

●幼児交流事業「にこにこパンダ・すくすくパンダ」  
市内在住の1歳以上の未就園児を対象とした幼児交流事業です。

①にこにこパンダ(全3回)

期①9月13日(火)②10月11日(火)③11月8日(火)

※Aクラス/令和3年6月2日～8月31日生まれ  
Bクラス/令和3年3月2日～6月1日生まれ

②すくすくパンダ(全6回)

| クラス  | 対象(生年月日)                       | 日程   |
|------|--------------------------------|--|
| 1歳児  | A<br>令和2年12月2日～<br>令和3年3月1日生まれ | ①9月1日(火)<br>② 15日(火)<br>③10月6日(火)<br>④ 20日(火)<br>⑤11月3日(火)<br>⑥ 17日(火)       |
|      | B<br>令和2年9月2日～<br>12月1日生まれ     | ①9月8日(火)<br>② 22日(火)<br>③10月13日(火)<br>④ 27日(火)<br>⑤11月10日(火)<br>⑥ 24日(火)     |
| 2歳児  | A<br>令和2年3月2日～<br>9月1日生まれ      | ①9月9日(金)<br>② 30日(金)(振替)<br>③10月14日(金)<br>④ 28日(金)<br>⑤11月11日(金)<br>⑥ 25日(金) |
|      | B<br>令和元年9月2日～<br>令和2年3月1日生まれ  |  |
| 3歳以上 | 令和元年9月1日<br>以前生まれ              |  |

①②共にAクラス/午前9時30分～10時30分 Bクラス/午前11時～正午 3歳以上/午前10時～11時30分  
※手遊び、体操、工作など 各クラス10組程度(多数抽選) 期7月21日(火)午前9時～27日(火)午後5時までにEメールまたは直接すこやかへ  
他Eメール申し込みの方はすこやか参照



国民健康保険高齢受給者証を7月下旬に発送

現在使用中の高齢受給者証の有効期限/7月31日(日)  
新しい受給者証の有効期間/8月1日(月)から1年間  
※有効期間中に75歳を迎える方は誕生日の前日までなど、受給者ごとに異なる場合あり  
※調布市の国民健康保険に加入している70～74歳の方  
調布市保険年金課☎481-7054

介護教室 楽しく脳トレ、元気に予防体操  
～もの忘れのある方への望ましい対応とは～

期8月3日(火)午後2時～3時30分  
所文化会館たづくり10階1002学習室  
内①学習療法の紹介と体験②もの忘れ予防体操  
③もの忘れのある方への対応について  
調①庄司圭介(公文学習療法センター)  
②山口雅之(デイサービスふくろう舎代表)  
③地域包括支援センター職員  
定申し込み順20人 費無料  
調地域包括支援センターちょうふ花園☎484-2285  
(高齢者支援室)

65歳からの健康づくり健診

期8月31日(火)午後※時間は申し込み後、個別に連絡  
所グリーンホール小ホール  
※65歳以上で要介護・要支援・総合事業対象者認定を受けておらず、医師から運動制限の指示がない市民  
内生活習慣に関する18項目の問診と体力測定  
定申し込み順60人  
期調7月21日(火)から電話で高齢者支援室☎481-7150

健康づくり事業 柔ちゃん体操教室

期月2回日曜日午前9時～11時(不定期)  
所健康活動ひろば  
※自力で実施場所へ通える65歳以上の市民  
内転倒予防体操、筋力強化や呼吸法を取り入れた体操など 調(公社)東京都柔道整復師会会員  
定申し込み順20人 費1回300円  
期調電話で石坂☎497-6622または藤田☎444-4898  
(共に日曜日を除く午前9時～正午、午後3時～7時)  
(高齢者支援室)

令和4年度赤い羽根共同募金地域配分の公募

市内の施設・団体に助成を行います。  
申請額/1施設・団体10～30万円  
対象事業/社会福祉法人や民間の非営利団体が実施する備品整備、修理、利用者主体の事業など  
期8月31日(火)  
他申し込みの詳細は社会福祉協議会参照  
調社会福祉協議会☎481-7617

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

防災行政無線を用いた  
全国一斉の情報伝達訓練

全国瞬時警報システム「Jアラート」を活用し、防災行政無線で訓練放送を流します。  
期8月10日(火)午前11時～  
内上りチャイム+「これは、Jアラートのテストです。」×3回+「こちらは、ぼうさい調布です。」+下りチャイム  
調総合防災安全課☎481-7346

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】  
◎国民健康保険税/  
第3期(9月30日(金)振替)・8月22日(月)(必着)  
◎個人市・都民税(普通徴収)/  
第3期(10月31日(月)振替)・9月20日(火)(必着)  
◎固定資産税・都市計画税/  
第3期(12月26日(月)振替)・11月10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分)は、口座振替での納付は不可  
調納税課(市役所3階)☎481-7214～20

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

期7月24日(日)、8月13日(土)・28日(日)  
調午前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  
所調市民課(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

調布SMART CITY COUNCIL 調布スマートシティ協議会通信 Vol.2 市内の企業・大学・NPO法人・市が共同で設立した調布スマートシティ協議会の活動をご紹介します。

◆つながり創出による高齢者の健康増進事業 ～CDC(調布・デジタル・長寿)運動

CDC運動は、電気通信大学・アフラック生命保険(株)・市が連携し、高齢者の情報格差解消に取り組むとともに、対面形式とオンライン形式を組み合わせた健康増進プログラムを通じて健康寿命の延伸と幸福度の向上を目指す活動です。

今年1月からモデル地区(深大寺・染地)在住の65～84歳の方を対象にアンケート調査を実施したほか、オンライン健康教室、スマートフォン教室、ワークショップなどを実施しています。

また、多世代がつながる拠点として、「デジタルリビングラボ 深大寺」を7月に開設しました。このラボでは、来館者同士で交流できるだけでなく、健康状態を無料で気軽に測定できます。

◆調布スマートシティ協議会の構成  
以下の10団体で構成されています。  
●調布市 ●国立大学法人電気通信大学 ●NPO法人調布市地域情報化コンソーシアム  
●アフラック生命保険(株) ●京王電鉄(株) ●東日本電信電話(株) ●日本郵便(株)  
●鹿島建設(株)鹿島技術研究所 ●多摩信用金庫 ●(株)東京スタジアム  
調布スマートシティ協議会について：企画経営課☎481-7368  
CDC運動について：高齢者支援室☎481-7150

デジタルリビングラボ 深大寺  
期毎週水・金曜日  
調午前10時～午後4時  
期深大寺東町  
6-27-28

ベジメータ®  
10秒間指先に光を当てるだけで、野菜の摂取状況を数値化できます。夏バテで食欲が落ちる季節ですが、野菜の摂取量が足りているか確認してみませんか。

おしえて! マイナンバー Q&A 84

Q マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関や薬局は、どうすれば知ることができますか。

A 保険証利用に対応した医療機関・薬局の一覧は、厚生労働省のHPで確認できます。また、これらの医療機関・薬局には、右のポスターやステッカーが掲示されています。今後、保険証利用に対応した医療機関や薬局は、順次増えていく予定です。

なお、マイナンバーカードを医療機関や薬局の窓口で健康保険証として利用するには、事前に登録が必要です。詳細はマイナポータルサイトをご覧ください。

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)

●2022年アフガニスタン地震救援金へのご協力を  
期9月30日(金)まで 調総合案内前(市役所2階)、福祉総務課(市役所3階) 調福祉総務課☎481-7101