



ちようふ

CONTENTS(主な内容)

- 3月から戸籍証明書もコンビニで取得可能に(予定)……3
- 住民税非課税世帯などへの臨時特別給付金は
期限までに申請を……3
- 特集 これまでもこれからも安全でおいしい給食を……8・9
- コロナ禍でも自宅でできるトレーニング……14



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

市報ちようふの配布に関する問い合わせは
市報ちようふ配布コールセンター
☎050-5357-9679へ

新型コロナ
ワクチン



追加(3回目)接種

全ての方の接種間隔を 6カ月に前倒ししています

電気通信大学を集団接種会場として新たに開設し、全ての方の接種間隔を6カ月に前倒して接種を実施しています。予約対象の方は接種券が届き次第、予約が可能です。
※2回目接種完了日から6カ月以上経過した日以降を接種希望日として予約可能



対象 2回目接種完了から6カ月以上経過した方

集団接種

武田/モデルナ社製ワクチン

接種会場／調布駅前広場診療所



接種実施中

接種会場／電気通信大学



約6万人分の
予約枠を開放

2月21日(月)から
接種実施

問い合わせ

市コールセンター（調布市新型コロナワクチン
コールセンター）

☎0120-139-710

（毎日午前9時～午後5時） 電話のかけ間違いにご注意ください

個別接種

ファイザー社製ワクチン

接種場所／個別医療機関

接種を希望する医療機関に直接お問い合わせください。
接種可能な医療機関は市☎(右のQRコードからアクセス可)をご確認ください。



使用するワクチン

これまでより多い割合で
武田/モデルナ社製ワクチンの接種を実施します

市では初回(1・2回目)接種の多くでファイザー社製ワクチンを使用していましたが、追加(3回目)接種では、国から武田/モデルナ社製ワクチンが多く供給される予定です。このことから、初回(1・2回目)接種でファイザー社製ワクチンを接種した方全員が、追加(3回目)接種でファイザー社製ワクチンを接種することができないため、追加(3回目)接種を希望する一定数の方は、武田/モデルナ社製のワクチンを接種することになります。

交互接種

追加(3回目)接種では、初回(1・2回目)接種に使用したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社製ワクチンまたは武田/モデルナ社製ワクチンのいずれかを接種することが適当であるとされています。

詳細は2面をご覧ください →

まん延防止等重点措置適用中 新型コロナウイルス感染症の各種相談窓口の詳細は16面へ →

手をつなぐ樹 400



他国とは違えども

もう40年以上前になるが、海外に初めて住んだ時、先輩駐在員から、「交通事故を起こしたとき、絶対に自分から先に謝ると言われた。日本では、とたく周囲の人の感情を深く慮ったり、潔く身を処すことを美德とする風潮がある。しかし、それは他国では理解されないばかりか、下手をすると非を認めたとたん、全面的に責任を取られることになりかねない」とのことだった。北京五輪スキージャンプ混合団体で、使用したスーツが規定違反となり失格した高梨沙羅選手が、競技後チームの同僚および応援していたすべての人に対して深い謝罪の念を表した。それに対して、日本サイドからは高梨選手を温かく擁護する言葉が次々に寄せられた。しかし、海外メディアの報道に失格した他国の選手が大会関係者を批判したのに対し、責任を負うと謝罪したと、他選手との対応が異なったことを客観的に伝えるに過ぎない、もしくはどう評価しているのか戸惑うような論調も見受けられた。でも、日本人としてはたとえ他国から感傷的と言われようが、よくわかる。高梨選手、あなたが本当によく頑張りました。有難う。

3回目のワクチン接種についても前回までと同様に電通大の体育館を使用できることとなり、18歳以上の全希望者に対する6カ月間隔での接種が可能となつていきます。接種券到着後、なるべく早めの接種をお願いします。

調布市長
友友貴樹

→1面の続き

新型コロナワクチン

2月14日時点の情報

追加(3回目)接種

集団接種 武田/モデルナ社製ワクチン

国からのワクチン供給量などを踏まえて予約枠を開放しています。予約枠が満了になっても、キャンセルが出るとその都度予約枠が開放されます。

接種会場

調布駅前広場診療所

3月3日(木)までの予約枠を開放し、毎日接種を実施しています。
接種時間/午前:午前9時~11時30分
午後:午後1時30分~4時
※30分単位で予約を受け付け

電気通信大学

約6万人分の予約枠を開放し、2月21日(月)から接種を実施します。
接種日時/市☎をご確認ください(右のQRコードからアクセス可)



注意!
大学構内を通る場合は、会場である体育館以外の施設へ立ち入らずに通路のみを通過してください。

集団接種の予約方法

1 接種券番号を確認

接種券に記載の券番号(10桁の数字)を確認
令和3年9月までに2回目接種を完了した方で、接種券が届いていない方は、市コールセンターに電話してください。



2 予約する

インターネットで予約

下のQRコードにアクセスして、接種券に記載された券番号と生年月日(西暦)を入力してください。

予約は代理の方でも可能です。初回(1・2回目)の接種時に登録した方も改めて登録が必要です。
※毎日午前0時~9時はメンテナンスのため利用不可



この画面から
進んで入力してください



電話で予約

市コールセンターへ電話してください。接種券に記載された券番号(10桁の数字)と生年月日(西暦)などを読み上げてください。

電気通信大学での接種を希望する方は、事前に市☎で接種日時を確認の上、電話してください。

市コールセンター ☎0120-139-710

(毎日午前9時~午後5時)

接種時の注意事項

予約した日時に予診票(市からの通知と同封)を記入した上で、肩を出しやすい服装で接種会場にお越しください。

接種当日は予約時間にお越しください。事前連絡がなく接種時間に来場しないと、接種ができない場合がありますのでご注意ください。

●当日の持ち物

- ①接種済証 ※接種済証を紛失した方は市コールセンターに問い合わせ
- ②接種券と予診票(A3サイズの同封物)
※予診票にあらかじめ必要事項をご記入ください。予診票は会場で回収します
- ③本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
- ④お薬手帳(内服薬がある方)

●接種を受ける前に

基礎疾患があるなど不安がある方は、事前にかかりつけ医に接種の可否をご相談ください。

●接種を受ける時の同意

感染症予防の効果と副反応のリスクを理解した上で、自らの判断で接種を受けることになります。同意なく接種が行われることはありません。

●接種後の注意

接種後に副反応が起きる可能性があるため、15~30分の経過観察が必要です。すぐに帰らず、接種会場まで待機してください。



小児(5~11歳)の1・2回目接種 2月24日(木)に接種券などを発送

3月から接種が開始できるよう準備を進めています。
対象年齢/5歳~11歳
接種間隔・回数/通常、3週間の間隔を空けて2回接種
使用するワクチン/小児用ファイザー社製ワクチン
※12歳以上向けのワクチンとは用法・用量が異なる
☎接種開始日などの最新情報は市☎(上のQRコードからアクセス可)参照



問い合わせ

電話のかけ間違いにご注意ください

市コールセンター ☎0120-139-710

(調布市新型コロナワクチンコールセンター)

(毎日午前9時~午後5時)

●新型コロナウイルス感染症対策基金へのご寄附をお願いします

新型コロナウイルス感染症拡大防止や地域医療体制の整備、市民生活への支援、地域経済の回復に活用します。寄附金は、所得税、住民税の寄附金控除の対象となります。基金について/企画経営課☎481-7368、寄附手続きについて/管財課☎481-7173

Topics トピックス

3月から戸籍証明書もコンビニで取得可能に(予定)

マルチコピー機がある全国のコンビニエンスストアなどで、戸籍証明書(戸籍謄本・抄本)と戸籍の附票の写しが取得できるようになります。

- 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)
- 調布市に本籍と住民登録があり、4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)が搭載されているマイナンバーカードをお持ちの方※調布市に住民登録がない方でも、事前に利用登録することで取得可(3月から登録可)

マイナンバーカードで取得できる証明書の種類

証明書の種類	発行可否
● 住民票の写し ● 印鑑登録証明書 ● 税証明書(一部) など	可
● 戸籍証明書(全部・個人事項証明) ● 戸籍の附票の写し(全部・一部)	可(3月1日(火)～(予定))
● 除籍謄本・抄本 ● 改製原戸籍謄本・抄本 ● 本人が除籍になった戸籍謄本・抄本 ● 除かれた戸籍の附票の写し ● 本人が除籍になった戸籍の附票の写し	不可 ※ 市民課または神代出張所、地域福祉センターなどで取得可

自治体ごとにサービスが異なるため、本籍地が市外の場合は本籍地のある自治体に要問い合わせ。4桁の暗証番号を3回連続で間違えて入力した場合、ロックがかかり利用できなくなるため、本人が市役所または神代出張所にマイナンバーカードを持参し、ロックの解除手続きを行う必要あり。

詳細は市HP参照(右のQRコードからアクセス可)

市民課 ☎481-7041～5、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 ☎03-5427-3272)



プレミアム付商品券(第2弾)の利用・換金期限が間近

【購入した方へ】

調布市プレミアム付商品券(第2弾)の利用期限は2月28日(月)です。期限までに必ずご利用ください。期限後の利用や未使用分の返金はできません。

【取扱店の方へ】

回収した使用済プレミアム付商品券(第2弾)の換金期限は3月11日(金)です。期限を過ぎると換金できませんので、期限までに必ず換金してください。

換金方法の詳細は取扱店用マニュアルを確認

調布市プレミアム付商品券コールセンター ☎042-521-5612(平日午前9時～午後5時) (産業振興課)



シェイクアウト訓練(一斉防災訓練)参加者募集

大勢がその場で一斉に参加する防災訓練です。参加者は、屋内では机などの下に身を隠し、屋外では身を低くしてかばんなどで頭を守ります。

3月18日(金)午後2時～2分間程度

開始の合図/調布エフエム(83.8MHz)・J:COM・

防災行政無線での放送と、防災・安全情報メールで訓練に関するメールを通知

訓練内容/開始の合図後、その場で約2分間、次の安全行動をとってください

- ① 「まず低く」(姿勢を低くして倒れないようにする)
- ② 「頭を守り」(テーブルなどの下に入り、頭を守る)
- ③ 「動かない」(揺れが止まるまで動かずじっとする)

3月16日(木)までに申込書(市HPから印刷可)を直接またはFAXで総合防災安全課(文化会館たづくり西館3階) ☎481-7346・☎481-7255



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。新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止・延期・変更の場合あり

第71回ふじみ衛生組合地元協議会

3月2日(水)午後6時30分～

申し込み順10人 オンライン(Zoom)での傍聴

Eメールに住所、氏名、Eメールアドレスを明記し、2月24日(木)までに、ふじみ衛生組合 ☎490-5374・fujimi-soumuka@fujimiseikumiai.jp

第237回東京都都市計画審議会

5月17日(火)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25日(月)(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)

住民税非課税世帯などへの臨時特別給付金は期限までに申請を

調布市非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター

☎0120-120-325(平日午前9時～午後5時)

詳細は市HP(右のQRコードからアクセス可)参照



該当する方は、期限までに申請してください。市が書類を受理した日からおおむね4週間程度で振り込みます。

支給額/1世帯当たり10万円(1世帯1回限り。①と②の重複受給は不可)

対象 ^{*1・2}	①住民税均等割非課税世帯 令和3年12月10日時点で調布市に住民登録があり、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯	②家計急変世帯 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当 ^{*3} となった世帯
送付・申請方法	郵送(2月18日発送)で届いた臨時特別給付金支給要件確認書と必要書類を、同封の返信用封筒で返送 ※令和3年1月2日以降に転入した方がいる世帯は、3月以降に順次郵送予定	申請書と必要書類を郵送 申請書の配布場所(2月28日(月)～)/給付金窓口(市役所1階めじろホール)、生活福祉課(市役所3階)、神代出張所、総合福祉センター、市民プラザあくろす3階 ※市HPでも印刷可
受付期間	送付した確認書に記載	2月28日(月)(予定)～9月30日(金)(必着)
送付・申請先	〒182-8511市役所 調布市非課税世帯等臨時特別給付金担当	

※1 ①②共に、世帯全員が、住民税が課税されている親族などの扶養を受けている場合は対象外

※2 配偶者からの暴力(DV)などで避難している方で、調布市に住民票を移すことができない方は対象となる場合あり。詳細は市HP参照または要問い合わせ

※3 申請時点で調布市に住民登録があり、令和3年度分住民税均等割が課税されている世帯全員のそれぞれの収入(所得)が、次のA・Bいずれかに該当する場合は対象

A 1年間の収入見込額(令和3年1月～令和4年9月のうち任意の1か月の収入を12倍)が右表(1)以下(対象となる収入は給与・事業・不動産・年金(遺族・障害年金など、非課税の公的年金などの収入は含まない))

B Aから給与所得控除、経費、公的年金等控除を減額した年間所得見込額が右表(2)以下(確定申告書・住民税申告書・源泉徴収票・給与明細などで判定)

非課税相当の収入限度額(早見表)

扶養している親族の状況	(1)非課税相当限度額 (年間の収入額)	(2)非課税限度額 (年間の所得額)
単身または扶養親族なし	100.0万円	45.0万円
配偶者・扶養親族の合計人数	1人	156.0万円
	2人	205.7万円
	3人	255.7万円
	4人	305.7万円
障害者、寡婦、ひとり親、未成年の場合 ^{*4}	204.3万円	135.0万円

※4 限度額を超える場合は、上記扶養親族の人数に応じた金額を適用

●調布市長選挙・調布市議会議員補欠選挙の日程が決定

7月21日(内)の任期満了に伴う調布市長選挙と、欠員のため執行する調布市議会議員補欠選挙を、次の日程で実施します。

告示日/6月19日(日) 投・開票日/6月26日(日) 選挙管理委員会事務局 ☎481-7381

新型コロナウイルス感染症に関する情報

感染症対策のため、各施設・事業は利用人数やサービスなどを一部制限して開館・実施しています。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(上のQRコードからアクセス可)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。



子育て教育

離婚などで子育て世帯への臨時特別給付金を受け取れなかった方は申請を

18歳以下の児童を養育している方のうち、離婚などの事情があり、給付金を受け取れなかった方に対して給付金を支給します。

支給要件などの詳細は市参照

直接または郵送で、申請書(市から印刷可、または子ども家庭課(市役所3階)で配布)と必要書類を4月28日(必着)までに182-8511市役所子ども家庭課481-7093

4月の子どもの健診

Table with 2 columns: 健診名, 対象. Rows include 3~4ヶ月児, 1歳6ヶ月児, 3歳児.

文化会館たづくり西館保健センター1階

個別健診・1歳6ヶ月児歯科健診・3歳児歯科健診を受けられなかった方も受診可。詳細は3月初旬までに市から郵送する案内参照。転入者や日程変更希望の方は健康推進課441-6081へ要連絡

4月のこども歯科相談室

Table with 3 columns: 健診名, 対象, 日時. Rows include ①2歳児, ②2歳6ヶ月児, ③3歳6ヶ月児, ④4歳児, ⑤5・6歳児, ⑥歯科矯正相談.

文化会館たづくり西館保健センター2階
むし歯予防の話、歯科健診、歯磨きの練習 あり
甲①~④随時⑤⑥2月22日(火)午前9時から電話で健康推進課441-6081

令和4年度調布市放課後子供教室事業 ユーフォーの登録受付

Table with 4 columns: 対象, 申請の必要, 受付期間, 利用開始日. Rows include 新1年生, 新2~6年生.

申請書の配布場所/児童青少年課(市役所3階)、各ユーフォー(日曜日、祝日を除く) ※市から印刷可
詳細は冊子「ユーフォー利用案内」または市参照
各ユーフォーに直接持参

受付時間/放課後(午後1時30分頃)~5時
※学校休業日(土曜日・三季休業中・学校振替休業日など)は午前8時から受付可
児童青少年課481-7534

3月1日(火)~7日(月)は子ども予防接種週間

春の入園・入学に備えて、母子健康手帳で予防接種の受け忘れがないか確認しましょう。特に2回目の麻疹(はしか)・風しん予防接種を受けていない方は、小学校入学前に早めの接種をお願いします。
健康推進課441-6100

子ども野鳥観察会

3月6日(日)午前9時30分~11時
入間町1丁目樹林地、NTT中央研修センター
9時15分・入間地域福祉センター駐車場
小学生(3年生以下は保護者同伴)
講里 厚雄(日本野鳥の会会員)
申し込み順8人
費50円(保険料。当日持参)
手袋、飲み物、双眼鏡(あれば)
電話またはEメールで2月28日(月)までに入間・樹林の会・安部
090-1458-4160・table.abe@gmail.com
緑と公園課481-7083

調布市民歌舞伎の催し物

「調布市民歌舞伎」公演 無料招待
3月20日(日)午後4時~6時
文化会館たづくり2階くすのきホール
小・中学生と保護者
清元「女車引」、菅原伝授手習鑑 佐太村賀の祝の場、「加賀見山」(錦絵) 奥庭仕返し 各一幕
申し込み順15組30人
はがきに住所、参加者氏名、年齢、電話番号を明記し、3月10日(休) (消印有効) までに182-0026小島町2-47-1 グリーンホール
調布市民歌舞伎・彌富 070-6630-7604
(文化生涯学習課)

のぞいてみよう! 歌舞伎舞台の裏側体験
~大道具・義太夫(三味線)編~
3月21日(祝) 午前10時30分~、午後2時~
文化会館たづくり2階くすのきホール
小学生以上
講義、説明・体験(幕引き・ツケ打ち) など
各回申し込み順50人 費500円
チケットCHOFU 481-7222
(公財)調布市文化・コミュニティ振興財団芸術振興事業課481-7611

令和4年2月4日~4月1日生まれの子どもの保育園申し込み

対象園・受入開始年齢/下布田保育園・生後57日目、上石原保育園・生後57日目、金子保育園・満3カ月
各園1人
入園日/5月1日(日)、6月1日(火)、7月1日(金)
※誕生日によって異なる
※4月入園で待機中の方、5月入園に申し込んだ方も選考対象
選考結果は4月中旬以降に電話または郵送で通知
申込書(保育課(市役所3階)、神代出張所、子ども家庭支援センターすこやか、各認可保育園で配布、または市から印刷可)を4月8日(金)までに保育課481-7133~4へ提出

アレルギー講演「小児のアレルギー性鼻炎の正しい知識と診断、治療について」配信中

近年増えている子どものアレルギー性鼻炎は、日常生活や勉強に影響を及ぼすことがあります。専門医の解説をもとに、風邪との見分け方や普段気をつける事などについて学びませんか。
配信期間/5月31日(火)まで
世間瀬基樹(東京シティクリニック三田医師)
視聴方法/市動画ライブラリー(YouTube。右のQRコードからアクセス可)から視聴
健康推進課441-6100

認可保育園や幼稚園などが実施する地域交流事業・園庭開放

Grid of activity listings including: 公・私立保育園の地域交流事業, 調布城山保育園, 城山保育園, ピノキオ幼児舎, つつじヶ丘, 深大寺元町ちとせ保育園, 深大寺東町ちとせ保育園, 多摩川保育園, 家庭的保育施設たんぽぽ, 幼稚園の園庭開放.

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

●小児科医による健康相談

☎ 3月9日(水)午前10時30分～11時30分

☎ 貫井清孝(すこやか協力医)

☎ 申し込み順5人

☎ 電話または直接すこやかへ

☎ 治療行為は行いません

●サンデーコロン

☎ 3月27日(日)

午前10時～11時30分(受付10時～10時15分)

☎ 市内在住で令和3年3月1日～12月27日生まれの子どもと保護者

☎ 親子遊びなど

☎ 20人程度(多数抽選。状況により人数の変更あり)

☎ 掃きだし(表面に大きく名前と誕生日を明記)、母子健康手帳、バスタオル

☎ 2月21日(月)午前9時～27日(日)午後5時にEメールで

☎ panda@jigyodan-chofu.com

☎ 詳細はすこやか☎参照

●ファミリー・サポート・センター事業説明会

子育てのお手伝いをしてほしい方(依頼会員)と協力できる方(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。

☎ 3月5日(土) ①来館②オンラインともに開催

☎ ①午前10時～11時②11時30分～午後0時30分

☎ 各申し込み順15人(要予約)

☎ 筆記用具、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

☎ 電話または直接すこやか



令和4年度障害者社会体験活動事業参加者・ボランティア募集

知的障害のある方を対象に社会体験活動を行う「杉の木青年教室」「遊ing」「のびのびサークル」の参加者と、活動をサポートするボランティアを募集します。

①杉の木青年教室

活動日/月1回程度

活動内容/工作教室、スポーツなど

☎ 市内在住の中学校特別支援学級を卒業した知的障害のある方で、食事やトイレなどが一人のできる方

☎ 40人(多数抽選)

②遊ing

活動日/2カ月に1回程度

活動内容/スポーツ、工作など

☎ 市内の特別支援学級に通う小・中学生で知的障害のある方

☎ 20人(多数抽選)

①②共に

☎ 申込書(社会教育課(教育会館1階)で配布または市☎から印刷可)を、3月16日(水)(必着)までに〒182-0026小島町2-36-1社会教育課へ持参・郵送またはEメールで申し込み

③のびのびサークル

活動日/毎月第2・4土曜日

活動内容/創作ダンス、ゲームなど

☎ 市内在住の特別支援学校・学級の在籍者または卒業生で知的障害のある方(原則、保護者が付き添い)

☎ 随時電話またはEメールで問い合わせ先へ

①～③共に

☎ 無料※活動内容によって費用が発生する場合があります

☎ 社会教育課☎481-7488

☎ syakaiky@w2.city.chofu.tokyo.jp

3月の調布市難病相談窓口

☎ 毎週木曜日午後1時～5時

☎ 希望日の1週間前までに電話で障害福祉課

☎ 481-7089

調布市見守りサポーター「みまもりさん」養成講座

☎ 3月16日(水)午後2時～3時30分

☎ 文化会館たづくり12階大会議場

☎ 高齢者などの見守りに役立つ知識

☎ 申し込み順80人(人数に達しないときには当日の受け付けも可)

☎ 無料

☎ 受講後に「みまもりさん」として登録した方へ「みまもりさんキーホルダー」を進呈

☎ 電話で高齢者支援室☎481-7150

メンタルヘルス市民講座

☎ ①

3月2日(水) 心の病気のつらさと回復に向かってリハビリという考え方

☎ ② 9日(水) 統合失調症の理解

☎ ③ 16日(水) うつ病・双極性障害の理解

☎ ④ 23日(水) パーソナリティ障害・神経症・PTSDの理解

☎ ⑤ 30日(水) 発達障害の理解 精神科医療・福祉当事者研究 修了証

☎ 午前10時～正午

☎ クッキングスター(布田1-10-5稲毛家ビル2階)

☎ 松浦幸子(精神保健福祉士)、クッキングハウス利用者

☎ 申し込み順20人

☎ 各回1500円(当事者・学生1000円。資料・茶菓代。テキスト代別途500円)

☎ 1回のみ参加も可。子ども同伴で参加可

☎ 電話またはFAXに氏名、電話番号、参加人数を明記し、前日までにクッキングスター☎・☎498-5177(障害福祉課)

福祉タクシー券の交付

☎ 施設などに入所しておらず、次のいずれかに該当する方

☎ 身体障害者手帳

● 肢体が不自由で障害の程度が1・2級の方

● 下肢・体幹機能障害3級の方

● 内部障害1～3級の方

● 視覚障害1・2級の方

☎ 愛の手帳 1・2度の方

☎ 2月25日(金)までの受理分は、タクシー券を3月中に送付。以降に到着した分は随時発送

☎ 申請書(令和3年度交付者へ発送済み)を直接または郵送で〒182-8511市役所2階障害福祉課

☎ 481-7089

健康活動ひろば活動室の利用

【4～6月の利用可能日】

☎ 毎日(4月10日(日)・29日(水)、5月1日(日)・3日(水)・4日(木)・5日(金)・8日(日)、6月12日(日)を除く)

☎ 午前9時～午後9時(1区分2時間、1日当たり1団体1区分利用可)

☎ 大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、運動を通して健康増進を図る活動を行う団体

☎ 活動できる種目は、健康活動ひろばの室内で運動可能なものに限る

【公開抽選実施日】

☎ 2月26日(土)午前9時30分～

☎ 健康活動ひろば2階活動室こかげ

☎ 団体の代表者(1団体1人)

☎ 筆記用具

☎ 当日直接健康活動ひろばへ

【随時の利用申し込み】

☎ 抽選会後に空室の利用を希望する団体は、健康推進課(文化会館たづくり西館保健センター4階)で手続きしてください。

☎ 利用希望日の3日前(その日が土・日曜日、祝・休日、年末年始に当たる場合は直前の平日)

☎ 健康推進課☎441-6100

認知症サポーター養成講座

☎ 3月12日(土)午前10時～11時30分

☎ 文化会館たづくり8階映像シアター

☎ 市内在住・在勤・在学の方

☎ 申し込み順30人

☎ 無料

☎ 受講者に「認知症サポーターカード」を進呈

☎ (公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

あんしん未来講演会「健康な今だからこそ知っておきたい“任意後見制度”」

☎ 3月12日(土)午前10時～正午

☎ 市内在住・在勤の方

☎ 司法書士による任意後見制度や死後事務委任契約など

☎ 平柳陽一(司法書士平柳陽一事務所)

☎ 申し込み順15人

☎ 無料

☎ オンライン(Zoom)で開催

☎ 電話またはEメールで3月4日(金)までに

☎ 社会福祉協議会ちょうふ地域福祉権利擁護センター

☎ 481-7766・☎ chicken@ccsw.or.jp

聞こえない聞こえにくい人のための手話講習会(全20回)

☎ 5月～令和5年3月の第2・4火曜日※月により第5火曜日あり

☎ 午後1時30分～3時30分

☎ 総合福祉センター

☎ 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

☎ 申し込み順初心者コース6人、経験者コース10人

☎ 無料(教材費など実費あり)

☎ 初心者コースには要約筆記あり

☎ 3月25日(金)までに電話またはFAXで

☎ 社会福祉協議会☎481-7800・☎ 444-6606

令和4年度手話講習会入門・基礎クラス受講者募集

☎ 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

☎ 市内在住・在勤・在学の方

☎ ①入門(初めて手話を学ぶ方)②基礎(入門修了者または1年程度の学習経験がある方)

☎ ①25人程度②20人程度(いずれも多数抽選)

☎ 4000円(別途テキスト代実費)

☎ 実施日程や方法を変更する場合があります。受講可否は3月末に発送

☎ 申請書(申請書と要項は社会福祉協議会窓口で配布(平日午前9時～午後5時)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)を直接または郵送で、3月18日(金)(必着)までに〒182-0026小島町2-47-1総合福祉センター4階社会福祉協議会☎481-7800

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

春の火災予防運動 3月1日(火)～7日(月)



◎ご自宅に消火器ありますか？

住宅火災が増加しています。初期消火に有効な消火器を準備して万が一の火災発生に備えましょう。

消火器の使い方はYouTube東京消防庁公式チャンネル(上のQRコードからアクセス可)参照

調布消防署 ☎486-0119 (総合防災安全課)

税金・保険・年金

市税の納付は口座振替を ～申し込みは郵送でも可能～

お手元の納付書でお納めください。納付書がない方は、納税課までご連絡ください。

【納付期限】

○固定資産税・都市計画税/第4期・2月28日(月)

○国民健康保険税/第8期・2月28日(月)

【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固定資産税・都市計画税

③国民健康保険税

①～③共に

随時(5月2日(月)振替)・3月22日(火)(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き分)は口座振替不可。詳細は市 ☎ または問い合わせ ☎ 納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

コンビニ交付サービス停止

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスはシステムメンテナンスなどのため、終日利用できません。

2月22日(火) ☎市民課 ☎481-7041～3

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

2月27日(日)、3月12日(土)・27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

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

住まい・街づくり・環境

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	3月15日(火)	3月9日(水)
木造住宅耐震化	16日(水)	10日(木)
住宅リフォーム	17日(木)	11日(金)

午後1時30分～、2時30分～、3時30分～

各日申し込み順3人

無料

専用電話またはEメールで住宅課(市役所7階)

☎481-7545・✉jyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jp

令和4年2月 市営住宅入居者特別募集 高齢者・障害者・ひとり親各世帯優遇

募集する住宅の種類/

●富士見第1市営住宅 家族向3DK(2人以上)1戸
富士見町1-33-16

●富士見第2市営住宅 家族向3DK(2人以上)3戸
富士見町1-40-1

入居資格/次の①～⑤全てに該当する方

①申込者本人が6カ月以上市内に居住していることが、住民票などで確認できる②同居親族がいる③所得が定められた基準内である④住宅に困っている⑤暴力団員でない※優遇世帯は当選倍率が2倍。詳細は募集案内参照

募集案内・申込書の配布

2月21日(月)～28日(月)

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)※そのほかの時間は庁舎管理員室前(市役所1階)で配布

3月2日(水)(消印有効)までに☎182-8511市役所住宅課 ☎481-7141へ持参または郵送

道路工事

入間川に架かる橋梁の耐震補強と補修工事を行います。

3月下旬(予定)まで



受注者/㈱調和建設

道路管理課 ☎481-7409

京王多摩川駅周辺地区に関する まちづくり懇談会

京王多摩川駅周辺地区のまちづくりと地区計画に関する考え方などを説明します。

3月18日(金)午後6時30分～8時(受付6時15分～)、
19日(土)①午後1時～2時30分(受付0時45分～)
② 3時～4時30分(受付2時45分～)

市立多摩川小学校体育館

各申し込み順40人

上履き

電話・FAX・Eメールで住所、氏名、電話番号を2月28日(月)午後5時までに都市計画課 ☎481-7444・☎481-6800・✉keikaku@w2.city.chofu.tokyo.jp

ごみ リサイクル

令和4年度版調布市ごみリサイクル カレンダーを全戸配布中

4月～令和5年3月分のごみの収集予定や排出方法などを記載しています。

3月15日(火)を過ぎて届かない場合は、下表の各問い合わせ先へご連絡ください(平日午前9時～午後5時)。

※4月1日(金)以降はごみ対策課へ問い合わせ

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:松井 ☎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	㈱小平広告 担当:小川 ☎0120-944-900

3月末までは令和3年度版を使用

ごみ対策課 ☎042-306-8781

令和3年度地域創造大賞 (総務大臣賞)を せんがわ劇場が受賞

この賞は、地域における創造的で文化的な表現活動のための環境づくりに特に功績のあった公立文化施設に授与されるものです。せんがわ劇場は、地域の大学や商店街などと連携し、演劇、音楽を中心とする事業に取り組み、地域ブランドの向上に貢献しました。

文化生涯学習課 ☎481-7139



令和4年度国民年金保険料は 月額1万6590円

4月以降、日本年金機構から令和4年度の納付に関する通知が送付されます。

※納付書払いで2年前納を希望する方は年金事務所へ

※口座振替とクレジットカード納付の前納(2年、1年、半年上期)の申し込みは、2月28日(月)までに年金事務所へ提出

※クレジットカード納付は納付書払いと同額。カード会社が期日に立て替え納付した後、引き落とし。引き落とし日は各カード会社へ問い合わせ

※納付書払いは、2年・1年・半年前納のほか、申し出当月または翌月からの前納も可能。希望する場合は年金事務所へ

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)

納付方法	保険料額	割引額	納付期限・引落日	
納付書毎月払い(現金払い)・ 口座振替・クレジットカード納付	19万9080円/年 (1万6590円×12月)		翌月末日	
2年前納	口座振替	38万1530円/2年	1万5790円/2年	4月末日
	納付書払い(現金払い) クレジットカード納付	38万2780円/2年	1万4540円/2年	
1年前納	口座振替	19万4910円/年	4170円/年	4月末日
	納付書払い(現金払い) クレジットカード納付	19万5550円/年	3530円/年	
半年前納	口座振替	19万6820円/年 (9万8410円/半年×2回)	2260円/年	4月末日(上期) 10月末日(下期)
	納付書払い(現金払い) クレジットカード納付	19万7460円/年 (9万8730円/半年×2回)	1620円/年	
早割制度(毎月納付) 口座振替	1万6540円/月	50円/月	当月末日	

調布市LINE公式アカウントで情報発信中

多くの方々に市政情報を届けるため、LINEで新型コロナウイルス感染症に関する情報や防災・災害情報などを配信しています。

調布市と友だちになろう/右のQRコードを読み取るか、ホーム画面の検索バーで「調布市」と検索し、友だちに追加 ☎広報課 ☎481-7301



資源物の拠点回収

市内一部公共施設で小型充電式電池の回収を開始

使用済の電池の両極にビニールテープなどを貼り、絶縁処理をしてからリサイクルボックスに入れてください。



小型充電式電池リサイクルボックス

回収場所/ごみ対策課(市役所2階) 窓口、クリーンセンター

使用済みインクカートリッジの回収場所を追加

回収されたインクカートリッジは、新たにリサイクルインクとして再利用されます。



インクカートリッジ回収ボックス

現在の回収場所/ごみ対策課(市役所2階) 窓口、染地児童館

追加した回収場所/クリーンセンター、神代出張所、金子・緑ヶ丘地域福祉センター

使い捨てコンタクトレンズ

空ケースの回収を開始 (アイシティecoプロジェクト)

回収場所/ごみ対策課(市役所2階) 窓口、クリーンセンター、中央図書館・分館、コンタクトのアイシティ店舗



使い捨てコンタクトレンズの空ケース回収ボックスとボトル

ごみ対策課 ☎042-306-8781

健康

食事なんでも相談室(栄養相談)

日 3月2日(水)午後
所 文化会館たづくり西館保健センター1階
定 申し込み順6人
他 医療機関で治療中の方は問い合わせ
申 間電話で健康推進課 ☎441-6082

スポーツ

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

調布市軟式野球連盟総会

日 3月9日(水)午後6時30分~
所 文化会館たづくり10階1002学習室
他 新規登録希望チーム要出席。令和3年度登録チームには別途通知を送付。審判募集中
調 体育協会

春休みジュニア卓球スクール(全4回)

時 午前9時30分~11時30分
対 市内在住・在学の小・中学生

春休みジュニアバドミントンスクール(全4回)

時 午後0時30分~2時30分
対 市内在住・在学の小・中学生

春休み小学生フットサルスクール(全4回)

時 1・2年生クラス:午前9時30分~11時・3~6年生クラス:午前11時~午後0時30分
対 市内在住・在学の小学生

春休みKidsチャレンジ体操スクール(全4回)

時 新年少クラス:午前9時30分~10時20分
新年中・新年長クラス:午前10時30分~11時20分
新1・2年生クラス:午前11時30分~午後0時20分
対 市内在住・在学の新年少~新小学2年生

A~D共に

程 3月28日(月)~31日(休)
所 A,B 総合体育館 C,D ミズノフットサルプラザ味の素スタジアム
定 A 30人 B 24人 C,D 各クラス25人(多数抽選)
費 A,B 1200円 C,D 2000円(初回持参)

時 室内用シューズ・運動のできる服装、A,Bのみラケット(貸し出しあり)

日 3月2日(水)までに体育協会 ☎から申し込み

抽選結果発表日/3月11日(金)

調 体育協会

令和4年度春のテニス大会

Table with 3 columns: 種目, 日, 程. Rows include 男子団体戦, 女子団体戦, 男子ダブルス戦, etc.

*団体戦は3ダブルス10人まで登録可
*カッコ内はドロエ数が多い場合などの決勝戦予備日。雨天時や全試合が消化できない場合の予備日は、5月29日(日)、6月5日(日)・12日(日)・19日(日)

所 市民多摩川テニスコート

調 調布市テニス連盟加盟団体登録加盟者。未登録の場合は市内在住・在勤・在学に限る。団体戦は連盟登録団体のみ

費 ①② 1団体2500円 ③~⑥ 1ペア2000円(ペア共に連盟登録者の場合は1500円) *3月5日(出)(必着)までに郵便振替で(口座番号)00140-2-145893(口座名義)調布市テニス連盟へ(通信欄に参加種目・選手名・登録団体名・住所・電話番号を明記)

往復はがき(1種目1枚)往信面に参加種目、住所、氏名、年齢、電話番号、登録団体名、参加費の振込日、ダブルス戦はペア氏名、返信面の宛先に住所、氏名を明記し、3月5日(出)(必着)までに〒182-0022国領町4-13-32-102 杉崎邦次

詳細は体育協会 ☎参照

総合体育館 ☎481-6221

3月の休館日

休館日/7日(月)
プールのみ休館/8日(水)~10日(金)

3月のスクール

A バレーボールスクール
日 毎週火曜日午前9時30分~11時45分
定 30人
B バドミントンスクール
日 毎週金曜日午前9時45分~11時45分



女性のための支援事業

悩んでいる方はお気軽に相談を

男女共同参画推進センターでは、生活上の悩みを抱える女性に向けて、さまざまな相談を実施しています。相談は、全て無料で専門の女性相談員が対応します。一人で悩まずにご相談ください。

受付時間/平日午前9時~午後5時(祝日、年末年始を除く)

- 各種相談/●生きたか相談 ●法律相談 ●働く女性の人生相談 ●ヘルスケア相談 ●仕事&生活サポート相談

調 相談内容や実施時間などの詳細は、市 ☎ (右のQRコードからアクセス可) 参照

調 事前に電話で男女共同参画推進課 ☎443-1213



生理用品を配布

防災備蓄品を活用して、生理用品を配布しています。各窓口で直接お声掛けいただくか、各窓口に配架しているチラシまたはチラシのデータ(市 ☎から印刷可)を提示してください。

調 通年。前回の受け取りから1カ月程度で再度の受け取り可。在庫がなくなり次第終了

配布場所/生活福祉課・子ども家庭課(市役所3階)、社会福祉協議会(総合福祉センター1階)、男女共同参画推進センター(市民プラザあくろす3階)

対 市内在住・在学で、経済的理由などにより生理用品を用意することが困難な方

費 無料

持 持ち帰り用の袋

他 詳細は男女共同参画推進センター ☎ (右のQRコードからアクセス可) 参照

調 男女共同参画推進センター ☎443-1213

(男女共同参画推進課)



調和小プール3月の休館日

休館日/14日(月)・28日(月)*詳細は市 ☎ (右のQRコードからアクセス可) で要確認 調 調和小プール受付 ☎485-5631



調布市立学校給食60周年

これまでも これからも 安全で おいしい給食を



市は学校給食を通じて食育を推進するため、市立小・中学校全校に栄養士を配置し、食の指導などを行っています。全ての小学校に給食室があり、各小学校で給食を作って、できたての給食を子どもたちに提供し、中学校には親子調理方式として、小学校で調理した給食を届けています。
市立深大寺小学校の栄養士に、コロナ禍においても安全でおいしい給食を提供し続ける工夫などを伺いました。
園学務課 ☎481-7476



深大寺小学校では、第七中学校の給食と合わせて1日約1080食も調理しています。

管理栄養士 安齋 亨さん

深大寺小学校 給食室に潜入!

午前7時 調理開始

午前11時

午前11時45分

午後0時30分

小学校用・中学校用と分けながら素材を切っていきます。



きちんと温度を測ることも大切です。



朝早くから大量の食材を調理していきます。



とても大きな鍋で調理するから一度に大量に調理できます。

中学校へ



トラックで第七中学校に運びます。



クラスごとに取り分けます

安全や衛生面を考慮して各クラスの当番に渡すまで見守ります。



各クラスへ

いただきます〜す!



今は班を作らずにみんな前をむいて黙食しています。

こんな食育も

一人一台貸与されているタブレット端末を使って給食の写真を撮影。家に帰った後、家族と給食の話をするきっかけを作っています。



この日の献立
・カレーライス
・ささみのセサミフライ
・コンサラダ
・牛乳
・ミルメーク



給食完成!

調理が終わったら

使用した鍋や調理台などを丁寧に、徹底的に洗います。



給食を通して、「食は大切」「食は楽しい」と感じてもらいたいです。

深大寺小学校の給食調理員みなさんです。



給食を通じた食育の取り組み

地産地消を推進

「地産地消」とは、地元でとれた農産物を地元で食べる取り組みです。市内でも、1年を通してさまざまな農作物が収穫されます。また、姉妹都市である木島平村からは、おいしい米やきのこ、果物などが届きます。学校給食では、これらの安全で新鮮な食材を積極的に取り入れることで、農業や食への関心を高め、食の大切さを考える機会づくりに取り組んでいます。

S & A^{*}と連携

^{*}[School&Agriculture]の略

市内の農家と学校が協力し、安全で栄養豊富な地場野菜を学校給食で活用するために活動している組織です。深大寺小学校には井上さんと杉本さんが野菜を提供しています。

新鮮な野菜を食べた子ども達からおいしいと言ってもらったり、苦手だった野菜が食べられるようになったという声を聞くと、とてもうれしいです。



井上 雅義さん

シェフズランチ Chef'S Lunch



シェフズランチとは

(一社)ChefooDoの活動の一環で、食文化の創造を目指す一流のシェフたちが、学校栄養士、調理員とともにメニュー作りから調理までを行うことで、子どもたちに本物の味を体験させ、食事への関心を高める機会を提供しています。



和食料理人の 舘野 雄二さん

最先端技術で栽培した食材を給食に活用した取り組み

市立若葉小学校では昨年11月に、市内のNTT中央研修センターで最先端技術を使って栽培されたトマトを使った給食を提供しました。先端技術の拠点であるNTT中央研修センターでは、ローカル5Gの実証実験の1つとして、農業用ロボットの機体制御・映像伝送によるトマトの栽培に取り組んでいます。詳細は市(右のQRコードからアクセス)をご覧ください。



先端技術で管理・栽培されたトマトとそのトマトで作ったミネストローネ

暮らしの情報-の続き



募集

～15年後の我が家へ～
住まいのフォトレーター展作品募集



15年後の我が家に宛てたフォトレーターを募集します。我が家の外観や内観、庭など思い入れのある場所や部屋を写真に撮りメッセージを添えてご応募ください。応募条件/自身が撮影した自宅の写真に限る。詳細は市☎参照

☑LINE公式アカウント「調布市スマイのミライ教えてナビ!」(上のQRコードからアクセス可)に登録し、3月1日(火)～21日(祝)に応募フォームにメッセージ(100～150字程度)と写真を添付して応募
☎住宅課☎481-7817

3月のフリーマーケット出店者

☑3月20日(日)午前10時～午後3時

☑調布駅前広場

出店資格/市内在住・在勤で物品販売を^{せうぎ}生業としな
18歳以上の方

☑50人(多数抽選)

☑1000円

☑☑Eメール(携帯メールは不可)または往復はがき(往信裏面)に出店希望日、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、誓約の一文(会場周辺の道路上での荷物の積み下ろしをしない旨)、在勤者は勤務先名・電話番号を明記し、3月2日(火)(消印有効)までに☑choufu.jirituouendan@luck.ocn.ne.jpまたは☎182-0024布田1-43-2-N203 NPO法人ちょうふ自立応援団フリーマーケット担当☎489-3160(文化生涯学習課)



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。詳細は市☎(右のQRコードからアクセス可)参照



令和4年度子育てひろば助産師相談事業
相談員

業務内容/妊婦と乳幼児の保護者の相談対応

勤務形態/月1回程度

資格など/助産師の資格を有する方

☑☑申込書と資格を証する書類の写しを児童青少年課(市役所3階)☎481-7534へ本人が持参

「ポピーの家」職員

職種/①正社員(2人)②アルバイト職員(1人)

業務内容/①知的障害のある利用者の作業・生活支援など②知的障害のある利用者と一緒に市内の図書館に本などを届ける

勤務形態/①平日 午前9時～午後5時②毎週土曜日・第4日曜日 午前8時30分～午後3時

資格など/普通自動車運転免許

採用日/応相談

①②共に

☑☑電話連絡のうえ、履歴書を3月1日(火)(必着)までに☎182-0022国領町8-1-82第1ポピーの家☎483-4230へ郵送(障害福祉課)

(一財)調布市市民サービス公社
嘱託・臨時職員

①ルート集金・集配業務

業務内容/市内施設の使用料集金、文書などの集配業務など

勤務形態/平日週2日

午前8時30分～午後5時15分

資格など/普通自動車免許(運転に慣れている方)

勤務地/事務局(国領町4-51-7ピエールシークル2階)

②せんがわ劇場受付

業務内容/受付、利用案内、チケット販売・管理、問い合わせ対応など

勤務形態/毎月第3月曜日を除く週3日 午後5時～10時

資格など/パソコン操作ができる、接客経験がある方

勤務地/せんがわ劇場

③国領駅南口市営駐車場管理員

業務内容/使用受付事務、場内清掃、巡回、使用料収納、精算機操作など

勤務形態/週3日 午前9時～午後4時30分、午後1時30分～9時のシフト制

勤務地/国領町3-1-38ココスクエアビル3階

④地域福祉センター管理員(3カ所)

業務内容/受付、利用案内、使用料収納、清掃など

勤務形態/毎月第4月曜日を除く週4日 午前8時45分～午後0時45分、午後0時45分～5時15分、午後5時15分～9時45分のシフト制

資格など/事務職経験が1年以上あり、接客経験がある方

勤務地/菊野台地域福祉センター、緑ヶ丘地域福祉センター、入間地域福祉センター(希望を履歴書に記入)

⑤青少年交流館管理員

業務内容/受付、利用案内、使用料収納、清掃など

勤務形態/週3日 午前9時45分～午後3時45分、午後3時45分～9時15分のシフト制

勤務地/飛田給1-52-1

①～⑤共に

時給/①②1100円③～⑤1041円(交通費なし)

雇用期間/3月31日(木)まで試用期間。以降は更新可

採用日/3月14日(月)

募集人数/各若干名

☑☑車・バイク通勤不可。シフト制の場合、勤務曜日・時間固定不可。3月11日(金)を目途に選考結果を通知

☑☑履歴書(写真貼付)に希望職種番号を記入し、3月2日(火)(必着)までに☎182-0022国領町4-51-7ピエールシークル2階(一財)調布市市民サービス公社☎486-2112へ郵送(持参不可)(企画経営課)



3月は東京都の自殺対策強化月間

～気づいてください!体と心の限界サイン～



全国の自殺者数は令和3年には2万984人(暫定値)でした。市内では毎年数十人の方が自ら命を絶っています。あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください。

また、ゲートキーパーの役割を紹介する動画を市☑動画ライブラリー(右のQRコードからアクセス可)で配信しています。ぜひ一度ご覧ください。



LINE相談

☑毎日

☑午後3時～10時30分

アカウント名/相談はっとLINE@東京

右のQRコードを読み取り、友だち登録した上で相談



市内の相談

◎うつ病などの心の健康相談

健康推進課/☎441-6100

☑平日午前9時～午後5時

調布市こころの健康支援センター/☎490-8166

☑月～土曜日(祝日を除く)

☑午前9時～午後5時(土曜日は正午まで)

◎その他

高齢者の生活相談、学校生活に関する相談(不登校・いじめなど)、消費生活相談(多重債務・契約トラブルなど)、各種市民相談の詳細は15面参照(健康推進課)

東京都の特別相談

自殺対策強化月間中、特別相談として受付時間を延長します。深夜の相談もできますのでこの機会に相談してみませんか。

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談(東京) (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	☎0120-58-9090 03-5286-9090	3月1日(火)午後5時～2日(水)～6日(日)午後8時～ 7日(月)午後10時30分～ いずれも翌午前2時30分まで	03-5286-9090 毎日 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～
有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話～ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日、祝日正午～午後8時	03-3842-5311 火・水・金・土曜日 正午～午後8時
自殺予防いのちの電話 (一社)日本のいのちの電話連盟)	☎0120-783-556	3月1日(火)～31日(木)午後4時～9時 ※10日(水)は午前8時～翌午前8時	
東京都自殺相談ダイヤル ～ここらこのいのちのほっとライン～ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	0570-087478	3月27日(日)～31日(木)24時間	0570-087478 毎日 正午～翌午前5時30分

※0570で始まるナビダイヤルは有料です(携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外)

自死遺族のための電話相談

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族 総合支援センター)	03-3261-4350	3月4日(金)・5日(土)、7日(月)午前10時～午後8時	03-3261-4350 木曜日午前10時～午後8時 日曜日午前10時～午後6時
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・ サポートプラザ)	03-3796-5453	3月8日(火)～11日(金)正午～午後4時	03-3796-5453 火・木・土曜日 正午～午後4時

ボランティア

協力会員募集説明会 (地域ボランティア)

日 3月16日(水)午前10時～11時30分
 高年齢や障害などにより家事の支援や食事の配達を必要とする方に、有償で支援する活動の説明会
 参加できない場合は個別に対応可。要事前申し込み
 申込電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社
 ☎481-7711

官公所だより

令和4年度自衛官採用案内



◎一般幹部候補生
 応募資格/22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込含)。修士課程修了者(見込含)は28歳未満)
 試験日/①4月23日(土)・24日(日)②6月25日(土)
 ◎一般曹候補生
 応募資格/18歳以上33歳未満(32歳の場合は採用予定月の末日現在33歳に達していない方)
 試験日/③5月20日(金)～29日(日)
 ※いずれか1日を指定
 受付期間/①3月1日(火)～4月14日(木)
 ②3月1日(火)～6月16日(木)(飛行要員を除く)
 ③3月1日(火)～5月10日(火)(必着)
 申込防衛省から申し込み、または自衛隊東京地方協力本部府中分駐所(〒183-8521府中市浅間町1-5-5府中基地内) ☎・☎042-365-5011へ郵送または持参 (総合防災安全課)

夜間学級への入級

国語や数学などの9教科を、一人ひとりの習熟度に合わせて勉強できます。卒業すると、中学校卒業の資格が取得できます。
 夜間学級が設置されている都内の公立中学校8校(世田谷区立三宿中学校ほか)
 小・中学校を卒業していない、または諸事情により

十分に学べなかった、都内在住・在勤の15歳以上(国籍不問)
 無料(教材費などの実費あり)
 日本語学級設置校あり
 世田谷区立三宿中学校夜間学級 ☎03-3424-5255(平日午後2時～9時)

仕事・創業

キャリアアップ講習3月募集科目

都内在住で、都内中小企業で働いている方(派遣、契約社員、パートなどを含む)
 ①第二種電気工事士(実技)受験対策
 ②第三種電気主任技術者科目合格対策(機械)
 ③Excel(ビジネス活用編)
 ④AndroidStudioによるアプリケーション開発
 ⑤Androidプログラミングを利用した組み込みシステム技術
 ⑥ホームページビルダーによるホームページ作成
 定員①②④⑤15人③⑥12人(多数抽選)
 費①③④⑤⑥6500円②3200円
 申込直接または往復はがきで3月1日(火)～10日(日)(必着)に、〒183-0026府中市南町4-37-2多摩職業能力開発センター府中校人材育成プラザ ☎042-367-8204、または「TOKYOはたらくネット」の申し込みフォームから申し込み※直接の場合は返信用はがき持参 (産業振興課)

産業労働支援センター 〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階 ☎443-1217・☎443-1218 industry@chofu-across.jp 専用あり

◎創業経営相談会
 日 3月2日(火)②9日(火)③16日(火)④23日(火)⑤30日(火)
 時 ①③⑤午前9時～午後4時(正午～1時を除く)
 ②④正午～午後7時(1時～2時を除く)
 相談員/佐藤高晃(多摩信用金庫職員)
 ◎事業者向け税務相談会
 日 3月8日(火)午後1時～4時
 中 中小企業・小規模事業者、創業希望者
 相談員/東京税理士会武蔵府中支部担当者
 ◎融資相談会
 日 3月10日(木)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)
 相談員/日本政策金融公庫三鷹支店の専門担当者
 ◎～◎共に
 相談時間/1人50分
 産 産業労働支援センター
 各 各日申し込み順 A 6人 B 3人 C 5人

無料
 産 産業労働支援センター または電話、FAX、Eメールで申し込み

その他のお知らせ

八ヶ岳少年自然の家 新規予約受付

3月1日(火)から新規予約を受け付けます。

区分	新規予約受け付け分
市内青少年団体(おおむね20歳未満の者で構成する10人以上の団体)	令和4年9月利用分
市内個人(市内在住・在勤・在学)※青少年団体以外の団体を含む	令和4年6月利用分

※連泊時は、1泊目の属する月を基準とする
 一部利用制限中のため、申し込み前に「ご利用前のご案内」(市から印刷可)を要確認
 電話またはFAXで八ヶ岳少年自然の家(山梨県北杜市高根町清里3545-1) ☎0551-48-2014(平日午前9時～午後5時)・☎0551-48-4358※個人利用のみ八ヶ岳少年自然の家から申請可 (社会教育課)

京王閣競輪開催日

(★本場ナイター開催。無印は場外のみ)
 《2月の開催日》20日(日)・21日(月)・22日(火)・23日(水)
 《3月の開催日》10日(木)・11日(金)・12日(土)・13日(日)・18日(金)・★19日(土)・★20日(日)・★21日(月)
 状況により、無観客開催となる場合あり
 東京都十一市競輪事業組合 ☎487-2156 (財政課)

弁護士による無料法律巡回相談

日 3月12日(土)午前9時～
 申 申し込み順5人
 弁 弁護士会多摩支部・法テラス多摩
 申 3月4日(金)午前9時から電話または直接市民相談課(市役所2階) ☎481-7032

多重債務110番

日 3月7日(月)・8日(火)
 電 電話相談:午前9時～正午、午後1時～3時30分
 来 来所相談(事前予約制):午前9時～正午、午後1時～3時 ※通常の消費生活相談も利用可
 調 調布市消費生活センター(市役所3階)
 ☎481-7034(相談・予約共通)(文化生涯学習課)

おしえて! マイナンバー Q&A 79

- Q マイナポイントとは何ですか。
- A キャッシュレス決済サービスを提供する事業者を通じて付与されるポイントです。利用している決済サービスを1つ選んで、買い物またはチャージすることで、購入額またはチャージ額の25%(上限5000円分)のポイントが付与されます。
- Q マイナポイント事業第2弾について教えてください。
- A マイナンバーカードを取得した方でマイナポイントを申し込んでいない方は、カードの申請時期に関わらず申し込みできます。また、令和3年12月末までにマイナポイントを申し込んだ方で、2万円の買い物やチャージを行っていない方(上限5000円分までポイント付与を受けていない方)も、上限までポイントが受け取れます。
 調 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178、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 (企画経営課)



東京に春を呼ぶ「深大寺だるま市」

日本三大だるま市の一つ「深大寺だるま市」は、江戸時代から続く季節の風物詩です。厄除元三大師大祭に合わせて開催され、境内を赤く染めるほど多くのだるまが並びます。
 境内で購入しただるまには左目に物事の始まりを表す梵字の「阿」を、納めるだるまには右目に物事の成就を表す「吽」の字を入れる事でも知られています。



日 3月3日(木)・4日(金) 時 午前9時～午後5時頃
 所 深大寺境内と山門周辺
 深大寺通り交通規制/両日共に一部一方通行(午前10時～午後4時)
 ※三鷹通りから進入不可
 調 深大寺 ☎486-5511 (産業振興課)

感染症拡大防止のため、お練り行事は行わず、規模を縮小して開催します。



↑ イベントのお知らせ

催し

多摩川自然情報館3月の月替わりプログラム「多摩川の河原の石を調べてみよう」

多摩川でよく見かける石の種類や特徴が分かる資料をもとに、石を調べてみませんか。

期土・日曜日、祝日
時午前9時～正午、午後1時～4時30分※随時
所2階展示室
費無料
日当日直接会場へ



当日配布資料の一部

日運営等受託事業者(株)セル
コ03-3406-1724 (平日午前10時～午後5時30分)、多摩川自然情報館携帯電話080-2087-9009 (土・日曜日、祝日午前9時～午後5時) (環境政策課)

調布のお店を応援しよう～深大寺周辺店舗スタンプラリー～

期2月23日(祝)～3月21日(祝)
対象店舗/深大寺そば組合加盟店、深大寺奉賛会加盟店(一部)、のほか深大寺周辺店舗



もりそば (深大寺そば組合提供)

日1店舗500円(税込)以上の利用で3店舗を巡ると、対象店舗で利用できる割引券500円分(3月21日(祝)まで利用可)と、抽選で記念品(FC東京ホームゲームチケットや映画鑑賞券など)をプレゼント※無くなり次第終了

スタンプラリー用のリーフレット配布場所/各対象店舗、調布市観光案内所「ぬくもりステーション」(土・日曜日、祝日午前9時～午後4時)、産業振興課(市役所8階)

日対象店舗や割引券・記念品の受渡場所など詳細は、調布市観光協会「調布観光ナビ」(上のQRコードからアクセス可)参照

日調布市観光協会(産業振興課内) 0481-7183 (産業振興課)

第8回調布まち活フェスタ えん 縁・円・炎 (オンライン)

市内の市民活動・地域活動を活性化させるため、幅広い分野で活動する団体・個人が集まって開催します。多彩な実行委員メンバーと準備を進めています。ぜひお楽しみください。



日3月6日(日)午前10時～午後3時
日音楽演奏、漫才などのライブ、市民活動団体紹介などを配信 費無料
日YouTubeで視聴可。詳細は調布まち活フェスタ公式

HP(右のQRコードからアクセス可)参照
日市民活動支援センター0443-1220
日npo-center@ccsw.or.jp



(協働推進課)

家族のトリセツ

「あなたの家族は「何タイプ?」新学期に向けて、家族いっしょに整理収納(片付け)しよう」

やる気がアップするタイプ別の声掛けとプランで、片付けを定着化しませんか。

日3月11日(金)午前10時～正午
所市民プラザあくろす3階ホール
日小宮真理(整理収納アドバイザー1級)
日申し込み順30人

日費1000円

日持筆記用具

日申日2月24日(休)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0443-1211 (男女共同参画推進課)

お彼岸に飾る

プリザーブドフラワーの供花づくり

一番きれいな状態を長く保てる供花を作りませんか。

日3月12日(出)
日時①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分※各回同内容
所市民プラザあくろす3階ホール1

日対18歳以上の方

日調フラワーセラピー・花想フラワーセラピスト

日定各回申し込み順10人

日費3000円(花材、花器含む)

日持筆記用具、はさみ、ピンセット、エプロン、作品持ち帰り用袋

日申日2月22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0443-1211 (男女共同参画推進課)



ほっとサロン・しえいくはんず

◎産後のからだを知ろう!～骨盤トレーニングを通して「こころ」と「からだ」を整えよう～

産後の心身の悩みや不安をみんなで共有し、骨盤トレーニングを通して身体を整えましょう。赤ちゃんと一緒に参加できます。

日3月16日(水)午後1時10分～2時30分
所市民プラザあくろす3階ホール

日産後・乳幼児育児中の女性

日調吉田敦子(助産師・整体師)

日定申し込み順6人

日費無料

日保1歳～就学前(日2月22日(火)～3月1日(火))

日他詳細は男女共同参画推進センターHP(上のQRコードからアクセス可)参照

日申日2月22日(火)午前9時から電話・Eメールで男女共同参画推進センター0443-1213

日E danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp



始めてみようボランティア

～あなたも地域で活動してみませんか～

定年退職や子どもの自立などをきっかけに、地域活動をしたいと思っている方、気軽に第一歩を踏み出しませんか。

日3月16日(水)

日午後1時30分～4時

所文化会館たづくり8階映像シアター

日対おおむね60歳以上の市民

日内基調講演・体験談など

日調市民活動支援センター職員

日定申し込み順40人 費無料

日企画・運営/地域デビュー推進委員会

日申日2月24日(休)～3月14日(月)に電話またはFAXで生涯学習情報コーナー0441-6155・0441-6115(土・日曜日、祝日、たづくり休館日を除く午前9時～正午・午後1時～5時)



Zoomミーティングを開催しよう(全2回)

日①3月19日(土)②23日(水) 日午後1時30分～3時30分

所市民プラザあくろす3階ホール

日対Zoomミーティングに参加した経験がある方

日調調布パソコンスクール 日定申し込み順8人

日費2000円(教材含む)

日調Wi-fi接続できるノートPC(カメラ付き)、イヤホン、筆記用具

日申日2月25日(金)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0443-1211 (男女共同参画推進課)

調布国際音楽祭2022 出演者募集

日Aフェスティバル・オーケストラ

日日6月25日(土)午後6時30分(ゲネプロ午後3時30分～)リハーサル/日6月21日(火)～24日(金)

日午後5時30分～9時15分(予定)

所グリーンホール大ホールほか

日Bミュージックサロン・ウェルカムコンサート

日6月25日(土)・26日(日)

所グリーンホール小ホール(ミュージックサロン)、調布駅前広場(ウェルカムコンサート)

日A・B共に

日対音楽大学生程度以上の実力を有するクラシック音楽奏者(Aはおおむね35歳以下)

日申日4月10日(日)までB4月15日(金)～5月8日(日)に、調布国際音楽祭HP申込フォーム(上のQRコードからアクセス可)から申し込み

日他状況により変更の場合あり。詳細は調布国際音楽祭HP参照

日調(公財)調布市文化・コミュニティ振興財団芸術振興事業課0481-7611 (文化生涯学習課)



島、まちの話題

親と子のクリスマス・メルヘン「クリスマスがちかづく」とを開催

せんがわ劇場の冬の風物詩、親子で楽しめる演劇公演を昨年12月に開催しました。人気児童文学を題材に、劇中歌やダンスをはじめ、パペット(人形)も登場し、たくさんのお子様たちが楽しみました。



日他本事業は宝くじの助成金で実施

日調せんがわ劇場03-3300-0611

(文化生涯学習課)

映画のまち調布

シネマフェスティバル2022 関連イベント

真空管アンプで聴く映画と音楽の素敵な出逢い

真空管アンプと、かつて映画館で使用されていたスピーカーで、映画にまつわる名曲をお楽しみください。

日2月25日(金)午後6時30分～

所文化会館たづくり2階くすのきホール

日申日2月22日(火)までに電話で文化生涯学習課0481-7139、または市HPから電子申請(上のQRコードからアクセス可)



講座・講演会

写真で知ろう！ シロクマのこと。地球温暖化のこと。

講師が北極で撮影したシロクマの様子や現地を感じた地球温暖化の影響について話します。

日 2月27日(日)午後1時30分～3時

講師 丹葉 暁弥 (自然写真家)

定 申し込み順100人

費 無料

他 オンライン (Zoom)

で開催。調布市公共施設

の屋根貸しによる太陽

光発電事業の収益の一

部を活用し開催

申込 Eメールに住所(町名まで)、参加者全員の氏名・年齢を明記し、2月26日(土)午後5時までに(一社)調布未来のエネルギー協議会 ☎444-1951 (平日午前9時～午後5時)・mirai@chofu-energykyou.jp (環境政策課)



(C)Akiya Tamba

社会教育学習グループ公開講座

◎歴史サークル芝蘭

「アイヌ民族のかたわらで撮り続けて」

講師が撮影した写真を見ながら、アイヌの方との交流について話します。

日 3月7日(月)午後1時30分～4時

所 文化会館たづくり8階映像シアター

講師 宇井 眞紀子 (日本写真家協会会員、武蔵野美術大学非常勤講師)

定 当日先着100人

費 300円(資料代)

他 歴史サークル芝蘭・庄司 ☎090-3246-7462

◎CCD「インクルーシブ英会話(初級)」

日 3月11日(金)午後1時～3時

所 総合福祉センター2階団体室

講師 チン ウェン (英会話講師)

定 申し込み順10人

費 無料

他 会員登録(有料)すると継続受講可能

申込 3月10日(木)までに電話またはEメールでCCD担当・神尾 ☎090-5558-2537・ccd.jin@gmail.com (社会教育課)

各館だより

郷土博物館

〒182-0026 小島町3-26-2 ☎481-7656 481-7655

開館時間/午前9時～午後4時 入場料/無料 休館日/月曜日(祝日の場合は直後の平日)

●常設展示「調布の歴史」(2階展示室)

●郷土学習展

「ちょっと昔の暮らし」(1階展示室)

明治・大正・昭和時代の暮らしの道具を展示して、衣食住の移り変わりを紹介します。

日 5月29日(日)まで

●ギャラリー展示予告

「桃の節供」(2階ギャラリー)

桃の節供にちなんだ雑飾りや各地の郷土玩具などを紹介します。

日 2月26日(土)～3月13日(日)



洗濯の道具



御殿籠(昨年の展示の様子)

武者小路実篤記念館

〒182-0003 若葉町1-8-30 専用 ☎あり ☎03-3326-0648 03-3326-1330

開館時間/午前9時～午後5時

入場料/大人200円、小・中学生100円、市内在住の65歳以上無料 休館日/月曜日(祝日の場合は直後の平日)

●企画展「形を楽しむ」～彫刻・木工・陶磁器～

実篤が収集した梅原龍三郎や高田博厚、佐藤玄々らの近代彫刻などの立体作品をご紹介します。

日 2月27日(日)まで

●閲覧室休室

日 2月24日(木)

●展示室休室

日 3月1日(火)～4日(金)

他 閲覧室、実篤公園は通常通り利用可

●次回展示予告 企画展

「[あの人が見た実篤]～実篤の交友関係～」

日 3月5日(土)～4月17日(日)

●実篤記念館中庭の梅の花が見頃に

薄紅や白の可愛らしい花を休憩コーナーから楽しめます。気温などによって見頃は変化しますので、詳細は実篤記念館までお問い合わせください。



佐藤玄々「鳩之子」

図書館

中央図書館 〒182-0026 小島町2-33-1 文化会館たづくり4・5・6階 ☎441-6181 441-6183 専用 ☎あり

●2・3月の開館時間と休館日

Table with columns: 開館時間, 休館日. Rows for 中央図書館 and 分館.

●2枚目の利用カードの登録をしませんか

利用カードをお持ちの方はSuicaやPASMOなどの交通ICカードや電子マネーなど、フェリカが搭載されたものを2枚目の利用カードとして登録できます。

●大人向け紙芝居のご利用を

大人向け紙芝居とは、主に高齢者に向けて作られた、大人が楽しめる内容の紙芝居です。「高野聖」や「隣の母」など、約50点を所蔵しています。

●お返し忘れの本やCDなどはありませんか

卒業・転出などで図書館の利用資格がなくなる方は、借りている資料と利用カードを最寄りの図書館に返却してください。

共催事業

●開講記念公開講座とサークル会員募集

会員募集を兼ねた公開講座です。

①俳人たちとその時代

日 3月23日(水)午後2時～4時

講師 伊藤伊那男 (俳人、俳句結社「銀漢」主宰、俳人協会評議員)

②日本のお寺と仏像～日本人の心のルーツを探る～

日 3月30日(水)午後2時～4時

講師 瓜生 中 (仏教インド思想研究、宗教研究家)

①②共に

所 文化会館たづくり8階映像シアター

定 当日先着50人

費 無料

他 図書館読書推進室、アカデミー愛とぴあ(文化会館たづくり10階) ☎441-6328 (午前9時～午後4時)

3月の主な行事予定



味の素スタジアム★武蔵野の森総合スポーツプラザ

★味の素スタジアム

12日(土) FC東京 vs サンフレッチェ広島

(明治安田生命J1リーグ第4節)

午後3時キックオフ

他 FC東京 ☎444-2630

20日(日) 東京ヴェルディ vs FC町田ゼルビア

(明治安田生命J2リーグ第5節)

午後2時キックオフ

他 東京ヴェルディ ☎03-3512-1969

26日(土) FC東京 vs 湘南ベルマーレ (JリーグYBC

ルヴァンカップグループステージ)

午後3時キックオフ

他 FC東京 ☎444-2630

★武蔵野の森総合スポーツプラザ

5日(土)・6日(日) ウマ娘 プリティーダービー

4th EVENT SPECIAL DREAMERS!!

開場:午後3時、開演:4時30分

他 株式会社Cygames ☎(H.I.P.)03-3475-9999

12日(土)・13日(日) THE IDOLM@STER SideM

PRODUCER MEETING BE@T OF

PASSION FESTIVAL!!!

開場:午後3時、開演:4時30分

他 アイドルマスターライブ・イベント窓口 ☎

18日(金)～20日(日)

第46回日本ハンドボールリーグ プレーオフ

時間詳細未定

他 (公財)日本ハンドボール協会、

(一社)日本ハンドボールリーグ

☎03-6709-8980

利用・参加前に味の素スタジアムまたは武蔵野の森総合スポーツプラザ☎に掲載している依頼・留意事項をご確認ください。また、状況によりイベントが中止・延期・時間変更となる場合があります。最新情報は各イベント主催者へお問い合わせください。

21日(祝) 第46回全国高等学校総合文化祭

東京大会 プレ大会

マーチングバンド・バトントワリング部門

時間詳細未定

他 東京都教育委員会、東京都高等学校文化

連盟 ☎03-5320-7474

26日(土)・27日(日)

ØMI LIVE TOUR 2022 "ANSWER..."

26日(土)開場:午後4時30分、開演:5時30分

27日(日)開場:午後2時、開演:3時

他 キョードー東京 ☎0570-550-799

●文化会館たづくり2月の休館日

日 2月21日(月)・22日(火) 他 (公財)調布市文化・コミュニティ振興財団 ☎441-6111 (文化生涯学習課)

●公開読書会「古典文学を読む会」

市内各地で毎月活動している読書会を公開します。今回は「源氏物語若菜の巻」を原文で読みます。初心者にも分かりやすく解説します。

日 3月25日(金)午後1時30分～3時30分

所 文化会館たづくり11階1102学習室

定 申し込み順10人 費 無料

申 2月23日(祝)午前9時から、直接または電話で図書館読書推進室、アカデミー愛とぴあ(文化会館たづくり10階) ☎441-6328 (午前9時～午後4時)

公民館だより

- 月曜日休館 ●申し込み/電話または来館で費用/記載のない場合は無料

東部公民館

〒182-0003 若葉町1-29-21 ☎03-3309-4505 03-3305-3456

●東部市民講座

「初心者が鍛える、防災脳～風水害時に備えて」(全3回)

日・月 ①3月5日(日)・「在宅避難」のススメ:災害時自宅で過ごすことになったら

②12日(日)・「防災脳」ストレッチ:情報を上手に把握するには

③19日(日)・「マイ・タイムライン」を作ろう:もしもの時の想定をする

時 午前10時～11時30分

講 ①②金原昌子(明治安田生命保険相互会社)

③総合防災安全課職員

定 申し込み順23人 費 筆記用具

申 2月22日(火)午前9時から受け付け

●東京都共催事業

「シニアのためのスマートフォン相談会」

日 3月17日(休)

時 ④午前9時～9時30分 ⑤9時30分～10時 ⑥10時～10時30分 ⑦10時30分～11時 ⑧11時～11時30分 ⑨午後1時～1時30分 ⑩1時30分～2時 ⑪2時～2時30分 ⑫2時30分～3時 ⑬3時～3時30分 ⑭3時30分～4時 ⑮4時～4時30分

定 60歳以上の市内在住者

所 操作方法やスマートフォン移行に関する相談など

講 東京都委託によるスマートフォン専門アドバイザー

定 各回申し込み順2人

備 必要な方はご自身のスマートフォン

申 2月24日(休)午前9時から受け付け

西部公民館

〒182-0035 上石原3-21-6 ☎484-2531 0484-3704

●子どもと大人の天文学教室

「星の王子さまの天文レクチャー～2022年宇宙の旅～」 映像と解説をもとに天体について学びます。晴れたら館庭で観望も楽しめます。

日 3月11日(金)午後6時～8時

定 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)

講 藤 秀彦(国立天文台准教授)

定 申し込み順22人 費 受け付け中

●コミュニティカレッジ「2022年、福島と沖縄から考える 日本のこれから」(全2回)

日・月 ①3月12日(日)・写真家

菊池和子が見つめた東日本大震災からの11年～琵琶演奏つきスライドトーク



菊池講師の作品(南相馬市)

②19日(日)・コロナ禍の下で、復帰50年の沖縄が問いかけるもの

時 午後2時～4時

講 ①菊池和子(写真家)、室井三紀(琵琶演奏者)

②西谷 修(東京外国語大学名誉教授)

定 申し込み順22人

申 2月22日(火)午前10時から受け付け

北部公民館

〒182-0014 柴崎2-5-18 ☎488-2698 0488-2787

●週末ミニマルコンサート

～ヴァイオリンとギターの音色から～

日 3月12日(日)午後2時～3時

所 「禁じられた遊び」、「愛の挨拶」など

講 瀧水野紗希、山下俊輔

定 18人(多数抽選)

申 往復はがきかEメール(hokubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)に住所、氏名、電話番号を明記し、3月1日(日)(必着)までに「ミニマルコンサート」係



コロナ禍でもフレイル(虚弱)予防 自宅でできるトレーニング

高年齢者支援室 ☎481-7150

コロナ禍の影響で、家で過ごす時間が長くなり、動く機会が減ると筋力・体力が落ち、食欲も低下します。特に高齢者は、筋力や体力が落ちるスピードが早く、フレイル状態※になりやすいので注意が必要です。

市では、「10年後も元気」を合言葉に、日常動作をもとにした「10の筋力トレーニング」という介護予防体操を推奨しています。この機会に体力に自信のない方でも気軽にできる初級コースから取り組んでみてはいかがでしょうか。

10の筋力トレーニング 初級コース



※フレイル状態とは、元気な状態と介護が必要な状態の中間のことを言い、筋力や認知機能など心身の活力が低下した状態のことです。

◀自宅で簡単!「10の筋力トレーニング」動画をYouTubeで公開しています。詳細は、市動画ライブラリ(左のQRコードからアクセス可)参照

市民の広場

催し& 会員募集

記事の内容などは直接問い合わせ先へ連絡をお願いします。掲載を希望する方は必ず掲載基準を読んでからお申し込みください。申し込みが多い場合掲載できないことがありますので、あらかじめご了承ください。(広報課)

Table with columns: 会員募集, サークル名, 活動日時, 活動場所, 入会金, 会費, 問い合わせ, 備考. Row 1: ムツゴロウ(女性水泳サークル), 月4回土曜日午前10時～正午, 総合体育館プール, 500円, 月2000円, 永田 ☎090-6316-0633, 初心者・高齢者歓迎

広告の欄

掲載の申し込み/備考(広告代理店、多摩川5-9-4 インペリアル京王多摩川フラット103号) ☎443-6681・0443-6682 広告料/1号・2号:1枠3万円、3号(オビ):1枠1万5000円(前払。デザイン・版の制作費・消費税広告主負担) ※広告料収入は市報ちょうふの印刷製本費用の一部に充当しています (広報課)

調和法律・法務事務所. 弁護士 齋藤裕介, 司法書士 根本幸一郎. 042-440-3755. 調布市小島町1丁目35番地4クレール小島ビル 3階

相続税専門. 相続税申告・農地の相続・事業承継. 早川淳一税理士事務所. 042-426-4568. 調布市小島町11-6 エンケ502

ご相談・お見積もり無料. ドアホンが壊れた! ビデオが映らない. 042-444-0351. 株式会社エフテック. 調布市多摩川2-4-1-306

地域密着がモットーです. "タクシー"のご利用は. 安心・安全な. イースタンタクシー. 042-486-9311. 乗務員募集中. 042-442-1491. 調布市深大寺北町6-6-9

★紙面上では市外局番042の表記を省略しています ★講師や出演者の敬称を省略しています ★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です

新型コロナウイルス感染症の影響により、相談の休止や時間が変更になる場合があります。

3月の相談案内



相談名	内容	相談員	日程	時間など
予約制※1	法律	弁護士	12日(土) 1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火) 18日(金)・22日(火)・25日(金)・29日(火)	午前9時～午後1時 16人 午後1時～5時 16人(11日(金)は8人)
	相続等の書類作成	行政書士	8日(火)・22日(火)	午後1時～4時 6人
	心	公認心理師 専門相談員	1日(火) 10日(土)・17日(木)・24日(木)	午後1時～4時 3人
	交通事故	専門相談員 弁護士	2日(火)・9日(火)・23日(火)・30日(火) 16日(火)	午後1時～4時 4人 午後1時～3時30分 3人
	年金・社会保険	社会保険労務士	3日(火)	
	税務	税理士	18日(金) ※税理士会主催の相談は下記「税務相談(予約制)」参照	
	不動産取引	宅地建物取引士	4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金)	午後1時～4時 6人
	登記	司法書士	4日(金)・18日(金) ※登記申請書や添付書類の作成および確認は行いません	
	土地家屋調査測量	土地家屋調査士	18日(金)	
	総合相談日	法律、税務、不動産取引、登記、土地家屋調査測量に関する各種相談	有資格者	18日(金)
当日先着順※2	人権の上	人権擁護委員	23日(火)	
	市政・行政	行政相談委員	9日(火)	午後1時～4時
	家庭	専門相談員	7日(月)・14日(月)・28日(月)	

※1 予約開始日は相談日の1週間前(祝・休日の場合はその直前の開庁日。土曜日の法律相談のみ1週間前の金曜日)
予約開始時間/窓口は午前8時30分～、電話は午前9時～

※2 相談日当日に先着順で受け付け。受付時間/窓口は午前8時30分～午後3時、電話は午前9時～午後3時

費無料
所 調布市民相談課(市役所2階)
☎481-7032

オンブズマン相談室
市政に関する苦情など、気軽にご相談ください。オンブズマンが中立的な立場で簡易・迅速に対応します。
日 第1～4水曜日(祝・休日を除く) 午後1時～5時
所 調布市民相談室(市役所2階) ☎481-7418

創業・経営・職業相談

- 創業・経営相談(予約制)
日 月～土曜日(第3月曜日、祝・休日を除く) 午前9時～午後5時※水曜日は午後8時まで
所 調布産業労働支援センター(市民プラザあくろす3階) ☎443-1217
- 職業相談・職業紹介
日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時
所 調布ハローワーク府中 調布国領しごと情報広場 ☎480-8103
- ちょうふ若者サポートステーション就労相談(予約制)
日 月・火曜日、木～土曜日(第3月曜日、祝・休日を除く) 午前10時～午後6時 15～49歳
所 調布ちょうふ若者サポートステーション(市民プラザあくろす2階) ☎444-7975

子育て相談

- すこやか相談コーナー(子ども・家庭総合相談)
日 午前9時～午後5時(第3土曜日とその翌日を除く)
専用 ☎481-7731(匿名可) ※来所・オンライン相談は要予約
所 調布子ども家庭支援センターすこやか
- ひとり親家庭相談 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前10時～午後5時
所 調布子ども家庭課 ☎481-7095
・総合福祉センター5階「ここあ」 ☎452-8816
- 育児相談 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時
(調布私立オリンピア保育園 ☎0120-820-323、東京YWCAまきば保育園 ☎483-5208) 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午後1時～4時
所 各公立保育園 調布各公立保育園または保育課 ☎481-7132)
- 子育てひろば(子育て相談) 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時
所 各児童館 調布各児童館または児童青少年課 ☎481-7534
- 子どもの発達に関する相談 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前8時30分～午後5時15分※来所相談は要予約。初回の来所相談は原則第2・4土曜日にも実施
所 調布子ども発達センター相談専用 ☎486-3200

税務相談(予約制)
日 木曜日(祝・休日を除く) 午前10時～午後4時
所 調布東京税理士会武蔵府中支部(小島町1-34-1 エクレール調布3階) ☎488-5550

子ども虐待相談(気付いたら・疑ったら)

- すこやか虐待防止ホットライン ☎0120-087-358
日 午前9時～午後5時(第3土曜日とその翌日を除く)
- 多摩児童相談所 ☎042-372-5600 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時
- 東京都児童相談センター ☎03-5937-2330(夜間・休日緊急連絡先)
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(24時間)

教育相談(お子さんの心理・学校生活の心配ごと)

- 来所・就学相談 ☎481-7633・4(予約制)
日 土曜日相談あり
他 詳細は市 ☎参照
- 電話・ファクス相談(匿名可) ☎481-7777
☎499-1616
- 教育支援相談 ☎481-7718・9
日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時15分
所 調布教育相談所(教育会館5・6階) ☎481-7633
- 東京都教育相談センター(教育相談一般・いじめ) ☎0120-53-8288(24時間)

子ども・若者の自立に向けた相談(ひきこもりなど)
日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前10時～午後8時
※木曜日のみ午前10時～午後5時
所 おおむね中学生以上の方と家族
所 調布総合福祉センター5階「ここあ」 ☎452-8816

消費生活相談(悪質商法、契約トラブルなど)
電話・来所相談(予約制) 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後3時30分(正午～午後1時を除く)。来所相談(予約制)は3時まで、第2土曜日午前9時～正午(電話相談のみ)
所 調布消費生活センター(市役所3階) 電話相談・来所予約 ☎481-7034

男女共同参画推進センター相談室

- 面接相談(予約制) ☎443-1213
日 1歳～就学前(予約制)
女性の生きかた相談 日 第1月曜日午後4時～7時50分、木曜日、第2・4金曜日の午前10時～午後3時50分
女性のための法律相談 日 第2・3火曜日午前10時～午後0時15分、第5火曜日午後4時10分～7時
女性のヘルスケア相談(思春期～更年期) 日 第3水曜日午後2時40分～4時50分
女性のための仕事&生活サポート相談 日 第3金曜日午前10時～午後3時50分
働く女性の人生相談 日 第2水曜日午後4時～7時50分
- 電話相談～女性の生きかた相談 専用 ☎443-1233
日 第1～3木曜日午前10時～午後3時30分(正午～午後1時を除く)
所 調布男女共同参画推進センター ☎443-1213
- 配偶者暴力(DV)・交際相手暴力(デートDV)相談 日 毎日午前9時～午後9時
所 調布東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-2455

福祉・高齢者相談

- 地域包括支援センター高齢者保健福祉相談 日 月～土曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後6時(土曜日は5時まで) ※緊急電話相談は24時間受け付け。一部センターで時間外の相談あり。詳細は各センターへ問い合わせ
所 調布各地域包括支援センター はなみずき ☎441-5763/ちょうふの里 ☎441-6655/ちょうふ花園 ☎484-2285/至誠しばさき ☎488-1300/ときわぎ国領 ☎050-5540-0860/ゆうあい ☎481-4973/つづじヶ丘 ☎03-5315-5400/仙川 ☎03-5314-0030
- 高齢者福祉相談 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時
所 調布高齢者支援室(市役所2階) ☎481-7150
- ちょうふ在宅医療相談室 日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午前9時～午後5時
所 調布調布市医師会 専用 ☎480-2751

電話相談

- 調布市社会福祉協議会 専用 ☎481-5111
日 月～金曜日(祝・休日を除く) 午後1時～4時

新しい「粋」な樹木墓地ができました

「世田谷 自然の杜」のご案内

自然へと還る、現代社会のニーズに合った新しい形

合同樹木墓地 **28**万円
毎年の維持費がつかからない、シンプルなプランです。

宗旨宗派自由
優しい樹木に包まれ
自然へと還る自然志向のお墓

個別樹木墓地 **45**万円より
お好みに合わせたプランをお選びいただけます。

天護山 妙祐寺 東京都世田谷区北烏山4-16-1

お問い合わせ ☎0120-695-759

詳細情報、資料請求、各種お問い合わせは
Q 世田谷 自然の杜 と検索してください。

株式会社 彩プロダクト

新型コロナウイルス感染症 各種相談窓口

※令和4年2月14日時点の情報です。
最新の情報は東京都の☎などを参照してください。(健康推進課)

コロナが心配な時の各種相談窓口

予防方法を知りたい、不安に思う方の一般相談窓口

東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター

ナビダイヤル ☎0570-550-571
(毎日午前9時～午後10時)

無症状の方で無料のPCR検査を受けたい方

東京都による無料PCR検査がグリーンホール小ホールで実施されています。詳細は市☎(右のQRコードからアクセス可)をご覧ください。



発熱等の症状がある方の相談窓口

- ①まずはかかりつけ医に相談
- ②かかりつけ医がない場合 診療・検査医療機関 (右のQRコードからアクセス可)
- ③東京都発熱相談センター (医療機関の案内、症状に関する相談)

☎03-5320-4592
☎03-6258-5780 (毎日24時間) (医療機関の案内のみ)
☎03-6630-3710 (毎日24時間)
☎03-6626-3473 (毎日午前9時～午後6時)



陽性が判明したら

多摩府中保健所などでのサポート

多摩府中保健所では、医療機関から報告された携帯電話番号にショートメッセージで各種案内やシステム(My HER-SYS)での健康観察を呼び掛けていますので、ご協力をお願いします。
※入院・宿泊療養・自宅療養の方への対応は、多摩府中保健所が症状や状況に応じて対応しています
※感染拡大期には、重症化リスクの高い陽性者への迅速な対応を優先しています

自宅療養中の健康観察

- 50歳以上の方、妊娠や基礎疾患など重症化リスクのある方
医療機関、保健所、フォローアップセンターのいずれかで健康観察します。
- 50歳未満で基礎疾患のない方
療養終了日までご自身で体調管理を行っていただきます。

発熱などの体調不良に不安のある時の相談窓口
自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)
☎0120-670-440 (毎日24時間)

調布市新型コロナ自宅療養者支援センターからの相談支援

保健所からの依頼に応じて、東京都から提供される自宅療養患者の個人情報に基づき、電話によるサービス案内や相談支援を実施しています。

調布市新型コロナ自宅療養者支援センター
☎481-7555、441-6100
(月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日除く))

パルスオキシメーターの貸し出し、食料品などの配送の申し込み

ご希望の方には東京都が開設した「うちさぼ東京」から保存食などを配送(置き配)します。

自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京) ☎0120-670-440 (毎日24時間)

またはWebから申し込み(右のQRコードからアクセス可)



また、調布市新型コロナ自宅療養者支援センターでも食料品などの支援を行っています。詳細は市☎(右のQRコードからアクセス可)参照



宿泊療養の申し込み窓口

65歳未満で、症状が軽症(咳は出るが息苦しさはない)・無症状でホテル療養を希望する方
☎03-5320-5997
(毎日午前9時～午後4時)



3月の休日診療当番医

←←← 3月の相談案内は15面に掲載しています

診療時間/午前9時～正午、午後1時～5時
※休日診療は急病者のための診療です。
医療機関は変更となる場合あり。診療時間も含め、各医療機関に確認してからお出掛けください。☎健康推進課☎441-6100

日程	医療機関名・診療科目	電話番号	所在地
6日(日)	仙川皮フ科クリニック(皮・アレルギー)	03-3309-4082	仙川町1-8-1サンモールTビル2階
	仙川さとうクリニック(内・小・アレルギー・皮)	03-5315-7373	仙川町2-18-15メゾン仙川1階
	はすだ内科・循環器内科クリニック(内・循環器内)	426-8102	国領町3-1-38ココスクエア2階
	市野歯科医院(歯)	03-3307-6418	仙川町1-15-4鍋屋ビル2階
13日(日)	ながせ腎泌尿器科・外科(泌尿器・外・腎臓内)	480-1002	小島町1-14-3ヒューリック調布2階
	村上こどもクリニック(小・アレルギー・内)	03-3300-4633	仙川町3-7-15
	濱中めいようクリニック(内・消化器内)	452-8970	国領町7-33-1
	こまむら歯科クリニック(歯)	482-3048	上石原1-25-13
20日(日)	くまざわ整形外科クリニック(整外)	443-1175	下石原2-32-2さわや医療ビル1階
	西田医院(小・内・外)	483-1350	柴崎1-64-13
	福地クリニック(循環器・内)	441-5038	布田4-20-3マートコート調布サザン1階
	ふたば歯科・矯正歯科(歯)	452-8935	西つじヶ丘3-14-1メンサンライズ1階
21日(祝)	えぎ眼科クリニック(眼)	486-6286	西つじヶ丘3-30-6
	柴崎ファミリークリニック(内・小)	440-3545	菊野台2-23-5サニーアイランドビル3階
	ふじかわクリニック(内・循環器・外・皮)	440-8277	深大寺東町2-23-5深大寺メディカルビル2階
	ハンズデンタルクリニック(歯)	440-3933	調布ヶ丘1-18-1後楽園マルエツ1階
27日(日)	調布病院(※診療科目については病院へお問い合わせください)	484-2626	下石原3-45-1
	安賀医院(小・内)	482-1256	佐須町3-10-7
	山口内科クリニック(内・消化器・循環器・アレルギー)	440-1886	下石原2-32-2さわや医療ビル2階
	ムラタデンタルクリニック(歯)	499-6480	小島町2-48-26調布サウスゲートビル2階

市内救急病院

- 調布病院 下石原3-45-1 ☎484-2626
 - 北多摩病院 調布ヶ丘4-1-1 ☎486-8111
 - 調布東山病院 小島町2-32-17 ☎481-5511
- ※当日の診療科目を事前に電話でご確認ください

救急医療機関案内(24時間)

- 調布消防署 ☎486-0119
- 救急相談センター ☎#7119
※ダイヤル回線からは☎042-521-2323(消防庁テレホンサービス)へ
- 消防庁テレホンサービス ☎042-521-2323
- 東京都医療機関案内サービス “ひまわり” ☎03-5272-0303
☎「東京都医療機関ひまわり」

休日夜間急患診療所 ☎484-1455

☎土・日曜日、祝・休日、年末年始 午後7時～10時(受付は9時45分まで)
☎調布市医療ステーション1階(小島町3-68-10)
☎内科小児科系※日によって担当医師の専門分野が異なりますので、必ず電話連絡の上、お越しください

小児初期救急平日準夜間診療 ☎03-3488-2061

☎月～金曜日(祝・休日、年末年始、病院が指定した日を除く)午後7時～10時(受付は9時30分まで)
☎東京慈恵会医科大学附属第三病院内 狛江・調布小児初期救急平日準夜間診療室 ☎小児科 ※必ず電話連絡の上、お越しください

調布市の世帯数と人口
令和4年2月1日現在
()は対前月比

世帯数	日本人			外国人			総数				
	男	女	計	男	女	計	男	女	計		
119,535	2,276	121,811 (28増)	113,653	2,166	115,819 (41増)	119,956	2,234	122,190 (29増)	233,609	4,400	238,009 (70増)

