簡単！10の筋力トレーニング講座

専用フォーム

日12月11日㈮午後２時～３時30分
所深大寺地域福祉センター
対65歳以上の市民で要介護・要支援・日常生活支援総合事業対象者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の許可を得て受講
定申し込み順25人
申問11月６日㈭から専用フォームまたは電話で高齢者支援室☎042－481－7150

認知症に関する医師個別相談

日12月14日㈪午後２時～２時45分
所文化会館たづくり３階305会議室
対認知症と思われる症状があるものの、まだ医療にかかっていない方（本人も可）※診断は行いません
演岩戸清香（精神科医師）
定申し込み順１人　費無料
持現在服用している薬の内容が分かるもの
申問電話で高齢者支援室☎042－481－7150

障害年金・個別相談会

日12月18日㈭
時午前９時30分～、10時30分～、11時30分～
所総合福祉センター４階
対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）
内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）
定各回申し込み順３人　費無料
申問11月24日㈫～12月11日㈭に電話でドルチェ
☎042－490－6675　（社会福祉協議会）

パソコン、スマホ、タブレット個別相談会（第５回）

社会福祉協議会HP

日12月21日㈪
時午後１時～２時、２時15分～３時15分、３時30分～４時30分
所総合福祉センター４階生活支援室
対市内在住の障害のある方と家族
定各回１人（多数抽選。初参加優先）
費500円（参加費）
持相談したい機器※申込時に要申し出
他詳細は社会福祉協議会HP参照
申問11月６日㈭～12月10日㈭に直接または電話・FAX・Ｅメールでドルチェ（総合福祉センター４階）
☎042－490－6675 F042－444－6606
E dolce@ccsw.or.jp　（社会福祉協議会）

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

防災訓練

Ⓐきずな（滝坂小地区協議会）
日11月７日㈯午前９時～11時30分※雨天中止
所滝坂小学校　校庭・校舎
内初期消火・AED・通報訓練、煙体験、防災倉庫、消防団紹介、炊き出し（豚汁）、非常食配布
問協働推進課☎042－481－7122

Ⓑ上ノ原まちづくりの会「脱出、救出、搬送の技」
日11月15日㈰午前９時～正午（雨天時は中止）
所上ノ原小学校　校庭
内煙ハウスからの脱出、毛布担架の技、速成担架の作り方、応急手当、ジャッキアップで救出、水消火器訓練ほか（種目変更あり）
他自治会と子ども会連絡会による「子ども防災クイズラリー」を同時開催。いずれも参加賞あり
問上ノ原まちづくりの会・防災担当
☎090－6547－9237　（協働推進課）

Ⓒ緑ケ丘・仙川まちづくり協議会
日11月23日㈷午前10時～正午
所緑ケ丘小学校　校庭・体育館
対緑ケ丘小学校学区域に居住の方
内AED・心肺蘇生、通報訓練、煙体験、初期消火・災害時の携帯電話・避難所体験、マンホールトイレ設置、防災倉庫見学、消防団放水など
問協働推進課☎042－481－7122

Ⓐ～Ⓒ共に
費無料　申当日直接会場へ

飛田給小学校地区協議会主催地域清掃活動「ふれあいクリーンデー」

日11月８日㈰午前９時～10時※小雨決行
集合場所／飛田給小学校体育館前
対飛田給小学校区域に居住の方
内自宅から飛田給小学校までの路上・公園の清掃活動、放置粗大ごみや防犯上危険な場所のチェック
費無料　他参加者には記念品を贈呈
問協働推進課☎042－481－7036

秋の火災予防運動 11月９日㈰～15日㈯

調布消防署ニュースHP

冬は乾燥する日が続くため住宅火災が急増します。たばこの始末や、火の取扱いには十分ご注意ください。
問調布消防署☎042－486－0119　（総合防災安全課）

防災フリーダイヤルの終了

市HP

防災行政無線の放送内容を確認できる防災フリーダイヤルは、令和８年12月20日㈰で終了します。防災行政無線の内容は、引き続きスマートフォンアプリ「全国避難所ガイド」やJ:COM防災情報サービスで確認できます。
問総合防災安全課☎042－481－7346

健　康

乳がん検診（マンモグラフィ）

市HP

【市内検診機関】

実施場所	検診日	申し込み先
❶調布病院（送迎バスあり）	平日の午前・午後 土曜日の午前	☎042－484－2626 F042－481－0323
❷飯野病院	月・火・水・金・土曜日の午後	☎042－483－8811
❸調布東山病院	月・火・木・金・土曜日の午後	☎042－481－5515 F042－481－5514
❹東山ドック・健診クリニックウェルピアザ仙川	月～土曜日の午前 火～木曜日の午後	☎03－5384－7060 F03－5384－7061

※11月12日㈬までの申し込みは12月～令和９年１月、13日㈭以降の申し込みは１～２月の受診。検診は祝日を除く
対昭和62年３月31日以前に生まれた女性※令和７年４月以降に市の乳がん検診を受診している方、乳房の疾患や手術で治療中または経過観察中の方など、受診できない場合があるため申込時に要確認
費1500円（検査時持参）※生活保護受給世帯または中国残留邦人等支援給付世帯は受給証明書の提示で免除
申電話またはFAX（❶❸❹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）を各医療機関へ
他詳細は市HP参照
問健康推進課☎042－441－6100

今からはじめる健康づくり教室 第３回「フレイル・ロコモ注意報発令中」

日12月４日㈭午前９時20分～11時（予定）
所文化会館たづくり西館保健センター２階
対35～74歳の市民（骨や筋肉、関節、神経などの疾患で治療中の方を除く）
内講義、軽い運動
定申し込み順25人
費無料
持筆記用具、動きやすい服装・靴
申問11月６日㈭午前９時～27日㈭午後５時に専用フォームから申し込み、または電話で健康推進課☎042－441－6100

専用フォーム

自治会といっしょに！キャンペーン

自治会は、地域に密着した自主組織で防災・防犯の取組や清掃活動などを行っています。この機会に自治会の活動に目を向けてみませんか。

市HP

自治会はどんな活動をしているの？

- 防災訓練や防犯パトロールなど、安全・安心のための活動
- お祭りや運動会などの地域行事への協力
- 市からのお知らせや地域の情報を回覧し、生活に役に立つ情報を共有



自治会に加入するとこんなことができます

共　助
災害時に助け合える

防　犯
地域で協力して、犯罪を防ぐことができる

交　流
地域と、顔の見えるつながりができる

地域貢献
知識や経験を地域のために役立てることができる

●自治会紹介展示
期11月20日㈭まで　所総合案内所前（市役所２階）

●自治会関連書籍紹介
期11月30日㈪まで
所中央図書館展示スペース（文化会館たづくり５階）

●自治会勉強会
日11月21日㈯午後１時30分～３時30分
所西部地域福祉センター大集会室　申当日直接会場へ
他調布市自治会連合協議会主催

●SNS・HP活用による自治会活性化勉強会
日11月21日㈯午後６時～８時
所文化会館たづくり10階1002会議室
申当日直接会場へ
他調布市自治会連合協議会主催

問協働推進課☎042－481－7036

●11月30日㈪は国民健康保険税第５期の納期限　お手元の納付書で、指定金融機関派出所（市役所２階）・神代出張所・取扱金融機関などでお納めください。なお、バーコード付きの納付書は全国のコンビニエンスストアでも納付できます。また、ATMやオンライン（モバイルレジ、ペイジー、アプリ・クレジット決済）で納付できます。詳細は市HPをご覧ください。納付書がお手元にない方は、ご連絡ください。
問納税課（市役所３階）☎042－481－7214