

子ども家庭支援センターすこやか 専用HP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）

●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。

■9月7日(日)午前10時～正午 定申し込み順30人
■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

■電話、Eメール（HP要確認）または直接すこやか
■協力会員は登録後、3日間の講習会（10月11日(出)・12日(日)・21日(火)）あり

■ファミリー・サポート・センター☎042-481-7730

●小児科医による健康相談

■9月10日(火)午前10時30分～11時30分

■貫井清孝（すこやか協力医） 定申し込み順5人

■電話または直接すこやか 定治療行為は行いません

●エンゼル大学「ティップネスコラボ」講座～心身ともにリフレッシュ！マタニティペアピラティス～

■9月27日(出)午前10時～11時30分 定市内在住の妊娠20～37週目までの妊婦とそのパートナー（妊婦のみでの参加も可） 定マタニティペアピラティス・すこやか館内見学・サービス紹介 定浅井貴子（助産師・ティップネス国領マタニティインストラクター）

定申し込み順20組程度 定兄弟の同室託児あり

■8月21日(休)午前9時からEメール（HP要確認）で申し込み

●サンデーコロパン

■9月28日(日)午前10時～11時30分（受付10時～10時15分） 定市内在住で令和6年9月1日～令和7年6月28日生まれの子どもと保護者 定30組程度(多数抽選)
■よだれ掛け（表面に大きく名前を明記）、母子健康手帳、バスタオル 定8月21日(休)午前9時～27日(火)午後5時に、Eメール（HP要確認）で申し込み



9月は高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン月間

悪質商法による高齢者の消費者被害が後を絶ちません。市では、東京都が実施する高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーンと連携して、高齢者ご本人への注

意喚起と相談の呼びかけ、周囲の皆さんへ見守りの大切さを呼びかけます。高齢者ご本人だけでなく周囲の皆さんも、お気軽にご相談ください。

◎点検商法

「給湯器や分電盤などを、早く交換した方がいい」など不安をあおられ契約を迫られた！➡契約を迫られてもその場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、すぐに身近な人などに相談する。

◎通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら、「定期購入が条件」だった！➡定期購入になっていないか確認。注文確認前に、購入・返品条件をよく確認する。

◎架空・不当請求

身に覚えのない請求がきた！➡見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。安易に個人情報は教えない。

◎電話勧誘トラブル

海産物購入をしつこく勧められた！➡不要ならきっぱりと断る。一方的に商品が届いても、受け取りを拒否し、代金は絶対に支払わない。

●高齢者被害特別相談

■9月8日(月)～10日(水)

■電話相談：午前9時～正午、午後1時～3時30分

■来所相談（事前予約制）：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

■調布市消費生活センター（市役所3階）

☎042-481-7034

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）

■調布市消費生活センター（市役所3階）



分～3時、上級：午後3時10分～3時30分

■上石原ふれあいの家

■65歳以上で要支援・要介護・日常生活支援総合事業対象者・医師から運動制限を受けていない市民

■リハビリ専門職 定申し込み順20人 定上履き

■8月21日(休)から電話または専用フォームで申し込み

■申し込みの際、参加したい級を確認

■高齢者支援室☎042-481-7150

発達障害者支援事業講演会

青年・成人期における発達特性の理解と支援の在り方～教育支援から社会的自立まで～

■9月21日(日)午後2時～4時（1時30分開場）

■こころの健康支援センター2階こかげ

■渡辺慶一郎（東京大学相談支援研究開発センター精神科医師）、若杉美樹（同センター臨床心理士）

定申し込み順60人 定無料

■会場受講：8月25日(月)～9月17日(水)に電話で問い合わせ先へ

■オンデマンド配信：8月25日(月)～9月21日(日)に申し込みフォームから申し込み

■こころの健康支援センター☎042-490-8166

（社会福祉協議会）

高齢・障害者生活支援

有償ボランティア募集説明会

■9月24日(火)午前10時～11時30分

■参加できない場合は個別に対応可

■調布市専用フォームまたは電話で（公財）調布ゆうあい福祉公社（国領町3-8-1）☎042-481-7711

もしもに備えよう～スマホ・PCでできる防災対策とは～（全2回）

■①10月3日(金)②10日(金) 定午後1時30分～3時30分

■総合福祉センター4階生活支援室

■市内在住の障害のある方と家族

■スマートフォンやパソコンを使って正しい防災情報を得ましょう 定6人（多数抽選、初回優先）

■1000円（テキスト代）

■持スマートフォン

■調布市専用フォームまたは電話・FAX・Eメールでドルチェ

☎042-490-6675・☎042-444-6606

■dolce@ccsw.or.jp

（社会福祉協議会）

まちの話題

損害調査結果の提供及び利用に関する協定を締結

三井住友海上火災保険株式会社が保険給付のために実施した調査結果を市に情報提供いただき、被災者への速やかな罹災証明書交付と生活再建支援に繋げるための協定です。



締結先／三井住友海上火災保険株式会社

締結日／令和7年7月28日

調布市資産課☎042-481-7209

「人生100年時代」のオーラルフレイル予防

年齢を重ね、筋力や心身の機能や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。滑舌が悪くなった、口が乾くなども症状の一つです。

口は栄養素の取り込み口です。オーラルフレイルを予防することが、全身のフレイル予防のポイントです。

オーラルフレイルの予防のために

【予防1 口の中をきれいに保つ】食後は歯をみがき、歯周病の悪化や歯を失うことを予防しましょう。糸ようじなどの使用もお勧めです

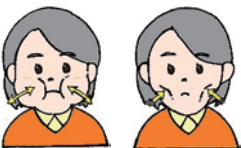
【予防2 かかりつけ歯科医をもつ】定期的にかかりつけ歯科医院へ受診し、口腔内の確認や専門的なクリーニングをしてもらいましょう。「むせやすい」、「食べこぼしが多くなった」など気になる症状があれば歯科医院で相談しましょう

【予防3 口腔体操をする】口に入れる、飲み込む、話すのために使う機能を維持するために、口元の体操をお勧めします
調布市高齢者支援室☎042-481-7150

口腔体操の例

唇の周りの筋肉を鍛える

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



唾液を出すマッサージ

耳の下からあごに向かって、あごの下のやわらかい部分を、5カ所に分けて親指で優しく押す



飲み込む力を鍛える

舌を軽く前に出して口を開き、唾液を飲み込む



●特殊詐欺にご注意ください 市内で警察官をかたる詐欺が多発しています。怪しいと思ったら、すぐ110番か調布警察署（☎042-488-0110）へ通報してください。
令和7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／31件（前年同時期比2件減） 被害金額／約7479万円（前年同時期比約656万円増）
（総合防災安全課）