

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。
日 2月21日(出)午前10時～11時30分
参加できない場合は個別に対応可
所 専用フォーム・電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711

ちょ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～



日 2月21日(出)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 ②申し込み順40人 ③無料
日 2月14日(出)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ょうふ花園 ☎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)

日 2月22日(出)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 時 エプロン
日 1月30日(出)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



日 2月24日(出)午前10時～11時30分
所 文化会館たづくり12階大会議場
演 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 ②申し込み順50人
日 1月21日(出)から専用フォーム・電話で高齢者支援室 ☎042-481-7150

ちょ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のように語ってもらい、少人数で対話するイベントです。
日 2月28日(出)午後2時～5時 所 ところの健康支援センター2階 定 1冊の本につき4人 費 無料
日 2月13日(出)までに専用フォームから申し込み
所 福祉人材育成センター ☎042-452-8180 (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)



日 3月6日(出) ①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 ②市内在住の障害のある方と家族 ③各回2人(多数抽選。初参加優先) ④500円 ⑤相談したい機器※申込時に要申し出 ⑥詳細は社会福祉協議会 ⑦参照
日 1月21日(出)～2月24日(出)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 ⑧042-444-6606
日 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



日 4月からの火曜日昼間・金曜日夜間(予定) ①選考試験日/3月7日(出)午前10時～
所 総合福祉センター(予定)

市内在住・在勤・在学で①調布市手話講習会基礎クラス修了者(予定含)②2年以上の手話学習経験があるまたは①と同程度の学習経験を有する者 ③2年コース(令和8年度養成基本・令和9年度養成応用) ④各20人程度(予定) ⑤4000円(受講料) ⑥詳細は社会福祉協議会 ⑦参照 ⑧1月30日(出)～2月13日(出)に専用フォームから申し込み
所 調布市社会福祉協議会 ☎042-481-7800

暮らしの情報



安全・安心なまちづくり

防災行政無線を用いた 全国一斉の情報伝達訓練

全国瞬時警報システム「Jアラート」を活用した情報伝達訓練を実施します。
日 2月6日(出)午前11時～(予備日: 2月20日(出))
内 上りチャイム+「これはJアラートのテストです。」×3回+「こちらはぼうさい調布です。」+下りチャイム
所 総合防災安全課 ☎042-481-7346



税金・保険・年金

市民課・納税課の休日窓口

日 1月25日(出)、2月14日(出)、3月1日(出)
※1月25日(出)、3月1日(出)は市民課業務のみ。2月の第4日曜日は定例の休日窓口開設日ですが、システムメンテナンスのため代替日として、3月1日(出)に開設。広域交付による戸籍証明書などの発行は不可
①午前9時～午後0時30分
所 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)) ☎042-481-7041～5、納税課(市役所3階) ☎042-481-7214～20

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】
◎市・都民税、森林環境税(普通徴収)、国民健康保険税、固定資産税・都市計画税
①随時期(3月31日(出)振替分/2月20日(出)必着)
②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
③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
所 納税課(市役所3階) ☎042-481-7214～20

20歳になったら国民年金



20歳以上60歳未満で日本に住所があり、勤務先などの年金に加入していない方は、国民年金の被保険者となります。
20歳の誕生日からおおむね2週間以内に日本年金機構から基礎年金番号通知書や納付書などが届きます。基礎年金番号通知書は年金の手続きに必要ですので、大切に保管してください。
免除制度/保険料の納付が困難な場合は免除などを申請できます
①: ②学生: 学生納付特例(要学生証)
③学生以外: 免除・納付猶予(所得審査あり)
④詳細は日本年金機構 ⑤参照。学生納付特例や免除・納付猶予申請は、電子申請も可(要マイナンバーカード)
所 保険年金課 ☎050-1720-3706、日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課 ☎042-361-1011



健康

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。
日 3月31日(出)までに直接調布市歯科医師会会員の歯科クリニックへ
所 調布市歯科医師会 ☎042-485-4892 (健康推進課)

胃がんリスク検査



①40～49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 ②血液検査 ③申し込み順500人 ④無料※精密検査、除菌治療などは有料 ⑤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
⑥⑦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(出)(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



日 1月20日(出)・24日(出)・27日(出)・31日(出)、2月3日(出)・7日(出)・10日(出)・14日(出)・17日(出)・21日(出)・24日(出)・28日(出) ①午前9時～午後6時 ②がんの疑いがある・がん罹患した市民と家族など ③無料 ④電話(☎0120-785-570)またはがん相談サポート事業 ⑤からEメール ⑥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
所 健康推進課 ☎042-441-6100

おとなのための食事相談

日 2月19日(出) ①午前9時15分～9時45分、10時～10時30分、10時45分～11時15分 ②文化会館たづくり西館保健センター3階 ③18歳以上 ④各回申し込み順1人 ⑤医療機関で治療中の方は要問い合わせ
所 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!」

日 2月20日(出)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
①35～74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)
②講義、軽い運動 ③申し込み順25人
④無料 ⑤筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、動きやすい服装・靴
日 1月21日(出)午前9時～2月9日(出)午後5時に電話または専用フォームから申し込み
所 健康推進課 ☎042-441-6100

あなたの骨の健康度チェック

日 3月2日(出)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
①18～64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)
②栄養・運動指導、レントゲンによる骨密度測定 ③30人(多数抽選) ④無料
⑤未就学児(⑥6人。多数抽選)
日 1月21日(出)午前9時～2月4日(出)午後5時に専用フォームから申し込み
所 健康推進課 ☎042-441-6100