



# ちようふ

CONTENTS(主な内容)

新型コロナウイルスワクチン	2
市民課などの一部窓口でキャッシュレス決済開始	3
9月は東京都の自殺対策強化月間	6
風水害に備えて早めの情報収集を	11
第4回日本映画人気投票は9月5日(日)まで	14



発行：調布市（毎月5日・20日発行）  
編集：行政経営部広報課

所在地：〒182-8511 東京都調布市小島町 2-35-1  
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

新型コロナウイルス感染症  
緊急事態宣言  
発令中!

## 日中も含む不要不急の外出自粛 引き続き基本的な感染防止対策の徹底を

感染防止対策については3面へ →




# 東京2020 パラリンピック競技大会が ついに開幕!

## 8月24日(火)~9月5日(日)

パラリンピックは、障害のあるトップアスリートが出場するスポーツの祭典です。4年に1度、オリンピック競技大会の開催地で行われます。  
市内にある武蔵野の森総合スポーツプラザが車いすバスケットボールの競技会場となっています。  
障害のあるトップアスリートたちの高いパフォーマンスや熱い戦いを応援しましょう。



📍 オリンピック・パラリンピック担当 ☎481-7447

詳細は8・9面へ →→→

©2019(一社)日本障がい者  
バドミントン連盟

ミライトワ

調布市長  
友貴樹

ワクチン接種は順調に進展しており、市内で希望された高齢者はほぼ接種を終えています。次の重要ポイントの一つは若者の接種率を上げることです。若い世代に申し上げます。ワクチンの効果により自身の罹患率が低下し、それにより周囲の方が感染する確率を下げることが出来ます。愛する方を守るために、どうか早期の接種をお願いします。

愛する人を守るために  
昨年来、言うまでもなく市の関与の有無を問わず、あらゆるイベントが中止のやむなきに至っている。そして、そのことについてやるせない思いを述べることさえも憚られるような空気が社会全体に漂っている。なんと残念なことだろう。  
たとえば「パラハートちようふ」ご記憶に留めて頂いているだろうか。「市内外の多くの方々皆さまさまざまな障害に対する理解を深め、一人ひとりが寄り添う心を持ち、手を取り合って暮らせる共生社会の充実を図る」。そのキャッチフレーズのもとに、昨年1年間だけでも、福祉、健康、教育、文化、環境、スポーツ、まちづくりなどの多岐にわたる分野で100近い事業を展開する予定だったが、大部分が実施できないことになってしまった。ただ、事業の中止はやむを得なかったとしても、もちろん共生社会充実の旗を降ろしたわけではない。東京パラリンピックの機会に、日常以上に、今一度その意義を強く確認したいと考えている。

手をつなぐ樹 389





8月12日時点の情報



# 新型コロナウイルスワクチン 調布駅前診療所・各医療機関での予約開始

8月23日(月)午前9時から調布駅前広場診療所でのファイザー社製ワクチンを使用した接種の新規予約を開始します。引き続き、電気通信大学会場(モデルナ社製ワクチン使用)での接種予約も受け付けています。  
また、8月23日(月)から各医療機関でのファイザー社製ワクチンを使用した接種の新規予約を開始します。



## 集団接種

市が設置した会場で接種

※予約時間前に来場しても、会場に入れない場合があります。また、予約時間から15分過ぎると接種できない場合がありますので、必ず予約時間にお越しください。

### 接種会場



新規予約開始

#### 調布駅前広場診療所 (プレハブ)

ファイザー社製ワクチンを使用  
※2回目の接種は21日後

予約開始日時／8月23日(月)午前9時～  
1回目の接種日／8月25日(水)～9月9日(木)  
対象者／接種日時時点で満12歳以上の方  
予約人数／約6000人  
予約時間／午前 午前9時～11時30分  
午後 午後1時30分～4時  
夜間 午後5時30分～7時(日曜日を除く)  
※30分単位で予約を受け付け



予約受付中

#### 電気通信大学会場 (体育館)

モデルナ社製ワクチンを使用  
※2回目の接種は28日後

予約開始日時／受け付け中  
1回目の接種日／8月28日(土)まで  
対象者／接種日時時点で満12歳以上の方  
※8月16日から対象年齢を引き下げて予約受付中  
予約時間／市HPを参照(週4～5日程度で開設)  
(右のQRコードからアクセス可)



市ホームページ

### 2回目の接種日時

自動的に同じ会場・曜日・時間の予約となります。改めて、2回目を予約する必要はありません。発熱などのやむを得ない事情がある場合を除き2回目の接種日は変更できませんので、1回目・2回目の両日も接種可能な日を予約してください。

- ファイザー社製ワクチン：1回目の接種から21日後
- モデルナ社製ワクチン：1回目の接種から28日後

### 予約方法



電話予約

# ☎0570-053-127

(毎日午前9時～午後5時) 市コールセンターへ電話してください  
※ナビダイヤル(音声案内後は通話料がかかります)

かけ間違いにご注意ください



インターネット予約

予約システムは、右のQRコードからアクセスしてください。  
会場名は「調布駅前広場診療所」か「電気通信大学」のどちらかを選んでください。



市ホームページ

操作方法的詳細は、市HP(左のQRコードからアクセス可)参照。事前に氏名・Eメールアドレス・電話番号などの登録は可能です。2回目のキャンセルはできません。  
※毎日午前0時～9時はメンテナンスのため利用不可

予約システム

## 個別接種

かかりつけ医などで接種

新規予約再開

ファイザー社製ワクチンを使用 ※2回目の接種は21日後

予約開始日／8月23日(月)  
対象者／接種日時時点で満12歳以上の方  
※接種可能な医療機関一覧は市HPを参照  
(右のQRコードからアクセス可)



### 接種券などを発送

8月20日に9月に12歳になる方(平成21年9月2日～10月1日生まれ)へ接種券などを発送します。  
10月以降に12歳になる方(平成21年10月2日～平成22年4月1日生まれ)は、誕生日の前月に接種券を発送します。

## 15歳以下の方へ 注意事項

- 15歳以下の方が接種する際には、原則として保護者の同伴が必要  
※中学生以上で、保護者自署欄に保護者が接種へ同意する旨を記載した予診票を当日持参した場合、保護者の同伴は不要

●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

## 令和4年調布市成人式実行委員を募集

調布市の成人式は成人式実行委員が冊子作成などを行います。

期 10月～令和4年1月、月1回程度(謝礼などはなし)

時 午後6時30分～8時30分 所 教育会館など

対 市内在住・在勤・在学の18～25歳程度

定 10人程度

申 9月10日(金)までにEメールまたは電話で住所、氏名、生年月日、所属(学校名など)、電話番号、Eメールアドレスを社会教育課☎481-7488・

E syakaiky@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

◎令和4年調布市成人式

期 令和4年1月10日(祝)※時間未定 所 グリーンホール大ホール

対 市内在住などで平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

他 対象者へ11月に案内状を送付予定。詳細は市☎参照。開催内容の変更または中止の場合あり

☎ 社会教育課☎481-7488



## 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間



学校におけるいじめや家庭内での児童虐待は、依然として数多く発生しています。学校でいじめや体罰を見かけた、家庭・施設で暴行や虐待を見かけたなど、子どもに関するさまざまな人権問題について相談を受け付けています。

期 8月27日(金)～9月2日(休)

時 月～金曜日/午前8時30分～午後7時、土・日曜日/午前10時～午後5時

※強化週間以外は平日午前8時30分～午後5時15分

相談員/人権擁護委員、法務局職員

他 インターネットでの相談可(上のQRコードからアクセス可)

☎ 相談窓口/東京法務局人権擁護部「子どもの人権110番」☎0120-007-110(全国共通・通話料無料)

強化週間について/東京法務局人権擁護部第二課☎0570-011-000(ナビダイヤル) (市民相談課)

## 市民課などの一部窓口でキャッシュレス決済開始

9月1日(火)から、住民票など各種証明書などの手数料の支払いにクレジットカードや電子マネー、コード決済などのキャッシュレス決済が利用できるようになります。

利用できるキャッシュレス決済方法/

●クレジットカード

VISA、Mastercard、JCB、American Express、Diners Club

●電子マネー

・交通系IC(PASMO、Suicaなど9種類)

・楽天Edy、WAON、nanaco、iD、QUICPay

●コード決済※開始が遅れる場合あり

LINE Pay、楽天ペイ、d払い、PayPay、メルペイ、au PAY、ゆうちょPay

☎ 一括払いのみ。現金との併用、税納付、窓口で電子マネーのチャージは不可  
導入窓口・市民課☎481-7041～3、神代出張所☎481-7600、市民税課☎481-7191～2、納税課☎481-7214

## 調布市プレミアム付商品券を利用して調布のお店を応援しよう



商品券の購入引換券をお持ちの方は、販売期間内に購入してください。なお、購入引換券は抽選の当選者のみに発送しています。

販売期間/8月31日(火)まで 利用期間/10月31日(日)まで

☎ 詳細は調布市プレミアム付商品券☎(上のQRコードからアクセス可)参照

☎ 調布市プレミアム付商品券コールセンター☎042-521-5612(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時) (産業振興課)

## 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1回調布市男女共同参画推進センター運営委員会

(次期調布市男女共同参画推進プラン策定委員会)

☎ 8月23日(月)午後6時30分～8時(受付6時20分～) 所 市民プラザあくろ

す3階ホール ☎ 当日先着5人 ☎ 男女共同参画推進課☎443-1213

令和3年度第2回調布市環境保全審議会

☎ 8月30日(月)午後2時～(受付1時45分～) 所 文化会館たづくり12階大会

議場 ☎ 当日先着5人 ☎ 環境政策課☎481-7086

新型コロナウイルス感染症  
緊急事態宣言  
発令中!

感染力が強いデルタ株が流行中!

# 引き続き感染防止対策の徹底を

国の緊急事態宣言の発令を受けて、東京都は都内全域に緊急事態措置等を実施しています。

従来より感染力が強いデルタ株が流行していますので、引き続き不要不急の外出自粛と基本的な感染防止対策の徹底について、市民の皆さんのご協力をお願いします。

## 市の施設・イベントの対応

東京都の緊急事態措置等を踏まえて、市の施設の利用制限やイベントの開催制限を行っています。ご理解・ご協力をお願いします。※最新の情報は市☎(右のQRコードからアクセス可)を参照するか各施設にお問い合わせください

☎ 原則8月31日(火)まで※緊急事態措置等の延長などにより変更する場合あり

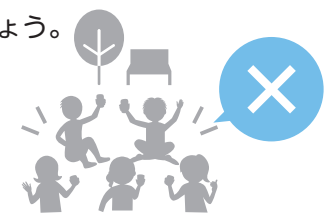


☎ 健康推進課☎441-6100

## あなたの行動で大切な人を守ろう

これまでにない急激なスピードで感染が拡大しています。自分の行動を振り返り、感染防止対策を徹底しましょう。

- ☑ 旅行や帰省は原則中止・延期する
  - ☑ 都県境を越える移動は極力控える
  - ☑ 路上飲みや大人数での飲食は控える
  - ☑ 家族以外との接触をできるだけ控える
  - ☑ 家や職場でも基本的対策を徹底する
  - ☑ 少しでも自覚症状があれば、医療機関に相談する
- ☎ 詳細は市☎(右のQRコードからアクセス可)参照



市ホームページ

## 基本的な感染防止対策

- 正しいマスクの着用と咳エチケット
- 3つの密を避け、できる限り「ゼロ密」を目指す
- 手洗い・アルコール消毒の徹底
- 発熱、せき、のどの痛みなどの軽い症状があるときは外出しないで休養する



● 熱中症に注意～マスクをする時も熱中症予防を～

気温や湿度が高い環境で長時間マスクを着用すると熱中症になりやすいので、注意しましょう。こまめに水分補給し、人との距離を十分に取った上で適宜マスクを外して休憩しましょう。(健康推進課)



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

令和4年度

認可保育園(障害児枠)の園児募集

●募集園

- 3歳児クラス(各1人) / 第五、上布田、みゆき、調布クオレ、パイオニアキッズつつじヶ丘
4歳児クラス(各1人) / 富士見、調布クオレ
5歳児クラス(各1人) / エンゼルランド

平成28年4月2日～平成31年4月1日に生まれた障害のある子ども(令和4年4月1日時点の3～5歳児)
事前に保育課(市役所3階)へ電話予約の上、申込書類(保育課、子ども発達センターで配布)を9月24日(金)・27日(月)・28日(火)に直接保育課へ持参
申し込み前に希望園を要見学。募集数は変更になる場合あり

保育課 ☎481-7132~4

10月の子どもの健診

Table with 2 columns: 健診名, 対象. Rows include 3~4 months, 1 year 6 months, and 3 years old.

※日程・持ち物などは9月初旬までに市から郵送する案内参照

文化会館たづくり西館保健センター1階

転入者や日程変更希望の方は健康推進課 ☎441-6081へ要連絡

アレルギー相談

小児アレルギー科医師による相談(予約制) / 9月29日(火)午後、保健師・管理栄養士による相談/随時

文化会館たづくり西館保健センター1階

18歳以下の子どもと保護者

健康推進課 ☎441-6081へ

10月のこども歯科相談室

Table with 3 columns: 健診名, 対象, 日時. Rows include 2 years old, 2 years 6 months, 3 years 6 months, 4 years old, 5-6 years old, and dental correction consultation.

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
健康推進課 ☎441-6081へ ※5・6歳児と歯科矯正相談のみ8月24日(火)午前9時から受け付け

深大寺・佐須地域で採れた草花や野菜を使って、魔法使いのぼうしを作ろう

深大寺・佐須地域の貴重な自然に触れながら、世界でひとつだけの魔法使いのぼうしを作ります。

8月29日(日) 9月5日(日)

午前10時～正午

市立柏野小学校北側公有地(深大寺南町1-3)

3歳以上の子どもと保護者

小作明則(NPO法人東京あぐり副理事長)、山田はるこ(スタジオげん代表)

各日5組(多数抽選)

無料 車手

抽選結果は8月26日(木)に通知

Eメールの件名に講座名、本文に参加者全員の氏名(ふりがな)、電話番号、学年(未就学児は年齢)、参加希望日を明記し、8月25日(火)までに環境政策課 ☎481-7086 kankyow@w2.city.chofu.tokyo.jpへ



草花などで作ったぼうし

シルバー児童学習教室

学校や塾などで指導経験のあるシルバー会員が、基礎の習熟を重視して指導します。

9月～令和4年3月 午後6時～7時30分

小学5・6年生 1教科月3100円(教材費含む。別途ワーク代実費あり)

①シルバー人材センター

5年生算数・6年生国語:水曜日、5年生国語・6年生算数:金曜日

シルバー人材センター

②調布ヶ丘教室

国語:火曜日、算数:木曜日

調布ヶ丘地域福祉センター

③金子教室

5年生算数・6年生国語:火曜日、5年生国語・6年生算数:木曜日

金子地域福祉センター

①～③共に

各教室受講生2人以上で開講(1教科のみの受講可)
調布市シルバー人材センター ☎487-9375

「みる」親子でピクニック映画寺子屋上映会Scene.33

9月6日(月)

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12階大会議場

未就学児と保護者

上映作品 / 「うさぎさんの夢」(1989年/10分/カラー/ブルガリア)ほか、短編1作品



角川大映スタジオ

各回申し込み順15組 無料

飲食の提供なし。1家族分のピクニックシート(主催者で準備)を2メートル間隔で敷いて実施

氏名、連絡先を9月1日(火)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へ(産業振興課)

親子交通安全教室(全3回)

火曜日コース ①9月7日 ②14日 ③28日

木曜日コース ①9月9日 ②16日 ③30日

金曜日コース ①9月10日 ②17日 ③24日

水曜日コース ①9月15日 ②22日 ③29日

午後3時～4時 3時20分～4時20分

市内在住・在園・在学のA/B/C幼児(年少～年長)

D小学生

基本的な交通ルールと自転車の安全な運転方法(DVD鑑賞・コース走行など)

各コース親子6組(多数抽選)

無料 ヘルメット

車での来場不可

申込方法はがきに希望コース名、郵便番号、住所、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの生年月日、幼稚園(保育園)名または小学校名、学年を明記し、8月31日(火)(必着)までに〒182-0017 深大寺元町1-30-1 調布市子ども交通安全教室 ☎487-5055へ(月曜日、祝日を除く)

交通対策課 ☎481-7454

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



就学前の子どもと保護者

8月23日(月)以降の月～金曜日午前9時30分～午後4時に各保育園・幼稚園へ ※車での来場不可。詳細は市(右のQRコード)参照。申し込みが必要な場合要申と記載



公・私立保育園の地域交流事業

●レオ保育園 ☎488-4127

色水で遊ぼう 要申 9月8日(火)

●エンゼルランド ☎480-6860

保育園でどんなところ 要申 随時

0歳児保育体験 要申 随時

●城山保育園上石原 ☎490-2031

お外で遊ぼう会 9月2日(木)・16日(木)

●調布ヶ丘ちとせ保育園 ☎442-4661

水遊び 要申 8月26日(木)

手作り楽器制作 要申 9月29日(火)

●ピノキオ幼児舎つつじヶ丘保育園 ☎490-2270

9月誕生会(オンライン) 要申 9月27日(月)

●プティ仙川ちとせ保育園 ☎03-5384-2551

テラスで一緒に遊ぼう 要申 9月15日(火)・29日(火)

●菊野台かしのみ保育園 ☎444-1467

パネルシアターと園庭開放 要申 9月14日(火)

●つつじヶ丘どろんこ保育園 ☎03-5315-9412

ボディペインティング 要申 9月6日(月)

●深大寺元町ちとせ保育園 ☎444-3041

絵本読み聞かせ・触れ合い遊び

要申 8月24日(火)

●深大寺東町ちとせ保育園 ☎444-8091

作って遊ぼう 要申 8月26日(木)

●太陽の子つつじヶ丘保育園 ☎490-0161

お話会とおうちでできる触れ合い遊び

要申 9月15日(火)

園庭で色水遊び 要申 9月29日(火)

●上布田保育園 ☎482-2564

保育園体験(年間登録制)第1回目

要申 9月0歳児:9月7日(火)・1歳児:21日(火)・2歳児:24日(金)

幼稚園の園庭開放

●駿河台大学第一幼稚園 ☎487-4111

園庭開放 要申 9月8日(火)

●調布星美幼稚園 ☎482-3535

園庭開放 要申 9月18日(土)





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～

【口座振替対象税目／納期限・申込期限】

- 個人市・都民税(普通徴収)／第3期(11月1日(月)振替)・9月21日(火)(必着)
○国民健康保険税／第4期(11月1日(月)振替)・9月21日(火)(必着)
○固定資産税・都市計画税／第3期(12月27日(月)振替)・11月10日(水)(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、その場で手続き可。詳細は市または要問い合わせ
○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
○個人市・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税／納税課(市役所3階) ☎481-7214~20、国民健康保険税／保険年金課(市役所2階) ☎481-7055・6

市民課・保険年金課・納税課の休日窓口

期 8月22日(日)、9月11日(土)・26日(日)
時 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。8月22日(日)は、マイナンバーカード・電子証明書に関する手続き不可(市役所1階101会議室の開設なし)
○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

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全国一斉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 8月27日(金)
市市民課 ☎481-7041~3

国民健康保険一部負担金減免等制度

自然災害による被災などで身体や財産に重大な損害を受けた方や廃業などで著しく収入が減少した方が、医療機関などを受診する際に自己負担分(一部負担金)の支払いが困難な場合、3カ月間を限度に減免などが受けられます。
○調布市国民健康保険に加入している方
○国民健康保険年金課 ☎481-7052

国民年金保険料前納制度

国民年金保険料は、まとめて前払い(前納)すると割引になります。10月から令和4年3月までの保険料を口座振替・クレジットカードで前納する場合は、申出書に必要事項を記入し、8月31日(火)までに年金事務所へ提出してください。
※この期間の保険料を納付書で前納する場合は、前納納付書で11月1日(月)までに納付してください(前納納付書がない場合は年金事務所へ要連絡)。
○口座振替は保険料を当月末に引き落とすことで月々の保険料が50円割引になる早割制度もあり
○日本年金機構府中年金事務所 ☎042-361-1011 (保険年金課)

住まい・街づくり・環境

8月都営住宅シルバーピア地元割当分入居者募集

- ▷募集住宅
○A染地一丁目 単身者向1DK 1戸
○B染地1-1
○C国領町三丁目 二世帯向2DK 1戸
○D国領町3-8

▷募集案内・申込書の配布

期 8月31日(火)~9月7日(火)
時・所 ①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)、市内各地域包括支援センター(営業時間内)
②配布期間の開庁時間以外・庁舎管理員室前(市役所1階)
○次の①②全てに該当する方①都内に継続して3年以上居住し、申込者本人が調布市内に居住していることが、住民票などで確認できる②Aは65歳以上の単身者、③は申込者および同居親族が65歳以上であることなど
※詳細は募集案内を参照
○期 9月7日(火)午後5時15分までに市役所住宅課 ☎481-7141へ持参

調布市空き家所有者意向調査

期 8月下旬~12月中旬頃
○空き家実態調査で空き家相当と判断された市内の物件の所有者
○郵送によるアンケート調査。アンケート回答者のうち相談などを希望した方に、市から事前連絡の上ヒアリング調査を実施予定
○住宅課 ☎481-7817

住まいの相談窓口

Table with 3 columns: 内容, 日程, 締め切り日. Rows include 分譲マンション管理, 木造住宅耐震化, 住宅リフォーム.

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

9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2年には2万1081人と、前年から912人増加しています。また、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。
※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外

LINE相談
期 午後3時~11時(受付は10時30分まで)
アカウント名/相談はと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
期 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
期 月~土曜日(祝日を除く)
期 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。

Table with 4 columns: 相談窓口, 電話番号, 受付日時(特別相談, 通常相談). Rows include フリーダイヤル特別相談(東京), 有終支援いのちの山彦電話, 自殺予防いのちの電話, 東京都自殺相談ダイヤル.

自死遺族のための電話相談

Table with 4 columns: 相談窓口, 電話番号, 受付日時(特別相談, 通常相談). Rows include 自死遺族相談ダイヤル, 自死遺族傾聴電話.

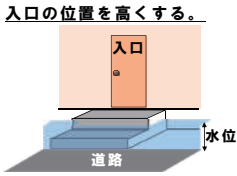
●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です

虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為を発見した場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守られます。
期 午前9時~午後5時(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く)
○子ども家庭支援センターすこやか ☎0120-087-358(子ども政策課)



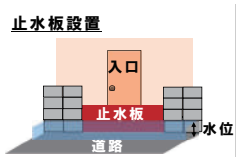
地下室のある建築物を建てる前に届け出を

調布市洪水ハザードマップの浸水想定(予想)区域内で地下室の建築を計画する場合、届出書の提出が必要です。



期10月1日(金)~

届出対象建築物/浸水想定(予想)区域内で地下室を有する建築物(敷地が接する道路または土地より低い位置に床があるもの)



浸水予防対策/入口の位置や基礎を高くする、止水板または排水ポンプの設置など

届け出/建築基準法に基づく申請など手続きを行う日の前日まで

建築指導課 ☎481-7515

健康

医療機関受診勧奨通知を8月末に発送

自覚症状がないまま進行することが多い生活習慣病の重症化予防には、早期の治療開始が重要です。

案内が届いた方は、医療機関で受診してください。令和2年9月~令和3年1月に受診した国民健康保険の特定健康診査の結果が「要医療」となった方のうち、医療機関での受診が確認できない方

発送後、保険年金課から電話で受診状況を確認する場合あり

保険年金課 ☎481-7566

胃がんリスク検査

40~49歳(昭和47年4月1日~昭和57年3月31日生まれ) ※受診歴、除菌歴のある方を除く

血液検査

申し込み順500人

無料※精密検査、除菌治療などは有料

審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内に市内指定医療機関で受診

届はがきに住所、氏名(フリガナ)、年齢、生年月日、性別、電話番号を明記し、令和4年2月28日(月)(消印有効)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 ☎441-6100へ郵送、ま

たは「東京電子自治体共同運営サービス」から申し込み

今から始める健康づくりシリーズ「今年の脂肪、今年のうちに…」

9月17日(金)午前9時20分~正午(予定)

文化会館たづくり西館保健センター2階

35~64歳(脂質異常症で医療機関を受診中の方を除く) 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

健康推進課 ☎441-6100へ

食事なんでも相談室(栄養相談)

9月1日(水)午後

文化会館たづくり西館保健センター1階

申し込み順6人

医療機関で治療中の方は要問い合わせ

健康推進課 ☎441-6082へ

申し込み制検診

Table with 2 columns: 検診の種類 (Examination Type) and 対象者 (Target Audience). Rows include 胃がん(内視鏡), 胃がん(バリウム), 大腸がん, 子宮頸がん, 前立腺がん, 歯周病, 後期高齢者歯科.

※表内の各年齢は、令和4年3月31日時点の年齢 ※1...個別通知対象の方には受診券を送付しているため申し込み不可 ※2...平成12年4月2日~平成13年4月1日生まれの方

胃がん(内視鏡)2000円、前立腺がん1000円、そのほかは無料※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は受給証明書を実施医療機関へ提出すると無料 9月24日(金)※郵送・持参は午後5時(必着)まで、電子申請は午後11時59分まで

届はがきに住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢(令和4年3月31日時点)、電話番号、希望の検

診(複数可)を明記し、〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課へ郵送、または「東京電子自治体共同運営サービス」から申し込み

審査後、11月中旬に受診券を郵送、12月1日(水)~令和4年3月15日(水)に市内指定医療機関で受診 健康推進課 ☎441-6100

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

今年度から下表に記載している健診などの受診期間を4カ月間に変更しました。75歳以上の方は通知発送時期・受診期間が早まっています。

7~9月生まれの対象者で、転入などにより受診券が届いていない場合はお問い合わせください。

【受診期間(共通)】 ※延長不可

Table with 3 columns: 生まれ月 (Month of Birth), 受診期間 (Examination Period), 個別通知発送時期 (Individual Notification Mailing Date). Rows show periods for 4-6 months, 7-9 months, 10-12 months, and 1-3 months.

【通知する健(検)診】

Table with 4 columns: 対象者(令和4年3月末時点年齢) (Target Audience), 個別通知を発送する健(検)診 (Individual Notification Examination), 問い合わせ (Inquiry), and 備考 (Remarks). Rows 1, 2, and 3 describe different notification categories.

※①の通知は③の個別通知と同封 ※②と③の両方に該当する方は個別通知を別々に発送 ※②特定健診の結果、生活習慣病のリスクがある方へ、生活習慣改善を支援する健康チャレンジ(特定保健指導)の案内を送付。対象者に電話で案内する場合あり。

【着信番号】

特定健診 ☎0120-091-827

特定保健指導 ☎0120-095-402

【架電時間帯】

午前9時~午後8時

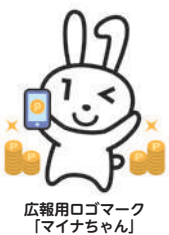
コールセンター業務は(株)KDDIエボルバに委託 ※電話の際、銀行の口座情報を聞いたり、金銭の振り込みを依頼したりすることはありません

「暮らしの情報」は10面に続きます

おしえて! マイナンバー Q&A 73

Q マイナポイントはどのように付与されますか。

A 予約・申し込みサイト上で決済サービスを1つ選択してマイナポイントを申し込み後、12月末までにチャージまたは買い物をする、チャージ額または購入額の25%、上限金額5000円のマイナポイントが付与されます。なお、令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。



※マイナポイントの受付や付与を終了した決済サービスあり。詳細は国のマイナポイント事業参照(右のQRコードからアクセス可)。



マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178・☎0120-601-785 (24時間365日受け付け)、個人番号カードコールセンター ☎0570-783-578 ※つながらない場合は ☎050-3818-1250 (企画経営課)

9月3日は「秋の睡眠の日」

睡眠健康推進機構により、「グッスリ」の語呂合わせからこの日が制定されました。

コロナ禍の外出制限による活動量の低下や自粛ストレスの増加などが原因で、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。

脳は、質の良い睡眠があつてはじめて、学習や記憶、心の健康、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。

睡眠・生活リズムの改善には①日光を浴びる ②体を動かす ③起きる時間を決める、この3つを習慣づけることが大切です。

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つなが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。

健康推進課 ☎441-6100



【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(必要な睡眠時間は人それぞれ)。 ⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 ⑦若年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、その苦しみを抱えずに、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』)





図 オリンピック・パラリンピック担当 ☎481-7447

# 東京2020 パラリンピック競技大会が ついに開幕!

8月24日(火)~9月5日(日)



さまざまな障害のあるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、世界最高峰の障害者スポーツ大会です。今大会は22競技・539種目が、21会場で開催されます。市内にある武蔵野の森総合スポーツプラザでは車いすバスケットボールが行われます。

## 市内での開催競技

### Wheelchair Basketball 車いすバスケットボール

世界的に人気の花形競技。激しさとスピード感に熱くなる!

下肢などに障害のある選手が、競技用車いすを巧みに操作しながらプレーします。

ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じです。1チーム5人、コートは大きさやゴールの高さはオリンピックと同じで、試合時間は1クォーター10分間×4回の40分です。特徴的なルールとして、「ダブルドリブルはなし」「ボールを持った状態で車いすを3回漕ぐとトラベリング」「障害の程度に応じた選手のクラス分け」があります。

#### ●開催スケジュール

武蔵野の森総合スポーツプラザ / 8月25日(水)~29日(日)  
有明アリーナ / 8月26日(水)~9月5日(日)



## パラハートちょうふ

つなげよう、ひろげよう、共に生きるまち

パラリンピックには、多様性を認め、誰もが個性や能力を發揮し活躍できる公正な機会が与えられています。そして、共生社会の実現に向けてたくさんのヒントが詰まっています。市では、東京2020大会の開催を契機として、共生社会の重要性をこれまで以上に発信するために、さまざまな取り組みを行っています。「パラハートちょうふ」のキャッチフレーズには、「市内外の多くの方々が、さまざまな障害に対する理解を深め、一人ひとりが寄り添う心を持ち、手を取り合って暮らせる共生社会を実現したい」という思いが込められています。

## 調布市応援アスリートの競技



### Para-Badminton バドミントン

強烈なショットや相手の裏をつくテクニック  
スピーディーな試合展開に目が離せない!

障害の内容や程度で6つのクラス(車いす2クラス、立位4クラス)に分かれています。種目は男女シングルスとダブルス、混合ダブルスが実施されます。ラケットやシャトル、ネットの高さ、ルールはオリンピックとほぼ同じで、全種目とも21点の3ゲーム制で2ゲーム先取です。

シングルのコートは車いす2クラスと立位1クラスが通常のコート(半分)を使い、車いすクラスはネットに近いエリアにシャトルが落ちたらアウトとなるなど、クラスによって一部ルールがアレンジされています。

●開催スケジュール 国立代々木競技場 / 9月1日(水)~5日(日)



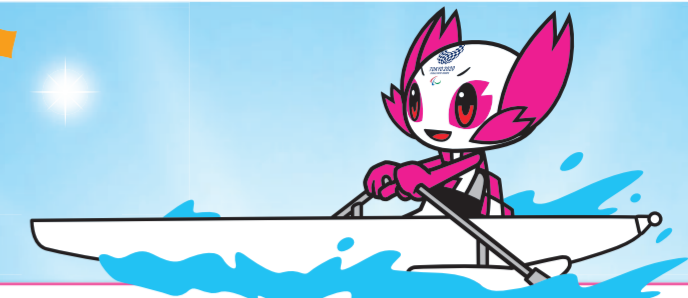
山崎選手は、女子シングルス(WH2)と女子ダブルス(WH1-WH2)に出場します。クラスによってプレースタイルが異なり、立位クラスでは、強い上半身を生かした力強いスマッシュ、低身長選手の俊敏なフットワークに注目です。山崎選手が出場する車いすクラスは、巧みな車いす操作と、厳しいコースをつく前後の揺さぶりなど戦略的な駆け引きなどに注目です。



パラバドミントン 山崎悠麻選手



©2021 JPBF



### Para-Lowling ボート(パラローイング)

2000m直線一発勝負  
華麗なる水上バトルに注目!

進行方向とは逆向きに座ってオールを漕ぎ、ボートの先端がフィニッシュラインを通過順に順位がつけられます。東京2020大会からレース距離が1000mから2000mになりました。種目はボートの種類別に3種目、それぞれ対象となる障害が規定されています。

- 種目 PR1シングルスカル(1人乗り)(男子/女子):  
体幹機能がない、または最小で、腕と肩のみでオールを漕ぐ
- PR2ダブルスカル(男女ペアの2人乗り)(混合):  
体幹、腕、肩の機能を使ってオールを漕ぐ
- PR3舵手つきフォア(舵手が同乗する4人乗り)(混合):  
脚、胴体、肩と腕を使って漕ぐことができる(切断、視覚障害などの選手も可)

●開催スケジュール 海の森水上競技場 / 8月27日(金)~29日(日)



有安選手は、PR3混合舵手つきフォアに出場します。この種目は、性別、障害の種別(視覚、肢体障害が混合で、舵手は健常者)が混合の5人1チームです。身体障害と視覚障害という異なる組み合わせでのチーム戦になるため、個人技や身体能力とチームのコンビネーションがポイントです。



パラローイング 有安諒平選手

## お家で楽しもう!

## オンライントークイベント

東京2020大会をより楽しめるよう、テーマ別に競技の見どころなどを紹介する動画を配信しています。

パラリンピックに向けて、市内で開催される車いすバスケットボールの魅力や、共生社会実現に向けた市の取り組みを、8月21日(土)午前9時から配信します。これまで配信したコンテンツも含め、ぜひご覧ください。

### 8月21日(土)午前9時から配信 パラリンピック

- 第1部  
・車いすバスケットボールの魅力  
・パラリンピアンによるトークショー  
・調布市応援アスリートへの応援メッセージ企画
- 第2部  
・サウンドアートパフォーマンス(園保坂俊彦(サウンドアーティスト))  
・調布よさこい特集

#### 視聴方法

調布市公式YouTube  
「調布市動画ライブラリー ChofuCity」から  
ご覧ください

アクセスは  
こちら→



市公式YouTube

### 現在配信中のコンテンツ

サッカー、ホストタウン、ラグビー、バドミントン



## 東京2020オリンピック聖火リレーの 点火セレモニー開催

都内で実施予定だった東京2020オリンピック聖火リレーは、一部島しょ地域を除いて、公道走行が見合わせとなり、代わりにセレブレーション会場で点火セレモニーが実施されました。7月16日に、武蔵野市の武蔵野陸上競技場で関係者のみで行われ、調布市のランナーが参加しました。点火セレモニーの様子や聖火ランナーへのインタビューは市(右のQRコードからアクセス可)をご覧ください。



#### ●点火セレモニーの参加者の声

グループランナー  
調布リトルリーグ・リトルシニア  
小針大輝さん

聖火ランナーという貴重な体験ができてとても光栄です。日本全国からつながってきている聖火にはたくさんの人の思いが詰まっています。トーチは1.2kgより重く感じました。今はコロナ禍で暗くなっている人たちに、希望を与える大会になってほしいです。