

ちょうふ地域見守り声かけ訓練

～認知症になっても安心

思いやりのある地域を目指して～

日 3月1日(出)午後2時～4時

総合福祉センター2階 ①認知症の方への声かけのポイント②調布駅前広場で声かけの練習③意見交換
①調布東山病院看護師 ②申し込み順40人 ③無料
④2月13日(木)までに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)

健康ウォーキング教室 (古武術&まち歩き)

日 3月2日(日)午前9時～正午 市立八雲台小学校体育館とその周辺 集合時間・場所/午前9時・市立八雲台小学校体育館 ①市民(医師からの運動制限のない方) ②効率的な身体の動かし方を「古武術」から学ぶ。深大寺用水東堀を辿る(柴崎公園～つつじヶ丘駅) まち歩き ③野口祥子(舞踏家) ④申し込み順20人 ⑤500円(小学生以下無料) ⑥上履き、飲み物
⑦3月1日(出)午後6時までに電話で八雲台小学校地区協議会・梶井 ☎080-2242-9749 (高齢者支援室)

初めて学ぶ自己肯定感～自己肯定感を理解し、良いコミュニケーションを築こう～

日 3月11日(火)午後2時～4時

市民プラザあくろす3階ホール ①市民 ②澤村直樹(アクティヴリッスン) ③申し込み順50人 ④無料
⑤申し込みフォームから申し込み、または電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711



申し込みフォーム

手話講習会入門・基礎クラス (5月～)

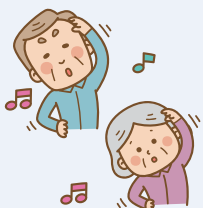
日 昼クラス：火曜日午前10時～、夜クラス：金曜日午後7時～ 総合福祉センター ①市内在住・在勤・在学の方 ②①入門：初めて手話を学ぶ方③基礎：入門修了者※各昼夜クラスあり ④4000円(別途テキスト代実費) ⑤受講可否は3月末に発送
⑥申請書(総合福祉センターで配布、または社会福祉協議会から印刷可)と返信用封筒(長3の封筒に宛先を明記し切手を貼付)を直接または郵送(郵送の場合は「手話講習会申請書在中」と明記)で、2月18日(火)～3月14日(金)(必着)に〒182-0026小島町2-47-1 総合福祉センター4階調布市社会福祉協議会 ☎042-481-7800

聞こえない・聞こえにくい人のための手話講習会 (全20回)

日 5月～令和8年3月の第2・4火曜日 ①午後1時

201 2月1日は「フレイルの日」～「人生100年時代」のフレイル予防～

「フレイル」とは、年齢を重ね、病気ではないけれど筋力や心身の機能・活力が衰えてきた「健康と要介護の間」の状態です。この機会に、フレイル予防・介護予防、ご自身の生活習慣について考えてみませんか。



市では介護予防講座や10の筋力トレーニング講座、地域包括支援センターではさまざまな高齢者の活動支援も行っています。ぜひご参加ください。

◎フレイル予防対策のおススメ

- 1年に1回健康診断を受ける、歯科を受診する
- 持病、生活習慣病の治療は自己判断で中断せず、コントロールを続け、悪化防止に努める
- フレイル予防の3本柱(①社会参加・交流②栄養・お口のケア③運動)を心がける

④高齢者支援室 ☎042-481-7150

30分～3時30分 総合福祉センター ①市内在住・在勤の聞こえない・聞こえにくい方(中途失聴者・難聴者)と家族 ②初心者コース6人程度、経験者コース10人程度(いずれも多数抽選) ③無料(教材費など実費あり) ④初心者コースは要約筆記あり
⑤3月31日(月)までに電話またはFAX・Eメールで社会福祉協議会 ☎042-481-7800・F042-444-6606 E:dolce@ccsw.or.jp

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達訓練

全国瞬時警報システム「Jアラート」を活用した情報伝達訓練を実施します。
日 2月12日(水)午前11時～ ①上りチャイム+「これはJアラートのテストです。」×3回+「こちらは防災ちょうふです。」+下りチャイム
②総合防災安全課 ☎042-481-7346

飛田給小学校地区協議会主催 総合防災訓練

日 3月2日(日)午前9時～11時45分 市立飛田給小学校校庭・体育館(雨天時は体育館のみ) ①初期消火・車椅子避難・AED・炊き出し訓練、煙ハウス体験、家具転倒防止対策展示、防災用品の無料配布など ②無料 ③当日直接会場へ
④協働推進課 ☎042-481-7036

税金・保険・年金

マイナンバーカードの電子証明書更新の手続きは完全予約制に

2月10日(月)からマイナンバーカードの電子証明書更新の手続きは完全予約制とします。予約には、予約案内文に記載されたログインIDとパスワードが必要です。
※予約案内文の発送は、令和7年4月23日の有効期限切れの方からです。予約案内文をお持ちでない方は申し込みフォームから申し込みください。詳細は市参照
①申し込みフォームから申し込み、または電話で調布市マイナンバーコールセンター ②市民課 ☎042-481-7041～3 ③調布市マイナンバーコールセンター ☎0120-655865



市HP

4月からの国民年金保険料の前納申し込み

国民年金保険料は、一括前払い(前納)すると割引されます。
①口座振替やクレジットカードで前納(6カ月、1年、2年(4月開始)) / 申出書を2月28日(金)までに年金事務所へ提出(口座振替による前納の申し込みは金融機関でも可)。すでに申し出をしている方が4月以降も継続する場合、再度の提出は不要※当月末に口座振替することで月々の保険料が60円割引になる「早割制度」あり※口座振替は電子申請も可。詳細は機構参照
②現金で前納(6カ月、1年) / 納付書(4月上旬に日本年金機構から送付)で、4月末までに納付※2年前納を希望する場合は年金事務所へ要連絡 ③令和7年度国民年金保険料の前納額は公表され次第お知らせ
④日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課 ☎042-361-1011 (保険年金課)



日本年金機構HP

社会保険加入者への高額医療合算介護サービス費の支給

次の条件を全て満たす方は、高額医療合算介護サー

ビス費が支給される可能性があります。

条件/①令和6年7月31日時点で、社会保険(調布市国民健康保険と後期高齢者医療制度以外)に加入し、40～74歳であった②令和5年8月1日～令和6年7月31日に介護保険のサービスを利用していた③令和5年8月1日～令和6年7月31日の1年間に医療・介護両保険の自己負担額の合算額が下表の限度額を超えた
70歳未満の方がいる世帯

所得区分(算定基礎額)※1	限度額(年額)※2
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

70～74歳の方がいる世帯

所得区分	限度額(年額)※2
現役並み所得者Ⅲ	212万円
現役並み所得者Ⅱ	141万円
現役並み所得者Ⅰ	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

※1 総所得金額等から基礎控除額(43万円)を差し引いた額 ※2 令和5年8月～令和6年7月の1年間に適用される限度額

※上表の所得区分は国民健康保険加入者に限る。職場の医療保険(社会保険)に加入している場合は、加入している健康保険組合などに要問い合わせ
②調布市国民健康保険と後期高齢者医療制度に加入の方は3月中旬頃に該当する可能性のある方へ申請の案内を郵送。内容の問い合わせは案内に記載の各窓口へ
③高齢者支援室 ☎042-481-7321

住まい・街づくり・環境

入居者募集

A 2月都営住宅

入居資格/都内に居住している、住宅に困っている、所得が定められた基準に該当するなど。これに加え、ポイント方式は高齢者・障害者など、単身者向は60歳以上、シルバーピアは65歳以上など 募集する都営住宅の種類/④ポイント方式による募集(家族向のみ) ①ひとり親世帯向②高齢者世帯向③心身障害者世帯向④多子世帯向⑤特に所得の低い一般世帯向⑥車いす使用者世帯向⑦単身者向・車いす使用者向・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)
⑧2月18日(火)(必着)までに郵送で渋谷郵便局(ポイント方式は同日午後6時までにJKK東京都営住宅募集センター)、または都営住宅入居者募集サイトで申し込み
⑨募集内容/JKK東京都営住宅募集センター(平日のみ) 2月18日(火)まで ☎0570-010-810・前記以外の期間 ☎03-3498-8894 配布/住宅課 ☎042-481-7141

B 2月都営住宅シルバーピア地元割当分

①申込者本人と同居親族が65歳以上で市内に居住している、住宅に困っている、所得が定められた基準に該当することなど※詳細は募集案内を参照
募集住宅/
染地一丁目 単身者向1DK 1戸 ②染地1-1
国領町三丁目 単身者向1DK 1戸 ③国領町3-8
染地一丁目 二人世帯向2DK 1戸 ④染地1-1
⑤2月28日(金)(消印有効)までに〒182-8511市役所住宅課 ☎042-481-7141へ郵送または持参

A・B共に

募集案内・申込書の配布/①2月12日(火)まで②19日(水)～26日(水) ③時・④平日午前8時30分～午後5時15分・総合案内所(市役所2階)、住宅課(市役所7階)、神代出張所、市民プラザあくろす3階(午後5時まで)、各地域包括支援センター(営業時間内) ⑤配布期間の開庁時間以外・庁舎管理員室前(市役所1階)
※市役所以外は在庫がなくなり次第配布終了

●空間放射線量の測定結果(1月)

市内公共施設の定点測定場所で空間放射線量を測定した結果、すべてで除染実施区域となる基準の0.23マイクロシーベルトの4分の1程度でした。
①環境政策課 ☎042-481-7087



市HP