簡単！10の筋力トレーニング講座

日常生活でよく使う筋肉を鍛えます。運動に自信のない方も、安心して参加できます。

日５月17日㈬午前10時～11時30分
所文化会館たづくり12階大会議場
対65歳以上の市民で要介護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に相談後受講
定申し込み順50人
費無料
持飲み物
申問４月21日㈮から電話で高齢者支援室☎481－7150

調布ゆうあい福祉公社相談事業

専用フォーム

Ⓐ内科医師による健康相談
日５月18日㈭午後１時30分～３時
Ⓑ弁護士による法律相談
日５月19日㈮午前10時30分～正午
Ⓒ精神科医師による健康相談
日５月23日㈫午前10時30分～正午
Ⓐ～Ⓒ共に
定各申し込み順２人（１人40分）
費無料
所申問前日までに電話または専用フォームで（公財）調布ゆうあい福祉公社☎481－7711

福祉のおしごと入門講座 受講生募集

福祉人材育成センターHP

Ⓐ重度訪問介護従業者養成研修基礎・追加課程（通学）
重度の肢体不自由者の居宅介護や外出時の移動介護を担うヘルパー養成研修です。
講義／５月20日㈯・21日㈰（全２日間）
実習／５月22日㈪および５月23日㈫～７月19日㈬のうち１日（全２日間）
Ⓑ知的障がい者（児）ガイドヘルパー養成研修（通学）（全３回）
知的障害者の余暇活動や社会参加などの外出支援を担うガイドヘルパーの養成研修です。
程６月10日㈯・11日㈰・17日㈯
ⒶⒷ共に
所こころの健康支援センター本館２階健康活動室ほか
対次の全てに該当する方①市内在住・在勤・在学②令和６年３月末時点で69歳以下③ⒶはヘルパーⒷはガイドヘルパーとして実働できるまたは希望する④当該事業に定める学則に同意する
定Ⓐ15人Ⓑ20人（選考あり）
費Ⓐ2500円Ⓑ2000円（受講料・テキスト代）。期日までに指定口座に振込。実習にかかる費用は実費
申Ⓐ５月８日㈪Ⓑ16日㈫までに申込書（福祉人材育成センター、総合福祉センター、市民活動支援センターで配布、または福祉人材育成センターHPから印刷可）を福祉人材育成センター☎452－8180へ本人が持参※健康保険証・運転免許証などで本人確認。市外在住の方は在勤・在学の確認ができる書類も提示
他研修修了後、都指定の修了証明書を取得可能
問福祉人材育成センター☎452－8180
（社会福祉協議会）

暮らしの情報

税金・保険・年金

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

程５月13日㈯・20日㈯・28日㈰
時午前９時～午後１時
他保険年金課は国民健康保険のみ取り扱い。５月20日㈯は市民課業務のみ取り扱い
所問市民課（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

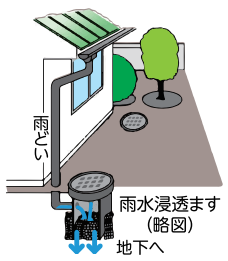
固定資産税・都市計画税納税通知書の発送

令和５年度固定資産税・都市計画税の納税通知書は４月21日㈮に発送予定です。３枚目以降の課税明細書で評価額などを確認できます。納税通知書は再発行できませんので大切に保管してください。
対賦課期日（令和５年１月１日）に固定資産（土地・家屋・償却資産）を所有している方
問資産税課☎481－7205～9

住まい・街づくり・環境

局地的な豪雨対策と豊かな湧水のために雨水浸透ます設置にご協力を

雨水浸透ますは、屋根に降った雨水を雨どいを通して集め、地下に浸透させるための設備です。これまで下水道に流していた雨水を地中に浸透させることで、局地的な豪雨などの大雨時の浸水被害を軽減するとともに、湧水の復活、保全につなげます。
植物や魚などの生き物の生息環境を守るためにも、雨水浸透ますの設置にご協力ください。
対市内の既存住宅と個人所有の共同住宅
費無料
協力／調布管工土木事業協同組合
他設置可否の下見あり。設置工事は半日～１日程度。設置後の所有と管理は住宅所有者
申問直接または電話、FAX、Eメールで市役所８階環境政策課☎481－7086
FAX481－7550・Ekankyou@city.chofu.lg.jp



東日本大震災避難者の下水道使用料減免延長

対次のいずれかに該当する世帯①東日本大震災により居住継続が困難となり、市内に居住することとなった世帯②原子力発電所の周辺において、放射能などの影響により居住継続が困難となり、市内に居住することとなった世帯
申東京都水道局へ電話、または直接サービスステーションへ
問東京都水道局多摩お客様センターナビダイヤル☎0570－091－100（ナビダイヤルを利用できない場合は☎042－548－5110）、東京都水道局調布サービスステーション（国領町７－29－５）☎443－2510
（下水道課）

住まいの相談窓口

内　容	日　程	締め切り日
分譲マンション管理	５月16日㈫	５月10日㈬
木造住宅耐震化	17日㈬	11日㈭
住宅リフォーム	18日㈭	12日㈮

時午後１時30分～、２時30分～、３時30分～
定各日申し込み順３人
費無料
所申問電話またはＥメールで住宅課（市役所７階）☎481－7545・Ejyutaku@city.chofu.lg.jp

健　康

風しん抗体検査・予防接種の一部費用助成

期令和６年３月31日㈰まで
所指定医療機関
対**抗体検査**／19歳以上で次の①～③のいずれかに該当する市民（風しんを含むワクチンを２回以上接種したことがある方、すでに抗体検査を受け抗体保有が十分でないことが確認できる方、昭和37年４月２日～昭和54年４月１日に生まれた男性を除く）①妊娠を希望する女性②妊婦の同居者③①の同居者
予防接種／抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した市民（風しんを含むワクチンを２回以上接種したことがある方、過去にこの制度を利用した方を除く）
費**抗体検査**／無料　**予防接種**／麻しん風しん混合ワクチン4000円、風しん単抗原ワクチン3000円※生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は、受給証明書を医療機関へ提出することで無料。市民税非課税の方は、健康推進課での事前手続きにより無料
申直接指定医療機関へ
問健康推進課☎441－6100

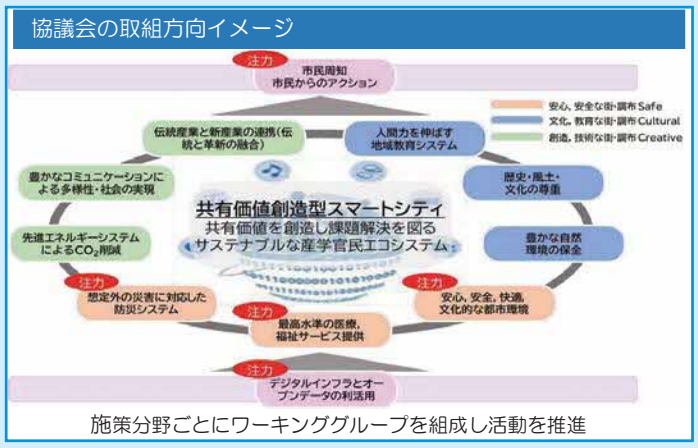
調布SCC 調布スマートシティ協議会通信 Vol.11

市内の企業・大学・NPO法人・市が共同で設立した協議会の活動をご紹介します。

●調布スマートシティ協議会における令和５年度の取組予定

市における社会的課題の解決と経済的価値の創出の両立を目指している調布スマートシティ協議会の活動は、令和５年度からの新たな基本計画において、「共創のまちづくりの推進」に資する主な取組としても位置付けています。引き続き、高齢者の健康増進事業やデジタルデバイド対策をはじめ、公共交通機関の経路検索や防災意識の向上、がん対策などに関する取組を検討、実施するとともに、協議会活動の市民周知などに取り組みます。
問調布スマートシティ協議会について：企画経営課☎481－7368

協議会の取組方向イメージ



施策分野ごとにワーキンググループを組成し活動を推進

おしえて！マイナンバーQ&A 92

Q　マイナンバーカードを健康保険証として使用するにはどうすれば良いですか。
A　マイナポータルやセブン銀行ATMで、利用申し込みをしたうえで、健康保険証利用に対応している医療機関・薬局でご利用できます。対象の医療機関は、厚生労働省HPでご確認ください。※３月19日現在、市内320の医療機関・薬局で利用可能。対象は順次拡大予定
問調布市マイナンバーコールセンター☎0570－00－7211
※つながらない場合は☎03－5427－3272

広報用ロゴマーク「マイナちゃん」

●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です
虐待されている子どもや、その保護者には援助が必要です。虐待が疑われる行為に気づいた場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守ります。
時午前９時～午後５時（第３土曜日とその翌日、年末年始を除く）　問子ども家庭支援センターすこやか0120－087－358（子ども政策課）