

子ども家庭支援センターすこやか 専用☎あり  
〒182-0022 国領町3-1-38 ココスクエア 2階  
☎042-481-7733 (午前9時～午後5時)

●令和6年度下半期(10～3月)の  
トワイライトステイ事業利用会員登録

就業などで保護者の帰宅が恒常的に遅い場合に、平日の午後5時から10時まで子どもを預かります。  
☑市内在住の1歳6カ月～小学6年生 ☑各日16人  
☑申請書(すこやか窓口で配布、またはすこやか☎から印刷可)を7月15日(祝)～8月15日(休)に直接すこやかへ持参

●エンゼル大学「親子でほっこりタイム  
心と身体を育てるベビーマッサージ」

☑8月3日(出)午前10時～11時30分  
☑市内在住で生後3～5カ月の子どもと保護者  
☑塩飽季恵(助産師、日本タッチケア協会認定指導者)、すこやか助産師 ☑8組(多数抽選)  
☑7月6日(出)午前9時～12日(出)午後5時に、Eメールですこやかへ。詳細はすこやか☎参照



令和6年度赤い羽根共同募金地域配分  
(B配分) 申請受付

市内の施設・団体に助成を行います。  
申請額/1施設・団体30万円以内 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、修理、利用者主体の事業など 締め切り/8月30日(金)  
☑社会福祉協議会☎042-481-7617

令和6年度地域共生推進ふれあい商店等補助  
事業(バリアフリー化補助金)

☑不特定多数を対象に営業している、調布市商工会加入または加入が見込まれる中小規模の商店など



パラハート  
ちょうふ  
つなげよう、ひろげよう、共に生きるまち

補助対象	例	補助率	補助上限額
段差解消などに要する改修	スロープやエレベーターの設置、手すりの取り付け、トイレの洋式化など	5分の4	50万円
段差解消などに要する備品	折り畳み式スロープ、車いすなど	5分の4	15万円
点字メニューなどの消耗品	点字・音声コード・写真入りメニュー作成、点字案内板、コミュニケーションボードなど	全額	5万円

☑調布市商工会☎042-485-2214 (障害福祉課)

精神障害者家族会の情報交換・相談会

☑7月13日(出)・27日(出) ☑午後1時30分～3時30分  
☑こころの健康支援センター ☑当日直接会場へ  
☑精神障害者家族会かさざぎ会・小倉☎042-478-5229 (障害福祉課)

介護教室参加者募集

☑①7月18日(休)②25日(休) ☑午前10時～11時30分  
☑文化会館たづくり10階1001学習室  
☑①有効な脳トレって何?～楽しく脳トレ体操～  
②知っておきたい介助の方法～オムツのあて方・体の起こし方・腰痛予防～  
☑①小野葉月(ワイズ訪問看護ステーション調布 作業療法士) ②宮里一洋(指定訪問看護ステーションアットリハ調布 理学療法士)  
☑各回申し込み順25人 ☑無料 ☑動きやすい服装

☑①7月16日(休)②22日(月)までに電話で地域包括支援センターちょうふ花園☎042-484-2285 (高齢者支援室)

慈恵ガジュまる教室  
「良い睡眠とれていますか?」

☑7月20日(出)午後2時～3時  
☑慈恵第三看護専門学校6階講堂  
☑睡眠のメカニズムと良質な睡眠について  
☑東京慈恵会医科大学附属第三病院医療スタッフ  
☑申し込み順60人 ☑費500円(当日持参)  
☑申し込みフォームから申し込み  
☑東京慈恵会医科大学附属第三病院 慈恵第三健康推進センター事務局☎03-3480-1151 (高齢者支援室)



申し込み  
フォーム

小地域交流事業  
金子地域「バリアフリー映画体験会」

☑7月25日(休)午後2時30分～4時30分  
☑金子地域福祉センター大集会室  
☑「夢 追いかけて」を音声ガイド付きで上映  
☑無料 ☑当日直接会場へ  
☑社会福祉協議会☎042-481-7693

えんがわ文庫 新規棚主を募集

市民活動支援センター入口に民営で開所した文庫です。新規棚主向けの説明会を開催します。棚主同士の交流会で各種イベントを計画します。  
☑8月3日(出)・6日(休) ☑午前10時～11時  
☑市民活動支援センター ☑市内在住・在勤で毎月の交流会やイベントに参加いただける方  
☑☎前日までに電話・Eメールで市民活動支援センター☎042-443-1220・☑npo-center@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)

簡単! 10の筋力トレーニング講座

日常生活でよく使う筋肉を鍛える10種類のトレーニングを行います。  
☑8月8日(休)午前10時～11時30分  
☑文化会館たづくり12階大会議場 ☑市内在住の65歳以上の市民で要介護・要支援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  
☑リハビリ専門職 ☑申し込み順50人  
☑7月8日(月)から電話で高齢者支援室☎042-481-7150

障害年金・個別相談会

☑8月16日(金)  
☑午前9時30分～、10時30分～、11時30分～  
☑総合福祉センター4階 ☑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不問)  
☑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)  
☑各回3人(初参加優先。相談2回まで) ☑無料  
☑7月22日(月)～8月9日(金)に電話またはFAXでドルチェ☎042-490-6675・☑042-444-6606 (社会福祉協議会)

知って活かそう介護予防教室(全8回)

☑①8月21日(休)②28日(休)③9月4日(休)④11日(休)⑤18日(休)⑥25日(休)⑦10月2日(休)⑧9日(休)  
☑午前10時～11時30分 ☑ふじみ交流プラザ  
☑市内在住の初参加の方で、65歳以上の要介護・要支援・総合事業対象者認定を受けておらず、医師から運動制限の指示がない方  
☑申し込み順20人 ☑無料  
☑7月8日(月)～26日(金)に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



専用  
フォーム

夏の特別講習会「視覚に障がいのある方のためのスマホ講習会～地図アプリで外出しよう」

☑8月26日(月)午後1時～3時 ☑総合福祉センター4階視聴覚室 ☑市内在住の視覚に障害のある方と家族 ☑5人(多数抽選。初回優先) ☑無料 ☑iPhone  
☑7月9日(火)～8月19日(月)に直接または電話・Eメールでドルチェ☎042-490-6675  
☑dolce@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)



社会福祉  
協議会HP

65歳からの健康づくり健診

☑8月29日(休)午後※時間は申し込み後、個別に連絡  
☑文化会館たづくり12階大会議場  
☑市内在住の65歳以上で要介護・要支援・総合事業対象者認定を受けておらず、医師から運動制限の指示がない方 ☑生活習慣に関する18項目の問診と体力測定  
☑申し込み順60人 ☑無料  
☑7月8日(月)～8月9日(金)に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



専用フォーム

介護のおしごと入門講座 身体介護編  
(介護職員初任者研修)(通学)

☑9月10日(火)～11月22日(金)のうち25日間(実習2日含む) ☑こころの健康支援センター別館2階研修室ほか ☑次の全てに該当する方①市内在住・在勤・在学②令和7年3月末時点で67歳以下③市内で介護職員として従事することを希望する・従事が確定している・すでに従事している ☑20人(選考あり)  
☑2万円(受講料1万3400円、テキスト代6600円)を指定日までに振り込み ☑申込書(福祉人材育成センター、総合福祉センターと市民活動支援センター窓口で配布、または福祉人材育成センター☎から印刷可)を、7月8日(月)～8月19日(月)(平日午前9時～午後4時30分)に福祉人材育成センターへ持参※健康保険証・運転免許証などで本人確認(市外在住で市内在勤・在学の方は社員証、学生証なども確認)  
☑申込時に受講ガイダンスあり。全科目履修者は東京都指定の修了証明書の取得可  
☑福祉人材育成センター☎042-452-8180 (社会福祉協議会)



福祉人材  
育成センター  
HP

夏を涼しく乗り切ろう

エアコン使っていていいんです

令和5年は、都心の猛暑日(最高気温が35度以上になる日)が観測史上過去最多の22回となりました。エアコンの使用を控えることは危険です。



エアコン使用のポイント  
(節電に効果的)

家計の  
お得!

CO2  
削減

冷房時の室温を28度にする	970円	14.8kg
冷房の使用時間を1日1時間減らす	610円	9.2kg
エアコンのフィルターを月2回程度掃除する	1030円	15.6kg

※数値は年間 【出典】東京都

【チェック】冷房時の風向きは上向きで。扇風機などで室内の空気を循環させるとより効果的です。

【水分・塩分補給も忘れずに】

のどが渇く前に小まめに飲み、スポーツドリンクや梅干しなどで必ず塩分も補給しましょう。

【暑いときは無理せず公共施設へ】

市や都の施設を休憩場所として利用できます。

※開放施設は市☎参照

☑環境政策課☎042-481-7086



市HP

凡例

☑日時 ☑期間 ☑時間 ☑会場・場所 ☑対象 ☑内容 ☑講師・出演 ☑定員 ☑費用 ☑保育 ☑持ち物 ☑申し込み  
☑その他 ☑問い合わせ ☑HP☑ホームページ ☑Eメール ☑F☑ファクス