



みんなが笑顔でつながる・ぬくもりと輝きのまち調布

平成30年(2018年) 8/20
No.1611

市報

ちよっふ



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：http://www.city.chofu.tokyo.jp/

☎042-481-7111

CONTENTS(主な内容)

第27回調布観光フェスティバル	2
気づいてください！体と心の限界サイン	
9月は東京都の自殺対策強化月間	3
東京都シルバーパスの更新手続き	5
特集「子どもの心と身体SOSサイン」	8・9
第36回調布市民スポーツまつり	12
東京2020オリンピック競技大会	16

調布よさこい

2018

CHOFU YOSAKOI

いよいよ
開催

だれもが笑顔に
てづくりよさこい

日程 8月26日(日)

時 午前11時～午後6時
※会場によって終了時刻は異なります
※雨天決行、荒天中止

所 旧甲州街道(調布駅北口～布田駅前)、布多天神社、グリーンホールほか

問 調布市文化・コミュニティ振興財団 コミュニケーション課 ☎441-6171

第27回 調布観光
フェスティバル

25日(土)・26日(日)
と同時開催

詳細は2面をご覧ください → → →

手をつなぐ樹 324



あのかち割りの夏

夏の全国高校野球大会が100回目の開催を迎えた。一世紀に及ぶその歴史を振り返る時、多くの方が各時代におけるさまざまな思い出をお持ちのことだろう。私が、こども時代長く住んだのは大阪府豊中市。甲子園球場が隣の兵庫県に位置することもあって、幼いころから春夏の高校野球が身近な存在に思っていた。女学生による大会歌「陽は舞いおどる甲子園」(註)の合唱を耳にして春の訪れを実感することが毎年の常であったように、やがて中学生になると、どうしても、たとえ親の付き添いがないとも甲子園で生の試合を見たいという欲求が強くなってきた。人生初めての単身の遠出だったかもしれない。梅田に出て、阪急から阪神電車に乗り換えて、西宮の甲子園まで1時間半ぐらの道のりだったのだろうか。現代なら小学生でもその程度の外出は普通なのかもしれないが、行動半径が極めて狭く、無論携帯電話なども存在しない時代では、多少の冒険だったと記憶する。

今年ほどではないにしても、やはり8月の日差しは肌に刺さるほど強烈だった。握りしめたなげなしの小遣いで口にした甲子園名物かち割り(ポリ袋に入った氷水)のうまさをおぼろげに思い出さずにはいられない。半世紀以上前の光景を思い起こしつつ、あのような平凡な何かさを与えてくれた平和の有り難みを年を経るごとに一層強く感じている。

調布市長
長友貴樹

(註) 春の大会歌は、1993(平成5)年から「今ありて」。

●平成30年第3回調布市議会定例会は、9月3日(月)からの予定です(市の☑で議会議中継をご覧ください)。



調布よさこい

2018

CHOFU YOSAKOI

問 調布市文化・コミュニティ振興財団コミュニケーション課 ☎441-6171

よさこい踊りは、老若男女誰もが気軽に楽しめて、ひとつになれる踊りです。調布よさこいは、旧甲州街道の調布駅北口から布田駅前までを中心に、街道沿いの3つの商店会と共同で開催しています。観客の目の前で踊る調布よさこいは、迫力満点です。

8月26日(日)午前11時～午後6時 所 旧甲州街道(調布駅北口～布田駅前)、布多天神社、グリーンホールほか



<流し踊り>

全長650mを各チームが踊り抜けます。大迫力の演舞をお楽しみください。

時 午後1時30分～4時30分 所 旧甲州街道(調布駅北口～布田駅前)

※調布エリアでは流し踊り開催セレモニーあり



<総踊り>

調布よさこい2018参加チームが集結して踊ります。

●旧甲州街道(調布駅北口～布田駅前)

時 午後4時15分～4時25分(予定)

他 鳴子プレゼント(先着 200名)

●グリーンホール

時 午後5時55分～6時10分(予定)

他 鳴子プレゼント(先着 200名)



※悪天候や気温の上昇(35度以上、暑さ指数30.0以上)による熱中症の恐れが生じる場合は、急遽イベント内容を大幅に変更する場合があります

スタンプラリー

各会場(布多天神社会場、上布田ご縁の市会場、蓮慶寺前参道会場、ハッピーまつり会場、グリーンホール会場)のスタンプを集めた方に景品をプレゼントします。

景品交換 / 時 午後0時～午後4時※先着順。なくなり次第終了 所 駅前広場会場※スタンプは各会場の開始時間から集めることができます。

フォトコンテスト

当日に撮影した写真を募集します。

テーマ / ①調布よさこいの活気や楽しさ、②出店者と来場者・踊り手と地域住民の交流

最優秀賞 / 1作品 優秀賞 / 2作品

ポスター賞 / 1作品(来年度の調布よさこいのポスターに使用)

交流・ふれあい賞 / 1作品

期 8月29日(水)～9月14日(金) 午後5時(必着)

他 詳細は、募集チラシ(市内公共施設で配布。当日は本部などで配布)を参照



調布よさこい2017フォトコンテスト 最優秀賞「HARMONY～調和と絆で舞う～」 佐藤幸宏さん

調布よさこい 2018

と同時開催

第27回

調布観光フェスティバル

25日・26日

フード&雑貨の販売

飲食・雑貨店が25店舗以上出店します。(よさこい出演者と浴衣着用の方は割引あり)

飲食メニュー / とんこつ焼きそば、フランクフルト、かき氷、焼き鳥、唐揚げ、ジェラート、生ビール、樽ホッピー、パッションフルーツサワー、妖怪焼きなど
雑貨 / アロマ製品、ハワイ雑貨、手作りニットなど

調布観光スタンプラリー

4カ所以上を周ると大抽選会に参加できます。レンタサイクルで市内を楽しく観光しましょう。

参加方法 / 右記 2次元コードから専用アプリをダウンロード、または観光協会本部にて台紙配布 他 レンタサイクルは観光協会本部で実施



ステージパフォーマンス

調布よさこいの演舞、フェンシング実演、チアリーディング、プロレスなどさまざまなジャンルのステージパフォーマンスを行います。所 調布駅前広場ステージ

大抽選会

調布観光スタンプラリーで4カ所以上周るか、会場内の店舗で500円以上の利用の方は、「映画のまち調布“秋”花火2018」のペアチケットが当たる抽選会に参加できます。所 観光協会本部

交流都市 物産展

出展都市 / 長野県木島平村(野菜、白桃)、伊豆諸島(くさや、三宅島さば燻製など)

キッズプレイゾーン

ビニールプールでの水遊びや新島の砂を使った砂絵遊びができます。



Shopping!



Performance!

Eating!



25日

高寺成紀の怪獣ラジオ(昼)

調布FM(83.8MHz)で毎月最終土曜日に放送しているラジオの公開生放送です。ゲストは、代表作「魔法使いサリー」、『星のカービィ』の歌手、朝川ひろこさんです。

8月25日(土)午後1時から 所 調布駅前広場ステージ

調布市観光親善大使・ミス調布2017が登場

8月25日(土)午前11時から 所 調布駅前広場ステージ



8月25日(土)午前11時～午後4時
26日(日)午前11時～午後6時

所 調布駅前広場、
トリエ京王調布B館南北道路ほか

他 飲食店ではリユース食器を利用しています。ごみはお持ち帰りください。

主 調布市観光協会 ☎481-7183(産業振興課)

パズル体験早組大会

8月26日(日)午前11時から

所 文化会館たづくり6階

601、602会議室

対 市内在住・在学の小学生

他 右記2次元コードから要事前予約



東京五輪音頭-2020-を踊ろう

8月26日(日)午後4時から

所 調布駅前広場ステージ 他 当日参加可

ラグビー応援アンバサダー@調布 ラガマルくん

ゆるキャラ®ステージ



ゆるきゃらと一緒によさこいが踊れます。

8月26日(日)午後1時から

所 グリーンホール

大ホール

ボクに会いに来てね!

「ガチャ」と遊ぼう

8月26日(日)午後1時から

所 調布駅前広場ステージ



映画のまち調布 応援キャラクター ガチャ

●平成30年7月豪雨災害義援金へのご協力をお願いします。

募金箱設置場所 総合案内所前(市役所2階)、福祉総務課(市役所3階)、神代出張所、文化会館たづくり1階インフォメーション 受付期間 / 12月28日(金)まで 福祉総務課 ☎481-7101

トピックス-1

気づいてください！体と心の限界サイン
～9月は東京都の自殺対策強化月間～

市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。

〈東京都の特別相談〉

Table with 3 columns: 相談窓口, 電話番号, 受付日時. Lists various support services like 54時間特別相談, 多重債務110番, etc.

※フリーダイヤル以外は有料。0570で始めるナビダイヤルは携帯電話の無料電話、かけ放題プランなどの対象外

〈市内の相談〉

●うつ病などの心の健康相談

健康推進課 ☎441-6100 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

調布市こころの健康支援センター ☎490-8166 午前9時～午後5時(土曜日正午まで、日曜日、祝日を除く)

●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、毎月市報20日号15面を参照(健康推進課)

トピックス-2

防災行政無線を用いた
全国一斉の情報伝達訓練

市では、地震や武力攻撃などの災害や緊急事態発生時に、国からの緊急情報を確実に皆さんへお伝えするため、全国瞬時警報システム「Jアラート」を活用した情報伝達訓練を行います。

防災行政無線から訓練放送が流れますので、ご理解、ご協力をお願いします。

8月29日(水)午前11時～ 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

総務課 ☎481-7346



トピックス-3

調布都市計画道路3・4・21号
つつじヶ丘南口線の
事業説明会

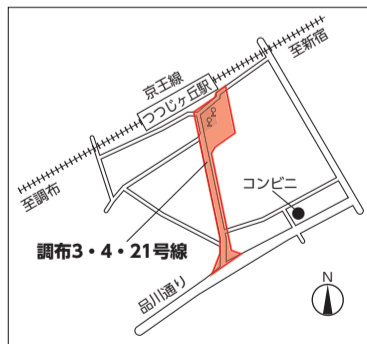
市では7月18日に都市計画事業認可を取得し、つつじヶ丘南口から品川通りまでの整備事業を開始します。

事業概要や事業スケジュールなどに関する説明会を開催します。

9月6日(水)午後7時～8時30分

つつじヶ丘児童館ホール

街づくり事業課 ☎481-7417



トピックス-4

調布市副市長の退任

平成30年7月31日付で、副市長の木村健治は退任しました。
総務課 ☎481-7341

トピックス-5

市庁舎免震改修工事の影響

現在、市庁舎の耐震性を確保するため、免震改修工事を行っています。工事中は、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。工事中、来庁の際は公共交通機関のご利用をお願いします。

市庁舎駐車場

●平面駐車場

利用可能台数が51台から13台に減少します。平面駐車場は、立体駐車場に駐車できない大きさの車両、体が不自由な方が運転・同乗する車両、庁舎への物品の搬出入を目的とした車両のみ利用できます。

●立体駐車場

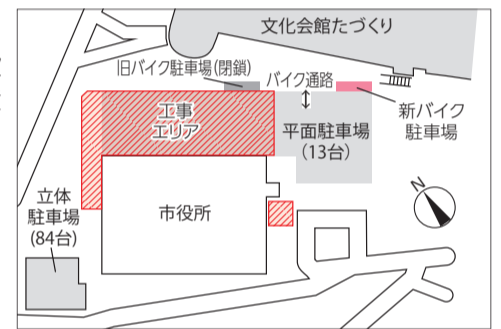
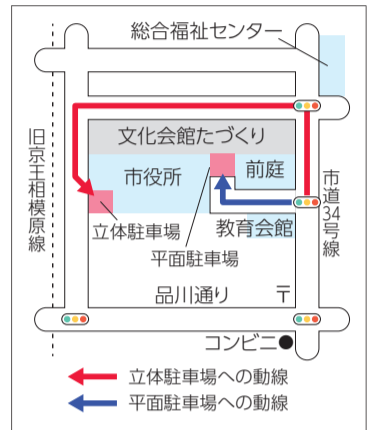
高さ1.55m、長さ4.9m、幅1.75m以下のサイズの車両は、立体駐車場をご利用ください。

●駐車場への動線

平面駐車場へは、従来通り、市道34号線→庁舎東側ロータリーからお越しください。立体駐車場へは、旧京王相模原線沿いからお越しください。

●バイク駐車場

市庁舎とたづくりとの間に設置しているバイク駐車場の位置が変更になります。利用の際は、歩行者に十分注意してください。



図管財課 ☎481-7174

トピックス-6

「調布の日」
FC東京ホームゲームに調布市民を招待

当日は調布市のPRブースや物産販売もあります。

今年でクラブ創設20周年を迎えたFC東京の迫力ある試合と、味の素スタジアムの素晴らしい雰囲気を感じてみませんか。

対象試合/2018明治安田生命J1リーグ第28節 FC東京対清水エスパルス ※ホーム自由席

9月29日(土)午後5時キックオフ

味の素スタジアム

対市内在住・在勤・在学の方

定500組1000人(多数抽選)

費1枚216円(発券手数料)

締9月12日(水)午後11時

fcctokyo3@jm.md(右記

2次元コードからも送信

可)に空メールを送信(1

人1通)。返信メールの

URLをクリックし、登録フォームに

必要事項を入力

チケット受け渡し/9月19日(水)までに、当落結果を通知。当選者にはチケット

引き換えに必要な認証番号をメールで通知。指定日までにローソンまたは

ミニストップで発券

FC東京 ☎03-3635-8960(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)(スポーツ振興課)



審議会等の会議の傍聴

平成30年度第3回調布市子ども・子育て会議

8月28日(水)午後6時30分～8時30分(予定)(受付6時～)

文化会館たづくり西館保健センター2階予防接種室 当日先着6人

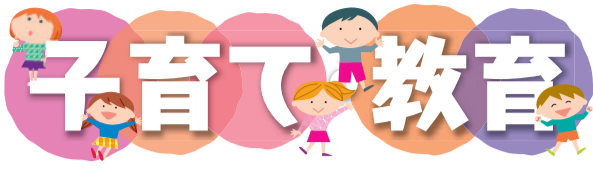
子ども政策課 ☎481-7757

市職員人事異動(8月1日付け)

【部長級1人】行政経営部付参事(特命担当)(東京都) 荒井芳則

※〔 〕内は旧所属

人事課 ☎481-7355



平成30年度児童手当・特例給付の現況届審査結果(認定通知書)を送付

平成30年度児童手当・特例給付現況届を提出し、継続認定となった方に、8月22日(火)以降、順次支給に係る認定通知書を送付します。通知書の発送は年に1回です。支払日前に支払通知書の送付はしませんので、大切に保管してください。
※現況届は、対象者に5月末に送付済み。まだ提出していない方は、早めの提出を。提出がない場合、6月分以降の手当支払は保留。現況届がない場合は要連絡
調布子ども家庭課 ☎481-7093

調布市教育シンポジウム「調布市の不登校対策」

日 9月1日(土)午前9時30分～11時30分
所 文化会館たづくり12階大会議場
定 当日先着200人 無料
調 指導室 ☎481-7480

平成31年度子ども発達センター通園事業の利用申し込み説明会

専門支援を必要とする3～5歳児を対象とした通園療育を行う事業についての説明会です。
日 9月5日(火)午前10時～11時
所 子ども発達センター
調 平成31年度から通園療育を希望する保護者
定 6カ月以上就学前(調 説明会申込時に連絡)
調 8月31日(金)までに電話で子ども発達センター ☎486-1190へ

これでOK 小学校入学ナビ ～調布市幼保小連携事業講演会～

日 9月15日(土)午後2時～4時(1時30分開場)
所 文化会館たづくり12階大会議場
調 市内在住でおむね4歳～小学校就学前の子どもの

保護者 調 幼稚園・保育園の卒園までの生活や、小学校での生活、放課後の過ごし方
調 教育委員会職員ほか 定 申し込み順140人
保 1歳以上5歳以下(定 申し込み順25人)
調 8月21日(火)から電話で保育課 ☎481-7132～4へ

わくわく育児教室「らいおんクラス」

日 9月18日(火)午前9時40分～11時
所 保健センター2階
調 平成29年7～9月生まれの子どもと保護者
定 子どもの発育、生活リズム、食事、歯磨きなど
定 申し込み順30組
調 8月22日(火)午前9時から電話で健康推進課 ☎441-6081へ

わくわく育児教室「こあらクラス」

日 9月18日(火)午後1時30分～3時
所 保健センター2階
調 平成30年1～3月生まれの子どもと保護者
定 子どもの発育、生活リズム、離乳食、上手な食べさせ方など
定 申し込み順40組
調 8月27日(月)午前9時から電話で健康推進課 ☎441-6081へ

平成31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/金子・神代・宮の下・東部・みゆき・調布クオレ・ぽけっとランド深大寺・菊野台かしのみ・つつじヶ丘どろんこ
4歳児クラス・各1人/金子・宮の下・調布クオレ・エンゼルランド・ぽけっとランド深大寺
5歳児クラス・各1人/金子・神代・東部
※申し込み前に希望園の見学をお願いします。募集数は変更になる場合あり
調 平成25年4月2日～平成28年4月1日の間に生まれた障害のある児童(平成31年4月1日時点の3～5歳

児) 調 事前に電話予約の上、申込書(8月24日(金)から保育課(市役所3階)と子ども発達センターで配布)に必要事項を記入し、勤務状況証明書、児童状況報告書、診断書、障害手帳のコピー(お持ちの方)などを添えて、9月25日(火)～28日(金)に直接保育課 ☎481-7132～4へ持参

10月の子どもの健診

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

所 保健センター1階
調 日程などは9月初旬郵送の案内参照。転入者や日程変更希望の方は健康推進課 ☎441-6081へ要連絡

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

ファミリー・サポート・センター
会員同士の助け合いを目的とし、子育てのお手伝いをしてほしい方と協力できる方を結ぶ事業です(謝礼金あり)。

協力会員講習会
日 9月3日(月)午前9時30分～午後3時・4日(火)午前9時30分～午後3時30分
定 申し込み順30人
調 3歳以上就学前(要予約)

事業説明会
日 9月9日(日)午前10時30分～正午
定 申し込み順30人
調 1歳以上就学前(定 申し込み順7人)

調 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
①②共に調 調布市ファミリー・サポート・センター ☎481-7730

認可保育園や幼稚園が実施する地域交流事業・園庭開放. Includes QR code, list of events by facility, and contact info for the city office.

●サンデーコロパン

日 9月23日(祝)午前10時～11時30分(受付10時～10時15分)
市内在住で平成29年9月1日～平成30年6月23日生まれの子どもと保護者
親子あそび・子育て情報の交換など
定30組(多数抽選)
よだれかけ(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
往復はがきに参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの性別、生年月日を明記し、9月10日(月)(消印有効)までに、すこやか「サンデーコロパン」係へ郵送または宛先を記入した未使用の官製はがきを直接すこやか、またはコロコロパンダ開催時各会場へ持参
他 9月12日(水)に抽選結果を発送予定
●すこやかフリーマーケット「ほんわか市」出店者募集
日 9月29日(土)午前10時～正午
市内在住の方 販売スペース/約1.5畳
乳幼児向けの育児用品、衣類、玩具、絵本などの子ども用品 定15組(多数抽選)
日 8月21日(火)午前9時～27日(月)午後5時に電話または直接すこやかへ



ふれあい給食事業

学校給食の会食や趣味活動、児童や地域の方との交流をしています。利用者の方は「おいしく、たくさん食べられる」「子どもたちといると元気になる」と実施日を楽しみにしています。
市立染地小学校/火・水曜日、市立緑ヶ丘小学校/水・金曜日、市立北ノ台小学校/木曜日
70歳以上で、一人暮らしの方、日中ひとりの方、高齢者だけの世帯の方で、自力で実施場所へ通える方(1人1カ所、週1回の利用)
定各若干名 費1回370円
必要介護の認定をすでに受けている方は介護保険サービスを利用
日 高齢者支援室 ☎481-7150、社会福祉協議会 ☎481-7693



「高齢者会食」調理ボランティア募集

日 火～金曜日のいずれかで月1回以上。午前9時頃～午後2時頃
地域福祉センター
5人でチームを組み、献立作り、買い物、料理、会場準備、会食参加、後片付け
日 社会福祉協議会 ☎481-7693



平成30年度第2回にじアート夏祭り

日 8月31日(金)午後3時～6時
所 (社福)にじの会にじアート(三鷹市新川4-11-13)
内容 音楽発表、活動の体験コーナー、飲食コーナーなど
費 無料(飲食コーナーは実費)
日 当日直接会場へ
日 社福)にじの会にじアート・新津 ☎0422-43-0727・☎0422-43-5077・日 「にじの会」(障害福祉課)

健康活動ひろば活動室の利用

【10～12月の利用可能日】

Calendar table showing available days for health activities from October to December.

時 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)
内容 大半が市内在住・在勤・在学者で構成され、身体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】
日 9月1日(出)午前9時30分～
所 健康活動ひろば2階活動室こかげ
内容 団体の代表者 日 筆記用具
日 当日直接健康活動ひろばへ
【随時の利用申し込み】
抽選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。
日 利用しようとする日の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)
日 健康推進課 ☎441-6100

第5回希望の家深大寺地域のつどい

日 9月1日(出)午前10時～午後1時
内容 模擬店、ゲーム、スイカ割り、ミニコンサートなど
日 希望の家深大寺 ☎426-8577 (社会福祉協議会)

司法書士による無料相談会

日 9月5日(水)午後2時～
所 総合福祉センター
内容 後見制度や相続、登記手続きなどの無料相談
日 申し込み順2組
協力/東京司法書士会調布支部
日 電話で社会福祉協議会 ☎481-7766へ

9月の調布市難病相談窓口

日 9月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)
時 午後1時～5時
日 1週間前までに電話で障害福祉課 ☎481-7089へ

親を介護しているケアラーのつどい

親を介護している方向士で、気兼ねなく語り合しましょう。
日 9月8日(出)午後1時30分～4時(途中入退場自由)
所 総合福祉センター2階203会議室
内容 親の介護をしている方
費 無料 日 当日直接会場へ
日 調布ケアラーの会 クローバー・長岡 ☎486-5723、白鳥 ☎090-3087-8808 (高齢者支援室)

アロマオイルでリラックス

日 9月12日(水)午後1時～4時 ※1回15分
所 総合福祉センター4階
内容 市内在住の障害のある方と家族
内容 アロマオイルを使用した15分の手もみ
日 調川又香織(アロマセラピスト)
日 各回申し込み順1人
費 500円(材料費)
日 9月11日(火)までに電話またはFAXでドルチェ ☎490-6675・☎444-6606へ (社会福祉協議会)

介護教室～いつまでも美味しく口から食べるために知って得する話～

日 9月12日(水)②19日(水)
時 午後2時～4時
所 市民プラザあくろすホール1
内容 ①食べ続けるための口づくり
②簡単おいしい介護食の作り方(病院から在宅まで)
日 山下ゆかり(ちとせデンタルクリニック歯科衛生士長・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士)
日 申し込み順30人
費 無料
日 8月21日(火)から電話で地域包括支援センターゆうあい ☎481-4973へ

「在宅医療」について考えてみませんか～超高齢社会の医療に望むこと～

日 9月14日(金)午後1時～2時30分
所 深大寺地域福祉センター第4集会室
内容 講話「在宅で療養生活を送るには」、懇話会
日 西田伸一((公社)調布市医師会副会長)
日 当日先着30人
費 無料
日 当日「ちょうふ在宅医療ガイドブック」「暮らしの中の医療情報ナビ」を資料として配布
日 (公社)調布市医師会 ☎483-8648 (高齢者支援室)

からだと用具の総合相談室

杖、歩行器などの福祉用具の上手な活用について理学療法士が個別にアドバイスします。
日 9月14日(金)午後(詳細な時間は申込時に決定)
所 文化会館たづくり9階研修室
日 65歳以上の市民(要介護・要支援認定者を除く)
日 申し込み順2人
費 無料
日 8月21日(火)から電話で高齢者支援室 ☎481-7150へ

東京都シルバーパスの更新手続き

現在シルバーパスを所有する方には8月下旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が送付されます。更新を希望する方は案内に従い9月30日(日)までに手続きをしてください。
注・費 ①住民税が課税の方・2万510円 ②住民税が非課税の方・1000円 ③平成30年度経過措置対象の方(④30年度の住民税は課税であっても、29年の合計所得金額が125万円以下の方※不動産売却による特別控除額(29年度分)を合計所得金額から控除④昨年の更新の際、平成17年度の住民税が非課税であったことにより、引き続き1000円でパスの発行を受けた方)・1000円

シルバーパスの更新手続き

東京バス協会から自宅へ次の更新書類が郵送されます。
●シルバーパス更新申込書 ●更新会場ご案内 ●更新手続きのご案内

「シルバーパス更新申込書」に記載されている日時・会場に、下記の持ち物をお持ちください。
記載されている日時・会場で都合の悪い方は、「更新会場ご案内」に記載されている別の更新会場へお越しください。※代理の方でも更新手続き可

持ち物

全員(次のすべて)

・シルバーパス更新申込書 ・現在使用中のシルバーパス ・本人確認書類(保険証、運転免許証など)



住民税が非課税の方(次のいずれか1つ)
・平成30年度介護保険料納入(決定)通知書
・平成30年度住民税非課税証明書
・生活保護受給証明書(「生活扶助」の記載があるもの)

経過措置対象④の方(次のいずれか1つ)
・平成30年度介護保険料納入(決定)通知書
・平成30年度住民税課税証明書

経過措置対象④の方
更新申込書が確認書類を兼ねているため、所得確認書類は不要

シルバーパスの発行

日 (一社)東京バス協会・シルバーパス一斉更新用臨時電話 ☎03-6757-0077、☎03-4531-0070(8月20日(月)～10月11日(水)の土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)
(高齢者支援室)

●母さん助けて詐欺(振り込め詐欺)にご注意ください

だまし文句として、「会社の小切手などが入ったかばんを置き忘れた」「妊娠トラブル」「会社の金を横領」が全体の約8割を占めています。怪しいと思ったら、すぐ110番か調布警察署(☎488-0110)へ通報してください。(総合防災安全課)

敬老会

期 9月17日(祝)
午前部/午前10時30分~午後0時30分
午後部/午後2時15分~4時15分
所 グリーンホール大ホール
市内在住75歳以上の方(昭和18年9月30日までに生まれた方)...

障害年金・個別相談会

期 9月21日(金)
午後1時30分~、2時30分~、3時30分~
所 総合福祉センター4階
市内在住の障害や疾患のある方と家族、支援者(受給の有無は不問)...

認知症サポーター養成講座

認知症についての正しい知識や理解を深める講座です。受講者には認知症サポーターの目印として「オレンジリング」を授与します。
期 9月22日(土)午前10時~11時30分
所 文化会館たづくり10階1002学習室

男性のための料理講座(全5回)

包丁の使い方からおもてなし料理まで、介護予防の観点から、楽しく料理を学ぶ教室です。
期 10月3日(火)・10日(火)・19日(金)・24日(火)・31日(火)
午前9時30分~午後2時
所 市民プラザあくろす3階調理室

齋藤由紀子(管理栄養士)
定 申し込み順12人
費 5000円(食材費)
期 8月21日(火)~9月10日(月)に電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎481-7711へ



国民健康保険~保健事業~

1 特定健診
調布市で国民健康保険に加入している40~74歳の方(平成31年3月末時点)で、10~12月生まれの方には、8月末に受診券を発送します。
受診券が届いたら、内容を確認して、期限までに受診してください。
受診期間は1カ月まで延長が可能ですが、必ず事前にご連絡ください。
※平成30年4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、受診期限までに申し込みが必要
※平成31年3月31日までに75歳以上になる方は、後期高齢者医療制度から誕生月の前月末に受診券を送付

Table with 3 columns: 誕生月, 受診期間, 受診券送付時期. Rows include birth months from 4-6 to 1-3.

【健診内容】
全員受診/問診、診察、身長、体重、腹囲、血圧測定、血液検査(血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血)、尿検査、心電図検査
追加実施/
健診結果が実施基準に該当し、医師が必要と判断した方のみ:眼底検査
40歳の方のみ:肝炎ウイルス検診
50~74歳の方のみ:胸部レントゲン撮影(60歳以上の方は結核検診)

【受診方法】
事前に電話予約が必要。
2 健康チャレンジ
1 特定健診の結果で生活習慣病のリスクがある方には、健診後に生活習慣改善をサポートする健康チャレンジの案内を送付します。
1,2 共に
対象者に電話で案内することがあります。
【着信番号】
0120-091-827 0120-095-402

【架電時間帯】

午前9時~午後8時
他 1,2のコールセンター業務は(株)KDDIエボルバコールアドバンスに委託※電話の際、金銭の振り込みなどを依頼することはありません
調 保険年金課 ☎481-7566

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月から平成31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、8月31日(金)までに申出書に必要事項を記入し、年金事務所へ提出してください(口座振替の申し込みは金融機関でも可能です)。
※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10月31日(火)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
調 日本年金機構府中年金事務所 ☎042-361-1011 (保険年金課)

市税の納付は口座振替を

納税通知書に同封した依頼書、または市内の取扱金融機関に備え付けの依頼書でお申し込みください。依頼書の郵送を希望する場合はご連絡ください。
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(10月31日(水)振替)・9月20日(木)(必着)
○国民健康保険税/
第4期(10月31日(水)振替)・9月20日(木)(必着)
○固定資産税・都市計画税/
第3期(12月25日(火)振替)・11月12日(月)(必着)
【Pay-easy(ペイジー)口座振替受付サービス】
キャッシュカードを窓口で持参すれば、その場で口座振替手続きができます。内容により申込期限が異なりますので、お問い合わせください。
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
調 個人市・都民税、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8・9月の休日窓口(第2土曜日・第4日曜日)
期 8月26日(日)、9月8日(土)・23日(祝)
午前9時~午後1時
調 市民課(市役所2階) ☎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

相談窓口

平成30年度全国一斉「子どもの人権110番」強化週間
期 8月29日(火)~9月4日(火)
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
開設場所/東京法務局人権擁護部「子どもの人権110番」 ☎0120-007-110(全国共通番号)
電話相談担当者/人権擁護委員(東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会)、法務局職員(東京法務局人権擁護部) 調 東京法務局人権擁護部第二課 ☎03-5213-1234(内線2513)(市民相談課)



特別相談「多重債務110番」
期 9月3日(月)・4日(火)
電話相談/午前9時~正午、午後1時~3時30分
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できます
調 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)

「身元不明・行方不明者相談所」の開設~今すぐに 帰してあげたい 家族のもとに~
期 9月1日(土)~30日(日)
所 ①警視庁本部庁舎1階 鑑識課身元不明相談室(千代田区霞が関2-1-1)
②巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区巣鴨3-36-1)
調 探している方の写真など、本人を特定する資料を持参
調 調布警察署 ☎488-0110 (総合防災安全課)

第3回住まいの相談窓口
期 ①分譲マンション管理相談: 9月11日(火)
②木造住宅耐震化相談: 9月12日(水)
③住宅リフォーム相談: 9月13日(木)
所 住宅課(市役所7階)
定 各申し込み順3組 費 無料
調 電話またはEメールで①9月5日(火)②6日(水)③7日(木)までに住宅課 ☎481-7545・jyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

おしえて! マイナンバー Q&A 37

Q 8月から全国のコンビニエンスストアで住民票の写しと印鑑登録証明書が交付できるコンビニ交付が開始されましたが、利用に必要なものは何ですか。
A コンビニ交付には、マイナンバーカードとカード交付時に本人が設定した暗証番号が必要です。
なお、交付した証明書の返金や差し替えはできません。また、暗証番号を3回間違えるとロックがかかり、使用できなくなります。その場合、本人が市役所に本人確認資料を持参して暗証番号の再設定が必要です。
※詳細は内閣官房参照
調 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178、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 (政策企画課)

住まい・街づくり・環境

平成30年8月市営住宅入居者再募集

6月の入居者募集で応募のなかった住宅の再募集を行います。

▷募集住宅

富士見第2市営住宅 家族向3DK(3人以上)1戸(3階)

〒富士見町1-40-1

▷募集案内・申込書の配布

期 8月27日(月)～9月3日(月)

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) ②配布期間の開庁時間以外・庁舎管理員室前(市役所1階)

③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

※詳細は募集案内を参照

申込書に必要事項を記入し、9月5日(火)までに〒182-8511市役所住宅課 ☎481-7141へ持参または郵送(消印有効)

健康

あなたの骨の健康度チェック

日 9月21日(金)午前9時10分～11時30分頃

所 保健センター1・2階

対象 市内在住の18～64歳の女性(昭和29年4月1日～平成13年3月31日生まれ) ※妊娠中の方、過去5年以内に骨密度検査を受診した方、骨粗しょう症と診断されたことがある方、現在治療中の方を除く

定 申し込み順36人

内 骨密度測定(レントゲン)、骨を丈夫にする生活習慣、運動、食事など

費 無料

備 未就学児(申し込み順6人)

申 8月21日(火)午前9時から電話で健康推進課 ☎441-6082へ

胃がんリスク検査(40～49歳)

対象 40～49歳(昭和44年4月1日～昭和54年3月31日生まれ) ※市での同検査受診者、除菌歴のある方を除く

内 血液検査

定 申し込み順1000人

費 無料

備 審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内(最大3カ月)に市内指定医療機関で受診

申 返しがきに住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、年齢、電話番号を明記し、平成31年2月28日(木)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「胃がんリスク検査」係 ☎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。ID不要※携帯電話、スマートフォンからは不可

健(検)診の案内を9月末に発送

対象 10月に誕生日を迎える75歳以上の方
種類 胃・大腸がん、結核、後期高齢者
健康推進課 ☎441-6082

「下肢静脈瘤市民講座」足のむくみ・だるさで悩んでいませんか

日 9月8日(出)午後2時～3時30分

所 市民プラザあくろす3階ホール2

講 宮城直人(調布恵仁会クリニック 心臓血管外科)

定 申し込み順50人

費 無料

申 調布恵仁会クリニック ☎488-0171

(健康推進課)

食事なんでも相談室(栄養相談)

日 9月5日(火)午後

所 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要問い合わせ

申 健康推進課 ☎441-6082

スポーツ

映画のまち調布「秋」花火2018の開催に伴うスポーツ施設の休場

調布市民野球場、多摩川児童公園内運動施設/10月23日(火)～11月1日(木)、多摩川テニスコート/10月26日(金)午後2時～28日(日)午後6時
調布スポーツ振興課 ☎481-7496

調布小プール(9月)

休館日/10日(月)・25日(火)

学校が使用する日(午後4時から一般使用可)/3日(月)～7日(金)

他 詳細は市 ☎ または現地受付 ☎485-5631で要確認

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

●西調布体育館水曜卓球教室(全6回)

期 9月19日～10月24日の毎週水曜日

時 午前9時30分～11時30分

所 西調布体育館

対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

調布市卓球連盟指導員

定 30人(多数抽選) 費 3000円

内 往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、9月12日(火)(必着)までに〒182-0024布田6-19-6松本へ

●パーソナルトレーニング

期 10月22日(月)・29日(月)

時 1クラス/午後3時～3時50分、2クラス/午後4時～4時50分

所 総合体育館

対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

内 パーソナルで行う運動相談、指導。要望に合わせてトレーニングやコンディショニングを行う

調布泉原 茜(体育協会インストラクター)

定 各クラス1人(多数抽選) 費 400円

9月3日は「秋の睡眠の日」

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という役割があります。脳は、質の良い睡眠があつてはじめて、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。良い睡眠は生活習慣病のひとつである睡眠障害を防ぐことができます。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、からだもこころも健康に。
- 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、こころの健康に重要です。

- 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』)

(健康推進課)

室内用シューズ、タオル

申 8月30日(木)(必着)までに体育協会 ☎ から申し込み、または往復はがきにスクール名、受講希望日・時間、住所、氏名、生年月日(西暦)、年齢、性別、電話番号、目的(要望)を明記し、体育協会へ

総合体育館

【9月の休館日】

期 9月3日(月)

【9月のプログラム】

①水中ウォーキング

期 毎週月・水・木曜日(3日(月)・17日(水)・24日(木)を除く)

時 午前9時20分～9時50分

内 水の浮力・抵抗を利用したウォーキング教室

②ルーシーダットン

日 9月10日(月)午前10時45分～11時45分

内 体調を整えることを目的とした、タイで古くから伝わる健康法(タイ式ヨガ)

定 当日先着20人

③ステップレーニング

日 9月10日(月)午後1時～2時30分

内 ステップ台(踏み台)を使用した昇降運動とストレッチ運動

定 当日先着40人

④体幹バランス

日 9月10日(月)午後3時～4時30分

内 骨盤や姿勢を安定させ、身体のバランスを整える運動

定 当日先着50人

⑤スイム練習会

日 9月10日(月)午後7時～8時

内 スピード・持久力向上を目的とした練習会

⑥動作改善エクササイズ

日 毎週火曜日午後1時～2時15分

内 からだの動作改善を目的とした全身運動

定 当日先着50人

⑦エンジョイアクア

日 毎週火・金曜日午後2時30分～3時30分

内 全身をバランスよく動かすシェイプアップアクア

⑧チェアエクササイズ

日 毎週水曜日午後0時15分～1時30分

内 イスを使った健康体操

定 当日先着100人

⑨にこにこ体操

日 毎週水曜日午後1時45分～2時45分

内 無理なく全身をバランス良く動かす体操

定 当日先着70人

⑩水中運動

日 毎週水曜日午後2時～3時

内 水の浮力・抵抗を利用した水中エクササイズ

⑪ナイトヨガ

日 毎週水曜日午後7時～8時

内 ヨガの体験と基本講習

定 当日先着15人

⑫転倒予防のための体操

日 毎週木曜日午後1時～2時30分

内 障害のある方、リハビリ中の方や下半身の筋力に衰えを感じている方(介護者同伴可)

定 当日先着60人

⑬ヘルシーウォーキング

日 毎週金曜日午後1時15分～2時45分

内 ストレッチで柔軟性を高め、ウォーキングを行う

定 当日先着30人

⑭ボルトレーニング

日 毎週金曜日午後3時～4時30分

内 バランスボール(10インチ)を使用し、身体のゆがみなどを整える教室

定 当日先着40人

①⑤⑦⑩共に

期 水着、水泳帽子

②③④⑥⑧⑨⑪⑫⑬⑭共に

期 運動着、室内用シューズ(②⑩は室内用シューズ不要)、タオル⑬外用の運動靴も

①～⑭共に

費 400円

他 人数制限の場合あり

調布体育協会

「暮らしの情報」は10面に続きます