

地域デビューってどうやるの？

菅原先生のご講演を受けて

～はじめての一步を踏み出すために～

「地域デビュー」のすすめ

調布市地域デビュー推進委員会 2026.1

「地域デビュー」とは

定年退職や子供の自立などをキッカケとして

「地域で行われている活動に初めて参加する」

ことです。性別を問わず、シニア層の方々には地域（社会）に一步踏み出して生活をよりエンjoyして頂きたいと考えています。

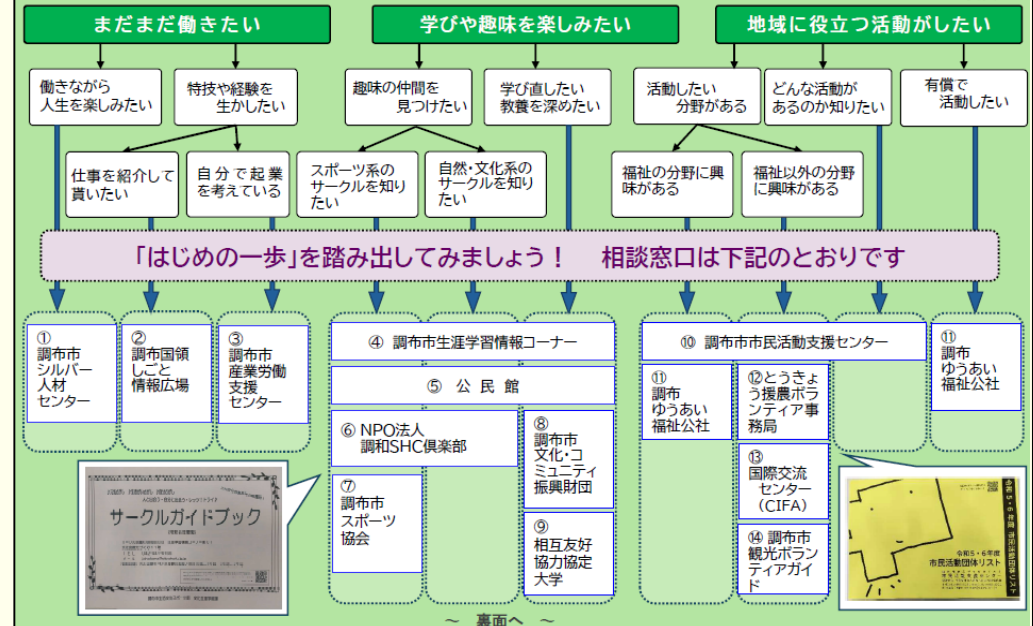
こんな方におすすめです

- ・自由な時間が増えて、さて何をしようかと考えている方
- ・もっと地域との繋がりを広げたい方
- ・調布で気の合う新たな仲間を作りたい方
- ・住んでいるけど、調布のまちを知らない方

この冊子を参考に「地域デビュー」してみませんか

地域デビュー「はじめての一步」 フローチャート

調布市 地域デビュー推進委員会



あなたの「100年ライフ」のデザインは？

	徒歩・自転車圏内	市内・近隣の市区	やや遠いところ	ネットその他	ない探し中
はたらく・社会貢献する					
学ぶ					
楽しむ					
友だち					
ホッとする場所					



菅原先生の講演資料より

Q: 地域デビューのポイントは何んですか？(1)

A:(1) **活動の場所**が自宅から無理なく通えるところ

地域デビューは、いろんな場所でできます。

雨の日や暑い日もありますので、無理なく通える場所を選ぶことが長く続けるポイントの一つです。長らく足が遠のくと、段々と参加するのが億劫になるかもしれません。



Q: 地域デビューのポイントは何んですか？(2)

A:(2) **活動の日時**がご自身のライフスタイルにあっていること

毎回の参加が「必ず参加」、「自由参加」などの活動スケジュールには様々なスタイルがあります。ご自身の生活リズムに合わせ無理なスケジュールのない活動を選ぶことが大切です。



Q: 地域デビューのポイントは何んですか？ (3)

A:(3) 楽しみ方(活動の目的)がご自身の思いに合っていること

たとえば、サークル活動では…

活動内容は同じでも

- ①発表会や大会の出場を目標としている競技志向のタイプ
 - ②個人の作品や成果をみんなで讃え合いたいする、のんびりとしたタイプ
- があります。ご自身の体力や目標、活動時間の自由度により選ばれるとよいと思います。



Q: 地域デビューのポイントは何んですか？(4)

A:(4) **会費等の負担が無理のない範囲であること**

活動内容により、入会金、月会費、保険料、イベント参加費など様々な金銭的負担が生じる場合があります。

無理のない負担内で活動できるか入会時に確認することが大切です。



Q: どのように見つけたらいいですか？(1)

① 「市報」や「ふくしの窓」でさがす



月2回(5日と20日頃)、市内全戸に配布しており、地域の魅力発信や市政を身近に感じてもらうための重要な情報源です。

- ・イベント情報
 - ・サークル、ボランティア募集
 - ・学びに関する案内
 - ・就労に関する情報
- 他



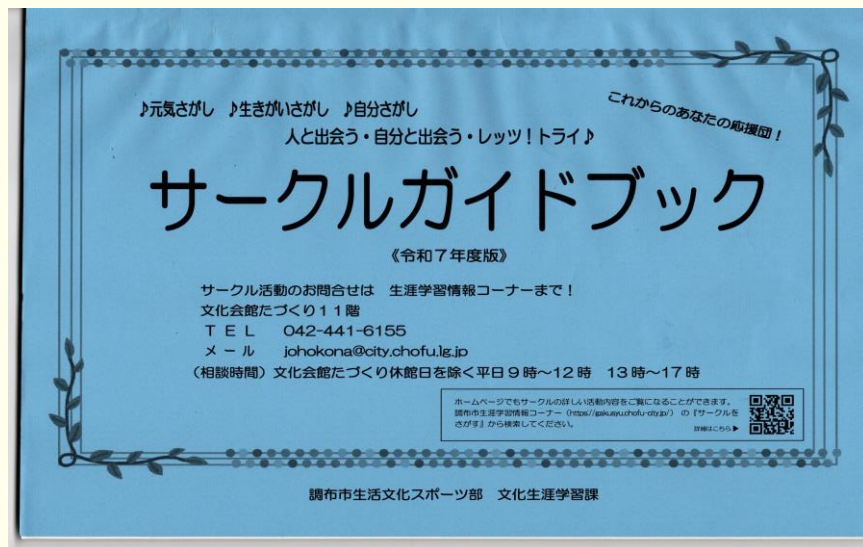
年6回(1、3、5、7、9、11月)発行、市内全戸配布を実施しています。社協の事業紹介をはじめ地域福祉に関するさまざまな情報があります。

- ・イベント情報
 - ・ボランティア募集
 - ・福祉に関する情報
- 他

Q: どのように見つけたらいいですか？(2)

② 「ガイドブック(冊子)やチラシ」で探す

生涯学習情報コーナー(たづくり11階)、
市民活動支援センター、市役所、公民館、地域福祉センター、
他に入手可能



チラシは、京王線の駅、パルコ、トリエのパンフレットスタンドでも入手可能です

Q: どのように見つけたらいいですか？(3)

③-1 Webサイト(インターネット)から探す。

 <p>① 調布市シルバー人材センター 企業や家庭、公共団体などから様々な仕事を引き受けて、地域の経験豊かな高齢者の方々に仕事を提供しています。 042-487-9375</p> 	<p>② 調布国領しごと情報広場 調布市と連携し運営しているHPOワーク府中の出先機関で、職業相談・紹介専門のお仕事探しの窓口です。ご相談、求人企業への紹介等を行います。 042-480-8103</p> 	
<p>③ 調布市産業労働支援センター 創業を志す方や経営課題を解消したい方をサポートするため、テーマ別の相談会やセミナーなどを開催しています。 042-443-1217</p> 	<p>④ 調布市生涯学習情報コーナー 大学公開講座等の学習情報、学習等に使える施設情報、団体・サークルの情報、講師・指導者等の人材情報を提供しています。 042-441-6155</p> 	<p>⑤ 公民館 教養・芸術・文化等に関する講座・教室の開催や、サークル活動が行われています。 東部公民館03-3309-4505 西部公民館042-484-2531 北部公民館042-488-2698</p> 
<p>⑥ NPO法人 調和SHC倶楽部 気軽にスポーツを楽しんだり健康な体づくり、また文化的な趣味を増やしたりしながら地域の一人ひとりの力によって創り上げる総合型地域スポーツ・文化クラブです。042-498-8828</p> 	<p>～ 地域デビュー はじめの一步！ ～</p> <p>ご相談はこちらへ</p>	<p>⑧ 調布市文化・コミュニティ振興財団 市民カレッジ等の各種講座や講演会、コンサート、文化祭等の催しものを企画・開催しています。 042-441-6111</p> 
<p>⑦ 調布市スポーツ協会 小学生から高齢者までを対象とした様々なスポーツプログラム、スポーツ事業を年間を通して実施しています。 042-481-6221</p> 	<p>⑨ 相互友好協力協定大学 文化、教育、学術、スポーツなどの分野で援助、協力し相互発展を図ることを目的として、市が相互友好協力協定を締結している大学です。市民対象の学習講座などを開催しています。</p> 	
<p>⑩ 調布市市民活動支援センター 多様な市民・団体活動やボランティア活動の支援、各種相談への対応のほか、打合せなどに活用できる活動スペースを無料で貸し出しています。 042-443-1220</p> 	<p>⑪ 調布ゆうあい福祉公社 「お互い様」の精神で市民相互扶助のサービスを提供、主に高齢者の方々の配食サービス、在宅サービスでボランティアが活躍しています。 042-481-7711</p> 	<p>⑫ とうきょう援農ボランティア事務局 (公財)東京都農林水産振興財団が事務局となり、人手不足の都内農業者と援農活動を希望する方を、専用Webサイトでマッチングします。 042-528-1357</p> 
 <p>⑬ 調布市文化・コミュニティ振興財団 国際交流センター 市民の皆さん一人ひとりが担い手となり国際交流を進めるための場として、外国人支援、多文化共生の地域づくり、市民の国際理解の促進等の活動を行っています。042-441-6195</p> 	<p>⑭ 調布市観光ボランティアガイド 深大寺参道横にある観光案内所にて、深大寺周辺及び調布の観光に関するご案内や、深大寺周辺のガイドツアーを無料で実施しています。 042-481-7183・7184</p> 	

配布資料参照

Q: どのように見つけたらいいですか？(4)

③-2 Web(インターネット)の検索サイトから探す

調布市生涯学習情報
コーナーのサイトより



調布市市民活動支援
センターのサイトから



調布市文化コミュニティ
振興財団のサイトから



調布市公式LINEから



Q: どのように見つけたらいいですか？(5)

④ 生涯学習情報コーナーや 市民活動支援センターの窓口相談する

生涯学習情報コーナー



生活文化スポーツ部文化生涯学習課（文化会館たづくり11階）
電話042-441-6155 平日9時～17時（昼休み12時～13時）

市民活動支援センター



市民活動支援センター（市民プラザ あくろす2階）
電話042-443-1220 平日9時～17時（昼休み12時～13時）



優しいスタッフが丁寧に相談にのいます。お気軽にご相談ください。