

公民館だより

- 月曜日休館 ●申し込み／電話または来館で
- 費用／記載のない場合は無料

東部公民館

〒182-0003 若葉町1-29-21
☎03-3309-4505 ㊟03-3305-3456

●地域連携事業 シニア向け「スマホのプチお悩み相談～中高生がわかる範囲でお助けします」

㊟9月4日(金)午後3時45分～4時45分

㊞60歳以上の市民

㊞桐朋女子中・高等学校ボランティアグループ「空」

㊞申し込み順6人

㊞スマートフォン、質問メモ

㊞8月21日(金)午前9時から受け付け

●東部市民講座

「調布の地理・歴史を学び・歩く」(全6回)

㊟①9月15日(火)②10月20日(火)(予備日27日(火))

③11月17日(火)④令和9年1月19日(火)(予備日26日(火))

⑤2月16日(火)⑥3月16日(火)

㊞講義：①武蔵野台地の成り立ちと今

③古代の調布ってどんな所だったのか

⑤武士団の登場が調布を変える

⑥庶民の生活から知る調布の変化

散歩：②ハケが示す地形を歩く

～実篤公園から丸池公園まで

④金龍寺～祇園寺～深大寺を訪ねる

集合場所：東部公民館

解散場所：②杏林大学病院バス停付近

④深大寺バス停付近

㊞①③⑤⑥午前10時～11時30分

②④午前10時～正午

㊞2時間自力で歩ける市民

㊞森 茂(元桐朋女子中・高等学校教諭)

㊞16人(多数抽選)

㊞8月21日(金)午前9時～29日(土)午後5時に受け付け

㊞参考資料「図説 調布の歴史」(講義の時に閲覧可)

●家庭教育講座「今の私を整える～ママと赤ちゃんのやさしいヨガ」(全2回)

㊟①9月18日(金)②25日(金)

㊞午前10時～11時

㊞首すわり～生後12カ月頃くらい(歩き始め前)までの乳幼児とママ

㊞ママの心と体のセルフチェック、スキンシップの大切さについてのお話、赤ちゃんと一緒に楽しむベビーヨガとママヨガ

㊞Mai(看護師・ヨガ講師)

㊞申し込み順10組

㊞1歳～就学前(㊞申し込み順3人 保育オリエンテーション：9月11日(金)午前10時～11時※親子で要出席 保育締め切り：8月26日(火)午後5時)

㊞ヨガマット、バスタオル、汗拭きタオル、着替え

㊞8月21日(金)午前9時から専用フォームから申し込み



専用
フォーム

西部公民館

〒182-0035 上石原3-21-6
☎042-484-2531 ㊟042-484-3704

●世界の料理教室「インドに浸る一日～スパイス料理、チャイの魅力、そして文化のお話」

㊟9月27日(日)午前10時～午後1時

㊞ケララ風チキンカツレツ、インド風マサラチャイを試食・試飲後、留学生との交流



市LINE公式アカウントに登録しませんか？

防災・災害情報は「市LINE公式アカウント」でお知らせします！

LINEを活用し防災・災害情報をはじめ、市内のイベントや市の各種制度などの情報を配信しています。

※各種情報を受信するためには、受信設定を行う必要があります



調布市と友だちになろう

右下のQRコードを読み取るか、LINEのホーム画面の検索バーで「調布市」と検索して、友だちに追加してください。

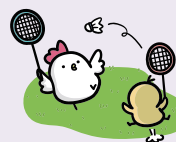
見たい情報だけ
選べて便利！



㊞広報課 ☎042-481-7301

市民の広場

本欄は市民同士の交流を目的としています。掲載内容の確認や入会申込などは、直接問い合わせ先へ連絡してください。掲載を希望する方は、掲載基準を確認の上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、掲載できないことがあります。掲載内容の責任は主催者が負います。



催し

■フォトグループ写・写 第30回写真展㊟8月26日(火)～31日(月)午前10時～午後5時(初日正午から、最終日4時まで)

㊞文化会館たづくり2階㊞無料㊞取 ☎090-1530-2899

■楽しく歩いてフォーム改善。畳の上を歩いて足裏強化と

転倒予防㊟9月5日(土)午前10時～正午㊞文化会館たづくり10階・外の前庭㊞1500円(資料代、保険料、施設等使用料) ㊞馬淵 ☎090-3435-5871※定員：20人。問い合わせはショートメールで

■第124回調布市美術協会展㊟9月7日(月)～13日(日)午前10時～午後5時(初日1時から) ㊞文化会館たづくり2階

㊞無料㊞渡辺 ☎042-489-4695

■冷製和風パスタとゴマプリンを作りませんか㊟9月14日(月)午前10時～午後1時㊞市民プラザあくろす3階㊞1500円(材料費、資料代、施設等使用料) ㊞宮本 ☎090-9318-0038※食事のみの参加歓迎

会 員 募 集	サークル名	活動日時	活動場所	入会金	会費	問い合わせ	備考
	調布英語読書サークル	第1・3金曜日午後2時30分～4時30分	文化会館たづくり	ナシ	月3000円	菅森 ☎090-4962-9120	英語で小説を楽しみましょう
	調布パーキンソン病友の会(桜花の会)	定例会：週2回水または木曜日午後卓球：月2回月曜日午前	総合福祉センター2階	1000円	月500円	永井 ☎042-481-1073	情報交換、リハビリ、ゲームなど

学会公認
認定証付き

ペットBLS検定
合格証書

山田花子 先生

飼い主でも救える命があります。
参加者のほとんどが初めてなので安心です。

2026.9/23 水・祝

会場：府中市市民活動センタープラッツ

一般社団法人
日本ペットBLS防災学会
JAPAN SOCIETY OF PET BLS AND BOSAI

東京都渋谷区神宮前六丁目23番4号桑野ビル2階

お申込みは
こちら！

相続税専門

相続税申告・農地の相続・事業承継
生前贈与・遺言書・遺産分割協議書

早川淳一税理士事務所

豊富な経験と実績

親切丁寧がモットー

土日祝日予約相対可

お問い合わせ 調布市小島町1-11-6 エンケ502

☎042-426-4568

市公式ホームページの広告主募集

掲載単位／1カ月(1日～末日)
掲載位置／市HPのページ下部
規格／GIFまたはJPEG形式、縦60ピクセル×横150ピクセル
広告料／1枠当たり1カ月3万円
締め切り／掲載希望月の前々月の末日
㊞申請書(広報課(市役所4階)で配布、または市HPから印刷可)を〒182-8511市役所広報課 ☎042-481-7302へ郵送(必着)または持参

市報の配布を
中止したい方はこちら



配布が必要ない場合は、左のQRコードから連絡または
市報ちょうふ配布コールセンター(配布受託業者(株)小平広告) ☎042-300-3131へ

市報ちょうふは、
市HPでもご覧いただけます

