



ちよふ

CONTENTS(主な内容)

- 市民課窓口に行かなくても自宅でできる手続き……………2
- LINEの便利機能……………3
- 市独自のパートナーシップ宣誓制度を創設……………4
- 手話を学んでみませんか?……………8-9

発行：調布市（毎月5日・20日発行）所在地：〒182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1
編集：行政経営部広報課 市ホームページ：https://www.city.chofu.tokyo.jp/ ☎042-481-7111

市報ちよふの配布に関する問い合わせは
市報ちよふ配布コールセンター
☎042-300-3131

3・4月の市民課窓口は大変混みあいます



3・4月は転入や転出などで多くの方が市役所に来庁されるため、市民課窓口は混雑します。

市役所に行く前にLINEで窓口の混雑状況を確認しませんか？



調布市LINE公式
アカウントに登録すれば
スマホでLINEから
窓口の混雑状況が分かります!

どこにいても
リアルタイムで
のぞけちゃう



窓口混雑状況は
ココから
確認できます!



LINEの登録方法

右のQRコードを読み取るか、LINEのホーム画面の検索バーで「調布市」と検索して、友だちに追加してください。



色々調べられます

ほしい情報を引き出すナビゲーション機能が充実

画像付きの大きなメニューがLINEのトーク画面に表示され、画面上の各項目をタップすると市庁やSNSなどにリンクし情報をいち早く入手できます。

問広報課 ☎481-7301

市のLINEや来庁せずにできる手続きの詳細は2・3面をご覧ください →

調布市
友貴樹

過日、再開した高校の同窓会
に出席した。私は、故郷の同窓
は2校通った。今、断片半
は初年大前校で、かんなり
たは55年前の記憶、かんなり
的は、覚えている。かんなり
退後、交遊を続け、かんなり
を4年前、初めに知った。か
当初は、躊躇なく参加するこ
り高かった。その時、居るな
の、とき、思わぬ、居るな
た、過去の同窓会、居るな
の、元気の先生、居るな
お、元気の先生、居るな
強、元気の先生、居るな
年、元気の先生、居るな
端、元気の先生、居るな
ろ、元気の先生、居るな
れ、元気の先生、居るな
転、元気の先生、居るな
学、元気の先生、居るな
後、元気の先生、居るな
だ、元気の先生、居るな
け、元気の先生、居るな
何、元気の先生、居るな
っ、元気の先生、居るな
情、元気の先生、居るな
接、元気の先生、居るな
い、元気の先生、居るな
そ、元気の先生、居るな
念、元気の先生、居るな
や、元気の先生、居るな
た、元気の先生、居るな
か、元気の先生、居るな
っ、元気の先生、居るな
を、元気の先生、居るな
き、元気の先生、居るな
した、元気の先生、居るな
有、元気の先生、居るな
難、元気の先生、居るな
い、元気の先生、居るな
ひ、元気の先生、居るな
と、元気の先生、居るな
と、元気の先生、居るな
き、元気の先生、居るな
だ、元気の先生、居るな
た、元気の先生、居るな
実、元気の先生、居るな
感、元気の先生、居るな

手をつなぐ樹 417
忘れ得ぬ師の恩情

3・4月の市民課窓口は大変混みあいます

3・4月は転入や転出などで多くの方が市役所に来庁します。時間に余裕をもってお越しください。また、自宅でする手続きの利用や、神代出張所の利用をご検討ください。



市HP

混雑予想カレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	3/13 ★	14 ▲	15 ▲	16 ▲	17 ★	
	20 ★		22 ▲	23 ★	24 ★	
26 ★	27 ★	28 ★	29 ★	30 ★	31 ★	
4/2 ★	3 ★	4 ▲	5 ▲	6 ▲	7 ★	8 ★
	10 ▲	11 ▲	12 ▲	13 ▲	14 ▲	
	17 ▲	18 ▲	19 ▲	20 ▲	21 ▲	
	24 ▲	25 ▲	26 ▲	27 ▲	28 ▲	

【受付までの待ち時間】★大混雑日(90分以上) ▲混雑日(60分以上)
【受付時間】平日/午前8時30分～午後5時15分
土・日曜日/午前9時～午後1時



LINEで混雑状況を確認してから来庁するといよいよ!

神代出張所でする手続き

- 平日午前8時30分～午後5時15分
 - 転入の手続き ●住民票の写し
 - 印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本等の交付、戸籍の届け出
 - マイナンバーカードを使った転入手続き
 - マイナンバーカードの受け取り(事前予約制)
 - 電子証明書の更新・再設定 など
- 神代出張所 ☎481-7600

私は近くの出張所に行こうかな



申請方法の確認はLINEがいいよ!



うーん どうしよう

市民課窓口に行かなくても

市民課 ☎481-7041～45

自宅でする手続きはこちら



市HP

自宅でする手続き方法などの詳細は市HPをご確認ください。

郵送での手続き

- 引越す時の転出届
市外へ引越す時、転出届の提出を郵送で行うことができます。届出の受理後、転出証明書を返送します。
- 証明書の請求
戸籍関係証明書(戸籍謄本・抄本、身分証明書)、住民票の写しなど

電話予約サービス

電話で予約すると、夜間・休日に、本人または同一世帯の方の住民票の写し・印鑑登録証明書を受け取ることができます。受け取りは、予約日を含めた3日以内です。
予約受付時間/平日午前9時～午後4時
●印鑑登録証明書の場合、予約時に印鑑登録証(カード)の登録番号が必要



なるほど 色々な方法があるのね

マイナンバーカードを利用した手続き

- オンライン申請
スマートフォンとマイナンバーカードを使って、オンラインで住民票発行の申請を行うことができます。調布市LINE公式アカウントに登録し、メニュー画面の「電子申請」から指定のサイトを閲覧。申請手続きに進むこともできます。
- オンラインによる転出届・転入(転居) 予定連絡
マイナンバーカードを使って、マイナポータルからオンラインで転出の届出ができます。届出後は、転出先の市区町村窓口での転入手続きが必要です。
- コンビニエンスストアで証明書の取得
全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機で住民票の写しなどの証明書が取得できます。取得には利用者証明用電子証明書(4桁の暗証番号)の入力が必要です。
●毎日午前6時30分～午後11時(システムメンテナンスなどの休止日を除く)

マルチコピー機で取得できる証明書の種類

- 住民票の写し ●印鑑登録証明書
- 戸籍証明書(全部・一部事項証明)
- 戸籍の附票の写し
- 税証明書の一部※1月1日時点と証明書発行時点で市内に住居登録のある方(最新の課税年度のみ発行可)

神代出張所にもマルチコピー機があるよ!



広域交付もできます

調布市に住居登録がある方の住民票は、全国どこの市区町村でも受け取ることができます。

窓口の混雑状況だけじゃない!!

LINEの便利機能はこちら



すでに登録している人はこのように活用しています

調布のLINE登録者数

2023年2月20日現在

15,793人

住民票・転出届のオンライン申請

平日は仕事で忙しいから、休みの日に自宅から申請したよ。とても助かったよ。



使って見ればわりと簡単

道路などの不具合を通報

自宅の近くの道に穴ぼこがあったので、その場で写真を撮って通報してみたよ。



新機能も追加!

イベントなどの予約機能

電話をする時間もない、電話だとなかなか繋がらない...LINEから簡単にイベントなどの予約ができます。

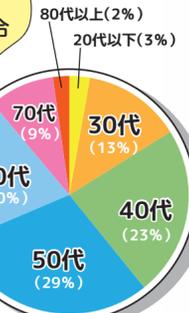


粗大ゴミの申し込み方法

粗大ゴミをどうやって出せばいいかが分かるよ。



調布のLINE登録者の割合



*受信設定で誕生日を回答した方の統計

受信設定でほしい情報を選んでみよう

好みの情報を選ぶとタイムリーに知ることができて便利だね



若い人も登録してみたら



地震

市からの緊急情報(警報、注意報などを含む)や地震が発生した際の情報などを配信。いざという時に備えておきませんか?

子育てに関する情報

1歳児健診や歯科検診、市が行う子ども向けの講座やイベント情報などを定期的にLINEでお届け!

忙しいと何かと忘れやすいからね

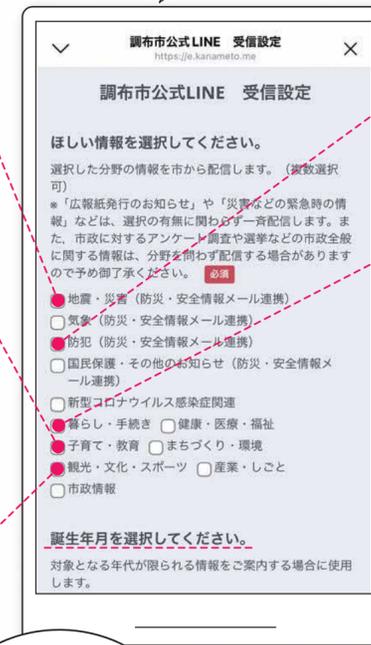


観光・文化・スポーツ

子どもを対象にしたサッカー、ラビー教室や、親子で参加できるイベントなどの情報をお届け!



誕生日を入力すれば、より必要な情報が入手できます



防犯

住んでいる地域や子どもの通学路の周辺の情報など気になる市内の不審者情報などを発信。

暮らし・手続き

新たに開始されるオンライン申請やマイナンバーカードなど暮らしに役立つ情報をお届け!

いらない情報にはチェックをしないだね!



調布報課 ☎481-7301

LINEの登録方法

右のQRコードを読み取るか、LINEのホーム画面の検索バーで「調布市」と検索して、友だちに追加してください。



Topics トピックス

東京おこめクーポン事業

東京都は、物価高の影響を受けやすい低所得世帯の生活を支援するため、国産の米や野菜などの食品と引き換えられるクーポンを4月末までに対象世帯へ郵送し、申し込んだ世帯へ食品を配送します。



東京都HP

☎令和4年度住民税均等割非課税世帯または家計急変世帯（電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（1世帯当たり7万円。令和5年1月31日申請受付終了）の対象世帯）

☑クーポンに同封されている申し込み用はがきを返送またはクーポンに記載された専用サイトから申し込み

📍東京おこめクーポン事業コールセンター

☎03-5249-3553（毎日午前9時～午後6時）

東京都福祉保健局生活福祉部計画課☎03-5320-4067（給付金担当）

2月20日から市役所の組織を改正

市政の課題に対応するため、組織名称を変更します。

改正内容／

「男女共同参画推進課」→「多様性社会・男女共同参画推進課」に名称変更

「男女共同参画推進係」→「多様性社会・男女共同参画推進係」に名称変更

☎企画経営課☎481-7362

4月からマンションの管理計画認定事務を開始

認定を受けたマンションは、住宅金融支援機構のフラット35やマンション共用部分リフォーム融資の金利引き下げ、マンションすまい・る債の利率上乗せの優遇を受けることができます。

☑管理計画の認定申請ができる市内の既存マンション（申請者はマンションの管理組合の管理者など）

☑手続きの流れや認定基準などの詳細は市☎参照

☎住宅課☎481-7545



市独自のパートナーシップ宣誓制度を創設

3月15日(水)から受付を開始

多様な生き方・暮らし方ができる社会の形成に向け、多様な性的指向・性自認の方々の生活上の困難の軽減を図るため、パートナーシップ関係のおふたりから宣誓・届出があったことを証明します。

☎電話またはEメールで要事前相談

☑詳細は市☎参照

📍多様性社会・男女共同参画推進課

☎443-1213・E danjyo@city.chofu.lg.jp



市HP



自転車利用者の

ヘルメット着用が努力義務化

4月から改正道路交通法が施行され、年齢に関わらず自転車利用者のヘルメット着用が努力義務になります。自転車事故による死者数のうち、約8割の方は頭部損傷が主因で亡くなっています。大人も子どももヘルメットを着用して、自転車を安全に利用しましょう。

☑詳細は東京都☎参照

☎交通対策課☎481-7454



審議会等の会議の傍聴

※要マスク着用・発熱などの風邪症状がある場合は傍聴不可。車いすや手話通訳を希望する場合は要事前相談。状況により中止・延期・変更の場合あり

第3回障害者地域自立支援協議会全体会・障害者差別解消支援地域協議会

☎3月16日(木)午後2時30分～4時30分（受付2時10分～）

📍文化会館たづくり12階大会議場

☎当日先着5人

☎障害福祉課☎481-7094・☎481-4288

第4回男女共同参画推進センター運営委員会

☎3月16日(木)午後6時30分～8時（受付6時20分～）

☎申し込み順5人

☑オンラインで開催

☎☎3月15日(水)午後5時までにEメールで多様性社会・男女共同参画推進課

☎443-1213・E danjyo@city.chofu.lg.jp

令和4年度第5回公共交通活性化協議会

☎3月20日(月)午前10時～（受付9時45分～）

📍文化会館たづくり12階大会議場

☎当日先着10人

☑車いすや手話通訳を希望する場合は3月15日(水)までに要事前相談

☎交通対策課☎481-7454

第76回ふじみ衛生組合地元協議会

☎3月22日(水)午後6時30分～

☎クリーンプラザふじみまたはオンライン（Zoom）

☎申し込み順10人

☎☎Eメールに住所、氏名、Eメールアドレス、希望する傍聴場所を明記し、3月15日(水)までにふじみ衛生組合☎490-5374

E fujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jp

第6回地域福祉推進会議

☎3月23日(木)午後6時30分～8時

📍文化会館たづくり10階1002学習室

☎当日先着5人

☎福祉総務課☎481-7101

第2回バリアフリー推進協議会

☎3月29日(水)午前10時～11時30分（受付9時45分～）

📍文化会館たづくり12階大会議場

☎当日先着10人

☎交通対策課☎481-7454

第241回東京都都市計画審議会

☎5月19日(金)午後1時30分～

📍都庁内会議室

☎15人（多数抽選）

☎☎往復はがきに住所、氏名、電話番号を明記し、4月27日(木)（消印有効）までに〒163-8001東京都都市整備局都市計画課☎03-5388-3225（都市計画課）



3月の休日ゆりかご調布面接

Table with 4 columns: 日時, 場所, 定員, 申し込み締め切り. Rows for 11日(土)午前 and 26日(日)午後.

妊産・出産・子育てに関する相談や利用できるサービスなどの紹介、育児ギフトのプレゼント。同時に母子健康手帳を交付...

7～9カ月児のもぐもぐ離乳食講座

専用フォーム



4月4日(火)午後1時40分～3時 文化会館たづくり西館保健センター2階...

4月のもうすぐママ・パパ教室

専用フォーム



Table with 4 columns: コース名, 内容, 日時, 実施場所. Rows for 1回コース and 2回コース.

令和5年7～9月に初めて出産を迎える母親・父親 各申し込み順30組程度...

子どもの手当・助成の電子申請を開始

電子申請



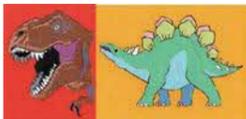
マイナポータルの「ぴったリサービス(子育てワンストップサービス)」で新たに電子申請を開始しました。

電子申請が可能な手続き

- ①乳幼児・義務教育就学児・高校生等医療費助成 ●医療証の交付申請
②児童手当 ●未支払の児童手当などの請求 ●寄附の申出 ●寄附変更などの申出
③児童扶養手当 ●現況届の事前送信
●児童扶養手当の現況届の電子申請による事前送信は、8月1日(火)から受け付けを開始予定
●子ども家庭課 ☎481-7093

春休み親子ちぎり絵教室 色紙ちぎり絵で恐竜を作ろう

3月25日(土)午後1時～2時30分 所 市民プラザあくろす3階研修室3 対象 年長～小学2年生と保護者...



初心者の小学生向けプログラミング&AI入門講座

教育用プログラミング言語「スクラッチ」や画像認識を使用し、オリジナルのゲームを制作してみませんか。
3月26日(日)午前9時30分～午後0時30分 所 市民プラザあくろす3階ホール
プログラミング初心者の小学生(要保護者同伴)
講師 石原淳也、森岡宏之(CoderDojo調布)
定 申し込み順10人 費 無料
Wi-Fi接続可能なノートパソコンまたはタブレット
開 3月7日(火)午前10時30分から電話または直接市民プラザあくろす指定管理者 ☎443-1211 (多様性社会・男女共同参画推進課)

入学前の交通安全教室

3月26日(日)、4月1日(土)※小雨決行 時 午前10時～、午後2時～(各回30分前から受け付け)
※各回同内容・1時間程度
対 市内在住・在学の新小学1年生と保護者
内 コース内での歩行練習、映像での学習など
定 各回6組(多数抽選) 費 無料
持 ヘルメット(自転車を使用する方)
他 車での来場不可
所 用 Eメールで参加事業名、希望日時、郵便番号、住所、子どもと保護者の氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの生年月日、入学予定の小学校名を明記し、3月15日(水)(必着)までに子ども交通教室 ☎487-5055
E kodomokoutuu@guitar.ocn.ne.jp(月曜日、祝日を除く) (交通対策課)

子ども家庭支援センターすこやか

〒182-0022 国領町3-1-38 ココスクエア2階 ☎481-7733(午前9時～午後5時) 専用 ☎あり

●パパひろば「京王電鉄コラボ」

京王線の駅員さんと、電車を安全に乗るためのルールを学びませんか。
3月25日(土)午前10時～11時30分 所 すこやかひろば
対 市内在住の3歳～小学3年生の子どもと父親または祖父 定 申し込み順20組40人程度
開 3月11日(土)午前10時から電話ですこやかへ



精神障害者家族の情報交換・相談会

3月11日(土)・25日(土) 時 午後1時30分～3時30分
所 ところの健康支援センター
開 当日直接会場へ
場 精神障害者家族会かささぎ会・小倉 ☎478-5229 (障害福祉課)

第7回ちょうふ地域福祉フォーラム ～多様なつながりの大切さ～

『新たに活動を始めたい人』に向けた講演会です。
3月12日(日)午前10時～正午 所 総合福祉センター2階201会議室
内 1部:基調講演 2部:活動者の実践や思いの発表
講師 渡辺裕一(武蔵野大学教授)
定 申し込み順100人
費 無料
開 電話、FAXで3月11日(土)までに社会福祉協議会 ☎481-7693・☎481-5115、または社会福祉協議会 ☎から申し込み(平日午前9時～午後5時)



社会福祉協議会HP

令和4年度ワンコイン入浴事業

市内在住の70歳以上で交付場所まで取りに来られる方※生活保護受給者、自宅に風呂がない方への入浴券を持っている方、今年度すでに入浴券を申請した方は対象外
3月の利用期間内に、1回使用できる入浴券を交付中(3月24日(金)まで交付中)
3月の利用可能期間/13日(月)～26日(日)
利用可能施設/神代湯(菊野台1)、梅の湯(深大寺東町6)、深大湯(深大寺北町6)、鶴の湯(下石原1)
費 1枚につき100円(公衆浴場に直接支払い)
※入浴券を持参していない方は100円での入浴不可
開 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)を持参(代理人不可)の上、高齢者支援室(市役所2階) ☎481-7150

地域福祉活動支援事業 令和4年度助成団体報告会・交流会

3月25日(土)午後2時～3時40分 所 総合福祉センター2階202・203会議室
内 令和4年度に助成を受けた団体による1年間の活動発表、交流会 開 当日直接会場へ
場 社会福祉協議会 ☎481-7617

障がいのある方のためのパソコン講習会No.1(全3回)

◎スマホでLINEを楽しむ～もう1歩!～
LINEをインストールした後の操作を知りたい方へ、操作方法などを説明します。
開 ①4月10日(月)②17日(月)③24日(月)
時 午後1時30分～3時30分 所 総合福祉センター4階
対 市内在住の障がいのある方と家族
定 6人(多数抽選。初参加優先)
費 1000円(テキスト代) 持 自身のスマートフォン
開 直接または、FAX、電話で3月7日(火)～30日(土)にドルチェ ☎490-6675・☎444-6606
E dolce@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)

健康づくり事業 ティーポットサロン(全10回)

会話やさまざまなプログラムを楽しみながら、午後のティータイムを一緒に過ごしませんか。
開 ①4月11日(火)②25日(火)③5月9日(火)④23日(火)⑤30日(火)⑥6月13日(火)⑦27日(火)⑧7月11日(火)⑨9月12日(火)⑩26日(火)
時 午後1時30分～3時
所 東京YWCA国領センター(新館サロン)
対 65歳以上の自力で実施場所へ通える市民
内 体操、クラフト、音楽会、講演など
定 20人(多数抽選) 費 6500円
開 はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、3月24日(金)(必着)までに〒182-0022国領町7-11-1東京YWCA国領センター「ティーポットサロン」係
場 東京YWCA国領センター ☎483-5151 高齢者支援室 ☎481-7150

障害年金・個別相談会

4月21日(金) 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3人(初めての方優先、相談2回まで)
費 無料
開 3月20日(月)～4月14日(金)に電話またはFAXでドルチェ ☎490-6675・☎444-6606 (社会福祉協議会)

●新型コロナウイルス感染症対策のため、各施設・事業はサービスなどを一部制限して開館・実施

利用・参加を予定している方は、事前にお問い合わせいただくか、市や主催団体などで最新情報をご確認ください。また、マスク着用などの感染症対策をした上で利用・参加をお願いします。



市HP

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

Jアラート発出時の避難行動

弾道ミサイルが発射され、日本の領土・領海に落下または通過する可能性があるときは、政府がJアラート(全国瞬時警報システム)を用いて関係する地域に情報伝達します。弾道ミサイルは、発射から数分で到達する可能性があります。メッセージが流れたら、直ちに以下の行動をとってください。

【屋外にいる場合(逃げる)】

近くの建物や地下に避難しましょう。

【屋内にいる場合(離れる)】

窓から離れるか、窓のない部屋へ移動しましょう。

【建物が無い場合(隠れる)】

物陰に隠れるか、地面に身を伏せて頭を守りましょう。

☎総合防災安全課 ☎481-7547

税金・保険・年金

市税の納付は口座振替を ~申し込みは郵送も可能~

【口座振替対象税目/納期限・申込期限】

①個人市・都民税(普通徴収)

②国民健康保険税

③固定資産税・都市計画税

①~③共に

随時期(5月1日(月)振替) / 3月20日(月)(必着)

☑依頼書(市内の取扱金融機関に備え付け。郵送希望は要連絡)で申し込み※キャッシュカード(来庁者本人名義)と本人確認書類を市役所に持参し手続き可

☑個人市・都民税の年金特別徴収(公的年金からの天引分)は、口座振替での納付は不可

☎納税課(市役所3階) ☎481-7214~20

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

☎3月11日(出)・26日(日)、4月2日(日)

☎午前9時~午後1時

☑保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い。4月23日(日)は、市議会議員選挙のため休止

☑市民課(市役所2階・市役所1階101会議室)

☎481-7041~5、保険年金課(市役所2階)

☎481-7052、納税課(市役所3階) ☎481-7214~20

バイクや軽自動車の廃車手続きは 3月31日(金)までに

4月1日時点でバイクや軽自動車を登録している方は、1年分の軽自動車税(種別割)が課税されます。

廃棄・譲渡・盗難・移転などがあった方は、必ず3月31日(金)までに廃車手続きをしてください。

※手元のない車両も課税対象です

廃車手続きの窓口

車両区分	窓 口
○原動機付自転車 ○小型特殊自動車 ○ミニカー	市民税課(市役所3階) ☎481-7191・2 ☑調布市のナンバープレート 標識交付証明書 運転免許証
○排気量125ccを超えるバイク	東京運輸支局 多摩自動車検査登録事務所 (国立市北3-30-3) ☎050-5540-2033
○軽自動車 (三輪・四輪)	軽自動車検査協会 東京主管事務所多摩支所 (府中市朝日町3-16-22) ☎050-3816-3104

☎市民税課 ☎481-7191・2

住まい・街づくり・環境

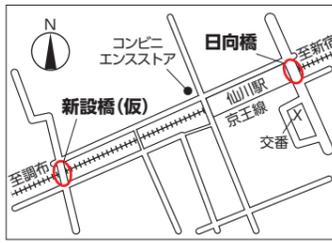
新設橋(仮)と日向橋の橋りょう補修工事

工事期間中は、片側交互通行になります。

☎2月下旬~3月下旬

工事件名/令和4年度新設橋(仮)ほか1橋補修工事

☎道路管理課 ☎481-7409



ごみ リサイクル

令和5年度版「ごみリサイクルカレンダー」を全戸配布

配布されたカレンダーの地区が異なっている場合や、まだ届いていない場合は、下表の問い合わせ先へご連絡ください(平日午前9時~午後5時)。

配布地域	3月中の問い合わせ先
入間町、国領町、菊野台、飛田給、上石原、下石原、富士見町、野水、西町、布田、小島町、調布ヶ丘	調布市福祉作業所等連絡会 担当: 斉藤 ☎481-3201
仙川町、緑ヶ丘、若葉町、西・東つつじヶ丘、深大寺元・北・東・南町、多摩川、佐須町、柴崎、八雲台、染地	(株)シー・エス・プランニング 担当: 折橋 ☎03-5371-0107

※4月3日(月)以降はごみ対策課へ問い合わせ

☑配布施設/ごみ対策課(市役所2階窓口、クリーンセンター)、神代出張所、各図書館・公民館・地域福祉センター、市民プラザあくろす3階※市HPで閲覧可

☑3月のごみ収集日は令和4年度版を要確認

☑ごみ対策課 ☎042-306-8781

スポーツ

調和小プール4~6月のサービスプログラム

①水中運動教室

☎4月12日~6月14日の毎週水曜日(5月3日・24日を除く)

☎午後6時~7時

②小学生初級水泳教室(全8回)

☎4月6日~6月8日の毎週木曜日(5月4日・25日を除く)

☎午後4時~5時

③成人中級水泳教室④成人初級水泳教室⑤小学生中級水泳教室(全8回)

☎③④⑤4月7日~6月9日の毎週金曜日(5月5日・26日を除く)

☎③午前10時~11時④11時~正午⑤午後4時~5時30分

①~⑤共に

☑①③④市内在住・在学・在勤の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内在住・在学の小学生

☑①③④当日先着22人②⑤22人(多数抽選)

☑①1回①③④400円②⑤150円(施設使用料。当日持参)

☑②⑤4月2日(日)までに直接調和小プール受付へ※抽選結果は4月3日(月)に同プール受付に掲示

☑調和小プール受付 ☎485-5631 (スポーツ振興課)

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(5月分)

☎①7日(日)②13日(出)③21日(日)④27日(出)

☎①④正午~午後2時②4時~6時③2時~4時

☑市内在住・在勤・在学の5人以上の団体※代表者は15歳以上(中学生を除く)

☑1万6907円

☑申込往復はがきに第1・第2希望日、団体名、代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、メンバーの氏名を明記し、3月31日(金)(消印有効)までにスポーツ振興課「MFP調布5月分」係 ☎481-7496 (多数抽選)

☑体育協会 ☎481-6221 専用☎あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

令和5年度陸上競技公認審判員取得講習会

☑☑☑ (公財)東京陸上競技協会(千代田区飯田橋3-3-7秋穂セントラルビル1階)

☑☑2500円(資料・審判手帳代を含む)

☑☑☑要事前予約。詳細は東京陸上競技協会☑☑参照、または問い合わせ

☑☑☑体育協会

食育コラム

●春の味~菜の花~

菜の花の美味しい時期は、1~3月です。葉がやわらかく、花はつぼみのうちに食べます。菜の花には良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれ、特にカルシウム、鉄、ビタミンC、葉酸(赤血球の形成を助ける)が豊富に含まれています。葉酸は胎児の正常な発育に寄与する栄養素なので、特に妊婦さんにおすすめです。お浸しやすまし汁、炒め物などいろいろな料理に使えます。春ならではの、ほろ苦い味を楽しみましょう。



☑☑☑参考/農林水産省☑☑・広報Webマガジンaff

☑☑☑健康推進課 ☎441-6100

みんなでなくそう特殊詐欺

サポート詐欺とは、パソコンやスマートフォンで動画やサイトなどを見ているときに、「ウイルスに感染」などと警告表示と連絡先が出て、ウイルス除去名目で現金振込や電子マネーカードの購入を要求するものです。

事例

インターネットを利用中、とあるサイトにアクセスしたところ、「ウイルスに感染!」という画面とともに警告音が鳴り、「今すぐサポートサービスに連絡してください。」と番号が表示された。その番号に電話をかけたところ偽のサポートサービスにつながり、遠隔操作などができる悪質なソフトをダウ

サポート詐欺にご注意を

ンロードさせられたうえ、修理代とサポート契約料数万円分を電子マネーカードで支払うよう指示をされた。

対応方法

☑☑☑警告画面が表示されても、指示に従わない

☑☑☑表示された番号に電話をかけた、ソフトをダウンロードしない

☑☑☑パソコンを購入した店舗や警察へ相談する

☑☑☑調布警察署生活安全課 ☎488-0110

☑☑☑総合防災安全課 ☎481-7547



●空間放射線量の測定結果(2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、全測定場所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。

☑☑☑環境政策課 ☎481-7087



総合体育館 ☎481-6221

◎屋内プール工事に伴う休館
 令和6年3月31日(日)まで
 詳細は市HP参照
 図スポーツ振興課☎481-7496

Aジャクパススポーツスクール (全7回)
 図4月5日～5月24日の毎週水曜日(5月3日祝を除く)
 時①新年少クラス(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ) / 午後3時～3時40分
 ②新年中・長クラス(平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれ) / 3時50分～4時35分
 ③新小学生クラス / 4時45分～5時45分
 対市内在住・在園・在学の幼児～小学生
 定①②15人③20人(多数抽選)

B親子ピクス(わんぱく親子体操) (全7回)
 図4月15日～6月3日の毎週土曜日(5月27日を除く)
 時午前10時45分～11時35分
 対市内在住・在園の幼児(平成31年4月16日～令和2年10月15日生まれ)と保護者
 定20組(多数抽選)

A・B共に
 図総合体育館
 費5600円(初回持参)
 対運動のできる服装、室内用シューズ
 申3月15日(水)までに体育協会HPから申し込み
 抽選結果発表日 / 3月23日(休)
 図体育協会

Aシェイプアップバランスボール (全13回)
 時午後0時15分～1時15分
 定30人(多数抽選)

B体幹強化トレーニング (全13回)
 時午後3時～4時
 定8人(多数抽選)

A・B共に
 図4月4日～6月27日の毎週火曜日
 費5200円
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

Cお目覚めストレッチ (全12回)
 時午前10時30分～11時30分
 定6人(多数抽選)

Dチェアエクササイズ (全12回)
 時午後0時15分～1時30分
 定40人(多数抽選)

Eにこにこ体操 (全12回)
 時午後1時45分～2時45分

定30人(多数抽選)

Fナイトヨガスクール (全12回)
 時1クラス / 午後6時～7時
 2クラス / 7時20分～8時20分
 定各クラス20人(多数抽選)

C～F共に
 図4月5日～6月28日の毎週水曜日(5月3日祝を除く)
 費4800円
 対運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可(C・E・Fのみ))、室内用シューズ(D・Eのみ)

G初心者バレトンスクール (全10回)
 図4月6日～6月15日の毎週木曜日(5月4日祝を除く)
 時1クラス / 午前9時20分～10時20分、
 2クラス / 10時35分～11時35分
 定各クラス8人(多数抽選)
 費4000円
 対運動のできる服装、ハンドタオル

Hビギナーズエアロ (全12回)
 図4月6日～6月29日の毎週木曜日(5月4日祝を除く)
 時午後1時45分～2時45分
 定30人(多数抽選)
 費4800円
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

Iヨガスクール (全10回)
 図4月7日～6月16日の毎週金曜日(5月5日祝を除く)
 時1クラス / 午前9時20分～10時20分
 2クラス / 10時35分～11時35分
 定各クラス8人(多数抽選)
 費4000円
 対運動のできる服装、ハンドタオル、ヨガマット(バスタオル可)

Jヘルシーウォーキング (全12回)
 時午後1時～2時10分
 定25人(多数抽選)

Kボールトレーニング (全12回)
 時午後3時～4時30分
 定30人(多数抽選)

J・K共に
 図4月7日～6月30日の毎週金曜日(5月5日祝を除く)
 費4800円
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バ

スタオル可)、④外用の運動靴

L背骨コンディショニング (全7回)
 図①4月10日(月)②24日(月)③5月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)⑥6月12日(月)⑦26日(月)
 時1クラス / 午前9時15分～10時15分
 2クラス / 10時30分～11時30分
 定各クラス10人(多数抽選)
 費3500円
 対運動のできる服装、フェイスタオル、ヨガマット(バスタオル可)

Mバランスボールエクササイズ (全5回)
 図①4月10日(月)②24日(月)③5月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)
 時正午～午後1時
 定30人(多数抽選)
 費2000円
 対運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)

Nストレッチボールエクササイズ (全7回)
 時午後1時～2時

O体幹バランス (全7回)
 時午後1時15分～2時30分

Pはじめてリズム (全7回)
 時午後2時45分～3時45分

Qピラティススクール (全7回)
 時午後4時30分～5時30分

N～Q共に
 図①4月10日(月)②24日(月)③5月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)⑥6月12日(月)⑦26日(月)
 定N8人O・P30人Q20人(いずれも多数抽選)
 費N・O・P2800円Q3500円
 対運動のできる服装、室内用シューズ(O・Pのみ)、
 ヨガマット(バスタオル可)

R卓球スクール (全6回)
 図4月12日～5月24日の毎週水曜日(5月3日祝を除く)
 時午前9時30分～11時30分
 定40人(多数抽選)
 費3000円(初回持参)
 対運動着、室内用シューズ、ラケット(貸し出しあり)

A～R共に
 図総合体育館
 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
 申3月15日(水)(必着)までに体育協会HPから申し込み、
 または往復はがき(1枚1教室)にスクール名(F・G・I・Lは希望時間)、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、体育協会へ(連記不可)
 抽選結果発表日 / 3月23日(休)
 図体育協会

S骨盤底筋ピラティス
 図3月24日(金)午後3時～4時
 図総合体育館
 対市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
 定8人(多数抽選)
 費400円(当日持参)
 対運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可)
 申3月13日(月)(必着)までに体育協会HPから申し込み、
 または往復はがき(1枚1教室)にスクール名、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、体育協会へ(連記不可)
 抽選結果発表日 / 3月17日(金)
 図体育協会

中学生職場体験事業受け入れ事業者を募集

市立中学校の2年生による職場体験を受け入れ可能な事業者を募集しています。調布の子どもの体験活動の充実のため、皆様のご協力をお願いします。

受け入れの流れ

- ①事業者から市へ登録書を送付
- ②記載情報を市立中学校に提供
- ③中学校から事業者へ受け入れの依頼
- ④受け入れ可能な場合は、中学校と事業者で連絡調整を行い、職場体験を実施
 ※希望状況などにより、中学校から依頼がない場合あり

図第1期：7月3日(月)～7日(金) 調布中・第三中・第四中
 第2期：9月4日(月)～8日(金) 第五中・第六中・第八中
 第3期：9月11日(月)～15日(金) 神代中・第七中

※事業者の登録状況などにより、事業を中止する場合あり

申登録書(指導室(教育会館5階)で配布、または市HPから印刷可)を
 FAXまたは郵送で〒182-0026教育委員会指導室
 ☎481-7480・☎481-7785



市HP





「暮らしの情報」は10面に続きます

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

障害福祉課 ☎481-7094

手話を学んでみませんか？



東京都手話言語条例 / 東京都では、手話が独自の文法を持つ一つの言語であるという認識の下、手話を必要とする者の意思疎通を行う権利が尊重され、安心して生活することができる共生社会を実現するため、令和4年9月1日に条例を制定し施行しました。

どれくらいいるの？
調布市には約500人の聴覚障害者が生活しています。

手話とは
目で見る大切なことばです。

音でなく手や指、体の動きを使って、言葉の意味を目で見てわかるように伝える言語です。手話にはいくつかのタイプがあり、手の動く方向、位置、速さによって意味が違ってきます。

- 物の形を手で表したもの
- 動作を手で表したもの
- 言葉の持つイメージを手で表したものが
などがあります。

手話は世界共通なの？
手話は世界共通ではありません。国や文化の違いによって手や指の動きが異なります。



困っている人が近くにいたら

障害のある人も暮らしやすいまちへ

生まれつき聞こえない人、年を取ってから聞こえなくなった人など、聴覚障害のある方が市内にもたくさん生活しています。
また、2025年のろう者のオリンピック「デフリンピック」の開催地に東京が選ばれたことに伴い、市では、共生社会の充実に向けて、さまざまな取り組みを展開していきます。今号では、聞こえない人のことばである手話をご紹介します。この機会に「聞こえない人にもどうしたら伝わるか」学んでみませんか？

周りの人は
どんなサポートを
するといいの？

聴覚障害の程度、普段使う言葉やコミュニケーションの方法は人によって違います。その人が望むサポート内容、方法を確認してからできる範囲でサポートしてください。

- 手話を活用する
- 口元を見せてゆっくり話す
- 視界に入り、手を振ったり肩を叩くなどで合図を送る
- 手話以外の方法で伝える
筆談や絵を描く、スマートフォンなどで字を打って伝える、空文字、身振り・手振りなど

覚えておきたい手話を紹介

災害時の防災無線や電車内でのアナウンスなど事故の発生や避難を呼びかける音が聞こえず、何が起きたのか分かりません。そうした時に、周りの様子をうかがうようにしている人がいたら、手話を使ってみてください。

大丈夫ですか？



助けが必要ですか？



一緒に行きましょう



左手をグー、右手をパーにして、トントンと合わせてから、両手で両肩をトントンと叩く。

両方の人差し指を合わせながら左から右へ動かします。

手話指導：袖山さん(世界デフゴルフ連盟事務局)

聴覚障害のある方にうかがいました

まちの中で聴覚障害者が困ることってなんだろう？

見ただけでは聴覚障害があると分からない
聞こえないことが外見からは判断できないので、困っていても周りの人に気づいてもらえないことがよくあります。

背後や横からの呼びかけが分からない
後ろから話しかけられても聞こえないので、気付かなかったり、返事ができなかったりすると、無視したと誤解されることがあります。

マスクをしているとコミュニケーションが難しい
マスクで口元が隠れていると、口の動きや表情が読み取りにくく、困ることがあります。

自動車のクラクションや自転車のベルなどが聞こえない
道を歩いているとき、自動車や自転車の近づいてくる音が聞こえないので、危険な目に遭うことがあります。

電車内の車内放送が分からない
事故などで電車が止まり、車内放送があっても、状況が分からなくて困ることがあります。

病院や店などで順番待ちの呼び出しが聞こえない
受け付けなどで自分の順番を呼ばれても、呼び出しの声や音が聞こえないため、分かりません。後回しにされてしまうこともあります。

参加してみませんか？

調布市聴覚障害者協会では、耳の聞こえない人同士で交流したり、講演会や映画上映会などのイベントを行っています。
市内には、手話を勉強している人が集まり、自主的に学んでいる手話サークルもあります。
また、社会福祉協議会では、手話の普及と手話通訳者養成のための講習会や中途失聴・難聴者のための手話講習会を開催しています。
調布市聴覚障害者協会について / cyoufu_deaf@yahoo.co.jp
手話講習会について / 社会福祉協議会 ☎481-7800

市役所の窓口で困ったら



障害福祉課に在籍している手話通訳者が窓口での各種相談や手続きのお手伝いをしています。

こちらもCheck!



困っているときのサポート方法や、手話を紹介しています。