



みんなが笑顔でつながる・ぬくもりと輝きのまち調布

平成30年(2018年) No.1608 7/5

市報

# ちようちよ



発行：調布市（毎月5日・20日発行）  
編集：行政経営部広報課

所在地：〒182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1  
市ホームページ：<http://www.city.chofu.tokyo.jp/>

☎042-481-7111

## CONTENTS(主な内容)

夏季の省エネ・節電にご協力を	2
オンブズマン制度	2
平成30年度国民健康保険税	3
後期高齢者医療保険の被保険者証、減額認定証、 限度額認定証を7月下旬に発送	3
第3回フェイスブックフォトコンテスト写真募集	3
特集「夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう」	8・9
イベント盛りだくさんの夏	7・10・16



### 特集・イベント盛りだくさんの夏

# 夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう!



調布には夏休みに出掛けることができる施設や場所がたくさんあります。  
今回の特集では、夏休みの自由研究に役立つスポット、  
体験できるスポット、思いっきり運動できるスポット、自然に親しめるスポットなど  
おすすめのスポットを紹介します。



7面～10面「イベント盛りだくさんの夏」は取り外して使えます→→

# 夏季の省エネ・節電にご協力を

夏季は電力の使用が多くなります。地球温暖化防止のためにも、家庭やオフィスで、節電などの省エネにご協力をお願いします。

環境政策課 ☎481-7086

## 【家庭やオフィスなどでできる節電例】

- 空調器具／冷房時の室温は28℃を目安に（体調に無理のない程度に節電を）  
エアコンのフィルターはこまめに掃除
- 照明器具／白熱電球をLED電球に交換
- テレビ／画面を明るすぎないように設定
- 台所の家電製品／  
ポットや炊飯器での長時間の保温をやめる  
冷蔵庫の設定温度が「強」の場合は「中」にする  
冷蔵庫には物を詰め込みすぎない
- 気化熱の利用／雨水や風呂の残り水を利用し、打ち水をする
- 日射や熱を遮る工夫／  
すだれ、よしず、グリーンカーテン（つる性植物を育て窓に日陰を作る）などで日差しを遮る

## 【照明はLEDに】

●白熱電球はLED電球や電球形蛍光灯に取り替え



●電球以外のLED照明製品

蛍光灯器具（シーリングライト）は、長寿命・高効率なLEDシーリングライトやHf蛍光灯器具の交換で省エネになります。

●直管形LEDランプ購入時の注意点

ランプだけをLEDに交換する場合、直管形では口金が合っても器具の種類が合わないで使用できません。直管形蛍光灯を直管形LEDランプに交換する際には、家庭の器具の種類を確認した上で、ランプの種類や取り付け上の注意を販売店や説明書などで確認し、安全に使用しましょう。

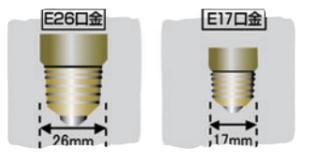
## ●照明の選び方

ポイント1：明るさをチェック

電球形蛍光灯はワット数（w）・LED電球はルーメン（lm）の数値が大きくなるほど明るくなります。

ポイント2：口金のサイズをチェック

口金のサイズは、大きく分けてE26口金とE17口金の2種類です。取付口に合わせたサイズを選びましょう。



ポイント3：LED電球は配光をチェック

LED電球には、全方向が明るいタイプと下方向が明るいタイプがあります。使う場所に合わせて選びましょう。



# 私たちが苦情解決のお手伝いをします

オンブズマン相談室（市役所2階） ☎481-7418

## ～オンブズマン制度～

オンブズマンは、市の業務などについて、市民からの苦情を受けて調査し、必要に応じて市に対し、是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っています。

### 調布市のオンブズマン



若林オンブズマン（一級建築士）

常に市民に寄り添うことを心掛け、市民と市政の信頼関係の回復を目指します。



相澤オンブズマン（弁護士）

まずは皆さんの話を直接伺うところから始まりますので、どうぞお気軽にご相談にいらしてください。



舟久保オンブズマン（弁護士）

「職員の対応が不親切だった」「不公平な扱いを受けた」「十分な説明が無く必要な申請ができなかった」… そのような声に応じて調査などを行い、結果をお伝えします。

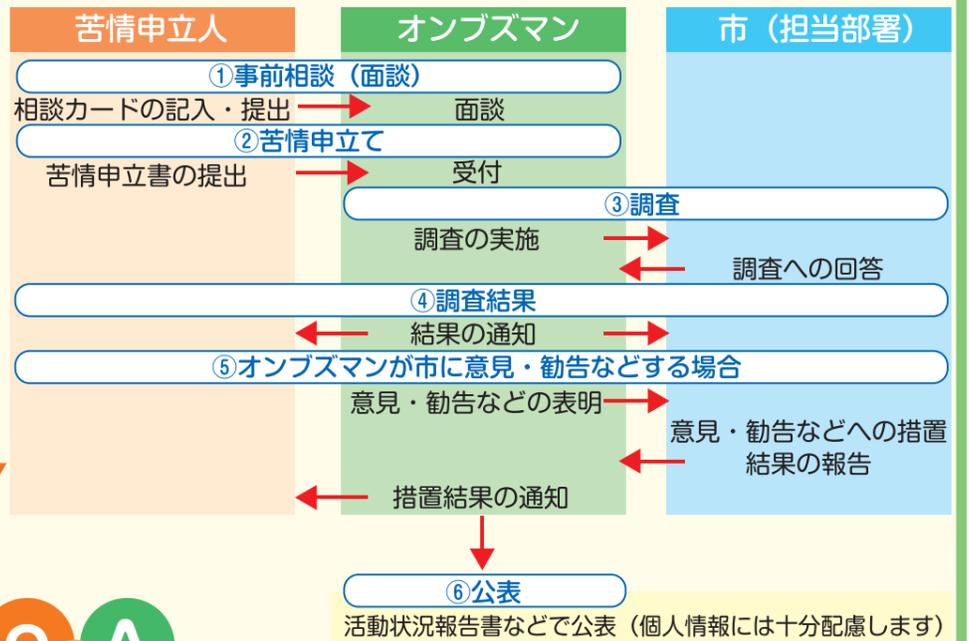
※次のような事案は、取り扱うことはできません

- 市議会に関する事項
- 苦情の原因となった事実のあった日から1年以上が経過したもの
- 既にオンブズマンに申立てなどをしたことがある事案
- 裁判や審査請求などにより係争中または確定した事項 など

### ＜手続き方法＞

電話・来訪・メールでの受け付け後、原則、オンブズマンと面談を行い詳しく話を伺います。手続きは簡単ですのでお気軽にお問い合わせください。※オンブズマンの調査は、3カ月以内を目途に行いますが、事案によっては時間を要する場合があります

## 苦情申立ての手続きの流れ



## Q & A

- Q 市の施策や事業についての意見や要望を言うために、オンブズマン制度を利用できますか？  
A この制度は、市の業務や、業務に関する職員の行為が対象です。市の施策への意見や要望などは、市民相談課が受け付けし、担当部署へ対応を依頼します。
- Q 担当課の説明が納得できないという理由で苦情申立てはできるの？  
A 苦情申立ては、自身に直接利害関係があるかどうか重要です。事情を詳しく伺う事前相談はどなたでも可能ですので、お気軽にご相談してください。
- Q 調査を担当するオンブズマンはどのように決まるの？  
A オンブズマンはそれぞれが見識や専門性を有しており、苦情の内容に応じて担当するオンブズマンを決めています。

(市民相談課)

## 審議会等の会議の傍聴

平成30年度第1回

調布市環境保全審議会

7月11日(木)午前10時～(受付9時45分～9時55分) ※おおむね2時間  
文化会館たづくり西館(保健センター) 3階健康増進室 当日先着10人  
環境政策課 ☎481-7086

平成30年度第1回

調布市バリアフリー推進協議会

7月19日(木)午後2時～4時(受付1時30分～2時) 文化会館たづくり12階  
大会議場 当日先着10人  
交通対策課 ☎481-7454

## 調布市都市公園条例の一部を改正

都市公園法施行令が改正されたことにより、都市公園に設けることのできる運動施設の敷地面積の上限となる割合を100分の50と定めます。この割合は、これまで国が都市公園法施行令に全国一律で定めていた割合と同一です。

パブリック・コメントの結果と改正後の条例の内容は、緑と公園課(市役所8階)、公文書資料室(市役所4階)、市で閲覧可  
緑と公園課 ☎481-7083

## 調布市自殺対策計画策定委員会の市民委員募集



平成30年度中に調布市自殺対策計画を策定するに当たり設置する委員会です。

応募資格／申込時に、次の条件を全て満たしていること

- ①市民②自殺対策に関心がある
- ③(病気などの不測の事態のない限り) 平日の夜間に開催する会議へおおむね3回出席可能

2人 報酬／1回6400円 任期／平成32年3月29日まで(予定)

選考／論文

応募用紙(市から印刷可)に必要事項を記入し、「私の考える自殺対策とは」の論文(600字以上800字以内(テーマ、氏名は文字数に含めず)。様式自由)を添えて、電話連絡の上、7月19日(木)午後5時までに本人が健康推進課 ☎441-6100・☎441-6101・✉kenkou@w2.city.chofu.tokyo.jpへ持参

## ●東日本大震災義援金へのご協力をお願いします

みずほ銀行 調布支店(261) 口座番号・普通預金1317312 振込先名義／調布市東北関東大震災義援金(チョウフシトウホクカントウデザインサイギエンキン) 募金総額1億3480万1012円(6月20日現在) 福祉総務課(市役所3階) ☎481-7101 ※受付期間は平成31年3月29日(金)までです。詳細は市で確認ください

トピックス-1

平成30年度国民健康保険税～7月6日(金)に納税通知書を発送～

国民健康保険に加入している方が属する世帯の世帯主へ納税通知書を送付します。税額は、平成30年4月から平成31年3月までの1年分です。年度の途中で加入・脱退した方は、加入月数に応じた月割り課税となります。

年金天引きの方には、平成30年度の税額と平成31年度の仮徴収額(平成31年4・6・8月の年金天引きの額)を記載しています。

詳細は納税通知書に同封の案内をご覧ください。
※平成30年度からの制度改革により、財政運営の責任主体が東京都に変更。国民健康保険税の税率などは市で決定

- 平成30年度国民健康保険税の改正点
均等割額軽減(5割・2割軽減)の対象者を拡大
●65歳以上の方の国民健康保険税は原則年金天引き(特別徴収)

- 対象外/
●年金受給額が年額18万円未満の場合
●介護保険料の天引き額と合わせた金額が1回の年金受給額の2分の1を超える場合
●世帯の中に65歳未満の加入者がいる場合など
○年金天引きから口座振替への変更
申出書の提出と口座振替の登録手続きをすると、年金天引きから口座振替に変更できます。

●解雇などにより離職(非自発的失業)した方の軽減

解雇などを理由に離職した方の国民健康保険税が、申告により軽減になる場合があります。6月15日までに国民健康保険税軽減申告書を提出した方で対象となる方には、今回発送する納税通知書に、軽減決定通知書を同封します。軽減となった場合、前年の給与所得を100分の30とみなして税額を算定します。

○国民健康保険に再加入した場合

- 次の①②のいずれにも該当する場合は、再度申告をすることで税額が軽減される場合があります。
①以前の加入時に非自発的失業により国民健康保険税の軽減が適用されていた
②その後、再加入したが、雇用保険の受給資格が生じていない

●納税の相談

生活保護を受けることになった場合や、生活が著しく困窮した場合(賦課期日以後に収入が減少した、または医療費用が増大したなど)、事情により納付が難しい場合は、国民健康保険税の減額・免除や分割納付などができる場合があります。早めに相談してください

☎保険年金課 481-7054~6

国民健康保険税・口座振替加入推進キャンペーン

国民健康保険税の納付は、口座振替を原則としています。口座振替は、納付のために金融機関へ足を運ぶ手間がかからず、納め忘れがなくなります。

キャンペーン期間中に口座振替加入の手続きをされた方のうち3000人に1000円分の商品券を差し上げます。

- ☑市内在住で、期間中に国民健康保険税の口座振替を新規に申し込み、口座振替で納付した方
☑9月20日(休)※キャッシュカードによる申し込みは10月15日(月)まで有効

☑市役所、市内の金融機関の窓口へ備え付けの口座振替依頼書、または7月上旬に送付する納税通知書に同封の「調布市国民健康保険税口座振替依頼書」(ハガキを郵送)で申し込み

対象外/●すでに口座振替している方●キャンペーン期間中に口座振替を解約して再び申し込みをした方●国民健康保険税の未納がある方

☑対象者が3000人を超えた場合は抽選(当選の発表は発送(12月下旬予定)による)。本事業は東京都の交付金を財源として実施
☎保険年金課(市役所2階) 481-7055・6

トピックス-2

後期高齢者医療保険の被保険者証、減額認定証、限度額認定証を7月下旬に発送

8月1日(火)から使用する新しい被保険者証、限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)、限度額適用認定証(限度額認定証)を発送します。

- 被保険者証 ☑加入者全員
青竹色の新しい被保険者証を簡易書留で送付します。転送不要扱いのため、郵便局で転送手続きをしても転送されませんので、注意してください。
※住所と実際の送付先が異なる場合は要問い合わせ
●減額認定証 ☑1割負担の方のうち、世帯全員が住民税非課税の方
今までに申請したことがあり、平成30年度も要件に該当する方には、白色の新しい減額認定証を送付します。医療機関の窓口へ提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額が適用され、入院時の食費が減額されます。
●限度額認定証 ☑3割負担の方のうち、世帯の被保険者全員が住民税課税所得690万円未満の方

申請した方に白色の限度額認定証を送付します。医療機関の窓口へ提示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額が適用されます。
現在使用中の被保険者証と減額認定証の返却/8月1日(火)以降に、保険年金課(市役所2階)または神代出張所に返却(郵送可)するか、自分で細かく判断して破棄してください。7月中は現在使用している被保険者証と減額認定証が必要ですので、返却しないようお願いいたします
☎保険年金課 481-7148



トピックス-4

映画のまち調布 “秋”花火2018 出店者募集

募集

調布花火では、来場者へのおもてなしのために、会場内に飲食・物販ブースを設けます。

☑10月27日(土) ☑開会式/午後5時~(予定)、打ち上げ/5時30分~6時30分(予定)

- 出店場所・時間/
①布田・自由観覧エリア/昼頃~花火終了
②布田・有料席エリア/有料席開場~花火終了
③京王多摩川・自由観覧エリア/昼頃~花火終了
④京王多摩川・有料席エリア/有料席開場~花火終了
⑤電通大グランド会場/有料席開場~花火終了

- ☑次の2点の条件を満たす事業者
●調布市観光協会または調布市商工会の会員●暴力団関係者でない
費①市外事業者5万5000円、市内事業者3万5000円
②③市外事業者6万5000円、市内事業者4万5000円
④市外事業者6万円、市内事業者4万円
☑飲食ブースでは「グルメの秋」や「あったかメニュー」をテーマにした出店。詳細は☎「映画のまち調布花火」参照。多数抽選
☑☑7月31日(火)までに郵送、FAXまたはメールで調布市花火実行委員会☎481-7185・☎481-7780・☒info.chofuhanabi@gmail.comへ(産業振興課)

トピックス-3

第3回 フェイスブックフォトコンテスト 「わたしの好きな調布」写真募集

募集

ラグビーワールドカップ2019と東京2020大会に向けて日本中・世界中の人に紹介したい調布や、知ればもっと好きになる・未来に残していきたい調布の写真を集めます。

- 審査方法/1次:広報課などで審査
2次:1次審査通過作品を市公式フェイスブックに投稿。「いいね」の数(シェア数除く)が多かった写真を表彰
表彰/最優秀賞、優秀賞、特別賞
※受賞作品は市☒、市公式ツイッター・フェイスブックなどで使用
賞品/各賞受賞者に記念品を贈呈



第2回 最優秀賞受賞作品 岩田麗子さん「みんな。集まれ〜」

- ☑住所、氏名、年齢、性別、電話番号、撮影日、撮影場所、写真タイトル、コメントを記載の上、写真(一人3点まで)を添付し8月17日(金)までにメールで☒photo@w2.city.chofu.tokyo.jpへ
☑応募作品は平成29年8月1日以降に撮影されたものに限る。応募要件など詳細は市☒を参照
☎広報課 481-7301

トピックス-5

障(心身障害者医療費助成制度)受給者証

●とは、医療保険で適用を認められた医療費のうち、自己負担分の全額、または一部を助成する制度です。
☑都内在住(住民票がある方)で、身体障害者手帳1・2級(内部障害者は3級まで)または愛の手帳1・2度の方、精神障害者保健福祉手帳1級の方(平成31年1月1日から対象)※手帳交付日が平成30年12月31日以前で、平成31年1月1日以降の有効期限が残っている精神障害者保健福祉手帳1級を持つ65歳以上の方は、平成31年6月30日までの間に限り、65歳を超えていても●の申請可(平成30年11月1日から事前の受け付けを開始予定)

【次のいずれかに該当する方は対象外】

- ①所得制限基準額(右表)を超える
②生活保護を受けている③医療保険に未加入④公費などにより医療費が支給される施設に入所している⑤満65歳以上で初めて身体障害者手帳や愛の手帳を取得した⑥申請時の年齢が満65歳以上⑦後期高齢者医療保険に加入している方で住民税が課税されている

Table with 2 columns: 扶養親族の人数, 所得制限基準額. Rows: 0人 (360万4000円), 1人 (398万4000円), 2人 (436万4000円), 3人以上 (1人増すごとに38万円加算)

※基準額は、受給者本人の総所得額(20歳未満の方は国民健康保険上の世帯主または社会保険上の被保険者)から医療費控除などの所得控除を差し引いた額。8月31日までは前々年、9月1日以降は前年の所得で判定

【更新の方】現在発行されている●受給者証の有効期限は、8月31日(金)までです。新しい●受給者証を8月末日までに郵送します。有効期限の切れた●受給者証は、障害福祉課(市役所2階)へ返却してください(郵送可)。☎障害福祉課 481-7089



義務教育就学児医療証 (医療証) の申請

義務教育就学児医療費助成制度は、小学生から中学生までの児童に係る保険診療による医療費の自己負担額の一部を助成します。

過去に所得制限超過により現在医療証をお持ちでない方が、再度医療証の交付を受けるためには、あらためて申請が必要です。

申請方法は市参照、または問い合わせ 子ども家庭課 ☎481-7093

認証保育所等保育料助成金の申請

対象者に、施設を通じて申請書と案内を配布しています。

助成対象施設を利用する児童の保護者で、次の全てに該当する方①児童の住民登録が調布市にあり、助成対象施設に通う児童がいる②各月1日現在、施設と月極め契約をし(一時預かり利用または月の途中入所は対象外)、保育料を納入している

対象施設/東京都が認証または認定している次の各施設 ●認証保育所 ●共同実施型家庭的保育施設(グループ型保育施設) ●家庭福祉員(保育ママ)

助成額/保護者(世帯)の平成30年度市民税所得割課税額などと児童の年齢に応じて決定 ※市民税が未申告の方は申告が必要

申請書の提出先/各施設 各施設の指定する日 詳細は認証保育所等保育料助成事業案内を参照 保育課 ☎481-7132~34

私立幼稚園の補助金の申請

対象者に、幼稚園を通じて申請用紙と案内を6月下旬から配付しています。

子どもの住民登録が調布市にあり、かつ、私立幼稚園などに在園し、入園料・保育料を納入している保護者 ①私立幼稚園等園児保護者負担軽減事業費補助金(入園料補助金3万円、保育料など補助) ②就園奨励費補助金(所得制限あり。施設型給付の園は除く)

補助額/保護者(世帯)の平成30年度市民税所得割課税額などにより決定(入園料補助金を除く) ※市民税が未申告の方は申告が必要

各幼稚園の指定する日 申請書の提出先/各幼稚園 幼稚園補助金について/保育課 ☎481-7132~34

市民税の申告について/市民税課 ☎481-7193~7

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

市では、内閣府が定める「青少年の非行・被害防止全国強調月間」にあわせ、青少年の規範意識を高め、児童買春や児童ポルノといった青少年の福祉を害する犯罪の被害を防止するため、啓発活動などを行っています。

①非行防止街頭広報活動 7月2日に市内京王線各駅で「社会を明るくする運動」街頭広報活動と共同で行いました。

②非行防止街頭パトロール 市内京王線各駅周辺のパトロールを行い、青少年の立ち寄り店舗へ協力を依頼します。

協力/調布警察署、立川少年センター、青少年補導連絡会

③有害環境調査 青少年の健全育成に有害と思われる図書類やビデオソフトなどの販売店、カラオケボックス、ゲームセンターなどの調査を行っています。

7・8月 協力/調布市健全育成推進地区委員会 ①~③共に子ども青少年課 ☎481-7536

7月の休日ゆりかご調布面接

Table with columns: 日時, 場所, 定員, 申し込み締め切り. Includes dates like 21日(土)午前 and 29日(木)午後.

妊娠・出産・子育てに関する相談や利用できるサービスなどの紹介、育児ギフトのプレゼント

同時に母子健康手帳の交付あり。すでに母子健康手帳をお持ちの方は健康推進課へ

7月6日(金)午前9時から電話で健康推進課 ☎441-6081へ

親子で参加 キッズフリマ

7月22日(日)午前10時~午後3時

調布駅前広場 子ども向け衣類、おもちゃ、育児用品など 調布市キッズフリマ実行委員会(NPO法人タイムマシーンカンパニー内) ☎050-3616-3300

中学生のための進学フェアin調布2018

京王線沿線を中心とした都立高校26校と1団体(予定)が集い、個別相談・グループ相談を行います。市内で開催される唯一の公立高校合同説明会です。

参加ください。

7月29日(日)午前10時~午後4時(受付午前9時45分~午後3時30分) ※参加校の会場と説明時間は市参照

電気通信大学B棟 市内在住・在学の中学生と保護者 無料 資料持ち帰り用のカバンまたは手提げ袋 当日直接会場へ 制服または中学生らしい服装で来場を。自動車・自転車での来場は不可 調布市公立学校PTA連合会 関口 ☎090-3437-7214 (社会教育課)

8月のこども歯科相談室

Table with columns: 健診名, 対象, 日時. Includes rows for 2歳児, 2歳6カ月児, 3歳6カ月児, 4歳児, 5・6歳児, 歯科矯正相談.

保健センター2階 歯の予防の話、歯科健診、歯磨きの練習 あり 電話で健康推進課 ☎441-6081へ ※歯科矯正相談のみ7月9日(月)午前9時から受け付け

8月のもうすぐママ・パパ教室

Table with columns: コース名, 対象, 内容, 日時. Includes 4回コース and 土曜日1回コース.

保健センター(②のみ「すこやか」) 4回コース/初めて出産する方(③は夫婦)、土曜日1回コース/就労中などで4回コースに参加できない、初めて出産する夫婦 各申し込み順36人 電話で健康推進課 ☎441-6081へ

アレルギー相談

小児アレルギー科医師による相談(予約制)/8月13日(月)、保健師・管理栄養士による相談/随時 保健センター 0~18歳の子どもと保護者 電話で健康推進課 ☎441-6081へ



子ども発達センター緊急一時養護事業・リフレッシュ支援事業

子ども発達センター ☎486-1190

子ども発達センターでは、家族の負担や育児不安を軽減するため、障害のある子ども、発達に遅れやかたよりのある子どもを一時的に預かります。

市内在住で、○印のいずれかに当てはまる児童

Table with columns: 障害手帳あり, 診断書あり(障害児), 発達の遅れやかたよりのあり(発達センター利用対象児), 1歳6カ月から就学前, 小学生.

料金など

Table with columns: 利用日, 利用区分, 時間, 金額. Includes rows for 平日(午後, 夜間, 全日) and 休日.

Table with columns: 利用日, 時間, 金額. Includes rows for 平日 and 休日.

要件など

Table with columns: 事業内容, 要件, 利用限度, 定員. Compares 緊急一時養護事業 and リフレッシュ支援事業.

(注) 平日、双方の事業に空きがある場合は、同時に2人までの利用可

注意点

- 飲食の用意なし。必要な場合は持参 ●原則、送迎サービスなし ●医療行為が必要な子どもの預かりは不可 ●行事などのため利用できない日あり。事前に市や電話で要確認

巡回バス一部利用

緊急一時養護事業・リフレッシュ支援事業の利用来所時に、巡回バスの一部の便で、停留所から子どもを預かることができます(一部要件あり)。

※詳細は要問い合わせ

利用の流れ

- ①登録予約: 電話または直接子ども発達センターへ ②登録面談: 保険証・乳幼児医療証・義務教育就学児医療証・i-フェイル・支援のまとめなど、顔が分かる写真1枚、印鑑 ※登録は3年ごとに必要 ③登録決定: 決定後に「登録カード」を送付 ④利用申し込み: 利用する事業の「利用申請書」を子ども発達センターに提出。利用希望日の2月前から申し込み受け付け。希望者多数の場合は、希望日の前月1日に抽選 ※抽選以降は申し込み順 ⑤利用日7日前 ⑥利用: 必要な物を持参の上、要送迎 ⑦利用料の支払い: 利用の翌月、指定口座から引き落とし



**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☎あり

**●トワイライトステイ事業平成30年度下半期(10月～3月)の利用会員登録**

就業などで保護者の帰宅が恒常的に遅い場合に、児童をお預かりします(平日の午後5時から10時まで)。  
期 7月15日(日)～8月15日(水)  
対 1歳6カ月～小学校終期 定 1日16人  
申 申請書類(すこやか窓口で配布、またはすこやか☎から印刷可)に必要事項を記入し、すこやかへ持参  
●小児科医による健康相談  
日 7月17日(火)午後3時～4時  
講 貫井清孝(ぬきいこどもクリニック院長)  
定 申し込み順5人 ☎電話または直接すこやかへ  
診 診療は行いません  
●すこやか なつまつり  
日 8月9日(休)午前10時～午後0時30分  
申 当日直接すこやかへ



**平成30年度社会福祉協議会 会員募集**

地域の皆さんが主体となって活動している「ひだまりサロン」や世代間交流の場づくり、障害の当事者による出前講座など、さまざまな地域福祉活動を行うため、資金面や活動協力で支えてくださる会員を募集します。  
☎社会福祉協議会 ☎481-7617

**平成30年度赤い羽根共同募金 地域配分(B配分)の公募**

市内の施設・団体に助成を行います。  
申請額 / 1施設・団体10～30万円  
対象事業 / 社会福祉法人や民間の非営利団体が実施する備品整備、小修繕、利用者主体の事業など  
締 8月31日(金)  
申 申し込みの詳細は社会福祉協議会☎参照または問い合わせ ☎社会福祉協議会 ☎481-7617

**思春期相談**

不登校・引きこもりなどの思春期の相談を受けて、就学・復学などの支援をします。  
日 月～金曜日午前9時～午後5時 対 本人、家族  
費 無料 ☎ユースメンタルサポートColor ☎426-8099 (障害福祉課)

**精神障害者家族の情報交換・相談会**

期 7月14日(出)・28日(出) 時 午後1時30分～3時30分  
所 と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さぎ会・小倉 ☎03-3300-4197 (障害福祉課)

**ボランティアガイダンス**

日 7月14日(出)午後1時30分～2時30分  
所 菊野台地域福祉センター

☎ボランティア活動を始めたいと考えている方  
☎市内での活動の紹介など 費 無料  
申 当日直接会場へ  
☎市民活動支援センター菊野台コーナー ☎481-6500 (火・木・土曜日) (社会福祉協議会)

**簡単 10の筋力トレーニング講座**

10種類の筋力トレーニングのうち初級コースの4つのトレーニングを紹介します。  
日 7月17日(火)午後2時～3時30分  
所 武蔵野の森総合スポーツプラザ多目的ホール  
対 65歳以上の市民で要介護の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)  
定 申し込み順20人 費 無料  
持 飲み物、運動のできる上履き、汗拭き用タオル  
申 7月6日(金)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

**「在宅医療」について考えてみませんか ～超高齢社会の医療に望むこと～**

日 7月19日(休)午後1時～2時30分  
所 北部公民館第1・第2学習室  
対 講話「在宅で療養生活を送るには」、懇話会  
講 西田伸一((公社)調布市医師会副会長)  
定 当日先着30人 費 無料  
持 当日「ちょうふ在宅医療ガイドブック」「暮らしの中の医療情報ナビ」を資料として配布  
☎(公社)調布市医師会 ☎483-8648 (高齢者支援室)

**調布ゆうあい福祉公社相談事業 医師による健康相談**

日・対 7月19日(休)午後3時30分～5時・内科医師による健康相談、26日(休)午前10時～11時30分・精神科医師による健康相談  
☎調布ゆうあい福祉公社  
定 申し込み順2人(1人40分) 費 無料  
☎☎電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711へ

**金子小地域交流事業 「バリアフリー映画体験会」**

日 7月20日(金)午後2時30分～4時30分  
所 金子地域福祉センター大集会室  
対 映画「ベルナのしっぽ」を音声ガイドつきで上映  
費 無料 申 当日直接会場へ  
☎社会福祉協議会 ☎481-7693

**第35回ドリームサロン開催～高次脳機能障害を、知ろう、語ろう、もっと身近に～**

日 7月21日(出)午後1時～4時30分  
所 高次脳機能障がい者活動センター調布ドリーム(飛田給駅南口徒歩1分)  
対 講演会「高次脳機能障害のための認知リハ」～心理的な視点から見た高次脳機能障害～、懇話会「当事者と共に語り合おう」  
講 佐々木隆嘉(帝京平成大学大学院2年)  
定 60人 費 無料  
☎☎事前に電話またはEメールで調布ドリーム ☎444-3068・☎info@chofudream.comへ (障害福祉課)

**オリジナルフォトフレームをつくろう**

日 7月21日(出)午後1時30分～3時  
所 総合福祉センター4階  
対 市内在住の障害のある方と家族 対 写真立て(フレーム)に夏らしいデコレーションをする  
定 申し込み順10人 費 200円(材料費)

☎ 7月18日(水)までに電話・FAX・メールでドルチェ ☎490-6675・☎444-6606・☎dolce@ccsw.or.jpへ (社会福祉協議会)

**介護教室参加者募集 「しっかり食べて、健康なからだを保とう」**

日 ①7月21日(出)午後2時～4時②8月1日(休)午前10時～正午 所 地域包括支援センターちょうふ花園1階展示スペース  
対 ①口腔ケア教室「今日からはじめよう 口腔ケア」、懇話会②高齢者の食事「高齢期の栄養摂取のポイント」  
講 ①岩崎敏行(しじみデンタルクリニック院長)②山田美香(キューピー(株)高齢者食育推進部)  
定 各申し込み順20人 費 無料  
☎☎7月6日(金)までに地域包括支援センターちょうふ花園(下石原3-44-1) ☎484-2285へ(高齢者支援室)

**介護職員初任者研修(通学・旧ホームヘルパー2級資格)受講生募集(全27回)**

基本的な介護の知識や技術を学びます。  
日 8月29日(休)～11月16日(金)のうち27日間(実習2日含む) 所 ところの健康支援センター別館2階研修室ほか  
対 次の全てに該当する方①市内在住・在勤②市内で介護職員として従事することを希望する・従事することが確定している・すでに介護職員として従事している③当該事業で定める学則に同意する  
定 申し込み順20人 費 1万6480円(受講料1万円とテキスト代6480円を申し込みの際に納入。障害者手帳を所持している方・生活保護受給者は受講料免除)  
☎☎申込書(福祉人材育成センターと総合福祉センター)で配布、または福祉人材育成センター☎から印刷可)に必要事項を記入し、7月6日(金)～8月20日(月)に費用と共に本人または代理人が福祉人材育成センター ☎452-8180(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)に持参。代理人の場合は委任状も必要※健康保険証・運転免許証などで本人確認  
☎福祉人材育成センター ☎452-8180・☎444-3376 (社会福祉協議会)

**暮らしの情報**

**安全・安心なまちづくり**

**子どもを守る「こどもの家」**

「こどもの家」は、子どもが誘拐や痴漢などの犯罪に遭いそうになるなど、助けを求めてきた場合に保護する避難場所です。もし、不審者から声掛けなどをされたら「こどもの家」に避難するように家庭で指導をお願いします。  
日 目印/黄色のプレートやステッカーを道路から見えるところに設置しています  
☎転居などで「こどもの家」の登録をやめる場合は、登録した小学校へ連絡  
☎☎同居する学区の小学校または社会教育課 ☎481-7490へ



**市政功労者、技能功労者の推薦を**

市では、市民生活や文化の向上に功労のあった方を表彰しています。  
【市政功労者】  
①15年以上にわたり、社会福祉・社会教育に協力、またはボランティア活動を続けている方や団体②15年以上にわたり、公共施設の美化・清掃など社会奉仕活動を続けている方や団体③10年以上にわたり、自治会長やその他地域福祉活動を続けている方や団体  
【技能功労者】  
市内に5年以上居住し、7月31日現在60歳以上で、技能や技術を要する職務経験年数が30年以上あり、現在もその職業に従事または指導的立場にある方(例建設業(左官、大工、配管工など)、製造業(板金工、洋服仕立職など)、サービス業(美容師、理容師など)など)  
☎☎推薦書(総務課(市役所4階))で配布、または市☎から印刷可)に必要事項を記入し、8月1日(休)までに〒182-8511市役所総務課 ☎481-7341へ郵送または持参

**ごみダイエット通信 124**

**【さらなるごみの減量のお願い】**

●粗大ごみ再生品の展示販売  
利再来留館ではリユースを目的として、粗大ごみから再生可能な家具などを手直しして約200点ほどを販売しています。価格は500～5000円程度が中心です。粗大ごみとして出す前に、まだ利用できないか確認をお願いします。



期 月～金曜日(年末年始、祝・休日、第2・4月曜日を除く)、第2・4土曜日  
時 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分  
所 富士見町3-2-1(中央自動車道高架下、富士見町ふれあいの家正面)  
☎☎ごみ対策課 ☎481-7686



**●母さん助けて詐欺(振り込め詐欺)にご注意ください**

だまし文句として、「会社の小切手などが入ったかばんを置き忘れた」「妊娠トラブル」「会社の金を横領」が全体の約8割を占めています。怪しいと思ったら、すぐ110番か調布警察署(☎488-0110)へ通報してください。(総合防災安全課)

### 税金・保険・年金

#### 市税の納付は口座振替を

納税通知書に同封した依頼書、または市内の取扱金融機関に備え付けの依頼書でお申し込みください。依頼書の郵送を希望する場合はご連絡ください。

#### 口座振替対象税目／納期限・申込期限

- 個人市・都民税(普通徴収)／第2期(8月31日金振替)・7月20日(金)(必着)
- 国民健康保険税／第2期(8月31日金振替)・7月20日(金)(必着)
- 固定資産税・都市計画税／第3期(12月25日火振替)・11月12日(月)(必着)

#### 【Pay-easy(ペイジー)口座振替受付サービス】

キャッシュカードを窓口に持参すれば、その場で口座振替手続きができます。内容により申込期限が異なりますので、お問い合わせください。

- 個人市・都民税の年金特別徴収(公的年金からの天引き)分は、口座振替不可
- 個人市・都民税、固定資産税・都市計画税／納税課(市役所3階) ☎481-7214~20、国民健康保険税／保険年金課(市役所2階) ☎481-7055・6

#### 市民課・保険年金課・納税課の7月の休日窓口(第2土曜日・第4日曜日)

- 7月14日(土)・22日(日) ☎午前9時~午後1時
- 7月22日(日)は、全国一律でシステムメンテナンスを行うため、マイナンバーカード(個人番号カード)に関する手続きは不可
- 市民課(市役所2階) ☎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

#### 国民年金保険料の免除・納付猶予

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、免除・納付猶予申請することができます(申請受け付け時点から2年1カ月遡及可能)。

審査対象／申請を希望する期間の被保険者(本人)、配偶者(住所が異なる場合も含む)、世帯主の所得※世帯主の所得は免除申請のみ審査

- ①年金手帳(マイナンバーが分かる書類でも可)
- ②印鑑③委任状(本人以外が申請する場合)④来庁者の本人確認ができるもの(運転免許証など)⑤審査対象者の雇用保険の離職票または受給資格者証など(失業による退職者特例制度を希望する場合。退職日以降一定期間内に限る)※審査対象者のうち調布市以外で課税されている方は、申請書に税申告時点の住所を記載

●申請受付後、おおむね2~3カ月後に日本年金機構が審査結果を通知

●保険年金課 ☎481-7062、日本年金機構府中年金事務所国民年金課 ☎042-361-1011

### 健康

#### 7月28日は世界肝炎デー

世界肝炎デーは、ウイルス性肝炎のまん延防止と、患者・感染者への差別・偏見の解消や感染予防の推進のために、世界保健機関(WHO)が定めた日です。

ウイルス性肝炎は、自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会を逃し、本人が気付かないうちに肝硬変や肝がんへ移行してしまうこともあります。

過去に一度も市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は肝炎ウイルス検診を受けましょう。

39歳以下の方／東京都保健所へ申し込み

●多摩府中保健所 ☎042-362-2334

40歳の方／個別に受診券を発送。申し込み不要

41歳以上の方／健康推進課へ申し込み

●無料  
●健康推進課 ☎441-6100

#### 乳がん検診

【市内検診機関】※12日までの申し込みは翌月、13日以降の申し込みは翌々月の受診

実施場所	検診日	申し込み方法
①調布東山病院 【定員各月200人】 (調布駅から徒歩1分)	月・火・木・金・土曜日 の午後	☎481-5515 ☎481-5514 (月~土曜日 午前9時~午後4時30分)
②調布病院 【定員各月100人】 (調布駅、京王多摩川駅から徒歩)	月~金曜日 の午後	☎484-2626 ☎481-0323 (月~金曜日 午前9時~午後4時30分 土曜日 午前9時~午後0時30分)
③つつじヶ丘 神代クリニック 【定員各月150人】 (つつじヶ丘駅から徒歩5分)	月~水曜日 の午前	☎443-2246 (月~水曜日 午前9時~11時・ 午後3時~5時 土曜日 午前9時~11時)
④飯野病院 【定員各月100人】 (調布駅から徒歩1分)	月~水・金・土曜日	☎483-8816 (月~水・金・土曜日 午後1時30分~4時30分)

#### 【市外検診機関】

実施場所	検診日	定員
⑤東京都がん検診センター (京王線府中駅からバス)	9月6日(木)・11日(火)・13日(木)の午前	各日 申し込み順 13人

●昭和54年3月31日以前に生まれた女性 ●問診、視触診、マンモグラフィー  
●1500円(検査時持参)

受診できない方／①平成29年4月以降の市の乳がん検診受診者②乳腺科治療中または経過観察中③生理直前、生理中④妊娠中(可能性あり含む)⑤授乳中⑥心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳房内に人工物がある方  
●電話またはFAX(①②のみ)で住所、氏名、生年月日、

年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各申し込み先へ、●7月6日(金)午前9時から電話で健康推進課 ☎441-6082へ

### 住まい・街づくり・環境

#### 「東京外かく環状道路(関越~東名)」に関するオープンハウスの開催

国土交通省などが、東京外かく環状道路の現在の工事状況などについて説明します。また、用地に関する個別相談を行います。

- 7月6日(金)午後4時~8時
- 所入間地域福祉センター大集会室
- 当日直接会場へ
- 他車での来場不可
- 国土交通省東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491、東日本高速道路(株) ☎0120-861-305、中日本高速道路(株) ☎0120-016-285 (街づくり事業課)

#### 第2回住まいの相談窓口

- 7月12日(木)
- 所住宅課(市役所7階)
- 所住宅リフォーム相談
- 定申し込み順3人 ●無料
- 所7月6日(金)までに電話またはメールで住宅課 ☎481-7545・所jyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

#### マンション耐震セミナー

地震への備えや被災後の対応をタイムラインで紹介いたします。また、耐震改修を行ったマンション管理組合の方が、体験談を話します。

- 7月21日(土)
- 所個別相談/正午~午後1時、セミナー/午後1時30分~4時50分
- 所すまい・るホール(文京区後楽1-4-10)
- 所マンション管理組合、区分所有者、賃貸マンションオーナー、管理会社など
- 所申し込み順300人 ●無料
- 所7月17日(火)までにNPO法人耐震総合安全機構事務局 ☎03-6912-0772 (住宅課)

#### 空き家・相続・不動産 無料相談会

NPO法人 日本地主家主協会の職員や、司法書士、税理士、不動産鑑定士などが問題解決に向けてアドバイスをします。

- 7月27日(金)
- 所教育会館2階202・203会議室
- 所市民
- 所申し込み順10組 ●無料
- 所7月26日(木)までに電話でNPO法人日本地主家主協会事務局 ☎03-3320-6281へ (住宅課)

「暮らしの情報」は11面に続きます

### 生活ひとくちメモ



#### 水まわりの修理サービスのトラブル

高齢で一人暮らしの母が夜中にトイレの水が止まらなくなったため、投げ込み広告で見た業者に電話して修理を頼んだ。翌朝業者が来て、古いので交換するしかないと言って、母の了承も得ずに持ってきた便器と水洗タンクを取り付けてしまった。工事が終わった後に渡された見積書を見たら35万円もすることが分かった。費用はまだ払っていないが、トイレの交換が必要だったのか疑問だ。

#### アドバイス

事例のようにトイレの修理を頼んだが、本来の目的から外れた便器などの交換工事になった場合は、特定商取引法上の訪問販売に当たり、クーリング・オフができます。契約書面を受領してから8日間はクーリング・オフ期間です。しかし、事業者の中には契約書面を出さず、クーリング・オフを認めないケースもあり、その場合は解決が難しくなります。作業前に故障の原因や作業内容、費用につ

いて十分な説明を求め、納得がいけない場合は応急処置だけを依頼しましょう。

トイレやキッチンなど、夜中に水漏れやつまりが発生した場合に備え、各器具についている止水栓の位置や家屋全体の水道の元栓の位置をあらかじめ確認しておきましょう。

東京都水道局多摩お客様センター(☎0570-091-101)では24時間、漏水修繕についての問い合わせに応じています。また東京都水道局 ☎では修繕対応登録事業者一覧を公表していますので修理を依頼する際の参考にしてください。

●調布市消費生活センター(市役所3階)

来所相談/ (平日午前9時~正午・午後1時~3時。事前予約制)

電話相談/ (平日午前9時~正午・午後1時~3時30分、第2土曜日午前9時~正午) ☎481-7034

#### 空間放射線量の測定結果

下表の市内公共施設を定点として、毎月1回各地点の空間放射線量を測定しています。過去の測定結果は、市 ☎をご覧ください。

6月の測定 (単位: μSv/時間)

定点測定場所*	測定値(地表からの高さ)		
	5cm	50cm	100cm
上布田保育園	0.046	0.048	0.049
東部保育園	0.073	0.066	0.064
上石原保育園	0.064	0.055	0.062
市立第一小学校	0.062	0.065	0.069
市立北ノ台小学校	0.061	0.053	0.053
市立緑ヶ丘小学校	0.053	0.054	0.049
調布ヶ丘児童館	0.034	0.034	0.030
染地児童館	0.034	0.035	0.035
上布田公園	0.051	0.051	0.047
八雲台公園	0.042	0.041	0.041

※保育園/園庭、小学校/校庭、児童館/館庭、公園/公園内測定日/保育園:4日、小学校:12日、児童館:7日、公園:7日

●Sv/時間(シーベルト毎時)...

放射線が人体へ与える影響の強さを1時間当たりで表すもの

●1μSv(1マイクロシーベルト)...

1シーベルトの100万分の1(0.000001)

・0.23μSv(マイクロシーベルト)以上と認められた区域などは除染実施区域となります

●環境政策課 ☎481-7087

●8月から住民票の写しと印鑑登録証明書のコンビニ交付を開始 8月から、マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストアで住民票の写しと印鑑登録証明書が取得できます。コンビニ交付の利用にはマイナンバーカードが必要です。カードの申請方法はマイナンバー総合サイト ☎を参照するか、お問い合わせください。 調布市マイナンバーコールセンター ☎0570-00-7211 ※一部IP電話などで繋がらない場合 ☎03-5427-3272 (市民課)

# 夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう!

## イベント 盛りだくさんの

### 夏 7-8月

保存版



異文化を体験しよう!

### アラブイスラーム学院体験学習会

日7月28日(土)午前11時~午後3時  
 所アラブイスラーム学院(港区元麻布3-4-18)  
 集午前9時30分・市役所西側駐車場  
 交通/市のバス 対市内在住・在学の小学2年生~中学生(1グループにつき保護者一人まで。未就学児同伴不可) 内サウジアラビアの国や文化などの紹介、アラビア語授業体験、名前をアラビア語で書いてもらおう!ほか(予定)※昼食(アラビアの軽食)あり  
 定60人(多数抽選) 費1人300円(当日持参、つり銭なし) 申 問案内チラシ裏面の申込書(文化生涯学習課(市役所8階)で配布、または市HPから印刷可)を7月11日(水)(必着)までに〒182-8511市役所文化生涯学習課 ☎481-7139・FAX 481-6881へ FAX・郵送または持参  
 共 調布市サウディアラビア友好会・調布市



せんがわ劇場で音楽や演劇を楽しもう!

### A サンデー・マティネ・コンサート ~午後への前奏曲~Volume200

200回を記念し、公募で集まった市民の皆さんによる合唱をお届けします。  
 日7月22日(日)午前11時~(10時30分開場)  
 演200回記念合唱団、松井康司(指揮)、永井幸恵(ピアノ) 定当日先着100人程度(入場者多数の場合、入場制限あり) 費全席自由、無料  
 他未就学児入場可(子ども向けの公演ではありません)

### B 第7回せんがわピアノオーディション 市民審査員募集

日8月26日(日)午前10時~午後7時(予定)  
 対市内在住・在勤・在学の18歳以上  
 定10人(多数抽選) 費無料  
 申 劇場HPから申し込み、または申込書(劇場、市内施設で配布または劇場HPから印刷可)に必要事項を記入し、7月31日(火)(消印有効)までにFAX・郵送または持参

### C 第32回おらほせんがわ夏まつり inせんがわ劇場

夏まつりを友だちや親子で楽しみませんか。  
 日7月29日(日) 費無料  
 申7月6日(金)から劇場HPから申し込み  
 他詳細は劇場HP  
 ●ロールプレイング劇場 6つの時間帯(区分)に分かれて、ゲーム仕立てで劇場内を探検します。  
 定各区分申し込み順16人程度  
 ●パレード 参加希望の方は、次のワークショップのうちいづれか1回に参加が必要です。  
 ワークショップ日程/7月28日(土)午前10時~11時、午後3時~4時、29日(日)午後5時~6時  
 定各回申し込み順10人程度

A B C 共に 所 問 〒182-0002 仙川町1-21-5 せんがわ劇場 ☎03-3300-0611・FAX 03-3300-0614



映画を楽しもう!



映画のまち調布

### A 母と子の映画寺子屋上映会Scene. 19

育児などで忙しく、なかなか外出できないお母さんと子どものための映画上映会です。軽食を食べながら、おしゃべりを楽しみましょう。  
 日7月18日(水)午前11時30分~午後1時30分(受付11時~)  
 所 文化会館たづくり12階大会議場  
 対 未就学児と母親(父親も参加可)  
 内 ディズニー「アリとキリギリス」、「三びきのこぶた」各9分/カラー 定 申し込み順20組 費 無料(軽食代は別途) 締 7月11日(水) 他 軽食のアレルギー対応は不可。申し込み確定は7月13日(金)までに連絡



### B 「つくる」子どもたちと映画寺子屋2018夏 Reel.9 (全5回)

プロのスタッフに教わりながら、脚本・撮影・演技・編集、上映会まで、全てを小学生が行う映画づくりワークショップです。学校や学年の違う仲間と一緒に、普段はなかなか触れることのできない機材を扱います。  
 程 ①8月2日(木)午前9時30分~午後5時 ②③④3日(金)・4日(土)・5日(日)午前9時~午後6時 ⑤18日(土)午前10時~正午(上映会)  
 所 文化会館たづくりほか  
 対 小学3~6年生(市内外問わず)(保護者は上映会のみ参加) 定 申し込み順20人 費 4000円(保険、DVD代、ほか交通費実費) 持 弁当、水筒 締 7月20日(金)  
 A B 共に 申 問 Aは氏名、連絡先を、Bは氏名、学校名、学年、住所、連絡先を、Eメールまたは電話で子どもたちと映画寺子屋・浅野 ☎090-7933-1263  
 E kodomotachitoeigaterakoya@gmail.comへ



作ってみよう!

### 親子消費者講座「LEDランプ工作」

日7月31日(火)午前9時30分~11時30分  
 所 文化会館たづくり10階1001学習室  
 対 小学校1~3年生と保護者(市内在住・在学)  
 内 住まいのランプの種類や仕組みを通じて、エコや省エネを学び、LEDを使ったランプを工作  
 講 パナソニック株式会社・エコソリューションズ社  
 定 申し込み順20組  
 費 1000円(材料費/1セット)  
 持 ウェットティッシュ  
 申 問 電話またはEメールに氏名(全員)、子どもの学年、電話番号を明記し、文化生涯学習課 ☎481-7140・E bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jpへ



FM番組を制作してみよう!

### 調布FM子ども体験教室 「番組作り・アナウンサーに挑戦」

オリジナルのラジオ番組を作り、本物のスタジオでアナウンサー体験を行います。ラジオ局の仕組み、仕事内容などラジオの世界を体感できます。終了後は収録番組のCDをプレゼントします。  
 日8月4日(土)または8月5日(日)午後2時~午後4時  
 所 文化会館たづくり9階研修室  
 対 小学4年~中学生(保護者の方見学可能)  
 定 申し込み順12人 費 無料  
 申 問 7月18日(水)までに調布FMHPからメールまたはFAXに、住所、氏名(ふりがな)、性別、学年、学校名、電話番号、希望日を明記し、調布FM放送「子ども体験教室」係 ☎483-0838・FAX 483-0844・E mail@chofu-fm.comへ



料理を作ろう!

### 親子料理教室「野菜たっぷり!和食ごはん」

調布でとれた野菜や姉妹都市「木島平村」の食材を使用した和食をおいしくいただきます。  
 日7月30日(月)~8月2日(木)午前10時~午後2時  
 所 文化会館たづくり10階調理実習室  
 対 市内在住・在学の小学3年生~中学3年生と保護者(2人1組)  
 内 ごはん(木島平米)、鮭の塩麴焼き、夏野菜の揚げ浸し風、切り干し大根のごまサラダ、田舎汁、夏の果実かん  
 定 各日8組(多数抽選)  
 費 1組800円(材料費・当日持参)  
 申 往復はがきに参加者全員の氏名(ふりがな)、学校名、学年、住所、電話番号、参加希望日(複数可)、返信面に宛先、氏名を明記し、7月13日(金)(必着)までに〒182-0026小島町2-36-1教育会館1階学務課「親子料理教室」担当 ☎481-7476へ郵送

### Let's try! エコ・クッキング

環境のことを考えながら買い物、料理、食事、片付けをするエコ・クッキングに参加しませんか。  
 程 ①8月22日(水) ②8月23日(木) ③8月24日(金) 時 午前10時30分~午後1時 ※各回同内容 所 東京ガス キッチンランド調布(調布ヶ丘2-4-5) ※調布駅徒歩8分  
 対 市内在住・在学の小学生と保護者(2人1組) 内 くまさんドライカレー、リッチヨーグルト~ブルーベリーソース~  
 定 各回12組(多数抽選。初めての方優先)  
 費 1組2000円  
 申 問 往復はがき(62円×2)に①~③の希望日(第3希望まで記入可)、住所、保護者の氏名と参加する子どもとの続柄、子どもの氏名(ふりがな)、性別、学校名・学年、日中つながる電話番号を明記し、7月20日(金)(必着)までに〒182-8511市役所8階環境政策課エコ・クッキング担当 ☎481-7086へ郵送  
 他 ●重複申し込み不可 ●安全上の観点から、申し込みをしていない子ども連れの参加・見学不可 ●各回10組以上の申し込みで開催 ●当日調理した料理の持ち帰り不可 ●8月6日(月)以降のキャンセルは費用を徴収  
 共 東京ガスライフバル調布狛江、東京ガス(株)西部支店