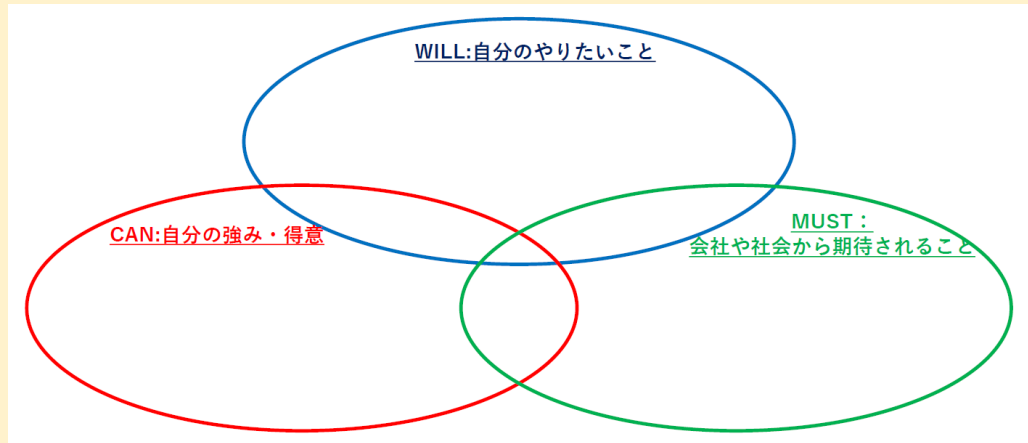


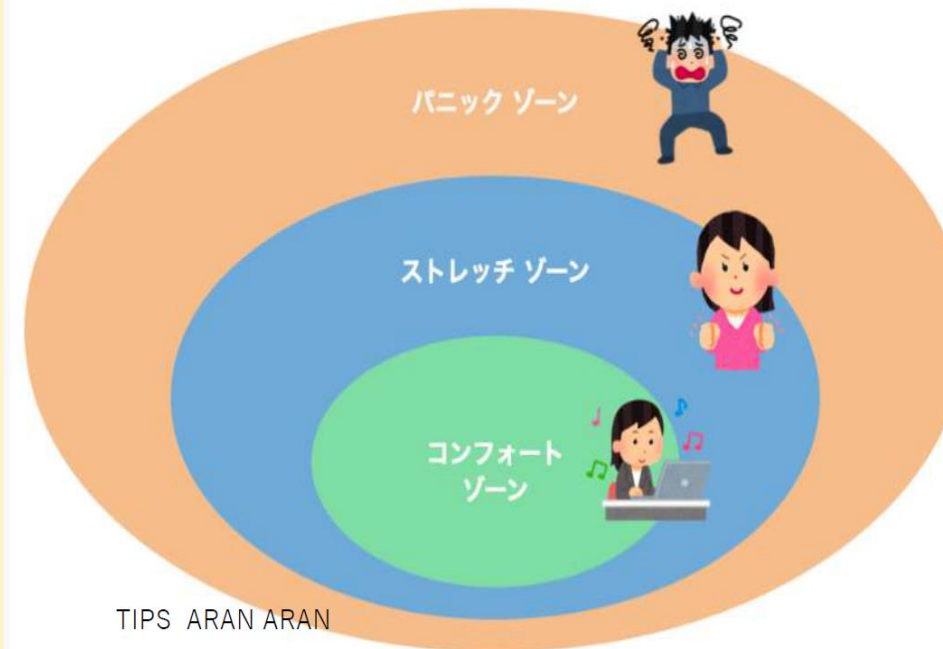
地域デビューってどうやるの？

池口先生のご講演を受けて ～はじめの一步を踏み出すために

- WILL: 自分のやりたいこと
- CAN: 自分の強み・得意
- MUST: 会社や社会から期待されること



最初の一歩を踏み出す心構え：越境体験のススメ



皆様にとっての「ストレッチゾーン」は？

EX. 町内会、子ども食堂、社会人講座、サークル活動、河川の清掃活動

「地域デビュー」のすすめ

調布市地域デビュー推進委員会 2024.10

「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ジョイして頂きたいと考えています。



こんな方におすすめです

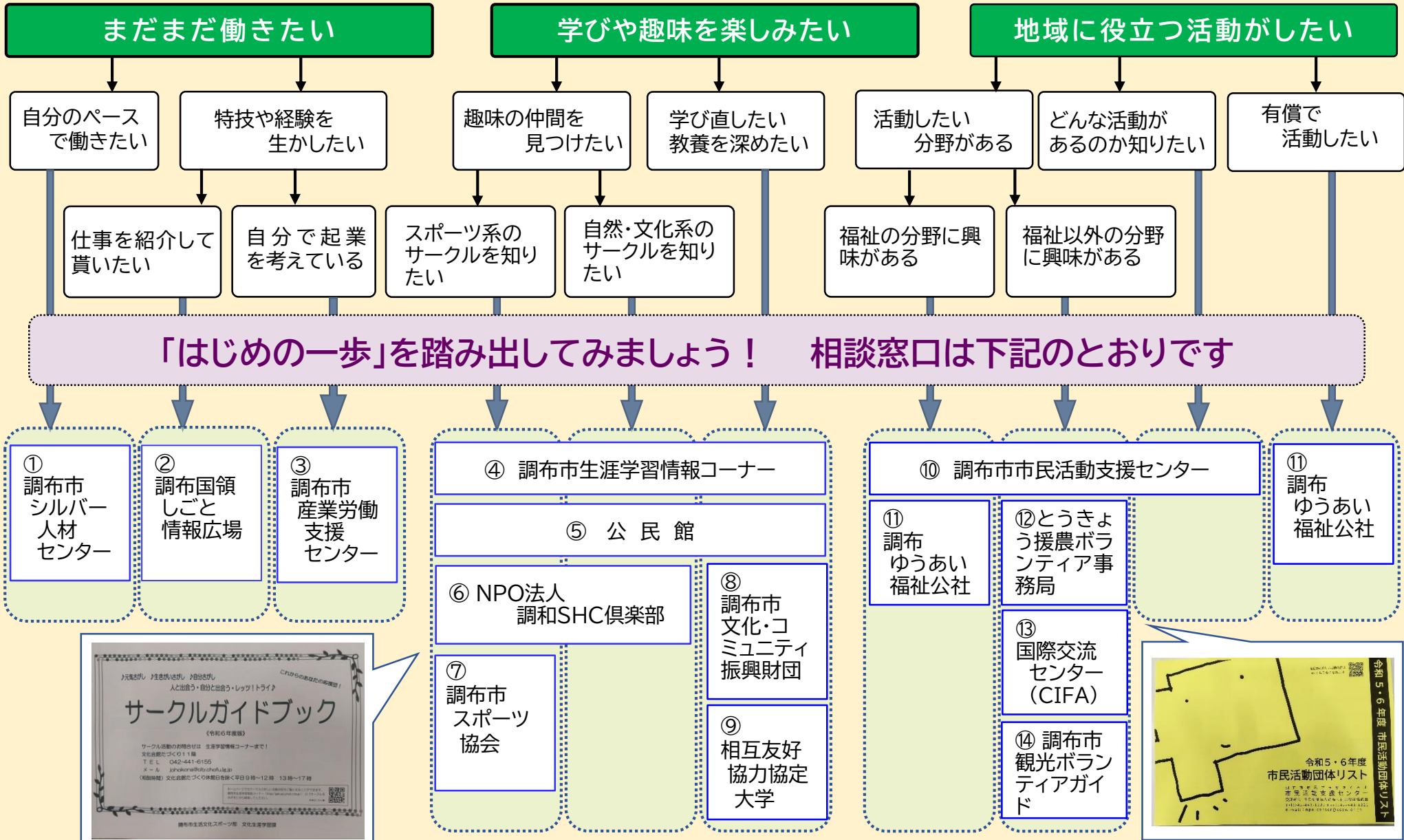
- ・自由な時間が増えて、さて何をしようかと考えている方
- ・もっと地域との繋がりを広げたい方
- ・調布で気の合う新たな仲間を作りたい方
- ・住んでいるけど、調布のまちを知らない方



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「はじめの一步」 フローチャート

調布市 地域デビュー推進委員会





① 調布市シルバー人材センター

1. どんどころ？

定年がありません

調布市内に居住する、健康で働く意欲のある おおむね60歳以上の方が
会員になれます。また、単に「働く場所」だけでなく、趣味やボランティア活動
を通して仲間作りの場ともなっています。

2. 何が出来るの？

みなさんの経験を活かしてください

企業や家庭、公共団体などから様々な仕事を引き受けて、皆さんの経験
や知識を活かしていただき、自分に合った仕事を選ぶことができます。

3. 特記事項

会員数 1, 741人 (2024年3月末)

- ・働いた仕事の内容と実績に応じて「配分金」が支払われます
- ・年会費1,000円 ・平均年齢75.1歳
- ・シルバー保険(傷害・賠償)が適用され、安心して働けます

4. 問い合わせ

オンラインでの入会もできます

- ・ホームページ(上のQRコードから入れます)
- ・電話:042-487-9375 (平日 8:30~17:15)
- ・アクセス:京王多摩川駅(徒歩7分)、調布駅(徒歩12分)



入会する方法は
「入会説明会(月1回)への参加」
あるいは「オンライン入会」があります。

入会説明会日程

令和6年

10月10日(木)

11月14日(木)

12月12日(木)

令和7年

1月 9日(木)

2月13日(木)

3月13日(木)

相談窓口のご案内

② 調布国領しごと情報広場



1. どんなところ？

調布市と連携し運営しているハローワーク府中の附属施設で、職業相談・紹介専門のおしごと探しの窓口です。

2. 何ができるの？

- ・全国のハローワーク求人をパソコンで検索できます
- ・お仕事探しに関する相談や求人へのご紹介の他、応募書類の書き方、面接対策のアドバイスを受けられます

3. 特記事項

雇用保険の手続きや職業訓練の相談・申込みは、行っておりません。ハローワーク府中本庁舎での取り扱いとなりますのでご注意ください。(府中本庁舎には「シニア応援コーナー(65歳以上)」もございます。)

4. 問い合わせ

- ・電話:042-480-8103(平日 9:00~17:00)
- ・アクセス:国領駅 コクティアー2階



お仕事探しを応援します
ハローワーク府中
調布国領しごと情報広場
マザーズコーナー併設
●調布市と連携し運営しているハローワーク府中の出先機関です●

お仕事探しに関するご相談、求人企業へのご紹介を専任スタッフが対応します。お気軽にご利用ください。

- 初めての方でもご予約はいりません
求職申込書の記入で登録できます(Webから仮登録もできます)
*他で登録済の方は先にお申し出ください
ご本人を確認する書類や履歴書は必要ありません
- 毎日、新しい求人が入ります
パートタイムを含む求人や情報をパソコンからご覧になれます
- 在職中や在学中の方もご利用いただけます
Wワーク、在職中の転職、定年後のパート、在学中のアルバイトなど多様なお仕事探しをお手伝いしています
- ハローワーク府中で主催するセミナーや面接会のご案内も行っています
- お子様と一緒に利用できます(要予約)
マザーズコーナーでは、子育てをしながら就職を目指す方をサポートしています

※ 求人の申込み、雇用保険の各種届出、失業給付の手続き、職業訓練の相談・申込みは取り扱っておりませんので、管轄のハローワークをご利用ください。

所在地
〒182-0022
調布市国領町2-5-15
コクティアー2階
(京王線国領駅北口前)
TEL 042-480-8103
(マザーズ) 042-480-8161
土日祝除く 9:00~17:00
なるべく終了時間30分前までにご来所ください

③ 調布市産業労働支援センター



1. どんどころ？

調布市産業労働支援センターは、創業を志す方や経営課題を解消したい方をサポートしています。創業や経営、事業資金に関する相談、テーマ別の相談会やセミナー等を開催しています。

2. 何が出来るの？

- ・創業計画や経営課題に係る相談
- ・創業や経営に役立つセミナー等の参加

3. 特記事項

- ・相談会やセミナー等の参加は事前予約制
- ・創業相談の際は自身の計画を持ち合わせていること

4. 問い合わせ

- ・電話：042-443-1217（8:30～17:00）
（休館日：毎月第3月曜日（祝日の場合は翌平日）・
年末年始（12/29～1/3））
- ・アクセス：国領駅北口徒歩1分





④ 調布市生涯学習情報コーナー

1. どんどころ？

学習情報(大学公開講座など)、施設情報(学習や集会に使える公的施設など)、団体・サークル情報(文化・学習・趣味・スポーツなど)、人材情報(学習活動、講演会の講師・指導者など)を提供しています。

2. 何が出来るの？

- ・生涯学習まちづくり推進員が市内で活動している団体・サークルの情報をご案内します
- ・サークル運営・会員募集・新しいサークルの立ち上げなどご相談いただけます

3. 特記事項

・文化会館たづくり11階みんなの広場に併設され、市民活動の会合と展示の場として利用されています

4. 問い合わせ

- ・HP: <https://gakusyu.chofu-city.jp/>
- ・電話: 042-441-6155
- (土日・祝日・たづくり休館日以外の9:00~12:00、13:00~17:00)
- ・アクセス: 調布駅 文化会館たづくり11F



生涯学習情報コーナー

情報コーナーでは
学習情報、施設情報、団体・サークル情報、人材情報
を提供しております。

学習情報
公的機関が催す講座・教室、国・公・私立大の公開講座、
民間カルチャー教室など

施設情報
学習や集会に使用するための公的施設、
近隣の文化・レクリエーション施設など

団体・サークル情報
市内で活動している文化・学習・趣味・スポーツ・
ボランティア・サークルなど

人材情報
学習活動、講演会の講師・指導者など

サークル活動・学習会の相談・サークルの交流
サークルの運営、会員募集、新しいサークルの立ち上げなど、
ご相談ください。

生涯学習サークル体験事業
協力サークル募集中

利用の決まり

市民の皆様が市民活動に役立つ情報提供を
目的としておりますので、営利・政治及び
宗教活動等のために情報を提供、または
登録することは出来ません。

お問い合わせ

みんなの広場・生涯学習情報コーナー

●電話など
TEL: 042-441-6155
FAX: 042-441-6115
E-mail: johokona@city.chofu.lg.jp

●所在地
〒182-0026 調布市小島町2-33-1
調布市文化会館たづくり 11階

●休館日
毎月第4月曜日とその翌日
(ただし、この日が休日の場合にはその前後の週等に変更)
12月29日から1月3日、保守点検による臨時休館

みんなの広場

ごあんない

調布市文化会館たづくり 11階

文化生涯学習課
生涯学習情報コーナー

令和5年5月

相談窓口のご案内

⑤ 公民館



1. どんどころ？

- あなたの生涯学習・サークル活動を応援する社会教育施設です
- さまざまな学習や文化活動をとおして地域のコミュニティづくりをすすめています
- 子どもからお年寄りまで、だれもが自由に学ぶことができます

2. 何ができるの？

- 講演会・講座・文化教室・文化祭、フェスティバル、コンサート・展示会への参加
- サークル活動への参加

3. 問い合わせ

東部公民館



アクセス 仙川駅から徒歩9分
電話：03-3309-4505

西部公民館



アクセス 西調布駅から徒歩15分
(バス)調布駅南口4番乗場から
「飛田給駅南口行き」で
「西部公民館・児童館前」下車
電話：042-484-2531

北部公民館



アクセス 柴崎駅から徒歩15分
(バス)調布駅北口発「(調36)上ノ原小学校行き
「上ノ原公園下」下車、徒歩3分
調布駅北口発「(調35)杏林大学病院行き
つつじヶ丘駅北口発「(丘21)深大寺行き
「晃華学園」下車、徒歩約7分
電話：042-488-2698



1. どんなところ？

だれもが、いつでも、どこでも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。初めての方でも気軽に体験できます。

2. 何ができるの？

ジュニア向けを除いても40を越えるサークルがあります

- ・S:スポーツ (バドミントン・卓球・ソフトボール・吹矢)他
- ・H:健康 (ボッチャ・ノルディックウォーキング・健康麻雀)他
- ・C:文化 (よさこい・絵画・初心者囲碁・俳句・ゴスペル)他

3. 特記事項

- ・年会費5,400円(大人)
- ・入会金1,100円(税込み)
- ・別途サークル毎に会費あり

4. 問い合わせ

- ・電話:042-498-8828
(月曜定休 9:30~15:30)
- ・アクセス:柴崎駅 徒歩7分

Let's Trim
-2023年度版- 第21号

レッツ・トリム: トリムとは心身の調整や回復を目的としたスポーツや身体活動を各人が生活の中で実行していくという意味です。(語源はノルウェーの造船用語:調和・釣り合い)

スポーツ・健康づくり・文化活動をこのまちで!
NPO法人 調和SHC倶楽部
SPORTS HEALTH CULTURE



1. どんどころ？

スポーツ協会には、32のスポーツ競技団体が加盟しており、約1万1,000人の方が会員になっています。

2. 何が出来るの？

- ・各種スポーツプログラムへの参加(リフレッシュ体操スクール・総合体育館プログラム他)
- ・スポーツ指導員の派遣・紹介
- ・スポーツボランティアの登録
- ・市民スポーツ大会、市民スポーツまつり、市民駅伝大会などの市内スポーツイベントの運営

3. 問い合わせ

メール taikyo@chofucity-sports.or.jp ☎042-481-6221(平日9:00~17:00)



調布市総合体育館



大体育室



入口

屋内プール

小体育室



トレーニング室

会議室

ランニングコース

主な施設

大体育室、小体育室、ランニングコース、
トレーニング室、屋内プール(25メートル)、
会議室2室

アクセス

調布駅北口発

深大寺行『調布市総合体育館前』下車…徒歩3分

吉祥寺駅行『北ノ台小学校』下車…徒歩5分

三鷹駅行・吉祥寺駅行

『神代植物公園前』下車…徒歩10分

つつじヶ丘駅北口発

深大寺行『調布市総合体育館前』下車…徒歩3分



1. どんどころ？

芸術・文化の振興、コミュニティ活動及び生涯学習に関する事業を実施しています。

講座事業(市民カレッジ)の受講

コンサート・演劇などの舞台芸術事業の鑑賞

2. 何が出来るの？

調布よさこいなどのコミュニティ事業への参加

絵画・写真、造形物などの美術鑑賞

各種芸術・文化事業のワークショップへの参加

文化ボランティアへの参加

3. 問い合わせ

mail@chofu-culture-community.org

※ホームページからのメッセージフォームからお問い合わせ可能です。

調布市文化会館 たづくり



市民カレッジ（講座事業）や
展示室（美術鑑賞）はこちら
調布駅広場口から徒歩4分
☎042-441-6111

調布市 グリーンホール



コンサートを中心とした公演事
業はこちら
京王線調布駅広場口から徒歩1分
☎042-481-7611

調布市せんがわ劇場



演劇を中心とした公演事業は
こちら
京王線仙川駅から徒歩4分
☎03-3300-0611



⑨ 相互友好協力協定大学

1. どんどころ？

市では、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、地域の大学と相互友好協力協定を締結しています。各大学が開催している市民対象の事業などを紹介しています。

2. 何が出来るの？

相互友好協力協定締結大学の市民対象の事業を、毎月5日号の市報及び市ホームページに掲載しています。

(※1月は、5日号ではなく元旦号を発行しているため、掲載はありません。)

3. 協定大学

各大学の特色を生かした事業を実施しています

電気通信大学

(平成15年5月20日協定締結)

明治大学

(平成16年2月17日協定締結)

桐朋学園

(平成16年7月22日協定締結)

白百合女子大学

(平成18年3月28日協定締結)

東京外国語大学

(平成18年11月2日協定締結)

東京慈恵会医科大学

(平成20年11月28日協定締結)

ルーテル学院大学

(平成26年6月16日協定締結)

4. 問い合わせ

- ・調布市生活文化スポーツ部 文化生涯学習課
- ・電話：042-481-7139・7745(平日 8:30～17:00)

⑩ 調布市市民活動支援センター



1. どんなところ？

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、打合せなどに利用できる活動スペースを無料で貸し出しています。

2. 何ができるの？

多様な市民・団体活動やボランティアについて知りたい、各種活動に参加したいなど、市民活動に関して気軽に相談ができます。

3. 特記事項

市民・団体活動やボランティア活動を始めたい方や既に始めた方が気ままにつどい・語らえる「居場所」(えんがわ)として、気軽にご利用ください。

4. 問い合わせ

- ・電話：042-443-1220(8:30～22:00)
休館日毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)
年末年始(12/29～1/3)
- ・HP：<http://chofu-npo-supportcenter.jp>
- ・アクセス：国領駅 コクティアー2階



国領駅徒歩1分 ～ここは「3つ目の居場所です」～
NPO法人やボランティア活動を支援・紹介する相談機能のほか、打ち合わせや作業など様々な用途で利用できる無料のオープンスペース「はばたき」があります。
毎日、たくさんの団体やボランティアが利用し、とても活気がある空間です。
決まった活動場所があるみなさんも、まだ来たことがない方も、知らなかった活動との出会いで、心の化学反応が起きるかもしれません！

印刷機、紙折り機、チラシ等の印刷が可能。
無料で使える広いフリースペース。Wi-Fi完備。
市内外に関わらず、豊富な情報が集まります。

地域に寄り添う7つのコーナー ボランティアコーナーへ出かけよう！

- ①小島町コーナー (小島町2-47-1) ☎042-481-7695 駅前より徒歩1分。総合福祉センターの2階にあります。買い物物産中や運動の行き帰り、お気軽にお立ち寄りください。
- ②菊野台コーナー (菊野台1-38-1) ☎042-481-6500 楽しいこと、少し心配なことも、さっさと相談をします。今できることを一緒に考えましょう。
- ③富士見コーナー (富士見町4-15-6) ☎042-481-8719 隣の東スタジアムが近くにあります。スポーツ施設が利用できるほか、地域がいつも以上に賑わっています。心躍る体験があなたを待っています。
- ④染地コーナー (染地3-3-1) ☎042-481-3790 染地のボランティア活動の拠点。また、活動になっても地域いっしょをいきて暮らせるための相談窓口として地域に根付いたコーナーです。
- ⑤緑ヶ丘コーナー (緑ヶ丘2-14-49) ☎03-3326-4088 コロナ禍においても、絆が感じられ、元気になっていただける！そんな場でありたいと願っています。
- ⑥西部コーナー (上石原2-15-6) ☎042-426-4335 「何か物でめたい」と思っている方、新しい暮らしへの一歩をお手伝いさせていただきます。
- ⑦野ヶ谷の郷 (深木寺野町6-27-2) ☎042-481-1838 「であい・ふれあい・支え合い」をモットーに、地域のボランティアが40名で運営するコーナーです。

地域に寄り添う7つのコーナー(こちらでも相談できます)

- ①小島町 042-481-7695
- ②菊野台 042-481-6500
- ③富士見 042-481-8719
- ④染地 042-481-3790
- ⑤緑ヶ丘 03-3326-4088
- ⑥西部 042-426-4335
- ⑦野ヶ谷の郷 042-481-1838

相談窓口のご案内

⑪ 調布ゆうあい福祉公社



1. どんなところ？

「お互い様」の精神を基に、市民相互扶助のサービスとして
配食サービス・在宅支援サービスを行っています。

2. 何が出来るの？

主に高齢者の方々へ向けた有償のボランティア活動

- ・お弁当の調理、配達
- ・家事支援、外出支援等

3. 特記事項

- ・調理・配達・一部の在宅支援には1時間800円の謝礼があります
- ・年会費1200円

4. 問い合わせ

- ・電話：042-481-7711
(平日 8:30~17:00)
- ・アクセス：国領駅 徒歩3分



何かを始めたいと思っているあなたへ

ボランティア募集!

調布の
青いエプロンで気楽に、楽しく、声かけあって
ご近所でおたがい様に助け合いませんか？

ホームヘルプサービス 食事サービス

若い世代からベテランまで
多世代のみなさんが
ボランティアで活躍中!

お気軽にご質問・ご希望・ご相談ください!

問合せはこちら!!!
(公財)調布ゆうあい福祉公社 電話:042-481-7711
場所:調布市国領町3-8-1(第六中学校の隣)

調布ゆうあい福祉公社・住民参加型サービス
~令和5年6月~

住民参加型サービスってなに??

高齢や障害などがあっても住み慣れた地域で安心して生活を続けたい。
そのような方々を対象に家事サービス(掃除など)や食事サービス(調理・配達など)を
市民相互の支えあいでお手伝いをする、住民参加型の活動です。
お手伝いをする側、お手伝いをしたい側が、会社の会員に登録し会員同士で
助け合う仕組みをとっています。会社は「困ったときはお互い様」の支え合いが、
地域に広がっていくことを目指しています。

会員サービス

月会費:100円 月会費:1,000円

◆ホームヘルプサービス
協力会員(ボランティア)が担い手となり、家事等、自立した生活を送るために必要な支援を行っています。
利用料 30分 400円

◆食事サービス
協力会員(ボランティア)が担い手となり、まごころこもった「食事作り・配達・様子確認」を行っています。
利用料 1食 750円

◆ちょこっとさん
身の回りのちょっとしたお困りごとを、登録したボランティアの方にお手伝いしていただきます。
内容 電球や蛍光灯の取り換え、高いところにある荷物の上げ下ろし等(専門性・緊急性・継続性がないもの)
利用料 1回 300円

公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社 事業課 住民参加推進係
〒182-0022 東京都調布市国領町3-8-1
受付時間/月~金 8:30~17:15(祝日・年末年始を除く)
☎042-481-7711 E-mail: jusan@chofu-yu-ai.or.jp

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）

1. どんなところ？

とうきょう援農ボランティアは、（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（農業者の作業のお手伝い）を希望するボランティアの方を、専用Webサイトでマッチングします。

2. 何ができるの？

専用Webサイトにてボランティア会員登録後、掲載中の募集情報にお申込みいただくことで、援農活動に参加できます。

▶会員登録はこちらから！

<https://www.agrivolunteer-tokyo.jp/volunteer/form>

▶申込みまでの流れや参加の心得、持ち物、活動の様子等は動画をチェック！

<https://www.agrivolunteer-tokyo.jp/movie>

3. 特記事項

- ・農家の指導、指示に従って農作業のお手伝いができる方
- ・無償で援農活動に参加できる方
- ・満15歳に達した日以後最初の4月1日が経過した方（高校生以上）

4. 問い合わせ

<https://www.agrivolunteer-tokyo.jp/>

supporter@tdfaff.com

（平日 9:00～17:00）



相談窓口のご案内

⑬ 公益財団法人調布市文化・コミュニティ振興財団 国際交流センター(CIFA)



1. どんなところ？

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。

2. 何が出来るの？

- ・日本語教室 (高校以上の成人が対象)での講師
週1回(月～土)、マンツーマン又はグループ
- ・子ども日本語教室 (小中学校の生徒が対象)での指導(週2回水、土)
- ・交流サロンの企画運営
日本・外国の文化紹介、料理、野外イベント等

3. 特記事項

- ・現在会員数約340名(日本人約210名、外国人約130名)
- ・年会費2000円

4. 問い合わせ

- ・電話:042-441-6195(平日 8:30～17:00)
- ・アクセス:文化会館たづくり9階 調布駅広場口から徒歩5分

Vol.113
2024.8.1

国際交流センター(CIFA)だより

(公財)調布市文化・コミュニティ振興財団
国際交流センター(CIFA)
住所:調布市小島町2-33-1-9F
電話:042-441-6195
E-mail:cifa@cchofu-culture-community.org
URL:https://cifa.tokyo/

今年梅雨明け前から暑さが本格的になり、猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、2024年パリオリンピックが7月26日に開幕しました。各国代表選手たちの活躍が楽しみです。そして、調布の夏の風物詩といえば、「調布よさこい」です。2015年に結成された「CIFAインターナショナル」は今年で10年目を迎えます。今年も国際色豊かなメンバーたちが、青少年ステーションCAPSとの合同チームで出演しますので、皆様のご声援をよろしくお願いいたします。

また、早いもので今年度のニューイヤーパーティ、バスツアーの実行委員を募集する時期となりました。会員皆様の手でイベントを盛り上げていきましょう。ご興味のある方はぜひ立候補してください。今後とも皆様のお力添えを賜りますよう、よろしくお願い致します。

8月24日は 調布の夏・最後のよさこい 今年も出ます

2024年は、新生CIFA初の調布よさこいです。チーム発足から10年目、新しいメンバーを迎え、「CIFAインターナショナル」は、新たに揃えたブルーのTシャツを着て笑顔で踊ります。6月29日から練習を開始しました。久しぶりに会う先生や仲間、新しいメンバーと顔を合わせ、♪よっちょれや♪練習を思いだしながら楽しく踊りました。夏に開催する調布よさこいは今年が最後です。8月24日は、仲間たちが元気いっぱい笑顔で踊ります。ぜひ調布よさこいに遊びに来て、熱いご声援をお願いします♪

【8月の練習スケジュール】

- ① 日時:8月3日(土)午後2時～4時
会場:心の健康センター2階 こかげ
- ② 日時:8月16日(金)午後7時～9時
会場:グリーンホール2階 大ホール

【8月24日 調布よさこい】

CIFA チーム タイムテーブル(予定)

- 午後3:00頃 流し踊り
- 午後4:10頃 グリーホールステージ
- 午後5:30頃 くすのきホールステージ
- 午後6:30頃 たづくり北側道路

*最新情報はQRコードから⇒



⑭ 調布市観光ボランティアガイド



1. どんどころ？

深大寺を訪れた方に、おもてなしの心で調布の魅力をご案内しています。

2. 何が出来るの？

深大寺周辺や調布の観光案内、深大寺周辺のガイドツアーなど。

3. 特記事項

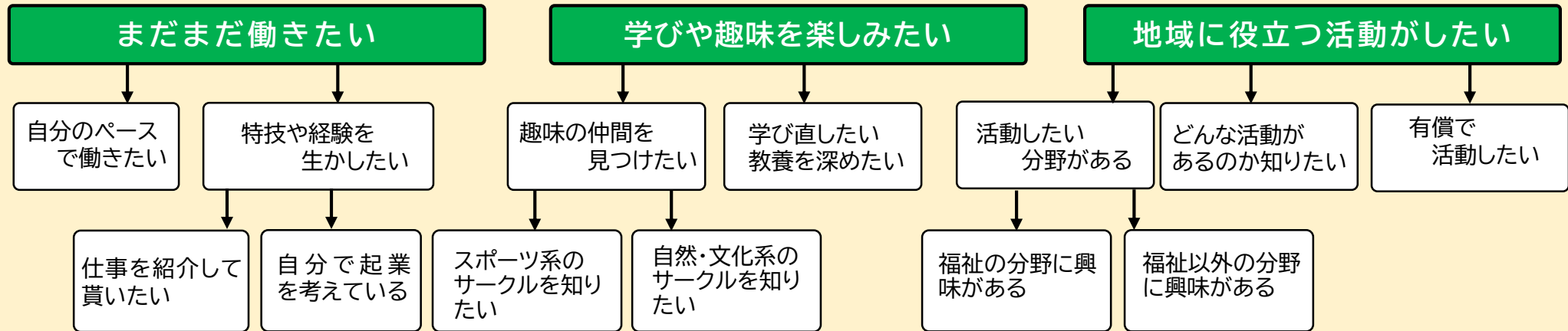
会員募集の際は、市報や調布市観光協会HPでお知らせ
(例年3月頃)

4. 問い合わせ

- ・調布市観光協会事務局
電話：042-481-7183・7184
(平日8:30～17:00)
- ・アクセス：調布市役所8F 産業振興課内



「ふれあいトーク」でのグループ分けについて



グループカテゴリー

まだまだ働きたい

学びや趣味を楽しみたい

地域に役立つ活動がしたい

15:15頃から実施予定の『ふれあいトーク』では、いくつかのグループに分かれてお話を伺ったり意見交換をさせていただきます。

グループのカテゴリーは上記の3つを考えていますが、事前におおよその人数を把握したいので、気になる項目をお選びください。

休憩終了前(14:40頃)に、各カテゴリーの希望人数を把握させていただきます。