



みんなが笑顔でつながる・ぬくもりと輝きのまち調布



ちようふ

令和4年(2022年) 8 / 20
No.1719

CONTENTS(主な内容)

「おくやみコーナー」を開設(予約優先).....	3
9月は「認知症サポート月間」.....	8・9・10
第40回 調布市民スポーツまつり.....	11
9月は東京都の自殺対策強化月間.....	15
調布よさこい2022.....	16



発行：調布市（毎月5日・20日発行）所在地：〒182-8511 東京都調布市小島町2-35-1
編集：行政経営部広報課 市ホームページ：<https://www.city.chofu.tokyo.jp/>

☎042-481-7111

市報ちようふの配布に関する問い合わせは
市報ちようふ配布コールセンター
☎042-300-3131

9月は「認知症サポート月間」

問 高齢者支援室 ☎481-7150



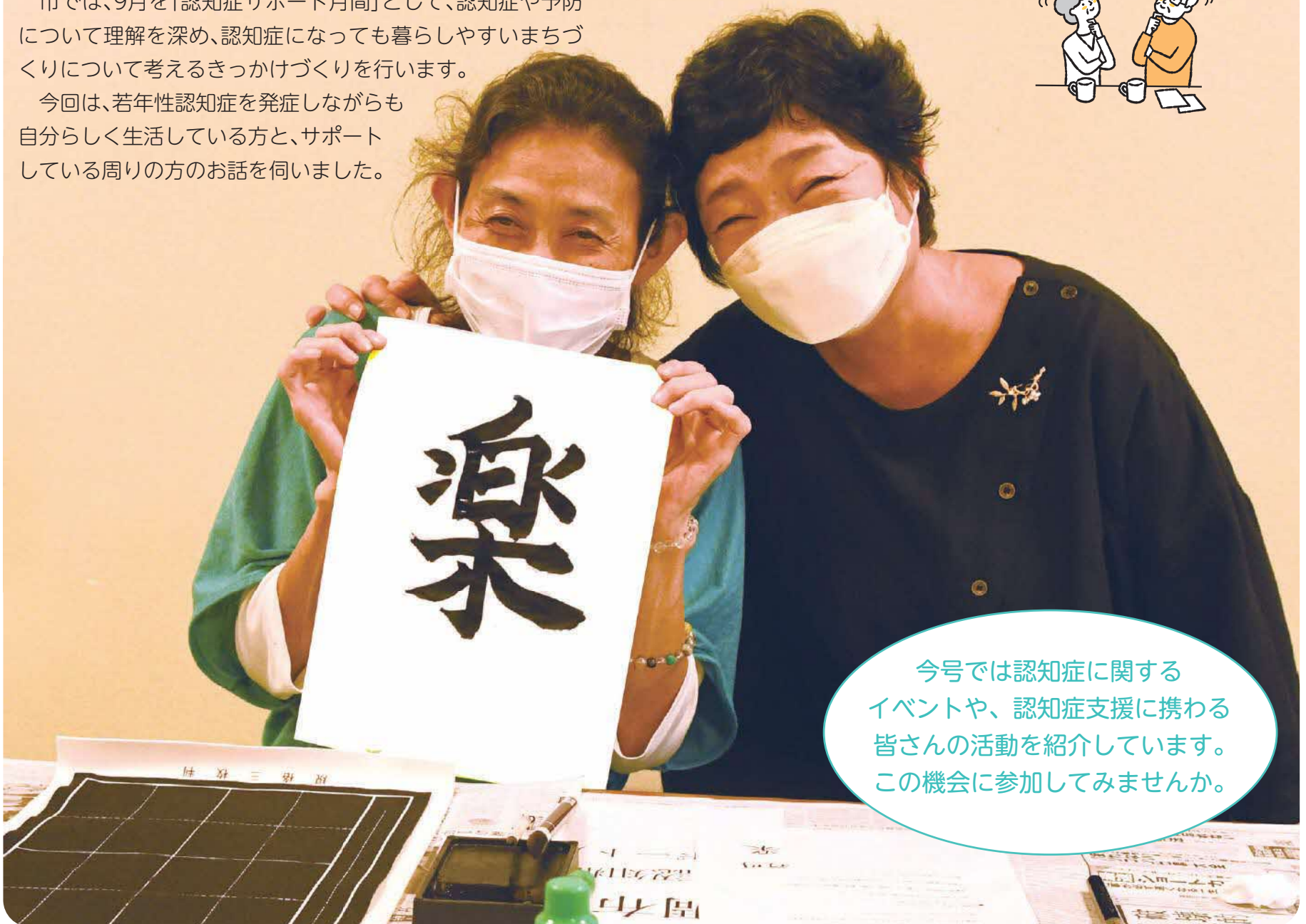
認知症を／

知ろう・語ろう・考えよう



市では、9月を「認知症サポート月間」として、認知症や予防について理解を深め、認知症になっても暮らしやすいまちづくりについて考えるきっかけづくりを行います。

今回は、若年性認知症を発症しながらも自分らしく生活している方と、サポートしている周りの方のお話を伺いました。



今号では認知症に関するイベントや、認知症支援に携わる皆さんの活動を紹介します。この機会に参加してみませんか。

CHECK! もしかしたら認知症？ 認知症のおもな症状

- ☑ **ものの忘れが増える**
(さっき聞いたことが思い出せない、同じことを何度も言う・聞く)
- ☑ **時間・場所がわからなくなる** (帰り道がわからなくなる)
- ☑ **理解力・判断力が低下する** (書類の整理や手続きができなくなる)
- ☑ **実行機能が低下する** (ATMが使えなくなる、切符が買えない)
- ☑ **人柄が変わる** (些細なことで怒りっぽくなる)
- ☑ **意欲が低下する** (身だしなみを気にしなくなる)

認知症に関する相談・支援などの詳細は市☎参照
市HP▶



■もの忘れ予防検診

気になる「もの忘れ」はありませんか。心あたりのある方は、ぜひ「もの忘れ予防検診」の受診を。
調布市内在住の65～79歳の方
※すでに認知症の診断・治療を受けている方は対象外
費無料 期9～11月末(予定)
他受診券は令和5年3月末までに74歳になる方に送付。詳細は、市から発送する通知を参照
申願受診を希望する方は、電話で高齢者支援室
☎481-7150

インタビューとイベントの詳細は8～10面をご覧ください➡



新型コロナワクチン 予約受け付け中

8月12日時点の情報

対象者

- 1・2回目接種** 満5歳以上
- 3回目接種** 2回目接種から5カ月以上経過した12歳以上
※モデルナ社製ワクチンの場合は18歳以上
- 4回目接種** 3回目接種から5カ月以上経過し、60歳以上
または18～59歳で次の①～③に該当する方
- ①基礎疾患を有する
 - ②そのほか重症化リスクが高いと医師が認める
 - ③医療機関や高齢者施設などに従事している

4回目接種券の申請

- 申請が不要な方
 ①60歳以上で、3回目接種日時点で調布市に住民登録があった方※3回目接種日から5カ月経過前に発送します
- 申請が必要な方
 ①18～59歳で次の①～③に該当する方
 - ①基礎疾患を有する
 - ②そのほか重症化リスクが高いと医師が認める
 - ③医療機関や高齢者施設などの従事者



基礎疾患を有する方などの申請方法



従事者の方の申請方法

集団接種会場で接種

調布駅前広場診療所は8月末で終了し、9月は保健センターで集団接種を実施します

3・4回目接種

- 使用するワクチン：
ファイザー社製（12歳以上）、モデルナ社製（18歳以上）

接種会場：調布駅前広場診療所

- 接種時間：午前枠／午前9時～11時30分
午後枠／午後1時30分～4時
夜間枠／午後5時30分～8時

ファイザー社製ワクチンを使用する日程

接種日	午前枠	午後枠	夜間枠
8月26日(金)	—	○	○
27日(土)	○	○	—

モデルナ社製ワクチンを使用する日程

接種日	午前枠	午後枠	夜間枠
8月22日(月)	○	○	—
23日(火)			
29日(月)			
30日(火)			

全年齢共通

当日の持ち物

- ✓調布市が発行した接種券付予診票
(事前に予診票の必要事項を記入)
- ✓本人確認書類(保険証など)
- ✓お薬手帳(お持ちの方)

接種会場：保健センター (文化会館たづくり西館1階)

- 接種時間：午前枠／午前9時～11時30分
午後枠／午後1時30分～4時
夜間枠／午後5時30分～7時30分

ファイザー社製ワクチンを使用する日程

接種日	午前枠	午後枠	夜間枠
9月10日(土)	—	○	○
24日(土)	○	○	—

モデルナ社製ワクチンを使用する日程

接種日	午前枠	午後枠	夜間枠
9月1日(木)	○	○	—
2日(金)	—	—	○
3日(土)	○	○	—
6日(火)	○	○	—
12日(月)	—	○	○
13日(火)	—	○	○
16日(金)	—	—	○
17日(土)	○	—	—
22日(木)	—	○	○
23日(金)	○	○	—
30日(金)	—	—	○

小児(1・2回目)接種

接種会場：保健センター

- 対象者：5～11歳の方
- 使用するワクチン：
小児用ファイザー社製
- 実施日程：
1回目接種 8月27日(土)午後2時～4時
※2回目の接種日は1回目から3週間(21日)
後の同じ曜日・時間に自動予約
(保健センターの場所)



※各集団接種会場に駐車場はありません

個別医療機関で接種

- 対象：1～4回目接種
- 使用するワクチン：ファイザー社製と
小児用ファイザー社製
- 予約方法：
接種を希望する個別医療機関へ



個別医療機関一覧

集団接種の予約方法

インターネット または 市コールセンターへ電話
(調布市新型コロナワクチンコールセンター)

☎0120-139-710

集団接種
予約システム

午前9時～午後5時※集団接種を実施する土・日曜日、祝日も開設

※市内の医療機関や高齢者施設などに従事し、集団接種会場での接種を希望する
住民登録が調布市外の方は、コールセンターにお電話ください

審議会等の会議の傍聴

※要マスク着用・発熱などの風邪症状がある場合は傍聴不可。車いすや手話通訳を希望する場合は要事前相談。状況により中止・延期・変更の場合あり

第2回環境保全審議会

☎8月30日(火)午後2時～
(受付1時45分～)

☎文化会館たづくり10階1001学習室

☎当日先着3人

☎環境政策課☎481-7086

発熱などの症状がある方の相談窓口

①まずは
かかりつけ
医に相談

②かかりつけ医が
いない場合
診療・検査
医療機関を
検索

東京都
HP参照

③東京都発熱相談センターへ電話
(医療機関の案内、症状に関する相談)

☎03-5320-4592 (毎日24時間)
☎03-6258-5780

(医療機関の案内のみ)

☎03-6732-8864・☎03-6630-3710
☎03-6636-8900 (毎日24時間)

●新型コロナウイルス感染症対策基金へのご寄附をお願いします

新型コロナウイルス感染症拡大防止や地域医療体制の整備、市民生活への支援、地域経済の回復に活用します。寄附金は、所得税、住民税の寄附金控除の対象となります。基金について／企画経営課☎481-7368、寄附手続きについて／管財課☎481-7173

Topics

トピックス

令和4年就業構造基本調査にご協力を

総務省が令和4年10月1日を基準日として実施する本調査は、選ばれた世帯のうち15歳以上の方を対象に就業・不就業の状態を調査し、全国と地域別の就業構造の実態を明らかにするものです。調査結果は、雇用・経済施策などの基礎資料や学術研究として活用されます。
9月上旬から調査員が対象地区にリーフレットを投函します。調査対象世帯には、9月下旬から統計調査員が調査票を配布しますので、回答へのご協力をお願いします。
☎総務課 ☎481-7667

「おくやみコーナー」を開設（予約優先）

死亡時に調布市に住民登録があった方のご遺族に対し、市役所で必要な各種手続きと各担当窓口を案内します。なお、おくやみコーナーをご利用せずに、従来通り直接各担当窓口で手続きすることも可能です。
期 8月22日(月)からの平日
時 午前9時～、10時30分～、午後1時30分～、3時～
所 市民課（市役所2階）
申 事前に電話で市民課 ☎481-7045

秋の交通安全のつどい

秋の全国交通安全運動に向けた事前イベントです。正しい交通ルールやマナーを再確認しませんか。
日 9月10日(土)午後2時～3時20分（受付1時30分～）
所 グリーンホール大ホール
内 第1部：式典 第2部：一日警察署長の交通安全ステージ※午後1時から調布駅前広場で一日警察署長の委嘱式を実施（雨天時は調布駅地下通路で実施）
一日警察署長／もう中学生（芸人）
定 当日先着500人
費 無料
☎交通対策課 ☎481-7454
調布警察署 ☎488-0110（内4112・3）
調布交通安全協会 ☎482-3042



もう中学生

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

学校でのいじめや家庭・施設内での児童虐待は、依然として数多く発生しています。これらの行為を見かけたなど、子どもの人権に関するさまざまな相談を受け付けています。
強化週間期間／8月26日(金)～9月1日(木)
☎平日／午前8時30分～午後7時、土・日曜日／午前10時～午後5時
※強化週間以外も平日午前8時30分～午後5時15分に受け付け。インターネットでの相談可
相談員／人権擁護委員、法務局職員
☎相談窓口／東京法務局「子どもの人権110番」 ☎0120-007-110
強化週間について／東京法務局人権擁護部 ☎0570-011-000(ナビダイヤル)（市民相談課）



インターネット
人権相談
受付窓口

令和3年度オンブズマン活動状況報告書を発行

オンブズマン制度とは、皆さんから市の業務などの苦情を受けて調査し、必要に応じて市には正などの措置を講ずる勧告や制度の改善に関する提言を行うものです。
閲覧場所／市民相談課（市役所2階）、公文書資料室（市役所4階）、各図書館、市☎など
令和3年度オンブズマン相談室利用状況

受付方法	合 計	内 訳		
		苦情申立て	相 談	問い合わせ
来 訪	4（2）	1（0）	3（1）	0（1）
電 話	11（19）	1（0）	5（5）	5（14）
F A X	0（0）	0（0）	0（0）	0（0）
郵 送	0（0）	0（0）	0（0）	0（0）
メール	0（1）	0（1）	0（0）	0（0）
合 計	15（22）	2（1）	8（6）	5（15）

※カッコ内は令和2年度実績

●オンブズマン相談室
相談日／第1～4水曜日（祝日を除く）午後1時～5時
受付／平日午前8時30分～午後5時15分
申立てできる方／市の業務などに利害関係がある方
申立ての方法／相談カード・苦情申立書（市民相談課で配布、または市☎から印刷可）を持参または郵送後、事前相談（面談）を実施
☎苦情申立ての原因となった事実のあった日から1年を経過しているもの・裁判などで係争中のものなどは対象外
☎オンブズマン相談室 ☎481-7418（市民相談課）



ハミングハート

調布FM(83.8MHz) 特別番組

ロボットアニソン特番

調布FMは調布市を中心に放送するコミュニティ放送局で、来年開局25周年を迎えます。調布FMのアニメソング特番は、コミュニティFMの番組でありながら毎回ツイッタートのトレンド1位を獲得する人気番組です。今回の特番では、ロボットアニメに関する楽曲を12時間生放送でお送りします。

担当者インタビュー

Q アニソン特番を始めたきっかけは？
A 東日本大震災を機にインターネット上で配信を開始した際、調布FMの認知度を向上するため、日本全国で楽しめる内容を放送したいと考えたのがきっかけです。
Q 今年のテーマをロボットアニソンにした理由は？
A これまではテーマを限定せずに放送していましたが、変化をつけるため、前回からテーマを設定しています。今年は周年を迎えるロボットアニメが多かったため、ロボットアニソン特番にしました。
Q どのように選曲していますか？
A 事前に来たリクエストをもとに、当日のリクエストを予想しながら選曲しています。数十曲も羅列された長文のリクエストもあり、リスナーの期待が伝わってくるため、毎回時間をかけて曲目や放送順を検討しています。
Q 選曲のポイントは？
A 普段のテレビ・ラジオで放送されにくいものの、ニーズのある曲を選んでいきます。これまでの放送を踏まえて珍しい音源も集めているので、リスナーからは「かゆいところに手が届く」と喜んでいただけます。

リクエスト・メッセージ募集中

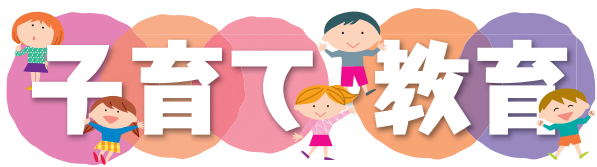
日 8月21日(日)正午～午前0時（予定）
☎調布エフエム放送☎ ☎483-0838（広報課）

当日のリクエスト也大歓迎！
☎専用フォーム

災害情報の収集にも便利です
調布FMでは日頃から警察署、消防署による防犯・防災情報などをお届けしています。
また、災害時には市内の詳細な被害状況、避難情報、生活情報などの確な災害情報を迅速に提供します。
調布FMを聞く方法／ラジオ：83.8MHz（ハミングハート）
パソコン：「ListenRadio」または「サイマルラジオ」
スマートフォン：無料アプリ「ListenRadio」

凡例

日⇒日時 程⇒日程 期⇒期間 時⇒時間 所⇒会場・場所 集⇒集合時間・場所 種⇒種目 対⇒対象 内⇒内容 講⇒講師 演⇒出演・演奏 定⇒定員 費⇒費用
保⇒保育 持⇒持ち物 締⇒締め切り 申⇒申し込み・申請 他⇒その他 主⇒主催 共⇒共催 後⇒後援 問⇒問い合わせ HP⇒ホームページ E⇒Eメール



10月の子どもの健診

健診名：園／3・4カ月児：令和4年6月生まれ

1歳6カ月児：令和3年3月生まれ

3歳児：令和元年9月生まれ

所文化会館たづくり西館保健センター1階

他 園詳細は健診月の前月初旬に郵送する通知参照。転入者や日程変更希望の方は健康推進課 ☎441-6081

10月のこども歯科相談室

健診名	対 象	日 時
①2歳児	令和2年9・10月生まれ	10月19日(木)午前 28日(金)午前
②2歳 6カ月児	令和2年3・4月生まれ	10月14日(金)午前 26日(木)午前
③3歳 6カ月児	平成31年3・4月生まれ	10月24日(月)午後
④4歳児	平成30年9・10月生まれ	
⑤ 5・6歳児	平成28年4月～ 29年11月生まれ	10月12日(木)午後
⑥矯正相談	6歳～中学生	

所文化会館たづくり西館保健センター2階

他 むし歯予防の話、歯科健診、歯磨きの話

他 園①～⑤随時⑥8月23日(木)午前9時から電話で健康推進課 ☎441-6081

6・7カ月児と9・10カ月児健診の 受診期間延長

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、感染防止の観点から、受診期間をそれぞれ1カ月延長します。

延長後の受診期間／

6・7カ月児健診：9カ月になる前日まで

9・10カ月児健診：1歳になる前日まで

他 8月1日から当面の間

所市内協力医療機関のみ 所母子健康手帳、受診票

他 直接市内協力医療機関へ 他詳細は市 所参照

他 園健康推進課 ☎441-6081

シルバー児童学習教室 9月から受講生追加募集

教員経験や学習塾などでの指導経験のあるシルバー会員が、基礎の習熟を重視して指導します。

①下石原教室

所6年生国語：金曜日、算数：水曜日

所下石原地域福祉センター

②調布ヶ丘教室

所5・6年生国語：火曜日 算数：木曜日

所調布ヶ丘地域福祉センター

③金子教室

所5年生国語・6年生算数：火曜日、5年生算数・6年生国語：木曜日

所金子地域福祉センター

①～③共に

時午後6時～7時30分

所小学5・6年生

費1教科月3000円（別途教材費月100円。ワーク代実費あり）

他各教室2人以上で開講（1教科のみの受講可）

他 園調布市シルバー人材センター ☎487-9375

親子交通安全教室（全3回）

所A火曜日コース①9月6日②13日③27日

④木曜日コース①9月15日②22日③29日

⑤金曜日コース①9月9日②16日③30日

⑥水曜日コース①9月14日②21日③28日

時A③④⑤午後3時～4時⑥3時20分～4時20分

所子ども交通教室

所市内在住・在学・在園のA③④⑤幼児（年少～年長）

⑥小学1～3年生

所基本的な交通ルールと自転車の安全な運転方法（DVD鑑賞・コース走行など）

所各コース親子6組（多数抽選）

費無料 所ヘルメット

他 往復はがきに希望コース名、郵便番号、住所、保護者と子どもの氏名（ふりがな）、電話番号、子どもの生年月日、幼稚園（保育園）名または小学校名、学年を明記し、8月31日(木)（必着）までに〒182-0017深大寺元町1-30-1 子ども交通教室 ☎487-5055（月曜日、祝日を除く）

他 車での来場不可

他 園交通対策課 ☎481-7454

「みる」子どもたちと映画寺子屋 上映会～Scene.37～

所9月8日(木)

時午前11時30分～午後1時30分（受付11時～）、午後2時～4時（受付1時30分～）※各回同内容

所文化会館たづくり8階映像シアター

所未就学児と保護者

上 映 作 品／まけうさぎ（約20分／カラー）

定申し込み順15組 費無料

他9月6日(木)までに申し込み結果連絡

他 園氏名、連絡先を9月2日(金)までに電話またはEメールで、子どもたちと映画寺子屋・浅野 ☎090-7933-1263・E kodomotachitoeigaterakoya@gmail.com（産業振興課）



©角川大映スタジオ

令和4年度 東京都明るい選挙ポスター コンクール作品募集

所市内在住・在学の小・中・高校生

所 選挙への関心を持つよう訴えるもの、明るい選挙の実現を呼びかけるもの（自作のもの。描画材料は自由。紙や布を使用した貼り絵も可）

大 小 さい／四つ切画用紙（382mm×542mm）、八つ切画用紙（271mm×382mm）またはそれに準じる大きさ

他 園作品裏の右下に「東京都調布市」、学校名、学年、氏名（ふりがな）を明記し、直接または郵送で9月9日(金)（必着）までに〒182-8511市役所6階選挙管理委員会事務局 ☎481-7381

深大寺・佐須地域で採れた草花や野菜を 使って、魔法使いのぼうしを作ろう

所9月11日(日)・19日(祝) 時午前10時～正午

所市立柏野小学校北側公有地

所3歳以上の子どもと保護者

所 講 師 小作明則（NPO法人東京あぐり副理事長）、山田はるこ（スタジオおげん代表）

定各日5組（多数抽選）

費無料 所軍手

他抽選結果は8月30日(木)に通知

他 園Eメールの件名に講座名、本文に参加者全員の氏名（ふりがな）、電話番号、学年（未就学児は年齢）、参加希望日を明記し、8月28日(日)までに環境政策課 ☎481-7086・E kankyou@w2.city.chofu.tokyo.jp



作品イメージ

認可保育園や幼稚園などが実施する 地域交流事業・園庭開放

公・私立保育園の地域交流事業

●皐月保育園 ☎482-2323

0歳児サークル（いちごくらぶ・全5回） 要 申

所①9月6日(木)②13日(木)③21日(木)④27日(木)⑤10月4日(火)

妊婦さんのため保育体験講座 要 申

所9月13日(火)・21日(火)・27日(火)

●八雲台保育園 ☎486-9143

夏祭り 要 申 所8月24日(火)

●緑ヶ丘保育園 ☎03-3309-5605

遊びの広場 要 申 所9月3日(土)・17日(土)

●オリンピア保育園 ☎0120-820-323

オンライン子育て講演会スライド&トークショー 要 申

所9月16日(金)

●双葉保育園 ☎485-6651

園庭開放 要 申 所9月15日(木)

●レオ保育園 ☎488-4127

色水遊びをしよう 要 申 所8月30日(火)

●エンゼルランド ☎480-6860

保育園でどんなところ？ 要 申 所随時

0歳児保育体験 要 申 所随時

●調布なないろ保育園 ☎444-3900

園庭で遊ぼう 要 申 所9月7日(火)

園庭開放（登録制） 所毎週金曜日

●城山保育園上石原 ☎490-2031

お外で遊ぼう会 要 申 所9月1日(木)・15日(木)

●調布ヶ丘ちとせ保育園 ☎442-4661

お月見飾り製作 要 申 所8月25日(火)

ビックブック フォローアップ活動 要 申

所9月21日(火)

●プティ仙川ちとせ保育園 ☎03-5384-2551

テラスで一緒に遊ぼう 要 申 所9月7日(火)

●つつじヶ丘どろんこ保育園 ☎03-5315-9412

焚き火でクッキング 要 申 所9月7日(火)

絵の具で遊ぼう 要 申 所9月8日(木)

●深大寺元町ちとせ保育園 ☎444-3041

水遊び 要 申 所8月23日(火)

お月見誕生日会 要 申 所9月8日(木)

●深大寺東町ちとせ保育園 ☎444-8091

コロコロ坂道で遊ぼう 要 申 所8月24日(火)

●太陽の子つつじヶ丘保育園 ☎490-0161

防災の日イベント 要 申 所9月1日(木)

お話し会 要 申 所9月21日(火)

●多摩川保育園 ☎483-4667

人形劇 要 申 所9月8日(木)

出前保育（手形・足形スタンプ） 要 申

所9月21日(火)

●家庭的保育施設たんぼぼ ☎444-5718

お祭りごっこ 要 申 所9月6日(火)

幼稚園の園庭開放

●晃華学園マリアの園幼稚園 ☎485-0040

園庭開放 要 申 所9月5日(月)・6日(火)

●保志学園幼稚園 ☎480-2937

わくわく広場 要 申 所9月22日(木)・26日(月)

●駿河台大学第一幼稚園 ☎487-4111

園庭開放 要 申 所9月21日(火)

●新型コロナウイルス感染症対策のため、各施設・事業はサービスなどを一部制限して開館・実施

利用・参加を予定している方は、事前にお問い合わせいただくか、市 所や主催団体 所などで最新情報をご確認ください。また、マスク着用などの感染症対策をした上で利用・参加をお願いします。



市HP

令和5年度 認可保育園（障害児枠）の園児募集

●募集園

3歳児クラス（園各1人）／上布田、双葉、東京YWCAまきば

4歳児クラス（園各1人）／宮の下、八雲台、パイオニアキッズ第二仙川

5歳児クラス（園1人）／グローバルキッズ調布

平成29年4月2日～令和2年4月1日に生まれた障害のある子ども(令和5年4月1日時点の3～5歳児)事前に保育課(市役所3階)へ電話予約の上、申込書類(保育課、子ども発達センターで配布)を9月26日(月)～28日(水)に直接保育課へ持参

申し込み前に希望園を要見学。募集数は変更になる場合あり

園保育課 ☎481-7132～4

ジュニア陸上体験教室（小学生）

体育協会HP



東京2020大会出場の寺田明日香選手をゲストに迎え、基本的な走り方や短距離走を速く走るポイントなどを学びます。

期 10月10日(祝)

時： ①午前9時～10時15分：小学1・2年生②午前10時30分～11時45分：小学3・4年生③午後1時～2時30分：小学5・6年生

所 味の素スタジアムAGFフィールド

講 寺田明日香(女子100mハードル元日本記録保持者)、小倉亮介、竹内爽香

定 各クラス100人(多数抽選)

費 無料

備 運動のできる服装、運動靴、飲み物

申 8月20日(土)～9月11日(日)に体育協会HPから申し込み。抽選結果は9月20日(火)に体育協会HP

園体育協会 ☎481-6221



寺田明日香選手

子ども家庭支援センターすこやか

〒182-0022 国領町3-1-38 ココスクエア2階
☎481-7733(午前9時～午後5時) 専用HPあり

●ファミリー・サポート・センター事業説明会

子育てを手伝ってほしい方(依頼会員)と手伝える方(協力会員)を結ぶ事業です。

協力会員による保育園や学童クラブへの送迎などの援助に対して、1時間当たり700円(休日、早朝・夜間は900円)が依頼会員から支払われます。

期 9月10日(土) ①来館②オンライン※後日登録のための来館が必要

時 ①午前10時～11時②11時30分～午後0時10分

定 ①各申し込み順15人

備 当日登録する場合は会員登録する方の写真(縦3cm×横2.5cm)2枚

申 ①電話または直接、②Eメール(※要確認)ですこやか

●小児科医による健康相談

期 9月14日(火)午前10時30分～11時30分

講 貫井清孝(すこやか協力医)

定 申し込み順5人

申 電話または直接すこやか

他 治療行為は行いません

●サンデーコロパン

期 9月25日(日)

時 ①午前9時45分～11時(受付9時45分～10時)

②11時15分～午後0時30分(受付11時15分～11時30分)

期 市内在住で令和3年9月1日～令和4年6月25日生まれの子どもと保護者

期 親子遊びなど 期 各回40人程度(多数抽選)

備 よだれかけ(表面に大きく名前と誕生日を明記)、母子健康手帳、バスタオル

申 8月22日(月)午前9時～28日(日)午後5時に、Eメール(※要確認)で申し込み



9月は高齢者悪質商法被害防止

キャンペーン月間～高齢者の悪質商法被害を防ごう！見守りの力で～

だます手口は年々巧妙になり、時には複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金をだまし取ろうとします。少しでもおかしいと感じた時や、すでに被害に遭われた方は、調布市消費生活センターにご相談ください。

また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

悪質商法に注意

- 「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句に注意
→その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。
- 身に覚えのない請求に注意
→相手の電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない。絶対に支払わない。
- 通信販売での定期購入に注意
→通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する。

高齢者被害特別相談

期 9月12日(月)～14日(水)

時 電話相談：午前9時～正午・午後1時～3時30分
来所相談(予約制)：午前9時～正午・午後1時～3時※なるべく電話相談の利用を※通常の消費生活相談も利用可

所 調布市消費生活センター(市役所3階)

☎481-7034

園文化生涯学習課 ☎481-7140

令和4年度調布市敬老会は中止

毎年9月に実施していますが、新型コロナウイルスの影響と参加者の心身の安全を確保するため、中止します。

園高齢者支援室 ☎481-7150

9月の調布市難病相談窓口

期 毎週木曜日午後1時～5時

期 難病患者の生活全般の困り事

申 園希望日の1週間前までに電話・Eメールで障害福祉課 ☎481-7089・E syougai@w2.city.chofu.tokyo.jp

メンタルヘルス市民講座

期／期 ①9月10日(土)／心の病気のつらさと回復に向か

ってリカバリーという考え方②17日(土)／統合失調症オープンダイアログ③24日(土)／うつ病・双極性障害④10月1日(土)／パーソナリティ障害・神経症・PTSD⑤15日(土)／発達障害の理解 ヤングケアラーの問題⑥22日(土)／精神科医療・福祉、オープン就労、当事者研究、修了証交付

期 午後2時～4時

所 クッキングスター(布田1-10-5 稲毛家ビル2階)

講 松浦幸子(精神保健福祉士)、クッキングハウス利用者

定 申し込み順20人

費 各回1500円(当事者・学生1000円。資料・茶菓代。テキスト代別途500円)

他 子ども同伴での参加可

申 園電話またはFAXに氏名、電話番号、参加人数を明記し、前日までにクッキングスター ☎・ 498-5177(障害福祉課)

調布ゆうあい福祉公社相談事業

①内科医師による健康相談

期 9月15日(木)午後1時30分～3時

②弁護士による法律相談

期 9月16日(金)午前10時30分～正午

③精神科医師による健康相談

期 9月27日(火)午前10時30分～正午

①～③共に

定 各申し込み順2人(1人40分) 費 無料

申 園前日までに電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711

健康活動ひろば活動室の利用

【10～12月の利用可能日】

期 毎日(10月1日(土)・2日(日)・30日(日)、11月6日(日)・13日(日)、12月26日(月)・29日(火)～31日(土)を除く)

期 午前9時～午後9時(1区分2時間、1日当たり1団体1区分利用可)

期 大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、身体運動を通して健康増進を図る活動を行う団体

他 活動できる種目は、健康活動ひろばの室内で運動可能なものに限る

【公開抽選実施日】

期 8月27日(土)午前9時30分～

所 健康活動ひろば2階活動室こかげ

期 団体の代表者(1団体1人)

申 当日直接健康活動ひろばへ

【随時の利用申し込み】

抽選会後の空室利用は、健康推進課(文化会館たづくり西館保健センター4階)で手続き。

期 利用希望日の3日前(土・日曜日、祝・休日、年末年始に当たる場合は直前の平日)

費 無料

園健康推進課 ☎441-6100



巴山建設(株)・巴山興業(株)から 子ども・教育関係分野へ寄附

7月20日、巴山建設(株)・巴山興業(株)から「子ども・教育関係分野へ活用してほしい」と200万円の寄附をいただきました。いただいた寄附は、保育園と学校教育に関する事業に活用します。(保育園)



左：巴山建設(株)・
巴山興業(株)
巴山会長・社長
右：長友市長

杏林製薬(株)から手指消毒ジェルの寄附

乳幼児向けの消毒剤を扱う杏林製薬(株)(代表取締役社長：荻原 茂)から、「Miltonうるおい手指消毒ジェル」3000本の寄附をいただきました。いただいた製品は、市内の保育園・児童館・子ども発達センター・すこやかなどで活用します。

(健康推進課)



●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です

虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為に気づいた場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守ります。

時 午前9時～午後5時(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く) 園 子ども家庭支援センターすこやか ☎0120-087-358(子ども政策課)

暮らしの情報



税金・保険・年金

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

期 8月28日(日)、9月10日(土)・25日(日)

時 午前9時～午後1時

保 保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い

所 市民課(市役所2階・市役所1階101会議室)

☎481-7041～5

保険年金課(市役所2階) ☎481-7052

納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

個人住民税における住宅借入金等特別税額控除の適用期限を延長

所得税において住宅借入金等特別税額控除の適用期限が令和7年まで延長されました。これに伴い、この延長の適用者についても、所得税額から控除しきれなかった額を、控除限度額の範囲内で個人住民税から控除します。

控除限度額(居住開始年が令和4～7年の場合)／最高9万7500円(所得税の課税総所得金額等の5%)

調市民税課 ☎481-7193～7



住まい・街づくり・環境

国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区地区計画の決定

調布市と狛江市が一体となってまちづくりを推進するため、新たに国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区地区計画を決定しました。なお、この地区計画の決定に伴い、これまでの国領町8丁目周辺地区地区計画を廃止しました。

告示日／7月7日

縦覧場所・調都市計画課(市役所7階) ☎481-7444

京王多摩川駅周辺地区地区計画の原案説明会・地区計画原案の縦覧

これまでいただいたご意見などを踏まえて取りまとめた地区計画の原案に関する説明会を開催します。

期 ①9月2日(金)②4日(日)

時 ①午後6時30分～8時②午前10時～11時30分、午後1時～2時30分、3時30分～5時

所 ①市立多摩川小学校②多摩川児童館遊戯室

定 申し込み順①50人②各回20人

申 8月22日(月)～31日(水)に電話、FAXまたはEメールに参加希望日時(第3希望まで)、住所、氏名、電話番号を明記し都市計画課 ☎481-7444・☎481-6800・

✉tikubetu@w2.city.chofu.tokyo.jp

※参加は1人1回のみ

◎地区計画原案の縦覧・意見書の提出

告示日／8月25日(木)

縦覧期間／8月26日(金)～9月9日(金)の平日

縦覧時間／午前8時30分～午後5時

他区域内の土地所有者などは、9月16日(金)までに地区計画原案について意見書の提出可。詳細は要問い合わせ

縦覧場所・調都市計画課(市役所7階) ☎481-7444

住まいの相談窓口

内 容	日 程	締め切り日
分譲マンション管理	9月13日(火)	9月7日(水)
木造住宅耐震化	14日(水)	8日(木)
住宅リフォーム	15日(木)	9日(金)

時 午後1時30分～、2時30分～、3時30分～

定 各日申し込み順3人

費 無料

所 申 調電話またはEメールで住宅課(市役所7階)

☎481-7545・✉jyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jp

無料不動産相談会

日 9月17日(土)午前10時～午後4時※1組30分以内(予約優先)

所 市内在住・在勤・在学の方

費 無料

他 入場は1組3人まで※連絡先記帳あり

所 申 調 8月22日(月)午前9時から電話で(公社)東京都宅地建物取引業協会調布江支部事務所(国領町1-46-15) ☎482-1782 (市民相談課)



ごみ リサイクル

利再来留館の臨時休館

NEXCO中日本の耐震改修工事のため、9月16日(金)～令和5年9月(予定)に臨時休館します。なお、休館中に臨時出張販売会の開催を検討していますので、開催日程が決まり次第、市報でお知らせします。

調ごみ対策課 ☎042-306-8200



健 康

10～12月生まれの方への健(検)診の個別通知を8月末に発送

【受診期間(共通)】 ※延長不可

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
7・8・9月	7～10月	6月末
10・11・12月	9～12月	8月末

【通知する健(検)診】 ※年齢は今年度末時点

対象者	健(検)診	問い合わせ
後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎481-7148
調布市国民健康保険に加入している40～74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健(検)診(各種がん検診・健康増進健診など)	健康推進課 ☎441-6100

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

9月3日は「秋の睡眠の日」

外出抑制による活動量の低下や自粛ストレスの増加などで、入眠困難や中途覚醒など睡眠の質が低下する人が増えています。

睡眠・生活リズムの改善には、日光を浴びる、体を動かす、起きる時間を決める、この3つの習慣が大切です。睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、脳が適切に活動できるように調整する役割があります。脳は、質の良い睡眠があってはじめて、学習や記憶、こころの健康、注意力の維持など、さまざまな情報処理能力が発揮できます。また睡眠不足や睡眠障害は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクにもなると言われています。この機会に、ご自身の睡眠について考えてみませんか。

◎睡眠12箇条

- ①良い睡眠で、体も心も健康に。
- ②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
- ⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- ⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪いつもと違う睡眠には要注意。
- ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」)

調健康推進課 ☎441-6100



調布スマートシティ
協議会通信 Vol.3

市内の企業・大学・NPO法人・市が共同で設立した調布スマートシティ協議会の活動をご紹介します。

●調布スマートシティ協議会1周年記念イベント

調布スマートシティ協議会の設立1周年を記念したイベントを、10月に開催します。

内 ●調布デジタルスタンプラリー

スマートフォンで市内各地に設置するQRコードをスキャンするとポイントを獲得

●学生ワークショップ

市内または近隣に在住・在学の学生でスマートシティを考える

●ワークショップ

新たにデジタルリビングラボを開設する染地地区の住民で、健康づくりやつながりづくりについて考える

●展示会

市内のイベントで手話自動通訳やAI技術などの先端技術を紹介

●防災シミュレーション

総合防災訓練でデジタル技術を活用した防災の取り組みについて展示

他 詳細は決まり次第市報へ掲載

調企画経営課 ☎481-7368

✉csccl@w2.city.chofu.tokyo.jp

●深大寺デジタルリビングラボ開設

7月15日、CDC(調布・デジタル・長寿)運動の活動拠点として開設した深大寺デジタルリビングラボのオープニングセレモニーを、調布市・電気通信大学・アフラック生命保険で開催し、地域住民も参加しました。

デジタルリビングラボでは、体組成計や動体視力を鍛える機器など、8種類のデジタル健康機器を使って、健康状態を無料で測定できます。デジタル教室やイベントも実施予定です。

◎深大寺デジタルリビングラボ

期 毎週水・金曜日

時 午前10時～午後4時

所 深大寺東町6-27-28

調 調布スマートシティ協議会について:

企画経営課 ☎481-7368

CDC運動について: 高齢者支援室 ☎481-7150

✉csccl@w2.city.chofu.tokyo.jp



設置している健康器具
左: 体組成計
右: スープリュームビジョン(視機能トレーニング機)



スマートシティ協議会 HP

胃がんリスク検査

※40～49歳（昭和48年4月1日～昭和58年3月31日生まれ）※受診歴、除菌歴のある方を除く

※血液検査

※申し込み順500人

※無料※精密検査、除菌治療などは有料

※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

※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、令和5年2月28日（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☎441-6100へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービス☎から申し込み

申し込み制検診

検診の種類	対象者
胃がん（内視鏡）	50・52・54・56・58歳（※500人。多数抽選）（50歳の方は今年度市のバリウム検査を受けていない方）
①胃がん（バリウム）	30～59歳（※①A500②1000人。多数抽選）※35・40・45・50・55歳（個別通知対象者※1）を除く
②大腸がん	
子宮頸がん	20歳以上の女性（※600人。多数抽選）※35・40・45・50・55・60・65歳（個別通知対象者※1）と無料クーポン券対象者（※2）、令和3年4月1日～令和4年3月31日の間に市の子宮頸がん検診を受診した方を除く
前立腺がん	50～70歳の男性（※600人。多数抽選）
歯周病	20～59歳（※400人。多数抽選）※35・40・45・50歳（個別通知対象者※1）を除く
後期高齢者歯科	76歳（※無し）

※表内の各年齢は、令和5年3月31日時点の年齢
※1 個別通知対象の方には受診券を送付しているため申し込み不可
※2 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

※胃がん（内視鏡）2000円、前立腺がん1000円、そのほかは無料※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は受給証明書を実施医療機関へ提出すると無料
※9月22日（休）※郵送・持参は午後5時（必着）まで、電子申請は午後11時59分まで

※はがきに住所、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、年齢（令和5年3月31日時点）、電話番号、希望の検診（複数可）を明記し、〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービス☎から申し込み
※審査後、11月中旬に受診券を郵送。12月1日（休）～令和5年3月15日（休）に市内指定医療機関で受診
※健康推進課☎441-6100

8月は子宮頸がんキャンペーン
～自分の体は自分で守ろう～

市HP



まだ自分は大丈夫と思っていませんか。市では20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を行っています。

※詳細や子宮頸がん検診の申し込み方法は市HP参照

※健康推進課☎441-6100

食事なんでも相談室（栄養相談）

※9月7日（水）午後

※文化会館たづくり西館保健センター1階

※申し込み順6人

※医療機関で治療中の方は要問い合わせ

※健康推進課☎441-6100



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。

※詳細は市HP参照

市HP

（福）調布市社会福祉事業団
正規職員（福祉職）

※受験資格／令和4年10月1日時点で60歳未満の普通自動車免許と、社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士・公認心理師・保育士のいずれかの資格をお持ちの方

※採用日／10月1日（出）

※履歴書と資格・免許証明書の写し、作文（800字以内。テーマ「福祉施設で働くうえで大切にしたい事は」）を9月2日（金）（必着）までに〒182-0032西町290-4調布市社会福祉事業団本部事務局☎481-7493へ郵送または持参（平日午前9時30分～午後4時30分）



募集

第9回調布まち活フェスタ
実行委員

ちょみっとHP



まち活フェスタは、毎年3月に実施される調布の市民活動を活性化イベントです。

※募集期間／8月21日（日）～9月15日（休）

※市民活動支援センター

※18歳以上

※月に1回程度の実行委員会、企画会議、イベント運営

※詳細はちょみっとHP参照

※健康推進課Eメールで件名に「まち活フェスタ実行委員希望」、本文に氏名、所属、電話番号、Eメールアドレスを明記し、9月15日（休）までに市民活動支援センター☎443-1220・E:npocenter@ccsw.or.jp（協働推進課）

令和5年度学習グループサポート事業
登録グループ

※サポート期間／令和5年5月～令和6年3月

※市内在住・在勤・在学の方が5人以上在籍し、社会教育・家庭教育に関するテーマについて市内で継続的に学習しているグループ※年1回以上公開講座を実施

※学習会／保育者への謝礼の助成

※公開講座／講師、手話通訳者、保育者への謝礼の助成

※追加募集の予定なし。詳細は市HP参照

※健康推進課申込書（社会教育課（教育会館1階）で配布、または市HPから印刷可）を、直接または郵送・Eメールで9月30日（金）（必着）までに〒182-0026小島町2-36-1教育会館1階社会教育課☎481-7488

E:syakaiky@w2.city.chofu.tokyo.jp



ボランティア

協力会員募集説明会（地域ボランティア）

※9月13日（水）午前10時～11時30分

※加齢や障害などにより家事の支援や食事の配達を必要とする方に、有償で支援する活動の説明会

※参加できない場合は個別に対応可。要事前申し込み

※健康推進課電話で（公財）調布ゆうあい福祉公社

☎481-7711

「暮らしの情報」は11面に続きます

「人生100年時代」のオーラルフレイル予防

※高齢者支援室☎481-7150

年齢を重ね、筋力や心身の機能、活力が衰えてきた状態を「フレイル（虚弱）」といい、かむ力や飲み込む機能などの口腔機能の衰えは「オーラルフレイル」といいます。

※口腔機能が保たれている効果

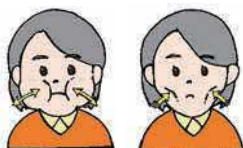
- ①食品から栄養がとりやすくなり、日常生活動作に必要な筋力が保たれやすい
- ②滑舌が良くなり、社会参加や交流が続きやすい
- ③飲み込む力が衰えて細菌が気管に流れ込むことから起こる誤嚥性肺炎などの予防につながる

※オーラルフレイルを予防しましょう

- 口の中をきれいに保つ
食後は歯をみがき、歯周病の悪化を予防しましょう
- かかりつけ歯科医をもつ
①定期的に受診し、口腔環境を保持しましょう
②むせやすい、食べこぼしが多くなったなど、気になり始めたら歯科医に相談しましょう
- 口腔体操をする
口腔機能を維持するために、口元の体操をお勧めします

口腔体操の例

唇が開かないようにしながら口の中に空気をため、ほほをふくらませたり、すぼめたりする



舌を出し、上下左右に動かす



「パ」「タ」「カ」「ラ」をはっきり発音できるよう練習する



おしえて! マイナンバー Q&A 85

※給付金などを早く受け取ることはできますか。

※A 預貯金口座の情報をマイナンバーとともに登録しておく、今後、給付金などの申請書類の確認などの手間が省け、給付金などを迅速に受け取ることができます。公金受取口座の登録は、マイナポータルからできます（詳細は、デジタル庁HPを参照）。

※健康推進課マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178、調布市マイナンバーコールセンター☎0570-00-7211※つながらない場合は☎03-5427-3272（企画経営課）



広報用ロゴマーク「マイナちゃん」

※特殊詐欺にご注意ください 市内で特に還付金詐欺が急増しています。怪しいと思ったら、すぐ110番が調布警察署（☎488-0110）へ通報してください。
令和4年調布市内の特殊詐欺被害状況（7月末時点、暫定値） 被害件数／35件（前年同時期比1件増） 被害金額／約5328万円（前年同時期比約1261万円減）
（総合防災安全課）

9月は「認知症サポート月間」

認知症を 知ろう・語ろう・考えよう



当事者へのインタビュー

できる範囲で仕事をしたい、楽しく仕事をできたらいいなと思う

今回インタビューした当事者の方は、父が書道の先生だったことをきっかけに幼少時代に書道を始めました。認知症になった今でもその能力を活かして、デイサービスで好きな文字を書いています。

●自分自身が病気であることを知ったきっかけは

普段生活する中で、病気ではないかと疑うことは全くなかったです。しかし、急にもの忘れが出てきたり、普段できていたことが徐々にできなくなりました。さらに物覚えも悪くなってきて、職場でも度々注意されました。その頃から頭の中がモヤモヤしてきて、物事を頭の中で考えることが難しくなりました。できないことも多くなり、仕事を続けることが難しくなり職場も辞めることになりました。ちゃんと仕事しているのにと悔しい思いもしましたが、こうしたことをきっかけに、病院を受診し病気を知ることになりました。

●普段の生活や日常生活で困ることなどは

普段はデイサービスに行っていますが、デイサービスがない日は、自宅に一人であることが多いので寂しいです。江の島などどこかに外出したいと思いますが、行きたい所までどのように行くのかもわからないし、すぐに道に迷ってしまいます。外に一步出てしまうと、一人では誰も教えてくれません。そんな時は付き添ってくれる方がいたらいいなと思います。いろんな事ができなくなってきたことを思うと、施設に



入り、そこで同じ境遇の方たちと共に過ごしたいなと思う時があります。

●書道など自分ができることを活かせることをどう感じていますか

書道はデイサービスに通い始めて久々に書く機会がありました。恥ずかしくて人前に出せる字でもないけれど、書いた作品をデイサービスや自宅に飾ることができるのは嬉しいです。

まだまだ仕事もしたいと思いながら過ごしています。できる範囲でできることがあればやってみたいと思い、今はデイサービスで食事の配膳のお手伝いをしています。

●今後こんなことをやってみたい、挑戦したいことはありますか

身体もまだ動くので、できる範囲で仕事をしたいです。通っている施設の人たちと楽しく仕事ができれば良いと思います。以前は編み物が好きでよく好きなものを編んでいました。毛糸でお花を編んだりもしました。趣味で絵を描いたりもしていたので、また始めてみようかなと思います。やった後も、しばらくやっていないと忘れてしまうので、何度もチャレンジしたいです。



▲若年性認知症の方が書いた書

図高齢者支援室 ☎481-7150

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。市では、9月を「認知症サポート月間」として、認知症や予防について理解を深め、認知症になっても暮らしやすいまちづくりについて考えるきっかけづくりを行います。

今回は若年性認知症を発症した当事者の方、その方をサポートするケアマネジャーの方などにそれぞれの思いを聞きました。

ケアマネジャーにインタビュー

ご本人の話をよく聴くことを大切にしています

●当事者の方とどのように関わってきましたか

若年性認知症総合支援センターの方が、本人と関わりを持ち、繋げてくださいました。デイサービスに行く予定と家を出る時間を本人と一緒に確認し、表にまとめて自宅の壁に張ることで、本人が忘れないように工夫しています。デイサービス当日の朝に本人に電話を掛けるだけでなく、デイサービスが無い日も定期的に電話を掛けることで、自分自身で施設に行くことをご本人の日常生活の中に浸透するようにしました。

一人での生活に寂しさや不安を感じていたため、本人のお話をよく聴くようにしました。何に不安を感じ、どうしたいのかと一緒に考え、本人が不安なく生活が送れるように関係機関に相談しながら、介護サービスや必要な支援に繋ぐことができました。

●本人と関わる中で印象に残ったエピソードは

通所していたデイサービスで、箱根にバスツアーに行くことになり、本人もとても楽しみにしていました。「雨になったり、中止になったりしませんように。どうかお天気になりますように。私を箱根に行かせてください」という内容の手紙を書いて毎日お願いしていたことが印象に残っています。

デイサービスに週5回通うようになってからとても生き生きとされ、本人

が以前デイサービスで介護職員として働いていたこともあり、「仕事をしたい」と何度もお願いされたため、通所しているデイサービスに雇ってほしいとお願いしたこともありました。

●サポートする時に大切にしていることは

ご本人の話をよく聴くことです。先回りをしていろいろやり過ぎず、本人が持つ能力を活かしながらできる限り本人に委ねることも大切だと思います。また、さまざまな支援機関と連携して、本人が不安なく生活が送れるように環境を整えることも大切です。これまで支援に関わってくださった方々には心から感謝しています。

私も若年性認知症の方の支援は初めてで、どのように関わり、支援していったら良いのか迷うことばかりです。支援に関わっている方々の話を聞く場や当事者の方を交えての研修などの機会があると良いと思います。

ファインケアステーション調布
主任介護支援専門員 稲沼さん▶



花カフェ（認知症カフェ）運営ボランティアにインタビュー

認知症カフェとは、認知症の本人やご家族が、身近な場所や地域の方と交流できる場のことです。必要に応じ医療・福祉の専門職に相談したりできます。

人とのふれあいが好き、誰もが気楽に寄れるカフェを作りたい

●どんなときにやりがいを感じますか

大西さん：初めてお会いできる方と話せるのが良いです。参加者からの話を聞くと、自分が想像していた以上に人間模様が複雑であると感じています。会話を通じてその方の状況も変わるので、コミュニケーションがとても重要です。関わることで前向きになってくれたら良いと思います。

荻山さん：介護者を少しでも楽にしたいと思っています。それには傾聴することが大切だと身に染みて感じています。介護者が抱える悩みを話していただくことでその方が少しでもリフレッシュできた時にやりがいを感じます。周りの協力で成り立っている部分が多いので、皆さんとのつながりも大切にしたいです。



●どんなカフェにしていきたいですか

大西さん：コロナ禍でさまざまな事が制限される中でも、普段悩みを抱える方の駆け込み寺となるようなカフェにしていきたいです。気楽に通える雰囲気づくりを大切に、自分の悩みを共有できる場にしたいです。関わる方が共に楽しみ、少しでもサポートできたら良いなと思います。

荻山さん：人と関わるのが好きです。通り過ぎの方がちょっと寄って、コーヒーを飲みながら気軽に日々のことを話せる場にしていきたいです。世代問わず、立ち寄りやすい場所です。どなたでも歓迎です。

後列左：荻山さん、中央：大西さん、
右：地域包括支援センターちようふ花園 田中さん
中学生ボランティアの方▶



認知症に関する各種イベントの詳細は 10 面へ▶

当事者と家族の方の作品展を開催します

デイサービスで始めた陶芸。自宅でデザインを考え、同じテーマでもいつも違う作品を作り上げていました。家族の思い出にまつわるものや母のユーモアが光るキャラクター達。数多くの作品を通して、母のことを知って頂きたいと思います。



お母さまが作られた大切な小さな陶器の置物たち



作品展示

図 / 器 ① 9月1日(休)～15日(休)午前10時～午後4時 / 地域包括支援センター仙川
② 9月20日(休)～30日(金)午後1時～4時30分(最終日のみ午後3時30分まで) / 青木病院(上石原3-33-17)
図高齢者支援室 ☎481-7150



JCOM (地デジ11ch)
「テレビ広報ちようふ」

〈5日号〉
〈20日号〉

5日～19日 職員インタビュー、ミニコーナーなど
20日～翌月4日 職員インタビュー、特集など
放送時間 毎日午前9時～、正午～、午後8時～ (各30分) ※特集内容により、放送時間が変更になる場合があります



調布 FM83.8MHz 市政情報番組
「調布市ほっとインフォメーション」

月～金曜日 午前9時15分～、午後1時30分～、4時～、9時～(各15分) / 5時30分～(5分) 土曜日 午後5時30分～(5分)
日曜日 午後3時30分～(5分) ※特集番組により、放送が休止・時間変更になる場合があります
調布FMの放送は、インターネットでも聴くことができます。詳細は調布FMの 画をご覧ください