

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 8月28日(日)、9月10日(出)・25日(日)
 時 午前9時～午後1時
 保 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

個人住民税における住宅借入金等特別税額控除の適用期限を延長

所得税において住宅借入金等特別税額控除の適用期限が令和7年まで延長されました。これに伴い、この延長の適用者についても、所得税額から控除しきれなかった額を、控除限度額の範囲内で個人住民税から控除します。

控除限度額(居住開始年が令和4~7年の場合) / 最高9万7500円(所得税の課税総所得金額等の5%)
 市民税課 ☎481-7193~7

住まい・街づくり・環境

国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区地区計画の決定

調布市と狛江市が一体となってまちづくりを推進するため、新たに国領町八丁目・和泉本町四丁目周辺地区地区計画を決定しました。なお、この地区計画の決定に伴い、これまでの国領町8丁目周辺地区地区計画を廃止しました。

告示日 / 7月7日
 縦覧場所・調布市計画課(市役所7階) ☎481-7444

京王多摩川駅周辺地区地区計画の原案説明会・地区計画原案の縦覧

これまでいただいたご意見などを踏まえて取りまとめた地区計画の原案に関する説明会を開催します。

期 ①9月2日(金)②4日(日)
 時 ①午後6時30分~8時②午前10時~11時30分、午後1時~2時30分、3時30分~5時
 所 ①市立多摩川小学校②多摩川児童館遊戯室
 定 申し込み順①50人②各回20人
 申 8月22日(月)~31日(水)に電話、FAXまたはEメールに参加希望日時(第3希望まで)、住所、氏名、電話番号を明記し都市計画課 ☎481-7444・☎481-6800・
 E tikubetu@w2.city.chofu.tokyo.jp

地区計画原案の縦覧・意見書の提出

告示日 / 8月25日(木)
 縦覧期間 / 8月26日(金)~9月9日(金)の平日
 縦覧時間 / 午前8時30分~午後5時
 注 区域内の土地所有者などは、9月16日(金)までに地区計画原案について意見書の提出可。詳細は要問い合わせ
 縦覧場所・調布市計画課(市役所7階) ☎481-7444

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	9月13日(火)	9月7日(水)
木造住宅耐震化	14日(水)	8日(木)
住宅リフォーム	15日(木)	9日(金)

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 電話またはEメールで住宅課(市役所7階)
 ☎481-7545・E jytutaku@w2.city.chofu.tokyo.jp

無料不動産相談会

日 9月17日(出)午前10時~午後4時※1組30分以内(予約優先)
 注 市内在住・在勤・在学の方
 費 無料
 他 入場は1組3人まで※連絡先記載あり
 所 申 8月22日(月)午前9時から電話で(公社)東京都宅地建物取引業協会調布江支事務所(国領町1-46-15) ☎482-1782 (市民相談課)

ごみ リサイクル

利再来留館の臨時休館

NEXCO中日本の耐震改修工事のため、9月16日(金)~令和5年9月(予定)に臨時休館します。なお、休館中に臨時出張販売会の開催を検討していますので、開催日程が決まり次第、市報でお知らせします。
 調布市ごみ対策課 ☎042-306-8200

健康

10~12月生まれの方への健(検)診の個別通知を8月末に発送

【受診期間(共通)】 ※延長不可

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
7・8・9月	7~10月	6月末
10・11・12月	9~12月	8月末

【通知する健(検)診】 ※年齢は今年度末時点

対象者	健(検)診	問い合わせ
後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎481-7148
調布市国民健康保険に加入している40~74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健(検)診(各種がん検診・健康増進健診など)	健康推進課 ☎441-6100

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

9月3日は「秋の睡眠の日」

外出抑制による活動量の低下や自粛ストレスの増加などで、入眠困難や中途覚醒など睡眠の質が低下する人が増えています。

睡眠・生活リズムの改善には、日光を浴びる、体を動かす、起きる時間を決める、この3つの習慣が大切です。睡眠は、体の疲れをとるだけでなく、脳が適切に活動できるように調整する役割があります。脳は、質の良い睡眠があってはじめて、学習や記憶、こころの健康、注意力の維持など、さまざまな情報処理能力が発揮できます。また睡眠不足や睡眠障害は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症のリスクにもなると言われています。この機会に、ご自身の睡眠について考えてみませんか。

- ◎睡眠12箇条
- ①良い睡眠で、体も心も健康に。
 - ②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
 - ③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
 - ④睡眠による休養感は、心の健康に重要です。
 - ⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
 - ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 - ⑦若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
 - ⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
 - ⑨熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
 - ⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
 - ⑪いつもと違う睡眠には要注意。
 - ⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」)
- 調布市健康推進課 ☎441-6100

調布スマートシティ協議会通信 Vol.3

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。

- 調布スマートシティ協議会1周年記念イベント
調布スマートシティ協議会の設立1周年を記念したイベントを、10月に開催します。
 - 調布デジタルスタンプラリー
スマートフォンで市内各地に設置するQRコードをスキャンするとポイントを獲得
 - 学生ワークショップ
市内または近隣に在住・在学の学生でスマートシティを考える
 - ワークショップ
新たにデジタルリビングラボを開設する染地地区の住民で、健康づくりやつながりづくりについて考える
 - 展示会
市内のイベントで手話自動通訳やAI技術などの先端技術を紹介
 - 防災シミュレーション
総合防災訓練でデジタル技術を活用した防災の取り組みについて展示
- 他 詳細は決まり次第市報へ掲載
 企画経営課 ☎481-7368
 E cscce@w2.city.chofu.tokyo.jp

- 深大寺デジタルリビングラボ開設
7月15日、CDC(調布・デジタル・長寿)運動の活動拠点として開設した深大寺デジタルリビングラボのオープニングセレモニーを、調布市・電気通信大学・アフラック生命保険で開催し、地域住民も参加しました。
デジタルリビングラボでは、体組成計や動体視力を鍛える機器など、8種類のデジタル健康機器を使って、健康状態を無料で測定できます。デジタル教室やイベントも実施予定です。
- ◎深大寺デジタルリビングラボ
期 毎週水・金曜日
時 午前10時~午後4時
所 深大寺東町6-27-28
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
E cscce@w2.city.chofu.tokyo.jp



設置している健康器具
 左：体組成計
 右：スープレュームビジョン(視機能トレーニング機)



スマートシティ協議会 HP