



妊娠・出産



妊娠に関する相談（妊娠届・ゆりかご調布面接、もうすぐママパパ教室（いずれも予約制））

健診・子どもの健康相談

子育て教室・相談（子ども歯科相談室（1・2・4～6歳児）、7～9ヶ月児のもぐもぐ離乳食講座）など



詳細は市HPをご確認ください。

□子ども家庭センター☎042-441-6081

児童育成手当2月期払いは 2月13日(金)

10～1月の4カ月分を登録口座に振り込みます。支払通知の発送はしません。支払内容は通帳記帳などで確認してください。

□子ども育成課☎042-481-7093

すぎもり染地牧場 ポニーとふれあう会

ポニーと
ふれあう会HP



□2月21日(土)午前10時30分～午後3時※小雨決行
所多摩川自然観察緑地 対乗馬は2歳以上 内乗馬体験：一人乗馬（4歳以上・係員補助）と親子乗馬（2・3歳は保護者と一緒に乗馬）（①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時30分）、ニンジンをあげよう：10円でニンジンを食べさせることができます！（①午前11時30分～正午②午後2時30分～3時）、ミニホースとの記念写真（①午前10時30分～11時30分②午後1時～3時） 費無料 申当日直接会場へ
□調布市自治会連合協議会☎080-5449-0163
(協働推進課)

ふれあいおやこ講座 ～こころ・ことばを育てるヒント～



□3月5日(木)午前11時～正午 所染地児童
館プレイルーム内 対未就学児と保護者 内言語聴覚士または心理士から発達や関わり方の解説、保育士と一緒に体を使った親子遊び 申当日直接会場へ
他午前10時～正午に子育てひろばで自由遊び可
□子ども家庭センター☎042-441-6081

女子中高生向け 女子大学生との座談会

イベントHP



□3月7日(土)午後1時30分～4時30分
所東京ウィメンズプラザ（渋谷区神宮前5-53-67）
対都内在住・在学の女子中・高校生と保護者
内ゲスト・現役女子大学生による講演、女子大学生と座談会、保護者向け座談会 申込み順200人
申2月27日(金)午後5時までにイベントHPから申し込み
□座談会事務局☎050-4560-4703
(多様性社会・男女共同参画推進課)



精神障害者家族会の情報交換・相談会

□2月14日(土)・28日(土) 時午後1時30分～3時30分
所こころの健康支援センター 申当日直接会場へ
□精神障害者家族会かさざぎ会・今井
☎090-8504-3797
(障害福祉課)

手話講習会入門・基礎クラス受講者募集

日昼夜クラス：火曜日午前10時～、夜クラス：金曜日午後7時～ 所総合福祉センター 対市内在住・在勤・在学（高校生以上）の方 内①入門：初めて手話を学ぶ方②基礎：入門修了者※各昼夜クラスあり 費4000円（別途テキスト代実費） 他受講可否は3月末に発送申請書（総合福祉センターで配布、または社会福祉協議会HPから印刷可）と返信用封筒（長3の封筒に宛先を明記し切手を貼付）を直接または郵送（郵送の場合は「手話講習会申請書在中」と明記）で、2月17日(火)～3月17日(火)(必着)に〒182-0026小島町2-47-1 総合福祉センター4階 調布市社会福祉協議会☎042-481-7800

聞こえない・聞こえにくい人のための 手話講習会（全20回）

日5月～令和9年3月の第2・4火曜日※月によって第5火曜日あり 時午後1時30分～3時30分
所総合福祉センター 対市内在住・在勤の聞こえない・聞こえにくい方（中途失聴者・難聴者）と家族
定初心者コース6人程度、経験者コース10人程度（いずれも多数抽選） 費無料（教材費など実費あり）
他要約筆記あり
申2月17日(火)～3月31日(火)に電話またはFAX・Eメールで社会福祉協議会☎042-481-7800
F042-444-6606 dolce@ccsw.or.jp

高齢者こころの相談室

認知症の方を介護する中でさまざまな感情を抱くと思います。話をすることで気持ちを整理してみませんか。自分らしい介護への向き合い方を探すお手伝いします。

日3月4日(火) 時午後1時30分～、2時30分～
所文化会館たづくり3階304会議室
対認知症の方を介護している市民 内公認心理師による個別相談（1人45分） 高橋佐和（公認心理師）
定申し込み順2人 費無料
申電話で高齢者支援室☎042-481-7150

介護予防講演会「慈恵ガジュまる 教室～食事と笑顔で健康に！～」



専用
フォーム

フレイル（虚弱）を予防し、毎日をはつらつと過ごすための食事や健康の秘訣を栄養と看護のプロが伝授します。

日3月10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 対市内在住の65歳以上で要介護・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 演東京慈恵会医科大学西部医療センター栄養士・看護師 申込み順50人 費無料
他当日、アンケートに回答いただいた方の中から抽選で10人に「地球の歩き方 調布市」をプレゼント
申2月6日(金)から電話で高齢者支援室

☎042-481-7150、または専用フォームから申し込み

介護の仕事に役立つ 外国人のための交流会



専用
フォーム

日3月10日(火)午後2時～4時 所三鷹市福祉Laboどんぐり山3階研修室（三鷹市大沢4-8-8）
対調布市・三鷹市・近くの市で介護の仕事をしている外国人、またはこれから介護の仕事をはじめる外国人
内コミュニケーションワークや高齢者の歩き方・見え方などの体験、とろみ付けの飲みくらべ
定15人程度 費無料 申3月3日(火)午後5時までに専用フォームから申し込み
□高齢者支援室☎042-481-7149

障害年金・個別相談会

日3月27日(金) 時午前9時30分～、10時30分～、11時

30分～ 所総合福祉センター4階クローバー室

対市内在住の障害や疾患のある方と家族、支援者（障害年金受給の有無は問わない） 内社会保険労務士による、障害年金の受給資格や申請方法などの個別相談（1人50分程度） 定各回申し込み順3人 費無料
申2月3日(月)～19日(木)に電話でドルチエ ☎042-490-6675 (社会福祉協議会)

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

上ノ原まちづくりの会 防災出前講座&展示

日2月15日(日)午前10時～正午 所上ノ原ふれあいの家
時：内第1講座 午前10時～：災害時の「情報収集編」、第2講座 11時～：「ペットの避難編」、防災用品・防災食品の紹介コーナー
定各回当日先着40人 費無料 他参加賞あり
申上ノ原まちづくりの会・長原☎090-6547-9237
(協働推進課)

飛田給小学校地区協議会主催 地域みんなの総合防災訓練

日3月1日(日)午前9時～11時45分 所飛田給小学校校庭、体育館（雨天時は体育館のみ）
内初期消火・簡易トイレ設置・車椅子避難・AED訓練、家具転倒防止対策、防災用品の無料配布など
費無料 申当日直接会場へ
申協働推進課☎042-481-7036

税金・保険・年金

4月からの国民年金保険料の 前納申し込み



日本年金
機構HP

国民年金保険料は、一括前払い（前納）すると割引されます。

口座振替やクレジットカードで前納（6ヶ月、1年、2年（4月開始））／申出書を2月27日(金)までに年金事務所へ提出（口座振替による前納の申し込みは金融機関でも可）。すでに申し出をしている方が4月以降も継続する場合、再度の提出は不要※当月末に口座振替することで月々の保険料が60円割引になる「早割制度」あり※口座振替は電子申請も可。詳細は機構HP参照
現金で前納（6ヶ月、1年）／納付書（4月上旬に日本年金機構から送付）で、4月末までに納付※2年前納を希望する場合は年金事務所へ要連絡 他令和8年度国民年金保険料の前納額は公表され次第お知らせ
申日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課
☎042-361-1011 (保険年金課)

まちの話題

明治大学校友会 調布・狛江地域支部から 「調布市井上欣一社会福祉事業基金」へ寄附

明治大学校友会 調布・

狛江地域支部から、「第13

回明治大学マンドリン俱楽

部調布演奏会」の収益金の

一部を寄附いただきました。

いただいた寄附金は、福祉

を必要とする子ども、障害者、高齢者などに関する福

祉事業や施設整備などに活用します。



申福祉総務課☎042-481-7101

凡例

日⇨日時 期⇨期間 時⇨時間 所⇨会場・場所 対⇨対象 内⇨内容 演⇨講師・出演 定⇨定員 費⇨費用 保⇨保育 持⇨持ち物 申⇨申し込み
他⇨その他 問⇨問い合わせ HP⇨ホームページ E⇨メール F⇨ファックス