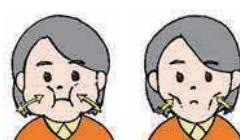
①定期的に受診し、口腔環境を保持しましょう
②むせやすい、食べこぼしが多くなったなど、気になり始めたら歯科医に相談しましょう

●口腔体操をする

口腔機能を維持するために、口元の体操をお勧めします

口腔体操の例

唇が開かないようにしながら口の中に空気をため、ほほをふくらませたり、すぼめたりする



舌を出し、上下左右に動かす



「パ」「タ」「カ」「ラ」をはっきり発音できるよう練習する



9月は「認知症サポート月間」

認知症を 知ろう・語ろう・考え方



当事者へのインタビュー

できる範囲で仕事をしたい、楽しく仕事をできたらいいなと思う

今回インタビューした当事者の方は、父が書道の先生だったことをきっかけに幼少時代に書道を始めました。認知症になった今でもその能力を活かして、デイサービスで好きな文字を書いています。

●自分自身が病気であることを知ったきっかけは

普段生活する中で、病気ではないかと疑うことは全くなかったです。しかし、急にもの忘れが出てきたり、普段できていたことが徐々でできなくなりました。さらに物覚えも悪くなってきて、職場でも度々注意されました。その頃から頭の中がモヤモヤしてきて、物事を頭の中で考えることが難しくなりました。できないことも多くなり、仕事を続けることが難しくなり職場も辞めることになりました。ちゃんと仕事をしているのに悔しい思いもしましたが、こうしたことをきっかけに、病院を受診し病気を知ることになりました。

●普段の生活や日常生活で困ることなどは

普段はデイサービスに行っていますが、デイサービスがない日は、自宅に一人でいることが多いので寂しいです。江の島などどこかに外出したいと思いますが、行きたい所までどのように行くのかもわからないうし、すぐに道に迷ってしまいます。外に一歩出てしまうと、一人では誰も教えてくれません。そんな時は付き添ってくれる方がいたら良いなと思います。いろんな事ができなくなってきたことを思うと、施設に



▲若年性認知症の方が書いた書

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。市では、9月を「認知症サポート月間」として、認知症や予防について理解を深め、認知症になっても暮らしやすいまちづくりについて考えるきっかけづくりを行います。

今回は若年性認知症を発症した当事者の方、その方をサポートするケアマネジャーの方などにそれぞれの思いを聞きました。

ケアマネジャーにインタビュー

ご本人の話をよく聴くことを大切にしています

●当事者の方とどのように関わってきましたか

若年性認知症総合支援センターの方が、本人と関わりを持ち、繋げてくださいました。デイサービスに行く予定と家を出る時間を本人と一緒に確認し、表にまとめて自宅の壁に張ることで、本人が忘れないように工夫しています。デイサービス当日の朝に本人に電話を掛けるだけでなく、デイサービスが無い日も定期的に電話を掛けることで、自分自身で施設に行くことをご本人の日常生活の中に浸透するようにしました。

一人での生活に寂しさや不安を感じていたため、本人のお話をよく聴くようにしました。何に不安を感じ、どうしたいのかと一緒に考え、本人が不安なく生活が送れるように関係機関に相談しながら、介護サービスや必要な支援に繋ぐことができました。

●本人と関わる中で印象に残ったエピソードは

通所していたデイサービスで、箱根にバスツアーに行くことになり、本人もとても楽しみにしていました。「雨になったり、中止になったりしませんように。どうかお天気になりますように。私を箱根に行かせてください」という内容の手紙を書いて毎日お願いしていたことが印象に残っています。

デイサービスに週5回通うようになってからとても生き生きとされ、本人

が以前デイサービスで介護職員として働いていたこともあり、「仕事をしたい」と何度もお願いされたため、通所しているデイサービスに雇ってほしいとお願いしたこともあります。

●サポートする時に大切にしていることは

ご本人の話をよく聴くことです。先回りをしていろいろやり過ぎず、本人が持つ能力を活かしながらできる限り本人に委ねることも大切だと思います。また、さまざまな支援機関と連携して、本人が不安なく生活が送れるよう環境を整えることも大切です。これまで支援に関わってくださった方々には心から感謝しています。

私も若年性認知症の方の支援は初めてで、どのように関わるか、支援していったら良いのか迷うことばかりです。支援に関わっている方々の話を聞く場や当事者の方を交えての研修などの機会があると良いと思います。



ファインケアステーション調布
主任介護支援専門員 稲沼さん▶

認知症カフェとは、認知症の本人やご家族が、身近な場所で地域の方と交流できる場のことです。必要に応じ医療・福祉の専門職に相談したりできます。

花カフェ（認知症カフェ）運営ボランティアにインタビュー

人とのふれあいが好き、誰もが気楽に寄れるカフェを作りたい

●どんなときやりがいを感じますか

大西さん:初めてお会いできる方と話せるのが良いです。参加者からの話を聞くと、自分が想像していた以上に人間模様が複雑であると感じています。会話を通じてその方の状況も変わるので、コミュニケーションがとても重要です。関わることで前向きになってくれたら良いと思います。

荻山さん:介護者を少しでも楽にしてあげたいと思っています。それには傾

聴することが大切だと身に染みて感じています。介護者が抱える悩みを話していくことでその方が少しでもリフレッシュできた時にやりがいを感じます。周りの協力で成り立っている部分が大きいので、皆さんとのつながりも大切にしたいです。



後列左:荻山さん、中央:大西さん、右:地域包括支援センターちょうふ花園 田中さん
中学生ボランティアの方▶



認知症に関する各種イベントの詳細は 10面へ▶

当事者と家族の方の作品展を開催します

デイサービスで始めた陶芸。自宅でデザインを考え、同じテーマでもいつも違う作品を作り上げていました。家族の思い出にまつわるものや母のユーモアが光るキャラクター達。数多くの作品を通して、母のことを知って頂きたいと思います。



お母さまが作られた大切な小さな陶器の置物たち



作品展示

日／月 ①9月1日(木)～15日(木)午前10時～午後4時／地域包括支援センター仙川

②9月20日(火)～30日(金)午後1時～4時30分(最終日のみ午後3時30分まで)／青木病院(上石原3-33-17)

認知症支援室 481-7150



JCOM (地デジ11ch)
「テレビ広報ちょうふ」

(5日号) 5日～19日 職員インタビュー、ミニコーナーなど
(20日号) 20日～翌4日 職員インタビュー、特集など

放送時間 每日午前9時～、正午～、午後8時～ (各30分) ※特集内容により、放送時間が変更になる場合があります

災害時
調布FM
83.8 MHz

調布FM83.8MHz 市政情報番組
「調布市ほっとインフォメーション」

月～金曜日 午前9時15分～、午後1時30分～、4時～、9時～ (各15分) / 5時30分～ (5分) 土曜日 午後5時30分～ (5分)
日曜日 午後3時30分～ (5分) ※特集番組により、放送が休止・時間変更になる場合があります

調布FMの放送は、インターネットでも聴くことができます。詳細は調布FMのHPをご覗ください

9月は「認知症サポート月間」

問高齢者支援室☎481-7150

認知症を 知ろう・語ろう・考え方

認知症サポート月間中の関連イベントや支援活動を紹介します。
ぜひこの機会に参加してみませんか。詳細は市HPをご覧ください。

市HP▲

語ろう

認知症 だれでもカフェ

※特に記載のないものは無料。申し込みは当日直接会場へ

①だれでもカフェぶちばあん

日9月4日(日)午後1時30分～3時
所認知症デイサービスぶちばあん(入間町3-22-5)

②だれでもカフェこくりょう

日9月25日(日)午後1時～2時30分

所調布ゆうあい福祉公社

①②共に

費100円

問調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

③花カフェ

日/所④9月6日(火)午後1時～3時/ヘアサロンラリス(小島町3-68-5)

⑤20日(火)午後1時～3時/布田ぬくもりソサイエティー(布田2-34-1)

④⑤共に

費100円

問地域包括支援センターちようふ花園

☎484-2285

認知症カフェとは、認知症の本人やご家族が、身近な場所で地域の方と交流できる場のことです。必要に応じ医療・福祉の専門職に相談したりできます。

④メイプルカフェ

日9月14日(火)・28日(火) 午後2時～4時
所メドウイン調布1階(布田4-3-5)
費100円

⑤調布ケアラーの会 クローバー

日9月15日(火)午後1時～3時
所市民プラザあくろす3階会議室
対家族・親族・知人などを介護している市民

④⑤共に

問社会福祉協議会☎481-7693

⑥しばさき彩ステーション

日平日午前10時～午後4時
費珈琲100円は毎日、ランチ500円は週1回

⑦彩オレンジカフェ

日9月20日(火)午後1時～3時 費100円

⑥⑦共に

所しばさき彩ステーション(柴崎1-64-9
西田医院隣) 調西田医院・大木☎444-5504

⑧ケアラーカフェin 染地

日9月20日(火)午後1時30分～3時

所多摩川自然情報館1階

問地域包括支援センターときわぎ国領

☎050-5540-0860

⑨ふらっと喫茶

「認知症とともに生きる工夫を語ろう！」

日9月21日(水)午後1時30分～3時

所地域包括支援センターちようふの里サブセンター2階(上石原3-54-2)

内2021年サポート月間 丹野智文さん講演会上映
問青木病院認知症疾患医療センター

☎483-1399

⑩空とべ！つつじ

日9月24日(土)午後3時～4時30分

所創造農園「空と大地と」(東つつじヶ丘2-27-1)
問地域包括支援センター仙川☎03-5314-0030

⑪仙川オレンジカフェ

日9月27日(火)午後1時～3時

所緑ヶ丘地域福祉センター 費100円

問市民活動支援センター緑ヶ丘コーナー

☎03-3326-4088

⑫CARE café@猿田彦珈琲

日9月30日(金)午前10時～11時30分

所トリエ京王C館 費実費

問地域包括支援センターちようふ花園

☎484-2285

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を見守る「応援者」です。その証がオレンジリングとサポーターカードです。期間中には、講習会やチラシなどを配布する活動もあります。



学ぼう

①認知症サポーターフォローアップ講演会

妻・母・サポーターの先輩として、若年性認知症当事者さとうみきさんから、普段の生活の様子や、認知症への想いを対話形式でお話いただきます。

日9月7日(水)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

対市内在住の認知症サポーター

②認知症サポーター養成講座

日9月17日(土)午後2時～3時30分

所文化会館たづくり8階映像シアター

①②共に

定申し込み順50人

問電話で調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

知ろう



市民講座



①認知症リハビリテーション講習会

認知症と、認知症の予防につながる運動について学びます。

日9月2日(金)午後1時～2時30分

所西調布体育館 調ちようふ地域リハビリテーション連絡協議会 定申し込み順15人

持運動のできる服装と運動靴、飲み物

申電話またはFAXで楠の杜訪問看護ステーション☎443-7820・☎443-7822

②講演会「認知症になって困ること…お金のこと・未来のこと～任意後見制度について学ぶ～」

日9月8日(木)午前10時～正午

所調布メモリードホール(菊野台1-10-2)

講李 国彦(行政書士) 定申し込み順30人

申電話で地域包括支援センター仙川

☎03-5314-0030

③認知症の方の生活を支える福祉用具体験会

日④9月10日(土)午前10時～11時30分⑤9月29日(火)午後1時～2時30分

所④西調布体育館⑤入間地域福祉センター

講福祉用具貸与事業者 定申し込み順20人

申地域包括支援センターときわぎ国領

☎050-5540-0860

④認知症講演会

「認知症とともに地域で生きる！地域で支える！」

日9月13日(火)午後2時～4時

所文化会館たづくり8階映像シアター

講青木病院・東京さつきホスピタル

定申し込み順50人

申電話で青木病院認知症疾患医療センター

☎483-1399

⑤介護予防講演会「今日から始める認知症予防」

日9月14日(水)午前10時～11時30分

所グリーンホール小ホール 定申し込み順50人

申電話で高齢者支援室☎481-7150

⑥「認知症当事者と家族の心理」「見守りサービス」講座

日9月18日(日)午前10時～正午

所大町ふれあいの家 定申し込み順20人

⑦「認知症だからこそ地域で支える」

小規模多機能・看護小規模多機能型介護を知ろう

日9月20日(火)午前10時～正午

所調布メモリードホール(菊野台1-10-2)

定申し込み順30人

⑥⑦共に

申電話で地域包括支援センター仙川

☎03-5314-0030

みんなで
つけようオレンジリングと
サポーターカード

凡例

日⇒日時 程⇒日程 期⇒期間 時⇒時間 会⇒会場・場所 集⇒集合時間・場所 種⇒種目 対⇒対象 内⇒内容 講⇒講師 演⇒出演・演奏 定⇒定員 費⇒費用
保⇒保育 持⇒持ち物 締⇒締め切り 申⇒申し込み・申請 他⇒その他 主⇒主催 共⇒共催 後⇒後援 問⇒問い合わせ HP⇒ホームページ 電⇒Eメール

暮らしの情報の続き

スポーツ

調和小プール

市HP 

●9月の予定

休館日／12日(月)・26日(月) 午後4時から使用可／1日休・2日(金)・5日(月)～9日(金)
他人数制限あり。詳細は市HPで要確認

●9～12月のサービスプログラム

①水中運動教室

程9月28日～12月7日の毎週水曜日(11月23日を除く)
時午後6時～7時

②小学生初級水泳教室(全8回)

程9月29日～11月24日の毎週木曜日(11月3日を除く)
時午後4時～5時

③成人中級水泳教室④成人初級水泳教室⑤小学生中級水泳教室(全8回)

程③～⑤9月30日～12月2日の毎週金曜日(⑤は11月4日、12月2日を除く) 時③午前10時～11時④11時～正午⑤午後4時～5時30分

①～⑤共に

対①③④市内在住・在学・在勤の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内在住・在学の小学生

定①③④各日当日先着24人②⑤24人(多数抽選)

費1回①③④400円②⑤150円(施設使用料。当日持参)

申②⑤9月18日(月)までに直接調和小プール受付※抽選結果は9月19日祝に同プール受付に掲示

問調和小プール受付☎485-5631(スポーツ振興課)

体育協会 ☎481-6221 専用HPあり

〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●西調布体育館水曜卓球教室(全6回)

程9月14日～10月19日の毎週水曜日 時午前9時30分～11時30分 所西調布体育館 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 定20人(多数抽選)

費3000円 申往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、9月4日(月)(必着)までに〒182-0016佐須町5-19-5内野ひとみ

問体育協会

①フィジカルトレーニング(全13回)

時午後0時15分～1時15分 定25人(多数抽選)

②ビギナーズエアロ火曜日(全13回)

時午後1時45分～2時45分 定30人(多数抽選)

③エンジョイアクア火曜日(全13回)

時午後2時30分～3時30分 定24人(多数抽選)

④筋コンディショニング(全13回)

時午後3時～4時 定8人(多数抽選)

①～④共に

程10月4日～12月27日の毎週火曜日

持①②④運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)③水着、水泳帽子

⑤チアエクササイズ(全12回)

時午後0時15分～1時30分 定30人(多数抽選)

⑥にこにこ体操(全12回)

時午後1時45分～2時45分 定30人(多数抽選)

⑦水中運動(全12回)

時午後2時～3時 定24人(多数抽選)

⑧ナイトヨガスクール(全12回)

時1クラス：午後6時～7時 2クラス：7時20分～8時20分 定各クラス8人(多数抽選)

⑤～⑧共に程10月5日～12月28日の毎週水曜日(11月23日祝を除く) 持⑤⑥⑧運動のできる服装、室内シユーズ(⑤⑥のみ)、ヨガマット(バスタオル可)⑥⑧のみ)、ハンドタオル(⑧のみ)⑦水着、水泳帽子

⑨転倒予防のための体操(全11回)

時午後0時15分～1時30分 定30人(多数抽選)

⑩ビギナーズエアロ木曜日(全11回)

時午後1時45分～2時45分 定30人(多数抽選)

⑨⑩共に程10月6日～12月22日の毎週木曜日(11月3日祝を除く) 持運動のできる服装、室内用シユーズ、ヨガマット(バスタオル可)⑩のみ)

⑪ヌードルトレーニング(全12回)

時午前9時10分～9時55分 定16人(多数抽選)

⑫ヘルシーウォーキング(全12回)

時午後1時～2時10分 定25人(多数抽選)

⑬エンジョイアクア金曜日(全12回)

時午後2時30分～3時30分 定24人(多数抽選)

⑭ボールトレーニング(全12回)

時午後3時～4時30分 定30人(多数抽選)

⑪～⑭共に程10月7日～12月23日の毎週金曜日

持⑪⑬水着、水泳帽子⑫⑭運動のできる服装、室内用シユーズ、ヨガマット(バスタオル可)、屋外用の運

動靴(⑫のみ)

①～⑭共に所総合体育館 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 費①～④5200円⑤～⑪～⑭4800円⑨～⑩4400円(初回持参) 8月30日(火)までに体育協会HPから申し込み、または、往復はがき(1枚1スクール)にスクール名(⑧は希望クラス)、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、体育協会へ(連記不可) 抽選結果発表日／9月9日(金)

問体育協会

総合体育館 ☎481-6221

【9月の休館日】

休館日／9月5日(月)

【9月の当日申込プログラム】

①バレーボールスクール

程毎週火曜日(6日祝を除く)

時午前9時30分～11時45分 定当日先着30人

持運動着、室内用シユーズ

②バドミントンスクール

程毎週金曜日(2日金・23日祝を除く)

時午前9時45分～11時45分 定当日先着20人

持運動着、室内用シユーズ、ラケット(貸し出しあり)

③水中ウォーキング

程毎週月・水・木曜日(5日祝を除く)

時午前9時20分～9時50分 整理券配布／8時40分～

定当日先着24人 持水着、水泳帽子

④スイム練習会

程9月12日(月)・26日(月) 時午後7時～8時

受付／5時30分～ 定当日先着24人

持水着、水泳帽子、ゴーグル

⑤中上級スイミングスクール

日毎週水曜日午後6時30分～8時 受付／6時15分～

定当日先着24人 持水着、水泳帽子、ゴーグル

⑥フィットボクシング

程毎週金曜日(23日祝を除く) 時午後7時～8時

整理券配付／5時30分～ 定当日先着30人

持運動着、室内用シユーズ

①～⑥共に

費①②⑤⑥1回500円③④400円(③のみ減額対象)

問体育協会

第40回調布市民スポーツまつり 10月10日(祝)

時午前9時～午後3時※雨天決行

所味の素スタジアム(西町376-3)

特別協賛／味の素(株)・アフラック生命保険(株)

事前募集アトラクション

①調布チアまつり2022 in 味スタ

時午前9時～正午 対年少児以上で構成されたグループ※要ユニホーム 内チアリーディンググループのコンテスト(準備含めて5分以内) 定申し込み順12組(市内活動グループ、過去参加グループ優先) 他同一グループから最大2チームまで申し込み可

②調布フラまつり2022 in 味スタ

時午後2時～3時 対市内で活動する年少児以上で構成されたグループ 内フラダンスグループの発表会(準備含めて10分以内) 定6組(多数抽選) 他同一グループからの複数申し込み、時間の希望は不可

③A・B共に

所人工芝内ステージエリア 費1人500円

申8月26日(金)午前9時から体育協会HPで申し込み

①FC東京サッカークリニック

時小学4～6年生クラス：午前10時～11時30分

小学1～3年生クラス：午後0時45分～1時45分

幼児クラス(平成28年4月2日～30年4月1日生まれ)：午後2時～3時

対市内在住・在学(園)の幼児～小学6年生(初心者向け)

定小学生クラス30人、幼児クラス20人(いずれも多数抽選)

②Giants Method シミズオクトベースボールアカデミー野球教室

時幼児(年中・年長)クラス：

①午前10時～10時45分③午後1時～1時45分

小学1～2年生クラス：

②午前11時～11時45分④午後2時～2時45分

対市内在住・在学(園)の年中～小学2年生(幼児クラスは要保護者同伴)

定①③10組20人②④20人(いずれも多数抽選)

③東芝ブレイブルーパス東京ラグビークリニック

時①小学1～3年生クラス：午前10時～11時30分

②小学4～6年生クラス：午後1時30分～3時

対市内在住・在学の小学生(①は要保護者同伴)

定①20組40人②30人(いずれも多数抽選)

④チアダンス体験教室

時午後2時～3時 対市内在住・在学(園)の幼児～小学4年生 定30人(多数抽選)

講(株)レアコーコーポレーション指導員

⑤車いすバスケットボールクリニック

時小学1～3年生クラス：午前10時～11時30分

小学4～6年生クラス：午後1時30分～3時

対市内在住・在学の小学生 講(一社)日本車いすバスケットボール連盟 定各クラス20人(多数抽選)

⑥A・B共に

所①⑤のみミズノフットサルプラザ味の素スタジアム 費無料 持運動のできる服装、運動靴

申9月11



官公所だより

令和4年度自衛官採用案内



◎防衛大学校（一般）

応募資格／18歳以上21歳未満（高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含））
試験日／①11月5日(土)・6日(日)
◎防衛医科大学校医学科学生
応募資格／18歳以上21歳未満（高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含））
試験日／②10月22日(土)
◎防衛医科大学校看護科学生
応募資格／18歳以上21歳未満（高卒者（見込含）または高専3年次修了者（見込含））
試験日／③10月15日(土)
受付期間／①10月26日(火)まで（必着）
②10月12日(火)まで（必着）③10月5日(火)まで（必着）
■防衛省自衛隊東京地方協力本部府中分駐所（府中市浅間町1-5-5府中基地内）☎・✉042-365-5011
✉recruit17-tokyo-ea@inet.gsd.mod.go.jp
(総合防災安全課)

令和4年度中学校卒業程度認定試験

試験日／10月20日(木)
■東京都教職員研修センター（文京区本郷1-3-3）
受験資格／①～④のいずれかに該当する方①就学義務猶予免除者または就学義務猶予免除者で、令和5年3月31日までに満15歳以上になる②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ令和5年3月31日までに満15歳になる方で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方③令和5年3月31日までに満16歳以上になる④日本の国籍がなく、令和5年3月31日までに満15歳以上になる
願書受付／9月2日(金)（消印有効）までに〒100-8959千代田区霞が関3-2-2文部科学省生涯学習推進課認定試験第二係
■詳細は問い合わせ、または文部科学省HP参照
■東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎03-5320-6752
(学務課)



仕事・創業

消費税インボイス制度説明会

令和5年10月から始まる消費税インボイス制度について説明します。
程9月5日(月)・6日(火)
時午前の部：午前10時～11時30分・午後の部：午後2時～3時30分
所武蔵府中青色申告会会館（府中市本郷4-15-22最寄駅：JR・京王線分倍河原駅、徒歩7分）
調武蔵府中税務署担当官
定申し込み順20人
費無料
■9月2日(金)午後5時までに電話で武蔵府中青色申告会事務局☎042-362-8608
(市民税課)

産業労働支援センター 〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階☎443-1217・✉443-1218
✉industry@chofu-across.jp 専用HPあり

A事業者向け労務相談会

程9月5日(月)・30日(金)
時午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）
相談員／田村陽太（社会保険労務士）
B創業経営相談会
程①9月7日(木)②14日(木)③21日(木)④28日(木)

時①④正午～午後7時（1時～2時を除く）
②③午前9時～午後4時（正午～1時を除く）
相談員／佐藤嵩晃（多摩信用金庫職員）
C融資相談会
日9月8日(木)午前10時～午後4時（正午～1時を除く）
相談員／日本政策金融公庫三鷹支店の専門担当者
D事業者向け税務相談会
日9月13日(火)午後1時～4時
対中小企業・小規模事業者、創業希望者
相談員／東京税理士会武蔵府中支部担当者
A～D共に
相談時間／1人50分
定各日申し込み順A③6人B④5人C⑤人D③人
費無料
所申問産業労働支援センターHPまたは電話、FAX、Eメールで申し込み



その他のお知らせ

京王閣競輪開催日

（★本場ナイター開催。無印は場外のみ）
《8月の開催日》
25日(木)・26日(金)・27日(土)・28日(日)
《9月の開催日》
1日(木)・★2日(金)・★3日(土)・★4日(日)・16日(金)・17日(土)・18日(日)・19日(火)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・27日(火)
他状況により、無観客開催となる場合あり
■東京都十一市競輪事業組合☎487-2156
(財政課)

ハケ岳少年自然の家 臨時休業期間

改修工事のため10月27日(木)～令和5年3月31日(金)は臨時休館します（延長の場合あり）。
■社会教育課☎481-7488

イベントのお知らせ

催し

多摩川自然情報館イベント

①セミの抜け殻を見分けよう
配布する資料をもとにセミの抜け殻を観察して、セミの種類やオス・メスの見分け方を学びませんか。
程土・日曜日、祝日
時午前9時～正午、午後1時～4時30分※随時
費無料
由当日直接会場へ
②海ごみゼロウォーク
～海洋ごみ問題について学ぼう～
多摩川のごみ拾い・水質調査を行い、海洋ごみ問題について学習します。
日9月17日(土)午前10時～正午※小雨決行
集9時50分
定15人（多数抽選）
費100円（保険料）
持動きやすい服装、軍手またはゴム手袋、ごみ拾い用のトング（お持ちの方）、帽子、雨具、飲み物、タオル、筆記用具
申9月2日(金)までにEメールに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、運営等受託事業者（株）ルコ✉tamagawa_info@serco.co.jpへ。抽選結果は9月4日(木)にメールで通知



月9日(金)にメールで通知
他小学3年生以下は保護者同伴
A・B共に

■運営等受託事業者（株）セルコ☎03-3406-1724（平日午前10時～午後5時30分）、多摩川自然情報館携帯電話☎080-2087-9009（土・日曜日、祝日午前9時～午後5時）
(環境政策課)

初秋の木島平でダリア鑑賞・カヤの平高原散策・ぶどう狩りを楽しむ旅

期9月17日(土)～19日(祝)

所長野県木島平村

集午前7時45分・調布市役所（8時発）

対市内在住・在勤・在学の小学生以上※在勤の方はその家族を含む



カヤの平高原

内（1日目）市役所→郷の家（昼食）→やまびこの丘公園（ダリア鑑賞）→各宿（夕食）→秋まつり見学→各宿（宿泊）（2日目）各宿（朝食）→カヤの平高原（散策・昼食）→馬曲温泉→各宿（夕食・宿泊）（3日目）各宿（朝食）→道の駅・直売所（買い物）→信州フルーツランド（ぶどう狩り（各自））→小布施（昼食（各自）・散策）→市役所（午後5時頃）
宿泊施設／申し込み時に5カ所から選択

定30人（多数抽選）

最少催行人数／20人

費大人・高校生2万3000円、中学生・65歳以上2万1000円、小学生1万7000円（往復バス使用料、宿泊費、保険料、体験・食事6回分・入浴代など含む）

※参加費は市内在住・在勤・在学の方で姉妹都市宿泊費助成制度（中学生・65歳以上の方1泊3000円、それ以外の方1泊2000円）を利用した場合の料金

申込書（文化生涯学習課（市役所8階）、たづくり11階スポーツ・保養施設インフォメーションコーナー、神代出張所、各地域福祉センターで配布または市HPから印刷可）、運転免許証または保険証の写し（在勤の方は在勤証明の写し、在学の方は在学証明の写しも同封）、84円切手を貼った返信用封筒を8月30日（火）までに〒182-8511市役所文化生涯学習課「木島平村体験バスツアー」担当へ持参または郵送

※Eメール可（✉bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jp）。件名に「木島平バスツアー申込み」と記載

重複の応募は失格。家族以外は一部屋。出発2週間前から検温などの体調管理が必要
■文化生涯学習課☎481-7139

映画のまち調布

第5回日本映画人気投票
投票ありがとう！プレゼント
キャンペーン開催

現在受付中の「第5回日本映画人気投票」で、令和5年1月27日（金）から開催する「映画のまち調布シネマフェスティバル2023」の上映作品と映画賞のノミネート作品を決定します。

投票すると、抽選でイオンシネマ映画鑑賞券や映画関連グッズなどが当たります。

期9月4日(木)まで

対市内在住・在勤・在学の方、イオンシネマシアタス調布の来場者

対象作品／令和3年9月1日～令和4年8月31日（木）に国内の商業映画劇場で、有料で初公開された日本映画

投票方法／インターネット投票、投票箱（市役所、文化会館たづくり、グリーンホールほかに設置）へ投票

問（公財）調布市文化・コミュニティ振興財団
☎441-6150
(文化生涯学習課)



映画のまち
調布シネマ
フェスティ
バルHP





講座・講演会

シニア向けスマートフォン講習会

程①8月29日(月)・30日(火)②9月5日(月)・6日(火)③9月20日(火)・21日(水)
時①②午後1時30分～4時30分③午前9時30分～午後0時30分
所調布市シルバー人材センター(小島町3-87-4)
対60歳以上の方
内①②Android③iPhoneの基本操作からマイナンバーカード申請まで
定各申し込み順6人
費無料
持スマートフォン、筆記用具、個人番号カード交付申請書(お持ちの方のみ)
申問電話で(公社)調布市シルバー人材センター
☎487-9375

社会教育学習グループ公開講座

◎CCD「インクルーシブ英会話(中級)」
日9月12日(月)午後1時～3時
所総合福祉センター4階視聴覚室
講アガス ユサップ(英会話講師)
定申し込み順10人
費無料
会員登録(有料)すると継続受講可能
申問9月11日(日)までに電話またはEメールでCCD担当
・神尾☎090-5558-2537・Ecccd.jin@gmail.com
(社会教育課)

東京都共催消費者講座

「食品表示を活用して、毎日をより健やかに」
栄養成分表示の見方や特定保健用食品・栄養機能食品・機能性表示食品の違い、サプリメントと食品の関係を知って食生活に活かしませんか。
日9月15日(木)午後1時30分～3時30分
所①文化会館たづくり8階映像シアター②オンライン参加(Zoom)
対市内在住・在勤・在学の方
講上園 薫(東京家政学院大学准教授)
定①40人(多数抽選)②定員なし
費無料
申Eメールに講座名、住所、氏名、電話番号、希望す



味の素スタジアム★武藏野の森総合スポーツプラザ

★味の素スタジアム
3日(土) FC東京 vs 横浜F・マリノス
(明治安田生命J1リーグ第28節)
午後7時キックオフ
問FC東京 ☎444-2630
3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)・17日(土)・
18日(日)・19日(祝)・23日(祝)・24日(土)・25日(日)
2022年度 関東大学アメリカン
フットボールリーグ戦
所アミノバイタルフィールド
問HP (一社)関東学生アメリカンフットボ
ール連盟 ☎440-0881
4日(日) クリアソ新宿 vs ソニー仙台
(第24回日本フットボールリーグ第20節)
午後4時キックオフ
所AGFフィールド
問クリアソ新宿 ☎03-6709-9786
(試合当日) ☎080-7176-5480

る参加方法(会場参加またはオンライン参加)を明記し、9月2日(金)までに文化生涯学習課☎bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jpへ。抽選結果は9月5日(月)以降に通知。オンライン受講者には受講決定後、Zoomの参加URLなどを送付

他状況により、オンライン開催のみになる場合あり
問文化生涯学習課☎481-7140

樹木せん定入門講座

日10月1日(土)午前10時～午後3時(予備日10月15日(土))
所上ノ原ふれあいの家、柴崎公園
対市内在住の樹木せん定初心者で、初参加の方
内講義、実技講習
講(一社)東京都造園緑化業協会技術指導員
定20人(多数抽選)
費1600円(テキスト代)
持せん定ばさみ、手袋、昼食、飲み物
他当選結果は文書で通知。車での来場不可。テキスト
は9月20日(火)～22日(木)の午前8時30分～午後5時15分
に緑と公園課で代金と引き換えに受け取り
申問直接またははがき・Eメール(件名)に「せん定
入門講座希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、
電話番号、Eメールアドレス(ある場合)を明記し、
8月31日(木)(消印有効)までに〒182-8511市役所8
階緑と公園課☎481-7083・Emidori@w2.city.chofu.tokyo.jp

各館だより

郷土博物館

〒182-0026 小島町3-26-2
☎481-7656 ☎481-7655

開館時間/午前9時～午後4時 入場料/無料
休館日/月曜日(祝日の場合は直後の平日)

●常設展示「調布の歴史」(2階展示室)

原始・古代から近代までの調布の歩みを紹介してい
ます。

●ギャラリー展

「新収蔵資料にみる戦争」

(2階ギャラリー)

戦争がもたらした生活や
学校への影響をたどります。



展示の様子

期8月28日(日)まで

旧佐橋家住宅が
国登録有形文化財に

西つつじヶ丘に所在する旧佐橋家住宅(主屋・門)が7月22日付けで国登録有形文化財に登録されることが決まりました。旧佐橋家住宅は、昭和11年に建てられた茶室付きの和風住宅で、数寄者が自ら設計し、創意工夫を凝らした良質な数寄屋建築です。市内では、真木家住宅、旧武者小路実篤邸などに次いで5カ所11件目の登録となります。



旧佐橋家住宅

武者小路実篤記念館

〒182-0003 若葉町1-8-30 専用印あり
☎03-3326-0648 ☎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)

●夏休み企画

「はじめての武者小路実篤」

実篤の初恋やはじめてでき
た親友など、実篤にとっての
「はじめて」を紹介します。

期8月28日(日)まで

●展示解説

日8月27日(土)午後1時30分から45分間程度

申当日直接会場へ

●閲覧室休室

程8月25日(木)

●展示室休室

期8月30日(火)～9月2日(金)

他閲覧室、実篤公園は通常通り利用可



武者小路実篤「西瓜」1971年

9月の主な行事予定

24日(土) 東京ヴェルディ vs モンテディオ山形
(明治安田生命J2リーグ第38節)

午後4時キックオフ

問東京ヴェルディ ☎03-3512-1969

★武藏野の森総合スポーツプラザ

8日(木)～11日(日) ジャパンカップ

マーチングバンド・バトンワーリング全国大会

問ジャパンカップ組織委員会

☎・FAX 03-6805-2282

17日(土)・18日(日)

ラブライブ!虹咲学園スクールアイドル

同好会5th Live!虹咲く場所

<Next TOKIMEKI公演>

17日(土)午後6時～(5時開場)

18日(日)午後4時～(3時開場)

問インフォメーションデスクHP

23日(祝)・24日(土)

第60回関東総合バドミントン選手権大会

時午前10時～(予定)

問東京都バドミントン協会

☎03-3365-2785

●文化会館たづくり8月の休館日

程8月22日(月)・23日(火) 休館(公財)調布市文化・コミュニティ振興財团☎441-6111 (文化生涯学習課)

●次回展示予告

秋季展「作家の筆跡」～所蔵原稿名品展～

期 9月3日(土)～10月10日(祝)

●実篤に挑戦！ 扇面に筆と墨で絵をかこう

野菜や花をモデルに、実篤の絵の描き方を体験します。

程 9月10日(土)

時 午後10時～11時30分、午後1時30分～3時※同内容

で2回開催

講 菱沼土女(絵画講師)

定 各回8人(多数抽選)

費 1人550円※入場料別途

他 小学3年生以下は保護者同伴

申 往復はがきの往信面に講座名、希望する時間、応募者全員(1枚2人まで)の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号と、返信面に自身の宛先を明記し、8月27日(土)午後5時(必着)までに実篤記念館へ。締切後、定員に余裕がある場合は8月28日(日)午前9時～9月9日(金)午後5時に電話で受け付け(先着順)



図書館

中央図書館 〒182-0026 小島町2-33-1
文化会館たづくり4・5・6階
☎441-6181 ☎441-6183 専用IPあり

●8・9月の開館時間と休館日

	開館時間	休館日
中央図書館	午前9時～午後8時30分	8月22日(月)・23日(火)
		9月26日(月)・27日(火)・28日(水) 29日(木)
染地分館以外の分館	午前9時～午後5時 (9月までの水・金曜日は6時まで)	8月22日(月)・23日(火)・29日(月) 9月5日(月)・12日(月)・20日(火) 26日(月)・27日(火)

※染地分館は施設改修により令和5年3月31日(金)まで休館(休館中はブックポストも利用不可)

●都立神代高等学校の生徒が

図書館ポスターを制作

図書館利用のマナーアップや利用促進をテーマに描かれたポスターを10月23日(日)まで中央図書館の中階段に展示しています。



●館内蔵書検索用パソコン「ピュ一太」を

ご利用ください

ピュ一太では図書館資料の検索や予約ができるだけでなく、各図書館で行っている展示を見ることができます

市民の広場 催し&会員募集

催し

■第22回植物切り絵展 8月30日(火)～9月4日(日)午前9時30分～午後4時30分
■市民プラザあくろす3階 4920円(教材費、施設使用料など) ■市民活動支援センター電話代行サービス ☎498-3381

市民の広場欄は、市民同士の交流を目的としています。掲載内容などは直接問い合わせ先へ連絡をお願いします。掲載を希望する方は必ず掲載基準を読んでからお申し込みください。掲載基準を満たさない場合や申し込みが多い場合には、掲載できないことがあります。あらかじめご了承ください。なお、イベントの内容の確認や入会申込などは当事者間でお願いします。掲載内容についての責任は、主催者側が負うものであります。ご承知おきください。(広報課)

■調布パソコンサークル「パワーポイント講座入門」スライドで魅せるアルバム作りやサークル紹介に役立つ 9月6日(火)・10日(土)・13日(火)・17日(土)午後1時30分～3時30分 ■市民プラザあくろす3階 4920円(教材費、施設使用料など) ■市民活動支援センター電話代行サービス ☎498-3381

※対象:ワード経験者。8月21日(日)～31日(火)に要事前申し込み

■モーニング寄席 9月11日(日)午前10時～(9時45分開場)

■文化会館たづくり8階 無料 ■090-3682-8302

■北の杜ギャラリー展示 「児童館・学童・ユーフォー合同展覧会」

■9月3日(土)～11日(日) ■午前9時～午後8時

■東部市民講座「ミニビブリオバトル～3分で伝える本の魅力」(全3回)

■おすすめの本を紹介しあうビブリオバトルを、発表時間3分のミニ版で楽しめます。

■9月6日(火)・27日(火)・10月4日(火) ■午前10時～正午

■講 岡野 海(ビブリオバトル普及委員会副情報局長)

■相続税申告・農地の相続・事業承継・前贈与・遺言書・遺産分割協議書

■豊富な経験と実績 ■親切丁寧がモットー ■土日祝日予約相談可

■お問い合わせ 調布市小島町1-11-6 エンケ502 ■042-426-4568

■早川淳一税理士事務所

■P 有料 リクナ ギヤ 市立駅前西 西友 調布駅北口

■P 有料 旧甲州街道 バルコ 調布駅中央口(北側) 徒歩2分

■P 有料 市立駅前通り バルコ 中央口 調布駅 至新宿

■P 有料 市立駅前通り バルコ 中央口



9月は東京都の自殺対策強化月間

~気づいてください! 体と心の限界サイン~

令和3年の全国の自殺者数は2万1007人でした。
市内では毎年数十人の方が自ら命を絶っています。
あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、
ひとりで悩まず、ご相談ください。

(健康推進課)

LINE相談

毎日午後3時~10時30分
アカウント名/相談ほっとLINE@東京
右のQRコードを読み取り、友だち登録した上で相談



市内の相談

うつ病などの心の健康相談

健康推進課/441-6100

平日午前9時~午後5時

こころの健康支援センター/490-8166

月~土曜日(祝日を除く)

午前9時~午後5時(土曜日は正午まで)

その他

高齢者の生活相談、学校生活に関する相談(不登校・いじめなど)、消費生活相談(多重債務・契約トラブルなど)、各種市民相談の詳細は下表「9月の相談案内」または市HP参照

東京都の特別相談

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談(東京) (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	0120-58-9090 03-5286-9090	8月25日(木)~29日(月) 午後8時~ 30日(火)午後5時~ 31日(水)午後8時~ いずれも翌午前2時30分まで	03-5286-9090 毎日 午後8時~翌午前2時30分 ※月曜日:午後10時30分~ 火曜日:午後5時~
有終支援いのちの山彦電話 ~傾聴電話~ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	9月の火・水・金・土・日曜日、祝日正午~午後8時	03-3842-5311 火・水・金・土曜日 正午~午後8時
自殺予防いのちの電話 (一社)日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	9月1日(木)~30日(金) 午後4時~9時 ※10日(土)は 午前8時~翌午前8時	03-3264-4343 毎日24時間 (福)いのちの電話 東京いのちの電話
東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	0570-087478	9月10日(土)~14日(水) 24時間	0570-087478 毎日 正午~翌午前5時30分

※0570で始まるナビダイヤルは有料です(携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外)

自死遺族のための電話相談

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族 総合支援センター)	03-3261-4350	9月12日(月)~14日(水) 午前10時~午後8時	03-3261-4350 木曜日午前10時~午後8時 日曜日午前10時~午後6時
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・ サポートプラザ)	03-3796-5453	9月6日(火)~9日(金) 正午~午後4時	03-3796-5453 火・木・土曜日 正午~午後4時

9月の相談案内

新型コロナウイルス感染症の影響により、相談の休止や時間などが変更になる場合があります。

相談名	内容	相談員	日程	時間など
予約制 ※1	法律	弁護士	10日(土) 2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金) 20日(火)・27日(火)・30日(金)	午前9時~午後1時 定16人
	相続等の書類作成	行政書士	13日(火)・27日(火)	午後1時~4時 定6人
	心	公認心理師 専門相談員	6日(火) 8日(木)・15日(木)・22日(木)	午後1時~4時 定3人
	交通事故	専門相談員 弁護士	7日(火)・14日(火)・28日(火) 21日(火)	午後1時~4時 定4人
	年金・社会保険	社会保険労務士	1日(木)	
	税務	税理士	5日(月)・16日(金)	
	不動産取引	宅地建物取引士	2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)	午後1時~4時 定6人
	登記	司法書士	2日(金)・16日(金)	※登記申請書や添付書類の作成 および確認は行いません
	土地家屋調査測量	土地家屋調査士	16日(金)	
	総合相談日	有資格者	16日(金)	午後1時~4時 (法律相談は5時まで)
当日先着順 ※2	人権身の上	人権擁護委員	28日(火)	
	市政・行政	行政相談委員	14日(火)	午後1時~4時
	家庭	専門相談員	12日(月)・26日(月)	

※1 予約開始日は相談日の1週間前(祝・休日の場合はその直前の開庁日)。土曜日の法律相談のみ1週間前の金曜日)

予約開始時間/窓口は午前8時30分~、電話は午前9時~

※2 相談日当日に先着順で受け付け。受付時間/窓口は午前8時30分~午後3時、電話は午前9時~午後3時

費無料

所 市民相談課(市役所2階)

481-7032

各種相談窓口はこちら

調布市LINE公式アカウントに
友だち登録してから調べる



市HPから調べる



新しい「粹」な樹木墓地ができました

「世田谷 自然の杜」のご案内

自然へと還る、現代社会のニーズに合った新しい形

合同
樹木墓地 28万円
毎年の維持費がかからない、シンプルなプランです。

宗旨宗派自由
優しい樹木に包まれ
自然へと還る自然志向のお墓

個別
樹木墓地 45万円より
お好みに合わせたプランをお選びいただけます。

天護山 妙祐寺

東京都世田谷区北烏山4-16-1
ご案内は完全予約制となっておりますので、ご都合の良い日時をご連絡ください。

お問い合わせ
フリーダイヤル

0120-695-759

詳細情報、資料請求、各種お問い合わせは
Q 世田谷 自然の杜と検索してください。

株式会社 彩プロダクツ



よさこい踊りは、老若男女誰もが気軽に楽しめて、一つになれる踊りです。
今年のよさこいは、3年ぶりに、街に戻って開催します。調布の夏の終わりを彩る
「調布よさこい」と一緒に楽しみましょう。

日程 8月27日(土)
※荒天中止

会場 グリーンホール、調布駅前広場

第1会場・グリーンホール
午後2時～7時
内よさこい定点踊り、ステージパフォーマンス、
鳴子絵付け体験、子ども向け出店

第2会場・調布駅前広場
午後3時～7時45分
内よさこい定点踊り、チーム
紹介、ステージパフォーマン
ス、飲食物の出店、案内所など

問い合わせ 調布市文化・コミュニティ振興財団
文化・コミュニティ事業課 ☎441-6171

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催場所・時間が変更または中止になる可能性があります。Webサイトにて最新情報をご確認ください



調布よさこい2019フォトコンテスト 最優秀賞「皆で踊った夏の思い出」新井英哲



調布よさこい2019フォトコンテスト 優秀賞「SummerAngel未来を見つめて」秋澤秀也

スタンプラリー
駅前広場(3カ所)、グリーンホール、たづく
り2階北ギャラリー(調布パラアート展会場)の
スタンプを5つ集めた方に景品(よさこいミニ
タオル・FC東京鳴子など)をプレゼントします。

景品交換
午後3時～6時※先着順
所グリーンホール2階バルコニー

なくなり次第
終了



調布よさこい2019フォトコンテスト
優秀賞「朗らかに」伊藤一幸

デジタルフォトコンテスト
当日に撮影した写真を募集します。
テーマ／①調布よさこいの活気や楽しさ
②出店者と来場者・踊り手と地域住民の交流
最優秀賞:1作品 優秀賞:2作品
ポスター賞、交流・ふれあい賞:1作品、佳作:数作品
締9月9日(金)(必着)
他詳細は、調布市文化・コミュニティ振興財団HP・募
集チラシ(市内公共施設で配布。当日は本部などで
配布)を参照



9月の休日診療当番医

発熱患者を診察していない医療機関もあります。

日程	医療機関名・診療科目	電話番号	所在地
4日(日)	調布脳神経外科(脳神経外)	490-6165	小島町2-51-1-3階
	健幸クリニック調布国領(小)	440-0215	国領町4-8-1プラザパレット2階
	大枝医院(内・循環器内・老年内・老年精神)	484-5065	布田6-25-2
	宮前歯科医院(歯)	480-2031	小島町2-29-9ライオンズガーデン調布107
11日(日)	あらし耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽)	498-1133	布田1-37-12調布駅前ビル地下1階
	いしいこどもクリニック(小)	483-0101	調布ヶ丘3-19-12
	東京心臓協会クリニック(循環器内・心臓外・内)	480-8110	調布ヶ丘2-27-31
	田邊歯科医院(歯)	482-3050	国領町1-33-8
18日(日)	磯崎整形外科(整形外)	482-4919	布田2-51-6みこしビル3階
	麻生こどもクリニック(小)	480-7810	小島町1-5-6アールアンドエスビル3階
	せき循環器内科クリニック(循環器内・内)	487-1505	小島町1-14-3ヒューリック調布2階
	若葉歯科医院(歯)	03-3308-8018	仙川町1-33-35
19日(祝)	小川耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽)	498-3341	菊野台1-54-5
	やまぐち小児科(小)	03-5314-3800	仙川町3-9-7エテルノ上原ビル103
	東つつじヶ丘さくらクリニック(内)	03-3300-3366	東つつじヶ丘3-53-11
	ときざき歯科(歯)	489-6061	調布ヶ丘1-31-8
23日(祝)	きしおか眼科(眼)	03-5314-3626	仙川町3-1-16ステイヒルズ仙川2階
	西田医院(小・内・外)	483-1350	柴崎1-64-13
	はすだ内科・循環器内科クリニック(内・循環器内)	426-8102	国領町3-1-38ココスクエア2階
	堀内歯科医院(歯)	485-0022	西つつじヶ丘1-49-3
25日(日)	水野眼科クリニック(眼)	486-1177	布田1-26-12ダイアパレス調布1階
	安賀医院(小・内)	482-1256	佐須町3-10-7
	木内クリニック(内・外)	03-3307-7411	西つつじヶ丘2-14-14
	あべ歯科医院(歯)	440-1181	菊野台3-24-43

休日夜間急患診療所 ☎484-1455

小児初期救急平日準夜間診療 ☎03-3488-2061

9月の相談案内は15面に掲載しています

診療時間／午前9時～正午
午後1時～5時

休日診療は急病患者のための診療です。医療機関は変更となる場合あり。
診療時間も含め、必ず各医療機関に電話で確認してからお出掛けください
間健康推進課 ☎441-6100

市内救急病院

調布病院 下石原3-45-1
☎484-2626

北多摩病院 調布ヶ丘4-1-1
☎486-8111

調布東山病院 小島町2-32-17
☎481-5511

※当日の診療科目を事前に電話でご確認ください

救急医療機関案内(24時間)

調布消防署 ☎486-0119

救急相談センター ☎#7119
※ダイヤル回線からは☎042-521-2323(消防庁テレホンサービス)

消防庁テレホンサービス
☎042-521-2323

東京都医療機関案内サービス
“ひまわり” ☎03-5272-0303

HP「東京都医療機関ひまわり」

調布市の世帯数と人口
令和4年8月1日現在
()は対前月比

世帯数	日本人	外国人	総数
120,437	2,475	122,912 (8増)	

人	日本人	外国人	総数
男	113,988	2,342	116,330 (5増)
女	120,307	2,319	122,626 (13減)
計	234,295	4,661	238,956 (8減)

個人市・都民税(普通徴収) 第2期、国民健康保険税第2期の納期限は、8月31日(水)です お手元の納付書で、指定金融機関派出所(市役所2階)・神代出張所・取扱金融機関などでお納めください。なお、バーコード付きの納付書は全国のコンビニエンスストアとスマートフォン・タブレット端末(モバイルレジ)でも納付できます。また、個人市・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税は、ATMやオンライン(ペイジー、アプリ決済、クレジット)で納付できます。詳細は納付書裏面または市HP参照。納付書がない方は、ご連絡ください。 國納税課(市役所3階)☎481-7214~20