



# ちよふうふ

### CONTENTS(主な内容)

- 新型コロナワクチン.....2
- 住民税非課税世帯等への臨時特別給付金.....2
- 特集 夏休みは楽しいイベントがもりだくさん.....8・9
- 食中毒に注意しよう.....10
- 7月7日(休)はクールアース・デー.....16

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 ☎042-481-7111  
 編集：行政経営部広報課 市ホームページ：https://www.city.chofu.tokyo.jp/

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

調布市子ども政策課 ☎481-7105

# 子ども食堂 に来てみませんか？

地域の方が主体となって開催している「子ども食堂」は、子どもや保護者が気軽に立ち寄り、無料または安価でバランスの良い食事を楽しむことができます。食事をきっかけに集まりながら、子どもたちが地域で安心して自由に過ごせる場所にもなっています。



子ども食堂などの活動を応援しませんか？



フードドライブに参加することで、子ども食堂へ食材を寄附することができます。集まった食品は、フードバンク調布、子ども食堂、児童養護施設などに配布します。



フードドライブの詳細こちら



「子ども食堂」のほかにも、さまざまな団体がフードパントリーなどの活動を通して、子どもの食の確保の支援をしています。

各食堂の対象、問い合わせ、最新情報などはこちら



## 子ども食堂など一覧

名称	開催場所	開催頻度
①みんな食堂「仙川スープ」	POSTO (仙川町1-19-10)	月に1回開催
②つつじヶ丘子ども食堂	シェアアパートメント調布シェアハウス1階ガレージリビング (西つつじヶ丘1-48-24)	月に1回開催 (毎月第2水曜日)
③子ども食堂深大寺東町	あいケアデイサービス深大寺 (深大寺東町6-26-15)	奇数月の第2日曜日
④しばさき彩子ども食堂	しばさき彩ステーション (柴崎1-64-9)	月に1回開催 (毎月第2水曜日)
⑤さくら子育てステーション	家庭的保育事業施設たんぽぽ (八雲台1-22-1 八雲台グリーンハイム103)	不定期※フードパントリーの開催
⑥こくりょう子ども食堂わいわい	第六中学校 (国領町3-8-23)	月に1回開催
⑦みさとや子ども食堂	野菜食堂みさと屋 (布田2-2-6)	店舗営業日 (日曜・祝日は休み)
⑧ちよふう子ども食堂	居酒屋はまどおり (布田2-5-4)	Facebookのページからお問い合わせください
⑨ハッピー子ども食堂	布田南部自治会館 (布田5-32-3)	年に6回開催
⑩電気通信大学子ども食堂	電気通信大学 (調布ヶ丘1-5-1)	年に1回開催
⑪こども食堂かくしろうじ	覚證寺 (富士見町1-35-5)	月に2回開催 (第1・第3木曜日)
⑫富士見おおぞら子ども食堂	コープ調布B棟集会所 (富士見町2-13-5)	月に1回開催 (毎月第3土曜日昼)
⑬特定非営利活動法人 フードバンク調布	サレジオ修道院ユースセンター1階 (富士見町3-21-12)	年に3回開催※子ども元気プロジェクト (宅配・パントリーによる食糧支援) の開催
⑭風のテーブル	こひつじ舎 (昼食会) (上石原1-36-7) 出張所 (弁当配布) (菊野台1-20-1)	昼食会：毎日正午～(こひつじ舎の営業日) 弁当配布：火～金の昼食・夕食 (年末年始を除く)
⑮子ども食堂かみいしわたんぽぽ	西部公民館 (上石原3-21-6)	月に1回開催

※対象や開催日時などの詳細は、事前に各食堂にお問い合わせください。

6月28日時点の情報

# 新型コロナウイルスワクチンの接種(1~4回目)を実施しています

予約受付中



**対象者**

- 1・2回目 満5歳以上の方
- 3回目 12歳以上の方
- 4回目 60歳以上の方/18~59歳で基礎疾患を有するまたはそのほか重症化リスクが高いと医師が認める方

### 集団接種会場で接種

会場	使用ワクチン	対象	曜日	時間
調布駅前広場診療所	武田/ モデルナ社製	3回目(18歳以上)	7月31日(日)までの毎日	午前9時~午後4時
		4回目(60歳以上または18~59歳で基礎疾患を有する方など)		
保健センター (文化会館たづくり西館1階)	小児用 ファイザー社製	1・2回目 (5~11歳)	1回目接種日: 7月16日(土) 2回目接種日: 8月6日(土)	午後2時~4時 (1回目と同じ時間に2回目を接種)

### 予約方法

●インターネット



集団接種予約システム

●電話

市コールセンターへ

### 個別医療機関で接種

- 対象: 1~4回目
- 使用するワクチン: ファイザー社製
- 予約方法: 接種を希望する個別医療機関へ

#### 個別医療機関一覧



### 4回目接種券について

①申請が不要な方(3回目接種日に応じて順次発送)  
 60歳以上で、3回目接種日時点で調布市に住民登録があった方

3回目接種時期	発送日
2月14日まで	発送済み
2月15日~21日	7月4日(月)頃
2月22日~28日	7月11日(月)頃
3月1日~31日	7月20日(水)頃

②申請が必要な方

①以外で接種を希望する18歳以上の方  
 申請方法/市コールセンターに電話または電子申請など

基礎疾患一覧も  
 こちらからご覧ください



市HP

### 予約・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 (調布市新型コロナウイルスワクチンコールセンター)

☎0120-139-710 (毎日午前9時~午後5時)

## 住民税非課税世帯等への臨時特別給付金は期限までに手続きを

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)

**支給額** 1世帯当たり**10万円**(銀行口座に振込)

※1世帯1回限り。①と②の重複受給は不可

①②共にすでに臨時特別給付金を受けている方は対象外

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や、令和3年12月10日時点で区市町村の住民基本台帳に記録されていない方は対象外

### 支給時期

市が確認書を受理した日からおおむね4週間程度で指定口座に振り込み

### ①住民税均等割非課税世帯

#### 支給対象世帯

●令和4年6月1日時点で調布市に住民登録があり、世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯

※令和3年度住民税非課税世帯に対する給付金の支給対象世帯(未申請や辞退、他自治体での受給を含む)とその世帯の世帯主であった方を含む世帯は対象外

#### 手続き方法

郵送で届いた「臨時特別給付金支給要件確認書」と必要書類を返信用封筒で返送してください。

●令和3年12月10日以前から市内に住民票がある世帯/発送日: 7月13日(水)

●令和3年12月11日以降に調布市に転入した方がいる世帯/発送日: 7月下旬

【提出締切日】10月31日(月)(必着)

☑令和3年度住民税非課税世帯の申請は6月末で締め切りしました

### ②家計急変世帯

#### 支給対象世帯

●①以外の世帯で、申請日時点で調布市に住民登録があり、令和4年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員のそれぞれの1年間の収入見込額(任意の1カ月の収入を12倍)が住民税非課税相当水準以下の世帯

#### 手続き方法

給付金の受給には申請が必要です。申請方法や必要書類は、市☎をご確認ください。

【書類の配布場所】

生活福祉課(市役所3階)、神代出張所、各図書館・地域福祉センター、総合福祉センター、市民プラザあくろす3階※市☎でも印刷可

【書類の送付先】〒182-8511調布市役所非課税世帯等臨時特別給付金担当

【申請期限】9月30日(金)(消印有効)



市HP

### ●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

## 新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金の申請期間を延長

期 8月31日(火)まで 関 ①社会福祉協議会が実施する緊急小口資金等の特例貸付における総合支援資金の再貸付を受け、最終借入が終わっている方②令和4年1月以降に新たに自立支援金を申請する方で再貸付を受けておらず、初回の緊急小口資金と総合支援資金を受け、当該貸付の最終借入が終わっている方③自立支援金の受給期間が終了したが、引き続き生活が困窮している方 ※①～③共に月1回以上の自立相談支援機関での面接、月2回以上のハローワークなどでの職業相談、週1回以上の求人応募または面接を行う方

支給額/単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円

支給期間/3カ月

注 条件などは変更になる場合があるため、申請前に市注を要確認

注 必要書類(申請書、住民票の写し、再貸付などの借用書、世帯の収入が確認できる書類、世帯全員の金融機関の口座の通帳の写しなど)を〒182-8511市役所3階生活福祉課へ持参または郵送(必着)

注 生活福祉課 ☎481-7275

## 令和元年東日本台風(台風第19号)に伴う 浸水被害への市の取組に関する説明会

これまでの取組状況や中長期的な浸水対策などについての説明会を、狛江市と合同で開催します。

期 ①7月29日(金)午後6時30分～8時②30日(土)午前10時～11時30分

注 市立染地小学校体育館(車での来場不可)

注 110人(調布・狛江市民を優先し多数抽選。参加決定者には7月25日(火)までに結果通知を郵送) 注 説明会配布資料を説明会開催前までに、説明動画を7月29日(金)までに市注で公開予定

注 電話・FAX・Eメールに参加希望日(第2希望まで)、住所、氏名、電話番号を明記し、7月15日(金)までに調布市下水道課 ☎481-7228・☎481-7550

注 gesui@w2.city.chofu.tokyo.jp (1人1回。平日午前9時～午後5時)

## 次期社会教育計画策定に向けたアンケート

市内の社会教育施設(公民館、図書館、郷土博物館など)や事業について伺います。

期 7月5日(火)～19日(火)

回答方法/アンケートフォーム(LoGoフォーム)から回答 ※各公民館・図書館、郷土博物館、武者小路実篤記念館、社会教育課などで配架しているアンケート用紙に記入し提出も可

注 社会教育課 ☎481-7487



アンケートフォーム

## 令和4年度の「映画のまち調布花火」は見送り

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止への対応(来場者間の密集回避や参加者の把握・管理など)が困難であることから、開催を見送ります。

注 調布市観光協会 ☎481-7311・調布観光ナビ (産業振興課)

## 第2回調布のまちづくりを考える ワークショップ

次期都市計画マスタープランの策定に向けて、今後のまちづくりを考えてみませんか。

期 7月①22日(金)午後6時30分～8時30分(受付6時15分～) ②23日(土)午前9時30分～11時30分(受付9時15分～)

注 文化会館たづくり6階601・602会議室

注 市内在住・在勤・在学

注 申し込み順25人

注 7月6日(火)～開催日前日に、電話またはEメールで住所、氏名、電話番号、希望回(1人1回まで)、在勤の場合は勤務先、在学の場合は通学先を都市計画課 ☎481-7453・tikubetu@w2.city.chofu.tokyo.jp

## 市政功労者の推薦を募集

市民生活や文化の向上に功労のあった方を推薦してください。

【主な選考基準】①15年以上にわたり、社会福祉・社会教育に協力、またはボランティア活動を行っている方や団体②15年以上にわたり、公共施設の美化・清掃など社会奉仕活動を行っている方や団体③10年以上にわたり、自治会長やそのほか地域福祉活動を行っている方や団体④30年以上、建設業・製造業などの職にあり、5年以上市内に居住し、7月31日(日)現在60歳以上で、現在もその職に従事または指導的立場の方

注 申請書(総務課(市役所4階)で配布、または市注から印刷可)を8月1日(月)(必着)までに〒182-8511市役所総務課 ☎481-7341へ郵送または持参

## 水木しげるの妖怪 百鬼夜行展 ～お化けたちはこうして生まれた～



特設HP

調布市名誉市民である水木しげるさんの生誕100周年を記念して、六本木ヒルズで水木しげるさんの妖怪世界を楽しめる展覧会が開催されます。

期 7月8日(金)～9月4日(日) ※期間中無休

注 午前10時～午後10時(最終入館9時)

注 東京シティビュー(港区六本木6-10-1六本木ヒルズ森タワー52階)

注 当日窓口券：  
一般2200円、シニア(65歳以上)1900円、  
大学生・高校生1600円、4歳～中学生1000円

販売期間/7月8日(金)午前10時～9月4日(日)午後9時

購入場所/美術館・展望台チケット/インフォメーション(六本木ヒルズ森タワー3階)

注 東京シティビュー ☎03-6406-6652 (産業振興課) ©水木プロダクション



## 市LINE公式アカウントと友だちになると 特別割引クーポンをプレゼント



市LINE公式アカウント

市LINE公式アカウントと友だちになると、300円の特別割引クーポンがもらえます。

クーポンの獲得方法/①LINEホーム画面の検索バーで「調布市」と検索するか、QRコードから市LINE公式アカウントと友だちになる②市公式アカウントとのトーク画面で「ちょうふ」と送信③返信でクーポン画像が届きます

利用方法/当日、チケット購入窓口でクーポン画像が表示されているLINEのトーク画面を提示※クーポン画像だけの表示は不可

注 特別割引クーポンは平日のみ利用可

注 広報課 ☎481-7301

## 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1回高齢者福祉推進協議会

期 7月14日(木)午後6時30分～8時30分(受付6時10分～)

注 ①調布南ビル3階(小島町2-45-7) ②オンライン(Zoom)

注 ①当日先着3人②申し込み順20人

注 ②を希望する場合、Eメールに住所、氏名、電話番号を明記し、7月12日(火)までに高齢者支援室 ☎481-7149・kourei@w2.city.chofu.tokyo.jp

### 令和4年度第2回社会教育委員の会議

期 7月26日(火)午後1時30分～(受付1時15分～) 注 教育会館3階301研修室

注 当日先着5人 注 社会教育課 ☎481-7488

### 第1回障害者総合計画策定委員会

期 7月28日(木)午後6時30分～8時30分(受付6時10分～)

注 市民プラザあくろす3階あくろすホール 注 当日先着5人

注 障害福祉課 ☎481-7135・☎481-4288

### 第238回東京都都市計画審議会

期 9月2日(金)午後1時30分～ 注 都庁内会議室 注 15人(多数抽選)

注 往復はがきに住所、氏名、電話番号を明記し、8月10日(火)(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)

# 子育て・教育

## 7月の休日ゆりかご調布面接

日時	場所	定員	申し込み締め切り
9日(土)午前	健康推進課	申し込み順7人	8日(金)正午
24日(日)午後	子ども家庭支援センターすこやか	申し込み順5人	22日(金)正午

☎妊娠・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  
 ☎オンライン面接や母子健康手帳の郵送交付も実施。面接は予約制。詳細は市☎参照  
 ☎☎7月6日(水)午前9時から電話で健康推進課☎441-6081または、すこやか☎481-7733

## わくわく育児教室「こあらクラス」



☎8月2日(火)午後1時30分～3時  
 ☎文化会館たづくり西館保健センター2階  
 ☎令和3年11月～令和4年1月生まれの子どもと保護者 ☎子どもの発育、生活リズム、離乳食、上手な食べさせ方など ☎申し込み順30組  
 ☎☎7月6日(水)午前9時から健康推進課☎441-6081へ電話または電子申請から申し込み

## 8月のもうすぐママ・パパ教室

コース名	内容	日時	実施場所
1回コース	赤ちゃんのお世話など	13日(土)午前	保健センター
3回コース	赤ちゃんのお世話 ママのからだのケア 産後の生活	13日(土)午後 15日(日)午後 22日(日)午前	

☎令和4年11月～令和5年1月に初めて出産を迎える母親・父親 ☎各申し込み順24組程度  
 ☎☎電話で健康推進課☎441-6081

## 1歳児歯科教室

☎8月3日(火)午前 ☎文化会館たづくり西館保健センター1階 ☎令和3年7～8月生まれ  
 ☎お口の健康、歯科健診、仕上げ磨きと幼児食 ☎申し込み順40人程度  
 ☎☎7月7日(木)午前9時から健康推進課☎441-6081

## 「みる」子どもたちと映画寺子屋上映会 ちいさな映画館～Scene.36～

☎7月12日(火) ☎午前11時30分～午後1時30分(受付11時～)、午後2時～4時(受付1時30分～) ※各回同内容 ☎文化会館たづくり8階映像シアター

☎未就学児と保護者  
 上映作品／「てんまのとらやん」(1971年/17分/カラー)  
 ☎申し込み順15組  
 ☎無料  
 ☎飲食の提供なし。7月11日(月)までに申し込み結果連絡  
 ☎☎氏名、連絡先を7月8日(金)までに電話またはEメールで、子どもたちと映画寺子屋・浅野☎090-7933-1263・☎kodomotachitoeigaterakoya@gmail.com (産業振興課)



## 子どもの才能発見&教育費セミナー

☎①7月25日(月)、8月1日(月)②8月30日(火)、9月6日(火)③9月21日(水)、28日(水) ☎①午後1時30分～3時②③午前10時～11時30分(各回同内容)  
 ☎市民プラザあくろす3階研修室2  
 ☎0歳～未就学児の保護者 ☎子どもの脳の発達に沿った子育てポイント、ライフプランの設計 ☎新美友佳子(ファイナンシャルプランナー・子育て診断士)  
 ☎各回申し込み順6人 ☎1000円  
 ☎筆記用具、電卓、蛍光ペン(3色)  
 ☎1歳～就学前(☎1000円(1人1回))  
 ☎7月7日(木)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 (男女共同参画推進課)

## ほっとサロンしえいくはんず

男女共同参画推進センターHP



①産後のからだを知ろう!～骨盤トレーニングで“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、骨盤トレーニングで身体を整えましょう。  
 ☎7月27日(水)午後1時10分～2時30分  
 ☎市民プラザあくろす3階ホール  
 ☎産後・乳幼児育児中の女性  
 ☎吉田敦子(助産師・整体師) ☎動きやすい服装  
 ☎赤ちゃんと一緒にの参加も可(見守り保育あり)  
 ②みんなで語ろうシングルマザーズルーム  
 ひとり親になることを考えている方やシングルマザー同士で、子育て、仕事、生き方などを語り合いませんか。同じシングルマザーのファシリテーターが進行します。  
 ☎7月30日(土)午後2時～4時  
 ☎市民プラザあくろす3階研修室3  
 ③④共に  
 ☎申し込み順6人 ☎無料  
 ☎1歳～就学前(☎7月6日(火)～13日(水))  
 ☎☎7月6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☎443-1213・☎danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp (男女共同参画推進課)

## 令和5年度市内認可保育園障害児枠入園・子ども発達センター通園事業利用申込み説明会

☎8月9日(火) ☎☎午前10時～10時50分・通園事業について、11時～正午・保育園障害児枠について  
 ☎文化会館たづくり8階映像シアター  
 ☎令和5年4月から入園または利用を希望する、専門的支援が必要な平成29年4月2日～令和2年4月1日生まれの子どもと保護者 ☎申し込み順40人  
 ☎6カ月以上(☎申し込み順20人)  
 ☎7月11日(月)午前9時～29日(金)午後5時に受け付け。詳細は市☎参照  
 ☎子ども発達センター☎486-1190

## 義務教育就学児医療証(☎医療証)の申請

小・中学生の児童の保険診療による医療費の自己負担額の一部を助成します。中学生に対しては所得制限があります。医療証をお持ちでない方が交付を受けるには申請が必要です。保護者の所得が制限内になった方は、早めに申請してください。対象となる方には、9月中旬以降に医療証を交付します。  
 ☎申請方法は市☎参照、または問い合わせ  
 ☎☎子ども家庭課☎481-7093

## 令和4年度版子育て支援情報誌「元気に育て!!調布っ子」を配布

子どもの健康、各種手当や医療費助成制度、保育園・幼稚園・学童クラブなど、市の子育てに関する情報を掲載しています。  
 配布場所/子ども政策課(市役所3階)、健康推進課(文化会館たづくり西館保健センター4階)、神代出張所、子ども家庭支援センターすこやか、子ども発達センター、各図書館・児童館・公民館、ふじみ交流プラザ、プレイセンターちょうふ、子育てカフェaona、市民プラザあくろす  
 ☎子ども政策課☎481-7757



子ども家庭支援センターすこやか  
 〒182-0022 国領町3-1-38 ココスエア2階  
 ☎481-7733(午前9時～午後5時) 専用☎あり

●令和4年度下半期(10～3月)のトワイライトステイ事業利用会員登録申請  
 就業などで保護者の帰宅が恒常的に遅い場合に、平日の午後5時から10時まで、子どもを預かります。市内在住の1歳6カ月～小学6年生 ☎各日16人  
 ☎申請書(すこやか窓口で配布、またはすこやか☎から印刷可)を7月15日(金)～8月15日(月)に直接すこやかへ持参

## 国際ソロプチミスト 東京一調布から

## 児童館へタブレット端末を寄贈

6月16日、国際ソロプチミスト東京一調布から、タブレット端末(iPad)2台をご寄贈いただきました。ご寄贈いただいた品物は、青少年ステーションCAPSを利用する、中学・高校生が使用します。(児童青少年課)



左:美野会長 右:長友市長

## 「人生100年時代」のフレイル予防

☎高齢者支援室☎481-7150

年齢を重ね、筋力や心身の機能、活力が衰えてきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。自分で身の回りのことができる元気な状態と要介護状態になる間の段階のことで、そのまましていると日常生活に不自由をきたすおそれがあります。

- 【予防1 病気と上手につき合う】
- 持病があれば治療を続け、悪化を防ぐ
  - 年に1回健診を受ける
  - 定期的にかかりつけ歯科医療機関で口腔内の確認や清掃、指導を受ける
- 【予防2 筋力や心身の機能を保つ】  
 おすすめの3つのポイントを心がけましょう

運動	栄養・おくち	人とのつながり(社会参加)
動かない時間なるべく減らす	1日3食をバランス良く食べ、おくちのお手入れも忘れずに	電話や手紙、SNSでのちょっとした会話の交流も大切です

## ●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☎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

●すこやか なつまつり

期 8月3日(水)・4日(木)
時 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分
所 市内在住の子どもと保護者(1世帯1回)
定 人数制限あり(先着順)
申 7月12日(水)午後1時から電話ですこやかへ
個 詳細はすこやか参照



令和4年度社会福祉協議会
ちょビット協力金(会費)募集



いただいた協力金は、孤立を防ぎ、住民
同士のつながりをつくる「ひだまりサロン」
など、地域で取り組む福祉活動の財源になります。
協力方法/社会福祉協議会、福祉総務課(市役所3階)、
神代出張所など、または社会福祉協議会から申し込み
社会福祉協議会 481-7617

精神障害者家族の情報交換・相談会

日 7月9日(土)午後1時30分～3時30分
所 ところの健康支援センター 当日直接会場へ
個 精神障害者家族会かささぎ会・小倉
03-3300-4197 (障害福祉課)

介護教室参加者募集

期 ①7月11日(月)②26日(水)
時 午前10時～正午
所 介護老人保健施設花水木
内 ①「自分の歩き方を知ろう」～AIを使った歩行解析
といざとなったときに使える歩行補助用具の体験～
②「介護の方法を知ろう」～ベッド・車いすから、起
こす・立つ・座る～
個 福祉用具事業者、老健介護福祉士
定 各回申し込み順15人
費 無料
個 地域包括支援センターはなみずき 441-5763
(高齢者支援室)

生活支援員の募集

判断能力に不安のある、高齢者や障害者の自宅を訪

問し、郵便物の確認や手続き、預貯金の出し入れや支
払いなどを支援する生活支援員を募集します。
日 説明会：7月21日(水)午前10時～正午
養成講座：28日(水)午前9時～正午※共に参加必須
所 総合福祉センター2階
個 市内在住で市内の福祉事業所などでの利用者支援に
従事していない方
定 申し込み順20人
個 電話でちょうふ地域福祉権利擁護センター
481-7766 (社会福祉協議会)

シルバー人材センター 出張臨時入会説明会

日 7月26日(水)午前10時30分～
所 仙川町3-1-22仙川ツインビル2階
個 60歳以上の市民
定 申し込み順10人程度
個 入会金1000円(入会する方のみ)、筆記用具、身分
証明書
個 顔写真撮影あり
申 調布市シルバー人材センター 487-9375

簡単! 10の筋力トレーニング講座

立つ、座る、歩くなど日常生活でよく使う筋肉を鍛
えます。運動に自信の無い方も、安心して参加できま
す。
日 8月9日(水)午前10時～11時30分
所 グリーンホール小ホール
個 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40人
費 無料
持 飲み物
申 7月6日(水)から電話で高齢者支援室 481-7150

知って活かそう介護予防教室(全8回)

運動や栄養、口腔、認知症予防の理解を深め、上手
に年齢を重ねるコツを学びます。
期 ①8月17日(水)②24日(水)③31日(水)④9月7日(水)⑤28日
(水)⑥10月12日(水)⑦19日(水)⑧26日(水)
時 午前10時～11時30分
所 総合福祉センター
個 市内在住の65歳以上で初参加の方※要支援・要介護
認定者、介護予防・日常生活総合事業対象者、医師か
ら運動制限を受けている人は不可
定 申し込み順20人

費 無料
申 7月6日(水)～20日(水)に電話で高齢者支援室
481-7150

障害年金・個別相談会

日 8月19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
個 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)
個 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)
費 無料
協 協力/障害年金サポート調布
申 7月8日(金)～8月12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)

夏の特別講習会
「視覚に障がいのある方の
ためのスマホ講習会」



日 8月29日(月)午後1時30分～3時30分
所 総合福祉センター4階生活支援室
個 市内在住の視覚に障害や疾患のある方と家族
定 5人(多数抽選)
費 無料
個 初心者向け。iPhone使用(貸し出しもあり)。詳細
は社会福祉協議会参照
申 7月6日(水)～8月18日(水)に直接または電話、Eメ
ール(平日午前9時～午後5時)でドルチェ 490-
6675・dolce@ccsw.or.jp (社会福祉協議会)

青年・成人期の発達障がい～周りができるこ
と・理解と支援のポイントについて～

日 9月3日(土)午後2時～4時(1時30分開場)※配信
期間：9月27日(水)～10月31日(月)
所 ところの健康支援センター2階こかげ
調 田中 哲(子どもと家族のメンタルクリニックやま
ねこ院長、社会福祉法人子どもの虐待防止センター理
事)
定 会場受講：申し込み順80人
費 無料
申 会場受講：8月31日(水)までに電話で問い
合わせ先へ オンデマンド配信：9月3日
(土)までに申し込みフォームから申し込み
個 詳細はところの健康支援センター参照
個 ところの健康支援センター 490-8166



後期高齢者医療被保険者証(保険証)、減額認定証、限度額認定証の更新

個 保険年金課 481-7148

8月1日(月)から使用する新しい保険証を7月中旬
に、限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、「減
額認定証」)、限度額適用認定証(以下、「限度額認
定証」)を7月下旬に発送します。
※詳細は同封する案内参照
※住所と実際の送付先が異なる場合は要問い合わせ
保険証(藤色・カードサイズ)/加入者全員に簡易
書留で送付します。10月からの窓口2割負担の導入
に伴い、全ての方の保険証の有効期限が9月30日(金)
までです※10月以降使用する保険証は、9月中旬に
送付予定
減額認定証(白色)/世帯全員が住民税非課税の方
が対象です。今までに申請したことがあり、令和4
年度も該当する方に送付します
限度額認定証(白色)/3割負担の方のうち、世帯
の被保険者全員が住民税課税所得690万円未満の方
が対象です。今までに申請したことがあり、令和4
年度も該当する方に送付します
現在使用中の保険証、減額認定証、限度額認定証の
返却/8月1日(月)以降に、個人情報に留意の上、破

棄いただくか、保険年金課(市役所2階)または神
代出張所に返却(郵送可)してください

※7月中は現在お使いの保険証、減額認定証、
限度額認定証が必要です

●後期高齢者医療制度の自己負担割合に2割負担が追加

10月1日(土)から、医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合に、新たに「2割」が追加され、「1割」
「2割」「3割」の3種類となります。

自己負担割合の図表

※令和4年度住民税課税所得に基づき、世帯単位で判定
※住民税非課税世帯は1割負担

○令和4年9月30日まで

Table with 2 columns: 判定基準, 自己負担割合. Rows: 1. 同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合 (3割); 2. 同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも145万円未満の場合 (1割)

○令和4年10月1日から

Table with 2 columns: 判定基準, 自己負担割合. Rows: 1. 同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合 (3割); 2. 以下の①②の両方に該当する場合 (2割); ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる; ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が被保険者が1人の場合200万円以上、被保険者が2人以上の場合320万円以上; 3. 同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合または、上記①に該当するが②には該当しない場合 (1割)

●マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービス停止 システムメンテナンスなどのため、終日利用できません。
期 7月20日(水) 個 市民課 481-7041-3

# 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

期 7月9日(出)・24日(日)、8月13日(出)

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

所 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

### 国民年金保険料免除・納付猶予申請

電子申請(国民年金)

保険料の納付が経済的に困難な場合は、免除・納付猶予申請をすることができます(申請受け付け時点から2年1カ月遡り可)。

※新型コロナウイルス感染症の影響に伴う臨時特例制度は令和4年度も継続

審査対象/申請を希望する期間の被保険者(本人)、配偶者(住所が異なる場合も含む)、世帯主(納付猶予は対象外)の所得

※申請期間内に世帯状況の変更があった場合は、申請書に変更事由、対象者氏名、変更年月日などを記載  
基礎年金番号が分かる書類(マイナンバーが分かる書類も可)、来庁者の本人確認書類(代理人の場合は委任状が必要)、審査対象者の雇用保険の離職票または受給資格者証など(失業による退職者特例制度を利用する場合。退職日以降一定期間内に限る)

他 申請受付後、おおむね2~3カ月後に日本年金機構が審査結果を通知。マイナポータルで電子申請も可(マイナンバーカードが必要)

調 保険年金課 ☎481-7062、日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課 ☎042-361-1011

### みんなでなくそう 特殊詐欺

#### オレオレ詐欺の被害が多発しています

オレオレ詐欺の電話では、「子どもや孫を装って「お金が必要になったから助けて欲しい」などお金を準備するように要求してきます。その後、上司や知人を名乗る者がお金を取りに来ます。



また、犯人は怪しまれないように最初はお金のお話をせず、あたかも実の息子(娘、孫など)だと信じ込ませるような事前の連絡をしてくる場合もあります。その中にはそのまま連絡先の番号が変わったと、偽の番号を登録させる者もいるため、元から知っている電話番号にかけ直して確認することが非常に重要です。

#### 「詐欺の被害に遭わないための対策」

- 知らない電話番号からの電話には一切出ない
- 在宅中も留守番電話にする
- 自動通話録音機や迷惑防止機能付電話機を設置する

不審な電話があれば調布警察署まで連絡をください。

調 市では自動通話録音機の無料貸出しを行っています

調 調布警察署生活安全課 ☎488-0110

総合防災安全課 ☎481-7547

## 住まい・街づくり・環境

### 「富士見BASE」オープニングイベント みんなでワクワクする富士見BASEを作ろう

市HP



期 7月10日(日)※雨天決行

内・時 ①みんなで作ろう富士見BASE!ウォールペイントイベント・午後2時~4時 ②富士見BASEメンバーによるトークイベント・6時~7時

所 富士見町1-9-7

費 無料

他 午後2時~6時に富士見BASE内覧可能。②はオンライン配信(Zoom)あり(市HPから予約)

調 住宅課 ☎481-7817

### 自分でつくる 空き家活用の未来

ジェクトワン・アキサボHP



日 ①7月14日(休)午後7時~8時30分 ②22日(金)午後7時~8時30分 ③23日(出)午後2時~3時30分 ④28日(休)午後7時~8時30分

所 オンライン(Zoom)開催 ③④は配信会場でも参加可

対 空き家オーナー・空き家に興味を持つ事業者・入居希望者など

内 第一部:セミナー 第二部:トークセッション。第二部終了後個別相談あり(事前予約制、当日参加可)

定 オンライン100人 ③配信会場8人 ④配信会場6人

費 無料

調 各開催日2日前までに受付フォームから申し込み

## 令和4年度国民健康保険税の納税通知書を7月6日(水)に発送

調 保険年金課 ☎481-7054

税額は、令和4年4月~令和5年3月の1年分で、加入者ごとに計算したものを世帯で合算し、国民健康保険の加入者がいる世帯主の方あてに送付します。年度の途中で加入・脱退した方は、加入月数に応じた月割り課税となります。詳細は納税通知書に同封のチラシをご覧ください。

### 令和4年度の国民健康保険税の改正点

未就学児分の均等割額を5割軽減。

### 65歳以上の加入者は原則年金天引き(特別徴収)

年金天引きの方には、今年度の税額とともに、令和5年度の仮徴収となる令和5年4・6・8月の年金天引きの額も記載しています。

#### 年金天引きの対象外/

- ①年金受給額が年額18万円未満
- ②介護保険料の天引き額との合計額が1回の年金受給額の2分の1を超える
- ③世帯の中に65歳未満の加入者がいる など

### 解雇などにより離職(非自発的失業)した方の軽減

6月17日までに税軽減申告書を提出した該当者には、今回発送分から軽減が反映されています。軽減内容は、対象者の前年の給与所得を100分の30とみなして税額を算定します。

※国民健康保険に再加入した場合で次の①・②両方に該当する場合は、再度申告することにより税額が軽減される場合があります。

- ①過去の加入時(前年度以降)に非自発的失業により国民健康保険税の軽減が適用されていた。
- ②その後、再加入したが、雇用保険の受給資格が生じていない。

他 配信会場 ③ジェクトワン会議室(渋谷区渋谷1-7-7) ④b.e.park(世田谷区祖師谷3-31-3)  
調 調布ジェクトワン ☎03-6427-9832 (住宅課)

### 空き家・相続・不動産 無料相談会

日 7月25日(月)午後1時~5時

所 教育会館2階201会議室

定 申し込み順10組 費 無料

申 調 7月6日(水)~24日(日)に電話でNPO法人日本地主家主協会事務局 ☎03-3320-6281(午前9時~午後4時30分(土・日曜日、祝日は10時から)) (住宅課)

## 健康

### HPV(子宮頸がん予防)ワクチン キャッチアップ接種

市HP



接種機会を逃した方を対象に、キャッチアップ接種を実施しています。4月末時点で接種を完了していることが確認できない方へ、6月末に通知を発送しました。詳細は、個別通知または市HPでご確認ください。

調 令和7年3月31日まで

調 調布市・狛江市・世田谷区・三鷹市・府中市の指定医療機関

調 平成9年4月2日~平成18年4月1日生まれの女性

回数/3回

費 無料(公費負担)

調 健康保険証、母子健康手帳、予診票

調 指定医療機関(市HP参照)へ予約

調 健康推進課 ☎441-6100

### 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方へ

#### ●特例減免

令和4年4月~令和5年3月末に納期限が設定されている国民健康保険税が減免の対象です。

調 ①新型コロナウイルス感染症により主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病(1カ月以上の治療)を負った世帯

②新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年の主たる生計維持者(原則世帯主)の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかが、令和3年の同収入等の額から10分の3以上の減収が見込まれる世帯※令和3年の所得金額の合計が1000万円以下、減少の見込まれる収入以外の令和3年の所得の合計金額が400万円以下である世帯に限る

他 減免の内容や申請方法、必要書類など、詳細は市HP参照または保険年金課へ要問い合わせ。申請書や事業収入等状況申告書(減収世帯)の様式は市HPから印刷可。なお、市HPから電子申請可

#### ●新型コロナウイルスに感染した加入者の傷病手当金

国民健康保険加入者が、新型コロナウイルスに感染し療養のため仕事を休み、給与などを受けることができない場合、世帯主からの申請により支給します。

適用期間/令和2年1月1日~令和4年9月30日のうち療養のため仕事を休んだ期間

※詳細は市HP参照

### ●空間放射線量の測定結果(6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。

調 環境政策課 ☎481-7087



乳がん検診

【市内検診機関】

Table with 3 columns: 実施場所, 検診日, 申し込み先. Includes 調布病院, 飯野病院, 調布東山病院.

※12日までの申し込みは8~9月、13日以降の申し込みは9~10月の受診。検診日は祝日を除く

昭和58年3月31日以前に生まれた女性

問診、視触診、マンモグラフィー

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受診できない方

電話またはFAX(☎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

健康推進課 ☎441-6100

7月28日は世界肝炎デー

世界肝炎デーは、ウイルス性肝炎のまん延防止と、患者・感染者への差別・偏見の解消や感染予防の推進のために、世界保健機関(WHO)が定めた日です。

ウイルス性肝炎は、自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会を逃し、本人が気付かないうちに肝硬変や肝がんへ移行してしまうこともあります。

過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は肝炎ウイルス検診を受けましょう。

39歳以下の方/新型コロナウイルス感染症の影響により、多摩府中保健所では現在、肝炎ウイルス検診を休止 40歳の方/個別に受診券を発送。申し込み不要

食育コラム

夏が旬の食材をおいしく食べよう

トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜がたくさん出回る時季になりました。夏野菜には夏の体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。今回は夏野菜のうち、ズッキーニを紹介します。

ズッキーニ/きゅうりに似た形をしていますが、実はかぼちゃの仲間で、イタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味しています。近年、日本での消費量が増えている野菜です。ズッキーニは、太さが均一、皮の表面につやがある、へたの切り口がみずみずしいもので、傷がないものを選びましょう。ズッキーニには油に溶けるβカロテン、ビタミンE、ビタミンKが含まれており、油と一緒に調理をすると体内での吸収をよくします。

おすすめの料理/ラタトゥイユ(夏野菜の煮込み)です。ズッキーニ(緑・黄)をパプリカ(赤・黄・橙)やナスなどの夏野菜と一緒にオリーブ油で炒めてから、トマトを加えて煮込み、塩・こしょうで味をととのえます。夏野菜がたっぷりとれる料理です。

参考/農林水産省広報Webマガジンaff



(健康推進課)

41歳以上の方/健康推進課へ申し込み

無料

健康推進課 ☎441-6082

今からはじめる健康づくりシリーズ 第2回「自然免疫が整う生活習慣」



申し込みフォーム

8月8日(月)午前

所文化会館たづくり西館保健センター2階

35~64歳の市民(がん・感染症で治療中の方を除く)

講義、軽い運動 申し込み順15人

筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装

7月6日(水)午前9時~8月4日(木)午後5時15分に電話で健康推進課 ☎441-6082、または申し込みフォームから申し込み

スポーツ

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(9月分)

3日(土)午前11時~午後1時、11日(日)午前10時~正午、17日(土)午後3時~5時、25日(日)午後1時~3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

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、7月31日(日)(消印有効)までにスポーツ振興課[MFP調布9月分]係 ☎481-7496(多数抽選)

市民プール7月22日(金)にオープン 事前予約による完全入替制



予約サイトHP

7月22日(金)~8月27日(土)

①午前9時~11時②11時30分~午後1時30分③午後2時~4時④午後4時30分~6時30分

所染地2-43-1

各時間枠男女各50人(計100人)

2時間まで 市内在住・在勤・在学の方は150円、中学生70円、小学生以下50円(おむつが取れていない子どもは水の中には入れません)、ロッカー1台10円

7月16日(土)午前10時から予約サイト・現地受付で申し込み

来場の際は公共交通機関を利用。状況により使用が中止となる場合あり。詳細は市 ☎で要確認 調布スポーツ振興課 ☎481-7496、確認専用ダイヤル(自動応答) ☎485-8515(7月6日(水)から)

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

第75回都民体育大会 調布市代表出場結果

令和4年5月1日~6月18日の日程で開催された、第75回都民体育大会春季大会で、調布市代表が優秀な成績を収めました。

マイナンバーカードの申請をお手伝いします

事前予約制

マイナンバーカードがあれば、コンビニなどで住民票等証明書の取得ができます。無料で写真撮影や申請をお手伝いします。

①7月26日(水)・27日(木)②8月16日(水)・17日(木)

午前9時30分~正午

所①染地地域福祉センター第4集会室

②調布ヶ丘地域福祉センター第2集会室

各回申し込み順20人

7月6日(水)~①22日(金)②8月12日(金)に、本人が電話またはEメールに、氏名、生年月日、住所、本人確認書類としてお持ちのもの、電話番号、希望日を明記し、市民課 ☎481-7041~3・

simin@w2.city.chofu.tokyo.jp

女子総合/8位入賞

優勝/卓球競技(男子・女子)

準優勝/バドミントン競技(女子)、サッカー競技、弓道競技(女子)

第62回調布市民体育祭卓球競技

小学生・中学生個人戦(シングルス)

8月21日(日) 総合体育館

市内在住・在学および連盟登録者の小・中学生(11月20日開催予定の一般個人戦との重複出場不可)

種目/バンビ(小学1・2年生男・女)、カブ(小学3・4年生男・女)、ホープス(小学5・6年生男・女)、カデット(中学1年・2年・3年生男・女)

無料

申込書または封書に種目、住所(所属)、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、7月22日(金)(必着)までに〒182-8691調布郵便局私書箱2号調布市卓球連盟「市民体育祭」

参加者は必ずゼッケンを着用(縦18cm×横25cm)

体育協会

エクササイズ動画配信

自宅でもできるエクササイズを中心に動画を配信しています。

詳細は体育協会 ☎参照

A 跳び箱チャレンジスクール(全7回)

9月2日~10月21日の毎週金曜日(9月23日(水)を除く)

B Kidsチャレンジ体操スクール(全7回)

9月7日~10月19日の毎週水曜日

A・B共に

幼児クラス(平成28年4月2日~31年4月1日生まれ)/午後3時30分~4時20分 小学生クラス/午後4時30分~5時30分 総合体育館

市内在住・在学(園)の幼児~小学生

各クラス20人(多数抽選) 3500円(初回持参)

運動のできる服装、室内用シューズ

7月15日(金)までに体育協会 ☎から申し込み

抽選結果発表日/7月27日(水)

体育協会



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。

詳細は市 ☎参照



市HP

会計年度職員

◎児童館・学童クラブ事務補助員

勤務形態/週3~5日

時給/1110円(保育士、社会福祉士、各種教諭免許の資格がある方は1160円)

申込書・受験票(児童青少年課(市役所3階)で配布または市 ☎から印刷可)、資格を証する免許証などの写し、返信用封筒(返信先を記入し、長形3号封筒に84円切手を貼付)を郵送または本人が持参(持参の場合は返信用封筒不要)

児童青少年課 ☎481-7534

(福) 調布市社会福祉事業団職員

業務内容/市内の①学童クラブ②ユーフォーのスタッフとして、児童の育成・見守りなど

勤務形態/月~土曜日のうち、3~5日勤務 通常時:①放課後~午後7時の5時間②放課後~午後6時15分の4時間 3季休業・一日育成時:①午前8時~午後7時の5時間②午前8時~午後6時15分の4時間※応相談

時給/1100円※規定により交通費別途支給

募集人数/若干名

調布市社会福祉事業団かみふだ学童クラブ ☎444-1327 (児童青少年課)

「暮らしの情報」は11面に続きます

# 夏休みは 楽しいイベントがもりだくさん

## 工作 親子でつくるガラスのおうちの小物入れ

7月23日(出)

- ①午前9時45分～10時45分
- ②11時15分～午後0時15分
- ③1時～2時
- ④2時30分～3時30分

※各回同内容

小学生以上と保護者2人1組(兄弟などで参加の場合は保護者付き添い不可)

講師 東川良子(ガラス工芸作家)

各回5組(多数抽選)

1組2500円(材料費。7月20日(木)までに持参)

8月7日(日)～14日(日)に公民館で作品展示、8月16日(日)以降に作品返却予定

往復はがきかEメール(hokubuk@w2.city.chofu.tokyo.jp)に、参加する保護者と子どものお住まいの町名、名前(ふりがな)と学年、電話番号、①～④のうち希望の時間帯(複数希望可)を明記し、7月12日(日)(必着)までに北部公民館「親子工作教室」係 ☎488-2698



## 福祉 中高生向け認知症サポート月間PRボランティア(全3回)

知る・ふれあう認知症

9月に行われる認知症サポート月間の広報活動に参加しませんか。

①7月28日(日)午前10時～正午

②③8月中。希望場所により日時は異なる※詳細は市参照

①市民プラザあくるす3階ホール②③市内

中学生・高校生

①認知症サポーター養成講座受講

②PRちらしの配布③市内認知症カフェなど見学

④地域包括支援センターちょうふの里職員ほか

申し込み順20人

無料(カフェで飲食をする場合自己負担あり)

7月6日(日)～25日(日)に電話で調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711



## 環境 解説員による夜のカニ山(深大寺自然広場)での生き物観察会

7月16日(日)午後7時～8時※雨天中止

深大寺南町二丁目16番先※車・バイクでの来場は不可

午後6時45分～野草園駐輪場(深大寺南町1-25深大寺自然広場内トイレ横) 市内在住・在学の小学生(要保護者同伴)

10人程度(多数抽選)

100円(保険料、資料代)

水筒、懐中電灯、虫よけスプレー・虫さされ用薬、運動靴

Eメールの件名に「カニ山生き物観察会」、本文に希望者全員の住所、氏名、年齢、Eメールアドレス、電話番号を明記し、7月11日(日)までにちょうふ環境市民会 ☎090-5558-1445・Eメール info@chofu-kankyo-shimin.org

## 囲碁 子ども体験教室 集中力を養う! はじめての囲碁体験教室(全4回)

チャレンジしよう!

7月29日(日)②8月2日(火)③5日(金)④7日(日)

午前10時～正午 小学生・中学生(保護者の参加も可)

講師 野野野治(宮の下囲碁同好会代表)ほか会員3人

申し込み順16人

7月6日(日)午前10時から西部公民館 ☎484-2531

## 工作 子ども体験教室 ねん土で作るボックスティッシュカバー(全2回)

自分らしい作品を作ろう!

7月30日(日)②8月6日(日) 午前10時～正午

作品展示期間/8月7日(日)～19日(金)※作品返却は20日(土)以降

小学生

講師 孫田純子(粘土教室講師)

16人(多数抽選) 650円(材料費)

当日持参 2回目のみ絵の具セット

7月12日(日)午後5時までに電話で西部公民館 ☎484-2531(結果は7月13日(日)以降に電話連絡)



## 科学 夏休み親子消費者講座 自由研究に役立つ! 雲について 楽しく学ぼう

ペットボトルを使った実験やパズルで天気について学びましょう。

7月29日(日)午前10時～11時30分 文化会館たづくり10階1001学習室

市内在住・在学の小学生と保護者(2人1組)

講師 水渡敬子((一社)日本気象予報士会サニーエンジェルズ代表)

15組(多数抽選) 無料

ハサミ、表面がツルツルで透明な500mlペットボトル1本

Eメールに希望者全員の住所、氏名、子どもの学年、電話番号を明記し、

7月21日(日)午後5時までに文化生涯学習課 ☎481-7140

bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jp

## 芸術 親子チョークアート教室

ひとり1作品(18cm×18cm)描きます。下絵が描いてあるので、塗り絵感覚で楽しめます。

7月30日(日) ①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分(各回同内容)

市民プラザあくるす3階ホール1

小学生と保護者(2人1組)

講師 川上Mako(MCA認定講師、アトリエMako主宰) 申し込み順10組

1組3400円(画材代含む)

ウェットティッシュ、キッチンペーパー2枚、新聞紙2枚、作品持ち帰り用袋

7月6日(日)午前10時30分から電話または直接市民プラザあくるす指定管理者 ☎443-1211(男女共同参画推進課)



## 環境 多摩川自然情報館 月別イベント 多摩川の魚観察会

解説をもとに多摩川で魚やエビを手網でさがして、その名前を調べます。

7月31日(日)午前9時30分～正午

※雨天・増水の場合は延期

9時20分・多摩川自然情報館1階小集会室

小学生(3年生以下は保護者同伴)

講師 塚芳輝(淡水魚類研究者) 申し込み順10人 100円(保険料)

帽子、雨具、飲み物、タオル、筆記用具、ぬれてもよい長袖・長ズボン(下に水着着用推奨)・運動靴(素足・サンダル不可。くつ下着用)※浅い川に入ります

7月6日(日)から電話で運営受託者(株)セルコ

☎03-3406-1724(平日の午前10時～午後5時30分)(環境政策課)



## 環境 都立神代植物公園植物多様性センターとのコラボ企画

### 1 オンラインによる夜の昆虫観察会 おうちで夜の昆虫の世界をのぞいてみよう!

普段は入ることができない閉園後の植物多様性センターで、夜の昆虫を観察し、解説します。

7月30日(日)午後7～8時※雨天時31日(日)に延期

講師 石川和宏(多摩川自然情報館解説員) 当日先着100人

無料

オンライン(Zoom)で開催。現地での見学は不可。詳細は7月11日(日)以降に市参照

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 ☎080-2087-9009(土・日曜日、祝日午前9時～午後5時)



### 2 植物多様性センター開設10周年記念 ナイトツアー ようこそ!夜の植物多様性センターへ

閉園後の植物多様性センターで、夜間の植物やライトトラップによる昆虫類の観察を行います。

7月30日(日)午後6時～8時※雨天時31日(日)に延期

講師 神代植物公園植物多様性センター 小学生と保護者

植物多様性センター職員 30人(多数抽選)

1人50円(保険料)

虫よけ、懐中電灯、飲み物

7月5日(日)～22日(日)に電話または直接植物多様性センター情報館 ☎485-1210(午前9時30分～午後5時)(休園日:毎週月曜日※月曜日が祝日の場合はその翌日。休園日は、電話のみ受け付け可)(環境政策課)

夜の植物園はおもしろい!

## 食育 目指せ!調布っ子 食育マイスター(13期生)

「食を通じたところから健康づくり」をテーマに、食に関するさまざまな体験を通して、食することについて学んでみませんか。

8月1日(日)～31日(日)

市内在住・在学の小学4・5年生(初参加のみ)

送付する講座テキストで学習後、ワークシートを健康推進課へ提出すると食育マイスターに認定

無料

はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号、志望動機(学んでみたいことなど)を明記し、7月15日(日)(必着)までに

〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課「食育セミナー」担当、または7月18日(日)までに電子申請

健康推進課 ☎441-6100

通信制で学べる!



©pinko2010

市食育推進キャラクターマイスターくん



電子申請

## 環境 夏休み処分場見学会

こみのゆくえを知ろう

8月4日(日)②18日(日)③23日(日)

①八王子市戸吹クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場

②武蔵野市クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場

③浅川清流環境組合・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場

午前8時30分・①JR八王子駅付近

②JR三鷹駅付近

③立川北口公園付近

小学4～6年生(要保護者同伴)向け 各日20人(多数抽選)

500円(昼食代)※当日持参

東京都たまたま資源循環組合の申し込みフォームから申し込み、またははがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、参加希望日を明記し、7月20日(日)(必着)までに〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たまたま資源循環組合「夏休み処分場見学会」係 ☎042-597-6152(ごみ対策課)

## 環境 夏休みごみ探検隊

家庭から出たごみはどう処理されるのかな

焼却施設と最終処分場を見学し、ごみの減量や分別の大切さについて考えます。

8月8日(日)・12日(金)※雨天決行

午前8時30分～午後5時15分(予定)

午前/クリーンプラザふじみ(ごみ焼却施設)

午後/二ツ塚処分場(東京都西多摩郡日の出町大字大久野野玉の内)

8時20分・文化会館たづくり北側

市内在住・在学の小学生と保護者

交通/市のバス

各日申し込み順20人程度(保護者1人に小学生の子ども2人まで)

無料※昼食代は自己負担

参加者全員の住所、氏名、年齢、当日連絡のとれる電話番号を、7月6日(日)～15日(日)に電話でごみ対策課 ☎042-306-8200

## 環境 「これならできるごみ減量とリサイクル」小・中学生ポスター作品募集

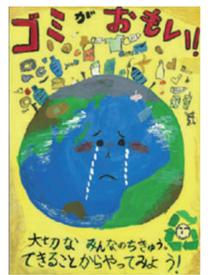
市内在住・在学の小・中学生

テーマ/ごみ減量やリサイクル推進、食品ロス削減、海洋ごみ問題、レジ袋削減などのために自分が心掛けていること、またはこれからしようとしていること(作品内にキャッチフレーズを入れること)

9月6日(日)(消印有効)までに①市立小・中学校

在学の場合は在学校へ提出②そのほかの場合は

〒182-0031野水2-1-1調布市クリーンセンターごみ対策課へ郵送・持参または〒182-8511市役所2階ごみ対策課へ持参



▲小学校低学年の部 金賞 国領小学校2年生 山形淳貴さん

①②共に

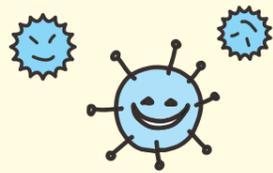
規格/四つ切画用紙(381mm×540mm)の作品裏面に学校名・学年、氏名(ふりがな)、②は自宅の住所・電話番号を明記※紙などの貼り付け不可

応募作品は9月30日(日)～10月6日(日)に文化会館たづくり11階みんなの広場で展示(初日午後1時から。最終日正午まで)。入賞者には記念品、応募者全員に参加賞を贈呈

ごみ対策課 ☎042-306-8781

※各イベントは状況により中止または変更の場合あり

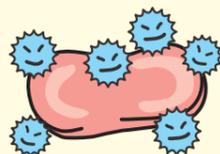
気温が高くなり、湿度が高い日が続いています



# 食中毒に注意しましょう

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急にでたことはありませんか。そんな時に疑われるのが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などの食事だけでなく、家庭でも発生します。食中毒が発生しやすい季節ですので注意しましょう。

健康推進課 ☎441-6100



## 食中毒の原因は何？

### 主な原因は「細菌」と「ウイルス」

細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、人がその食べ物を食べてしまうと食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

### 細菌は梅雨の時期や夏場(6~8月)に多く発生

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温程度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、梅雨時は食中毒が増えます。

## 家庭内でする

## 食中毒を防ぐ6つのポイント！

食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「なくす」を実践していくかが重要です。

### 1 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などの汁がほかの食品に付かないように分けてビニール袋に入れて持ち帰る
- 寄り道をしないで、すぐに帰る



### 2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れて保存し、取り扱う前と後に必ず手を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない



### 3 下準備

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。また、生肉や魚、卵を触った後も手を洗う
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に揃えて使い分ける
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌し、しっかり乾燥させる
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける



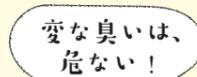
### 4 調理

- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安



### 5 食事

- 食事前に石けんで手を洗い、清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない



### 6 残った食品

- 変な臭いがするなど怪しいと思ったら食べずに捨てる
- 清潔な容器に保存。温め直す時は、十分に加熱。時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる



## 食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

(出典：厚生労働省 政府広報オンライン)

暮らしの情報-の続き

募集

ちょうふエコ川柳~1に出さない、2に分別、3・4がなくて ごみ川柳~

市内在住・在学・在勤の小学生以上
テーマ/「食品ロス削減」「海洋ごみ問題」「レジ袋削減」などごみの減量やリサイクル※自作のもので1人1句
入賞者には記念品あり。応募作品は9月30日(金)午後1時~10月6日(休)正午に文化会館たづくり11階みんなの広場で展示
申込はがき、FAX、Eメールに川柳、住所、氏名(ふりがな)、年齢、応募する部門(小中学生の部、高校生以上の部)、電話番号、学生の場合は学校名・学年を明記し、7月5日(火)~9月6日(火)に〒182-0031野水2-1-1 調布市クリーンセンターごみ対策課
☎042-306-8781・☎042-368-9921・
Egomitai@w2.city.chofu.tokyo.jp
※ペンネームでの公表を希望する場合、氏名と併せてペンネームと「ペンネームでの公表希望」と明記。学校や会社単位での応募も可

令和3年度ちょうふエコ川柳入賞作品

- 小中学生の部/金賞: 荒井はなさん
「もったいない」地球をつなぐ あい言葉
高校生以上の部/金賞: うにどんさん
減らそうよ 生ごみプラごみ 体脂肪

仕事・創業

市内事業者へのお知らせ~「インボイスって何?」セミナー開催~

7月27日(火)
昼の部: 午後2時~4時、夜の部: 6時~8時
商工会館3階(小島町2-36-21)
市内事業者
インボイス制度(適格請求書等保存方式)の概要、売り手と買い手の場合に生じる影響、今後必要となる手続き、活用できる補助金制度 など

中小企業診断士((一社)多摩経営工房)
定各回申し込み順30人
費無料
7月20日(水)までに電話で調布市商工会☎485-2214、または商工会☎申し込みフォームから申し込み(産業振興課)

無料パソコン基礎講座(全5回)

ちょうふ若者サポートステーションHP

8月5日(金)②6日(土)③12日(金)④13日(土)⑤26日(金)
午前10時~午後3時※③⑤は4時まで
次の①~③全てを満たす方①15~49歳で就労(アルバイト含む)・就学していない②説明会に出席できる③1分間に100キータッチできる
Word・Excel・PowerPointの基本スキル(講座終了後も就活をサポート)
12人(多数抽選)
説明会/7月9日(土)・15日(金)・22日(金) 午前10時~正午
申込説明会の2日前までに☎申し込みフォームまたは電話でちょうふ若者サポートステーション☎444-7975(産業振興課)

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

A女性起業相談会

7月7日(木)②26日(火)
午前10時~午後4時(正午~午後1時を除く)
相談時間/1人50分
相談員/①山田記代美②老川多加子(中小企業診断士)

B事業承継個別相談会

7月28日(水)
午後1時~、2時30分~
中小・小規模企業の経営者・後継者
相談員/東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター専門担当者
直近2期分の決算書・確定申告書、会社概要※持参可能な場合のみ
7月21日(木)

Cシニア世代の「ゆとりある起業」相談会

7月30日(土)午前9時~午後4時(正午~午後1時を除く)

相談時間/1人50分
相談員/加納道章(経営アドバイザー)
A~C共に
申し込み順A5人B2人C6人
費無料
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

富士見町ふれあいの家 改修工事のための臨時休館

9月1日(休)~令和5年1月31日(火)
外壁、屋上防水、給排水設備、電気設備、内装などの改修工事
ふれあいの家の使用申し込みの受け付けは、令和5年1月上旬に再開予定
協働推進課☎481-7122

住民基本台帳閲覧状況の公表

対象期間/令和3年4月1日~令和4年3月31日
公文書資料室(市役所4階)
住民基本台帳の一部の写しの閲覧請求一覧(国または地方公共団体の機関の名称・請求事由の概要・根拠法令・閲覧年月日・閲覧範囲)、住民基本台帳の一部の写しの閲覧申出一覧(申出者の氏名(法人の場合はその名称と代表者または管理人の氏名)・利用目的の概要・閲覧年月日・閲覧範囲)
市☎でも閲覧可
市民課☎481-7041~3

ご寄附ありがとうございました

- 新型コロナウイルス感染症対策基金として
調布青年経済人会議2021実行委員会 10万円
新型コロナウイルス感染症対策寄附金受領総額(6月21日現在) 1億1387万402円(管財課)

東京2020大会 1周年記念事業 調布サマーフェスティバル2022

スポーツ体験

ラグビーや自転車などのスポーツ体験や東京都「TEAM BEYOND パラスポーツ体験プログラム」による車いすバスケットボール体験、陸上競技(レーサー)体験、VRなどを活用したパラスポーツ体験を実施します。

ステージプログラム

オリンピック・パラリンピックで活躍したアスリートによるトークショーをはじめ、盆踊りやよさこい演奏、ダンスパフォーマンスなどのステージショーを実施します。

スペシャルパフォーマンス

「新藤昌子withコール・アンセム」による「オリンピック・パラリンピック開催国の国歌をうたおう!」や、長野県木島平村との姉妹都市交流を機に結成された「鬼島太鼓」によるパフォーマンスでフィナーレを盛り上げます。

文化体験・展示など

生け花や工芸などを、この機会に体験してみませんか。展示ブースでは、東京2020大会聖火リレートーチなどを展示します。また、縁日やキッチンカーの出店もお楽しみください。

7月23日(土)午後3時30分~7時40分(3時開場) ※荒天中止

東京オーヴァル京王閣
費無料(フード販売は有料)
当日直接会場へ

東京都十一市競輪事業組合「くるくるサイクルデー」が同時開催。出演者などの詳細は市HP参照
スポーツ振興課☎481-7496



併せて楽しもう

東京2020 パラリンピック 1周年記念イベント



8月24日(水)
第一部: 午前11時(9時30分開場)
第二部: 午後5時(4時開場)



特設サイト

有明アリーナ(江東区)
日本代表チームによる車いすバスケットボールの国際エキシビジョンマッチなど
各部約8000人(多数抽選)
費無料
東京都



東京2020パラリンピック周年記念事業特設サイト☎または専用申込電話☎050-3734-4481から申し込み
東京2020パラリンピック周年記念事業事務局
☎03-6805-0167

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HP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

# イベントのお知らせ

## 催し

### 生涯学習サークル体験事業

- **わかばハーモニー**  
 期 7月13日(水)・27日(水)、8月10日(水)  
 時 午後1時30分～3時  
 所 入間地域福祉センター  
 内 愛唱歌やフォークソングなど指導を受けながら歌唱  
 定 各日申し込み順15人  
 費 100円 (楽譜コピー代)  
 締 各実施の2日前
- **自由テニスサークル**  
 期 ①7月7日(木)②19日(水)③21日(金)  
 時 ①③午後2時～4時②正午～午後2時  
 所 ①③深大寺テニスコート②多摩川テニスコート  
 対 初級者  
 内 ダブルス試合 (硬式)  
 定 各日申し込み順4人  
 費 無料  
 持 持テニスができる服装、テニスシューズ、テニスラケット  
 締 各実施日当日の正午
- **①②共に**  
 運営/生涯学習各サークル  
 申 調布生涯学習情報コーナー ☎441-6155 (土・日曜日、祝日、たづくり休館日を除く午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く))

### ウクライナ人道支援チャリティーコンサート

- 会場でのチャリティーにご協力をお願いします。
- 期 7月27日(水)午後2時45分～4時 (2時20分開場)
- 所 文化会館たづくり むらさきホール
- 演 シャンソン歌手、演奏家、市立第五中学校合唱部、調布狛江合唱団、在日ウクライナ人 ほか
- 定 申し込み順100人

## 映画のまち調布

### 調布シネサロン 『グレイテスト・ショーマン』 (2017年/105分/ブルーレイ)

- 期 7月20日(水)
- 時 ①午後2時30分～②7時～
- 所 グリーンホール大ホール
- 監督/マイケル・グレイシー
- 演 ヒュー・ジャックマン、ザック・エフロン、ミシェル・ウィリアムズ ほか
- 定 各回申し込み順800人
- 費 全席指定 前売券500円 当日券800円
- ※会員・ハンディキャップ・団体割引の適用なし ※0歳から入場可。2歳以下ひざ上無料。座席が必要な場合は有料
- 申 チケットCHOFU ☎481-7222
- 調布市文化・コミュニティ振興財団 ☎441-6150 (文化生涯学習課)
- ©2018 Twentieth Century Fox Film Corporation and its related entities. All rights reserved. Not to be sold or distributed to the general public.



### 「第16回高校生フィルムコンテスト in映画のまち調布」映画作品募集

- 3年ぶりに高校生フィルムコンテストを開催します。高校生の皆さんのエントリーをお待ちしています。
- コンテスト概要/高校生が自主制作した映画・映像作品をプロの映画・映像関係者の審査に基づき、最優秀賞ほか、各賞を決定します。
- 上映審査会(2次審査) / 11月3日(水)
- 所 グリーンホール大ホール
- 対 高校生 費 無料
- 申 調布観光ナビHPからエントリー用紙を印刷し、7月22日(金)までにEメール・郵送・FAX・直接のいずれかで〒182-8511市役所産業振興課「高校生フィルムコンテスト」担当 ☎481-7184・☎481-7391
- E kankou@w2.city.chofu.tokyo.jp
- ※エントリー後、9月22日(水)までに作品提出



第15回 高校生フィルムコンテスト



調布観光ナビHP

- 無料
- 申 菅沼 ☎090-4853-7252
- 調布市民活動支援センター・高木 ☎443-1220

## 講座・講演会

### 武田砂鉄講演会～「マチズモを削り取れ」の著者・武田砂鉄氏が語る男女平等社会～



男女共同参画推進センターHP

- マチズモ(男性優位主義)の実態を取材・検証した講師が、社会や家庭で感じる男女平等に関する違和感について、市民から募集したエピソードを男女平等社会の観点から読み解きます。
- 期 8月7日(日)午後1時～3時 (0時30分開場)
- 所 市民プラザあくろす3階ホール
- 講 武田砂鉄(ライター)
- 定 申し込み順40人
- 費 無料
- 保 1歳～就学前 (期 7月6日(水)～13日(水))
- 申 調布7月6日(水)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 ☎443-1213・E danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

## 各館だより

### 武者小路実篤記念館

- 〒182-0003 若葉町1-8-30 専用HP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**  
 「画家・河野通勢の表現」  
 期 7月18日(日)まで
- **展示解説**  
 期 7月9日(土)午後1時30分から45分間程度
- 所 当日直接会場へ
- **閲覧室休室**  
 期 7月7日(木)・14日(水)



河野通勢「自画像」1918年

## 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HPあり

### 7月の開館時間と休館日

	開館時間	休館日
中央図書館	午前9時～午後8時30分	7月25日(月)・26日(火)
分館	午前9時～午後5時 (9月までの水・金曜日は午後6時まで)	7月4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)・26日(火)

※染地分館は施設改修により8月1日(月)～令和5年3月31日(金)休館(休館中はブックポストも利用不可)

## まちの話題

### 東芝ブレイブルーパス東京がジャパンラグビーリーグワン2022シーズン終了を市長に報告

ジャパンラグビーリーグワン2022シーズンのプレーオフトーナメントで4位という素晴らしい結果を残した東芝ブレイブルーパス東京の皆さんが市長を訪問し、今シーズンの戦いぶりや来シーズンに向けた意気込みについて語っていただきました。

市では東芝ブレイブルーパス東京のホストエリアの一つとして、連携企画や情報発信などを実施していきます。



調布スポーツ振興課 ☎481-7496

●中央図書館5階「映画資料室」

「映画のまち調布」の足跡をたどる日活・大映を中心とした映画資料を見ることが出来ます。

映画関連図書約3万3000冊、撮影台本約3000タイトル、映画パンフレット約2700タイトル、映画ポスター約2800枚ほか

ポスターは、全館のびゅう一太（館内資料検索パソコン）や参考図書室内オンラインデータベース端末で閲覧可（印刷不可）



◎資料寄贈のお願い

調布の昔と今を未来に引き継ぎ、「映画のまち調布」の資料の充実のため、映画に関する資料を寄贈してください。

寄贈の方法／図書館に資料を持参または電話で相談

●資料をコピーする際は事前に申請書の提出を

図書館の資料の多くは著作権のある著作物です。コピーする前に申請書を図書館カウンターへ提出してください。なお、著作権法で認められた範囲を超えるコピーや持ち込み機器でのコピーはできません。

●ボランティア

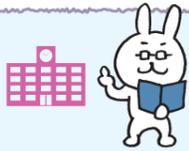
図書館を支える活動をしています。図書館ボランティア／館内の書架整理、簡単な修理な

ど※図書館ボランティアは、茶色いエプロンとボランティアバッジを着用

宅配協力員／障害、高齢、病気、産前・産後の方など、図書館に来館できない方への本や雑誌の宅配

●FC東京選手の私のすすめるこの一冊2022

FC東京と調布市立図書館が連携した小冊子です。市内図書館全館で配布のほか、中央図書館4階のFC東京応援展示コーナーで展示しています。



相互友好協力協定締結大学の市民対象の事業紹介

詳細は調布市生涯学習情報コーナー参照（文化生涯学習課）



生涯学習情報コーナーHP

電気通信大学〈平成15年5月20日締結〉

◎あつまれ女子中高生！

夏休みこそ匠ガールでものづくり2022

期8月2日(火)

時①午前10時30分～正午（講演）  
②午後1時～4時（体験）

所オンラインで開催

対女子中学・高校生

内①先輩匠ガール（女子大学院生）の話  
②3Dプリンタでオリジナルオブジェを制作

定申し込み順40人

費1000円（ワークショップ材料費など）

申7月8日(金)～26日(火)にHPから申し込み

調電気通信大学 男女共同参画・ダイバーシティ戦略推進室 ge-staff-ml@uec.ac.jp

◎AI・セキュリティ人材育成プログラム

期10～12月（70時間）の水曜日夜と土曜日

所東3号館

対理工系学部卒業者または同等の学力を有する方

内汎用人工知能やセキュリティの基礎から、深層学習、ゲームAI、ブロックチェーンなどの最先端の理論を修得

定申し込み順30人

費56万円

他特定一般教育訓練指定講座。詳細は電気通信大学履修証明プログラムHP参照

申期8月15日(月)までに電気通信大学AI・セキュリティ人材育成プログラムHPフォームから申し込み

明治大学〈平成16年2月17日締結〉

●生涯学習機関「リバティアカデミー」

春期講座申し込み受け付け中

①【明治大学連合駿台会 寄付講座】身近にある彫刻たち～東京近郊の彫刻をめぐるよう～

日7月23日(土)午前10時30分～正午

調山田朝彦（彫刻家）

費無料

定申し込み順480人

②【明大スポーツ特別企画】明大サッカー部史に見るサッカーマネジメントの現在～社団法人設立の意図と展望～

日7月30日(土)午前10時30分～午後0時10分

調木村和司（元サッカー日本代表・NHKサッカー解説者）、二宮清純（スポーツジャーナリスト）、栗田大輔（明治大学体育会サッカー部監督）、釜崎 太（本学教授）

定申し込み順480人

費無料

③【大同生命寄付講座】ベンチャー・中小企業の起業に必要な心得と手法

日8月6日(土)午前10時30分～正午

調森下 正（本学教授）

定申し込み順480人

費無料

④シリーズ 人口減少下の地域づくりを考える

(全3回)

期①8月17日(火)②19日(金)③22日(月)

時午後7時～8時30分

調木村俊介（本学教授）

定申し込み順100人

費9240円

⑤資産運用のための、初めての企業分析～投資をする際の企業分析について、初歩から具体例を使って解説します～（全5回）

期①8月19日(金)②26日(金)③9月2日(金)④9日(金)⑤22日(休)

時午後7時30分～8時30分

調岸 泰裕（アルテリア・ネットワークス(株)財務部長補佐・資金課長）

定申し込み順100人 費5500円

①～⑤共に

所オンライン（Zoom）で開催

調明治大学リバティアカデミーHPから申し込み

他⑥～⑧は見逃し配信（収録動画のストリーミング配信）付

調明治大学リバティアカデミー事務局

☎03-3296-4423・E academy@mics.meiji.ac.jp

東京慈恵会医科大学〈平成20年11月28日締結〉

◎東京慈恵会医科大学

地域連携看護学実践研究（JANP）センター

市民公開講座「健診のススメ！～よりよい暮らしのために健康診断を活用しよう～」（全2回）

期①8月6日(土)②27日(土)

時午後2時～4時

所国領キャンパス看護学科校舎1階大講堂

内①改めて健康診断を理解しよう②健診結果を活用しよう！これからの自分のために今できること

他①②共に「みんなの保健室」同時開催（いずれか1日のみの参加可）

調当日直接会場へ

調学事課☎03-3430-8686（内線2770）

E janp@jikei.ac.jp



東京慈恵会医科大学HP

広告の欄

掲載の申し込み／株式会社ウィード（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・☎443-6682  
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）

自分のペースで学べる BSテレビ・BSラジオ・インターネット・スクリング  
10月入学 出願期間 2022年6月10日～2022年9月13日  
放送大学 学位・資格取得・科目履修  
正規の通信制大学 一流の教授・講師による 放送授業3科目目 面接授業3科目目  
東京渋谷学習センター 渋谷駅徒歩5分 渋谷区道玄坂1-10-7 電話03-5428-3011

学べば伝わるあなたの魅力 コミュニケーション講座 大好评  
婚活では 容姿・年齢・収入が 全てではありません あなたの輝き方 ご提案します  
元教員 小川  
調布で30年 マリエージュ 結婚相談所 https://marrie.link  
042-483-0365

庭木1本からお手入れOK!  
●庭木1本より明瞭料金 ●土日でもOKです ●トイレはお借りしません ●お茶はご遠慮します  
「市報ちょうふ」を見て伝えます  
生垣剪定 先着10名様 ※税込 幅1m×高さ2m 通常2,200円を1,100円!  
見積無料  
調布支店 東京都調布市東つづじヶ丘1-1-13 営業時間9:00～17:00  
03-6379-6353

●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

調布市LINE公式 アカウント



共催事業

①7月の読書会

一冊の本を読み、気軽に感想を語り合う会です。
7月20日(水)午前10時～正午
文化会館たづくり9階研修室
「日没」桐野夏生
阪口佳代(読書推進員)
定申し込み順20人 費無料

②公開読書会

市内各地で毎月活動している読書会の中から今回は「デミアン読書会」を公開します。
8月6日(土)午後1時30分～3時30分
文化会館たづくり8階801会議室
「猫を棄てる～父親について語るとき～」村上春樹
定申し込み順5人
費無料

①②共に

7月6日(水)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)

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)
●ギャラリー展示「調布の養蚕」(2階ギャラリー)
期7月18日(祝)まで
A夏休み体験講座①勾玉を作ってみよう!②縄文コースター&土器の拓本しおりを作ろう!
7月31日(日) ①午前10時～正午②午後2時～4時(受付は共に30分前から)
教育会館3階301・302研修室
小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定各回30人(多数抽選)※①②それぞれ申し込みが必要

B歴史たんけん上映会「調布の昔にタイムスリップ!」

8月18日(木)午前10時～11時30分(9時30分開場)
文化会館たづくり8階映像シアター
上映内容(予定) / 『私たちの町神代』(神代町教育委員会製作、昭和20年代末)、『上石原若宮八幡神社の秋祭り』(郷土博物館製作、昭和58年)ほか
定50人(多数抽選)

A・B共に

費無料 往復はがき(1枚4人まで)にイベント名、参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記し、A7月20日(水)B29日(金)(いずれも必着)までに、郷土博物館へ郵送

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

●東部公民館・児童館 夏のコラボ企画

- 「たたみでのんびり♪赤ちゃん～む」
7月26日(水)・28日(金)・29日(土)午前10時30分～正午、午後2時～4時
7月30日(日)、8月2日(水)・4日(金)・5日(土)・6日(日)・9日(水)・10日(木)午前10時～正午、午後2時～4時
7月27日(水)、8月3日(水)午後2時～4時
幼児と保護者 定当日先着15組
A夏休みイベント「保育士さんといっしょ」
7月26日(水)・28日(金)・29日(土)
午前10時～10時30分
B夏休みイベント 家庭教育講座
「のびのび子育てのすすめ
～うた・絵本が育む子どもの豊かな心」
7月27日(水)

7月10日(土)午前10時～11時30分(30分読み聞かせ・60分講座)
田島信元(白百合女子大学・東京外国語大学名誉教授・白百合女子大学生涯発達研究教育センター特別研究員)

●夏休みイベント 家庭教育講座

「月齢7カ月からの離乳食タイムライン」
8月3日(水)
午前10時～11時30分(30分読み聞かせ・60分講座)
健康推進課栄養士

A～C共に

幼児と保護者 定申し込み順10組(市民優先)
7月7日(木)午前9時から受け付け

●東京都連携事業

「シニアのためのスマートフォン相談会」
7月29日(金)
A午前9時～9時30分B9時30分～10時C10時～10時30分D10時30分～11時E11時～11時30分F午後1時～1時30分G1時30分～2時H2時～2時30分I2時30分～3時J3時～3時30分K3時30分～4時L4時～4時30分

60歳以上の市内在住者
操作方法やスマートフォン移行に関する相談など
東京都が委託した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

必要な方はご自身のスマートフォン

7月12日(水)午前9時から受け付け

●思考力を高める、子どもの囲碁～基礎編(全4回)

囲碁を基礎から学びたい子どものための初心者教室です。講義の後対戦を行います。

8月2日(水)：囲碁ってどんなゲーム?②3日(木)：石の生・死について③4日(金)：石の取り方について④5日(土)：実践の打ち方・トーナメント
午後2時～4時

小学生・中学生と保護者(低学年は保護者同伴)

亀井陽一(日本棋院普及指導員・東部碁友会)、東部碁友会会員
定申し込み順20人(市民優先)

●体験教室「希望を描く階段アート」

階段アート用の細長いシールに、「希望」をテーマに1人1段ずつ描きます。

8月6日(土)・7日(日)
※各日同内容
午後2時～4時30分

小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)
小野正統(イラストレーター)

定各日申し込み順10人
タオル(雑巾)、パレット用食品トレイ2つまたは卵パック、筆洗用ふた付きの瓶、飲み物

7月9日(土)午前9時から受け付け



昨年の階段アート

生活ひとくちメモ



SNSで宣伝すれば実質無料で利用できるという勧誘に注意!

A社からSNSに「B社のモバイルWi-Fiを実際に使えば、SNSで宣伝すればWi-Fiルーター代と通信料を報酬として振り込むので実質無料で利用できる。タブレット端末のプレゼントもある」とメッセージが届いた。A社から電話で説明を聞きながら、メールで届いた申し込み用フォーマットに個人情報やクレジットカード番号を入力し送信した。その後、SNSで宣伝を始めたところ、最初の3カ月はA社から報酬の振り込みがあったがその後途絶えた。しかし、B社から通信料とWi-Fiルーターの分割払い代金の請求が続き、さらに、プレゼントと言われていたタブレット端末の分割払い代金も請求されている。

◎アドバイス

宣伝する商品やサービスの代金を後日報酬として

振り込みすることを前提に、消費者に一旦負担させる手口です。報酬を振り込む会社と、商品やサービスの提供会社が異なるため、振り込みが途絶えても、商品やサービス料の請求が続きます。解約を申し出ると違約金を請求されたり、端末などの分割払い代金の残債を一括で請求されるケースもあります。実質無料のお得な話に見えますが、鵜呑みにせず安易に契約しないよう注意しましょう。

調布市消費生活センター(市役所3階)

☎481-7034

電話相談/平日午前9時～正午・午後1時～3時30分、第2土曜日午前9時～正午

来所相談(予約制)/平日午前9時～正午・午後1時～3時※できるだけ電話相談のご利用を

広告の欄

7月23日(土)「女性のための初めてのマネーセミナー」 共催 フジサンケイ企画 ライフプラザパートナーズ

今や、人生100年時代—これからの充実した人生を送るためには、お金についての正しい知識が必要です。「自分の老後は、年金はいくらもらえるの?」「少額の積立でお金を増やしたいけど?」など不安を感じたり、なかなかお金が貯まらないのは、貯まる法則を知らないのが原因かもしれません。何もしないままだと10年後、20年後に大きな差がつきます。

セミナーでは、ファイナンシャルプランナーの長田和泉さんが、プロだから知っている上手なお金の貯め方・増やし方、賢い家計の管理、無駄のない保険の選び方

などを解説。自分と家族のこれからの役立つ、上手なお金との付き合い方を学びます。

終了後は参加特典でファイナンシャルプランナーとの無料個別相談を予約できます。この機会に参加を。

Icon: かなんは参加を
✓ iDeCo、積立NISAを始めたい
✓ 年金問題…老後2000万円問題って
✓ 貯金がなかなか貯まらない
✓ 老後資金や教育資金を貯めたい
✓ 上手な節約や貯蓄に興味がある

7月23日(土)午前の部10:00～12:00(9:45開場)午後の部14:00～16:00(13:45開場)
調布市文化会館たづくり301・302会議室
(株)ライフプラザパートナーズファイナンシャルプランナー長田和泉さん
費無料(要予約)
定各部先着20人※コロナ対策を実施して開催、入室時にはマスク着用・検温・手指消毒を実施します。LPPTK1-21-08

フジサンケイ企画 セミナー事務局(受付代行)

☎0120-505-470 10:00～17:00 無休

午前の部 10:00～12:00

https://ansapo.jp/semi/1878

午後の部 14:00～16:00

https://ansapo.jp/semi/1879

### 西部公民館

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

#### ●作ってみよう～憧れのふわふわシフォンケーキ～

期 7月27日(水)

時 ①小学生と大人の部・午前10時～正午

②大人の部・午後2時～4時※各回同内容

講 栗谷道代(料理研究家)

定 ①6組12人②8人(多数抽選)

費 ①800円②700円(材料費。当日持参)

持 エプロン、バンダナ

申 7月14日(休)までに電話で受け付け。結果は電話で連絡

### 北部公民館

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

#### ●平和ワークショップ「へいわをかかをする?!～暴力を防ぎ平和を創るコミュニケーション」What is Peace Studies?～Communication to prevent violence and build Peace～

平和を構築するコミュニケーション方法を平和学の視点から学びます。



平和理論をアニメにした教材

日 7月30日(土)午後2時～4時

対 中学生以上(小学生は保護者同伴)

講 高部優子(ビープロダクション代表)

定 申し込み順16人

費 無料

申 7月6日(水)午前10時から受け付け



6月18日・19日の2日間にわたり調布駅前広場で地産の採れたての野菜、花の販売を行うFarmer's Marketをはじめとした「マルシェドゥ調布」を開催しました。

今回はその様子をお伝えします。

新鮮な採れたて野菜がずら～り



お客さんとの会話も弾みます

野菜大好き!

#### もっと買いたかった!と思うならチェック!

直売所の場所を確認してみよう



市内に59カ所ある直売所や量販店、市民農園、観光農園などの情報を掲載しています。Farmer's Marketで販売している野菜は、市内の各直売所などでも買うことができます。

配布場所/農政課(市役所8階)、市民プラザあくろす、深大寺まちづくり情報コーナー(深大寺地域福祉センター2階)など。市HPでも閲覧可 問 農政課☎481-7182



## 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。あらかじめご了承ください。(広報課)

### 催し

■**囲碁初心者体験会** 7月11日(月)・25日(月)午後1時30分～4時30分 文化会館大町スポーツ施設会議室 無料 松田☎080-5527-6952 ※経験者の参加もOKです

■**第30回JRP多摩川支部写真展** 7月13日(水)～16日(土)午前10時～午後6時(初日1時から、最終日5時まで) 文化会館たづくり2階 無料 飯田☎080-2344-9479

■**第22回コンパクトカメラ倶楽部写真展(人生のリハビリ)** 7月14日(休)～18日(祝)午前10時～午後5時(初日正午から、

最終日午後4時まで) 文化会館たづくり2階 無料 鈴木☎080-6645-1258

■**第43回 調布平和美術展** 7月19日(水)～24日(日)午前10時～午後6時(初日午後1時から、最終日5時まで) 文化会館たづくり2階 無料 小松☎444-4825

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
ハンブルビビンパップ	毎週水曜日午後1時～4時	文化会館たづくり	ナシ	月3000円	時津☎090-1696-7053	
末病(体の不調)予防クラブ(健康勉強会)	第1・3水曜日午前10時～11時30分	文化会館たづくり	3000円	1回1500円	王☎080-7822-9201	体験歓迎。疲れやすい、ストレス、便秘、加齢、腰が痛いなど
六味会(男の料理教室)	原則第4土曜日午前9時～正午	文化会館たづくり	1000円	月2000円	丸山☎487-5926	初心者歓迎
絵手紙花の会水曜II	第2・4水曜日午後2時～4時	市民プラザあくろす	ナシ	月1500円	高橋☎486-5937	楽しく明るい教室です

## 地域で暮らす、地域で支える

2022年7月  
新規  
オープン

**デンマークINNつつじヶ丘**

サービス付き高齢者向け住宅

〒182-0005 東京都調布市東つつじヶ丘2-36-1 ☎03-5384-7881

通所リハビリ  
2022年8月  
開始予定

**東京さつきホスピタル**

心療内科・精神科・思春期精神科・内科・小児科・リハビリテーション科

〒182-0005 東京都調布市東つつじヶ丘2-27-1 ☎03-3308-8281

特定医療法人 研精会 | 社会福祉法人 新樹会

# 省エネルギーで、家計にやさしく、地球にやさしく

## 7月7日(木)はクールアース・デー



### クールアース・デーとは

家庭や職場で天の川を見ながら、地球環境の大切さを再確認し、それぞれができる地球温暖化対策の取り組みを推進するための日です。

使っていない電気のスイッチを消す、プラグを抜く、そのひとつひとつをみんなが積み重ねることで、大きな地球温暖化対策の成果につながります。

この機会に日常生活を見直して、省エネライフスタイルにしませんか。

☎環境政策課 ☎481-7086



### ゼロカーボンアクション30

ゼロカーボンシティ(二酸化炭素(CO2)の排出を実質ゼロにすること)を実現するため、環境省が紹介している30のアクションの一部を紹介します。



**① エネルギーを節約・転換しよう**

- ・こまめなスイッチオフで光熱費を節約
- ・電気の契約を再生可能エネルギーに切り替えよう
- ・無理のない範囲で、冷房は28度に設定しよう

**⑤ サステナブルなファッションを楽しもう**

- ・今持っている服を大切に着よう
- ・環境に配慮した服や長く着られる服を選ぼう

**② 太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう**

- ・分譲も賃貸も省エネ物件を選択しよう
- ・窓や壁を断熱リフォームしよう

**⑥ 3R(リデュース・リユース・リサイクル)**

- ・マイボトルやマイバックを使おう
- ・フリーマーケットやシェアリングサービスを利用しよう
- ・古いもの・壊れたものもリメイクして使おう

**③ CO2 排出量の少ない交通手段を選ぼう**

- ・徒歩・自転車・公共交通機関で移動しよう
- ・車を購入する時は環境に配慮したものを選ぼう
- ・カーシェアリングを利用しよう

**⑦ CO2 排出量の少ない製品・サービスを選ぼう**

- ・エコマークなどの環境マークが付いた商品を選ぼう
- ・地球温暖化対策に取り組む企業を応援しよう

**④ 食品ロスをなくそう**

- ・料理は食べられる量だけ作ろう
- ・外食時は食べきれぬ量を注文しよう

**⑧ 環境保全活動に参加しよう**

- ・まちの清掃活動や環境イベントなどに参加しよう
- ・雑木林ボランティアや環境モニターに参加しよう

## 令和4年度ZEV補助金 ~補助金を活用して、ガソリン車よりもお得に~

東京都は、「2050年CO2排出実質ゼロ」の実現に向け、都内で新車販売される乗用車を2030年までに100%非ガソリン化することを目指しています。

ゼロエミッション・ビークル(ZEV:電気自動車(EV)、プラグインハイブリッド自動車(PHV)、燃料電池自動車(FCV))の普及促進のため、車両購入費補助が開始されています。

締 令和5年2月28日(火)

申 〇(公財)東京都環境公社 東京都地球温暖化防止活動推進センター(クール・ネット東京)

