



## 有償ボランティア 募集説明会



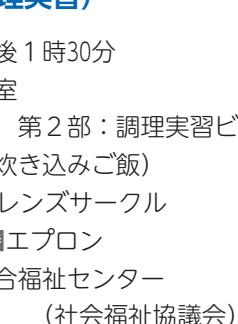
高齢や障害があるなど、外出や家事の手助けが必要な方、食事の配達を必要とする方を支援する活動です。  
■ 2月21日(土)午前10時～11時30分  
他参加できない場合は個別に対応可  
所申問専用フォーム・電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社☎042-481-7711

## ちようふ地域みまもり声かけ訓練 ～認知症になっても安心 思いやりのある地域を目指して～



■ 2月21日(土)午後2時～4時  
所総合福祉センター2階201～203会議室  
内①認知症の方への声かけのポイント②調布駅前広場で声かけの練習③意見交換  
演①調布東山病院看護師 定申し込み順40人 費無料  
申問 2月14日(土)までに専用フォームまたは電話で地域包括支援センターちようふ花園☎042-484-2285  
(高齢者支援室)

## 食に関するボランティア講座 (ボランティア説明会・調理実習)



■ 2月22日(日)午前9時30分～午後1時30分  
所市民プラザあくろす3階調理室  
内第1部：ボランティア説明会 第2部：調理実習ビリヤニ作り(スパイスとお肉の炊き込みご飯)  
演NPO法人ニッポンベンガルフレンズサークル  
定申し込み順10人 費600円 持エプロン  
申問 1月30日(金)までに電話で総合福祉センター☎042-481-7660 (社会福祉協議会)

## 簡単！10の筋力トレーニング講座



■ 2月24日(火)午前10時～11時30分  
所文化会館たづくり12階大会議場  
対65歳以上の市民で要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方。医師から運動制限を受けている方は医師に相談後受講  
演リハビリ専門職 定申し込み順50人  
申問 1月21日(火)から専用フォーム・電話で高齢者支援室☎042-481-7150

## ちようふ福祉ヒューマン ライブラリー参加者募集



障害のある方に経験や想いを物語るように語ってもらい、少人数で対話するイベントです。  
■ 2月28日(土)午後2時～5時 所こここの健康支援センター2階 定1冊の本につき4人 費無料  
申2月13日(金)までに専用フォームから申し込み  
問福祉人材育成センター☎042-452-8100 (社会福祉協議会)

## パソコン、スマホ、タブレット なんでも個別相談会(第6回)



■ 3月6日(金) 晩午後1時～2時、2時15分～3時15分、3時30分～4時30分  
所総合福祉センター4階生活支援室 対市内在住の障害のある方と家族 定各回2人(多数抽選。初参加優先) 費500円 指相談したい機器※申込時に要申し出 他詳細は社会福祉協議会HP参照  
申問 1月21日(火)～2月24日(火)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 F042-444-6606 E dolce@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)

## 令和8年度手話講習会 手話通訳者養成クラス受講者募集



■ 4月からの火曜日昼間・金曜日夜間(予定) 選考試験日／3月7日(土)午前10時～所総合福祉センター(予定)

●個人市民税・都民税・森林環境税第4期、国民健康保険税第7期の納期限は2月2日(月) 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でも納付できます。また、個人市民税・都民税・森林環境税(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(モバイルレジ、ペイジー、アプリ・クレジット決済)で納付できます。詳細は納付書裏面または市HPをご覧ください。納付書がない方は、ご連絡ください。

## 8020表彰のための無料歯科健診

市内在住の80歳以上で、20本以上の歯がある方を表彰する「8020健康賞」の候補を選びます。

■ 3月31日(火)までに直接調布市歯科医師会会員の歯科クリニックへ

問調布市歯科医師会☎042-485-4892 (健康推進課)

## 胃がんリスク検査



対40～49歳(昭和51年4月1日～昭和61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 回審査後、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

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、2月28日(土)(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「胃がんリスク検査」係

☎042-441-6100へ郵送、または専用フォームから申し込み

## がん相談サポート事業の 1・2月の開設日



■ 1月20日(火)・24日(土)・27日(火)・31日(土)、2月3日(火)・7日(土)・10日(火)・14日(土)・17日(火)・21日(土)・24日(火)・28日(土) 晩午前9時～午後6時 対がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など 費無料 申電話(☎0120-785-570)またはがん相談サポート事業HPからEメール 他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

問健康推進課☎042-441-6100

## おとのための食事相談

■ 2月19日(木) 晩午前9時15分～9時45分、10時～10時30分、10時45分～11時15分 所文化会館たづくり西館保健センター3階 対18歳以上 定各回申し込み順1人 他医療機関で治療中の方は要問い合わせ

問電話で健康推進課☎042-441-6100

## 今からはじめる健康づくり教室 第4回「フレイル・ロコモ注意報発令中！」

■ 2月20日(金)午前9時20分～11時(予定) 所文化会館たづくり西館保健センター2階 対35～74歳の市民(骨や筋肉、関節、神経などの疾患で治療中の方を除く) 内講義、軽い運動 定申し込み順25人 費無料 指筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、動きやすい服装・靴

■ 1月21日(火)午前9時～2月9日(月)午後5時に電話または専用フォームから申し込み

問健康推進課☎042-441-6100

## あなたの骨の健康度チェック

■ 3月2日(月)午前9時15分～11時45分頃 所文化会館たづくり西館保健センター1階 対18～64歳の市民(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) 内栄養・運動指導、レントゲンによる骨密度測定

定30人(多数抽選) 費無料

保未就学児(定6人。多数抽選)

■ 1月21日(火)午前9時～2月4日(火)午後5時に専用フォームから申し込み

問健康推進課☎042-441-6100



●個人市民税・都民税・森林環境税第4期、国民健康保険税第7期の納期限は2月2日(月) 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でも納付できます。また、個人市民税・都民税・森林環境税(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(モバイルレジ、ペイジー、アプリ・クレジット決済)で納付できます。詳細は納付書裏面または市HPをご覧ください。納付書がない方は、ご連絡ください。

問納稅課(市役所3階)☎042-481-7214～20