

**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

●小児科医による健康相談

日11月8日(水)午前10時30分～11時30分

濱貫井清孝(すこやか協力医)

定申し込み順5人

☎電話または直接すこやか ☎治療行為は行いません

●ファミリー・サポート・センター事業説明会

子育てを手伝ってほしい方(依頼会員)と手伝える方(協力会員)を結ぶ事業です。

協力会員による保育園や学童クラブへの送迎などの援助に対して、1時間当たり700円(休日・早朝・夜間は900円)が依頼会員から支払われます。

日11月11日(土)午前10時～11時 定申し込み順30人

☎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

☎電話、Eメール(☎要確認)または直接すこやか



令和5年度ひきこもりに関する  
合同説明相談会(多摩地域)

日11月3日(水)午後1時～4時

☎武蔵野スイングホール スカイルーム(武蔵野市)

☎無料 ☎当日直接会場へ(入退場自由)

☎詳細は東京都ひきこもりサポートネット☎参照

☎東京都ひきこもりサポートネット☎0120-529-528  
(福祉総務課)

介護教室

①食べているのに低栄養?学べば簡単、栄養バランス

②いつまでも食を楽しもう!自然の素材でひと工夫

日①11月7日(火)②14日(火) 時午後2時～3時30分

☎デンマークINNつつじヶ丘1階ホール(東つつじヶ丘2-36-1)

☎市民

☎芳村直美(研精会看護師)、山岸義簡(研精会管理栄養士)

定申し込み順20人 ☎無料

☎☎①11月6日(月)②13日(月)午後3時までに地域包括支援センターつつじヶ丘☎03-5315-5400  
(高齢者支援室)

認知症サポーター養成講座

日11月15日(水)午後2時～3時30分 ☎文化会館たづくり

り8階映像シアター ☎市内在住・在勤・在学の方

☎申し込み順50人 ☎無料

☎受講者に「認知症サポーターカード」を進呈

☎☎(公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

調布ゆうあい福祉公社  
相談事業



①弁護士による法律相談

日11月9日(木)午前10時30分～正午

②内科医師による健康相談

日11月16日(木)午後1時30分～3時

③精神科医師による健康相談

日11月28日(火)午前10時30分～正午

①～③共に

☎各申し込み順2人(1人40分) ☎無料

☎☎☎前日までに電話または専用フォームで(公財)

調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

簡単!10の筋力トレーニング講座

日11月21日(火)午前10時～11時30分(9時40分開場)

☎文化会館たづくり12階大会議場

☎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

☎申し込み順50人 ☎無料

☎☎10月23日(月)から電話で高齢者支援室☎481-7150

障がいのある方のためのパソコン講習会  
No.8「辰ワードで描く干支画」(全3回)

日①12月4日(月)②11日(月)③18日(月) 時午後1時30分～

3時30分 ☎総合福祉センター4階生活支援室

☎市内在住の障がいのある方と家族、支援者

☎6人(多数抽選。初参加優先)

☎1000円(テキスト代)

☎☎☎直接または電話、FAXで10月23日(月)～

11月27日(月)にドルチェ

☎490-6675・☎444-6606

(社会福祉協議会)

行動援護従業者養成研修(通学)  
受講生募集(全4回)

日①12月7日(休)②8日(金)③15日(金)④16日(土)

☎こころの健康支援センター本館2階健康活動室A B

☎次の全てに該当する方①市内在住・在勤・在学②令和

6年3月31日時点で69歳以下③行動援護事業所やそ

のほか障害福祉サービス事業所で従事希望・従事予定・従事している

☎24人(選考あり)

☎3000円(受講料、テキスト代)

☎☎☎申込書(福祉人材育成センター、総合福祉センター、市民活動支援センターで配布、または福祉人材育成センター☎から印刷可)を11月1日(火)～16日(休)に調布市福祉人材育成センター☎452-8180に持参(健康保険証・運転免許証などで本人確認。市外在住で市内在勤・在学の方は社員証、学生証なども確認)(平日午前9時～午後4時30分) (社会福祉協議会)

暮らしの情報

安全・安心なまちづくり

若葉学校地区協議会地域防災訓練

日11月5日(日)午前9時～正午 ☎市立第四中学校

☎若葉小学校・第四中学校地区にお住まいの方

☎避難所開設・応急救護・消火訓練など

☎当日直接会場へ

☎☎協働推進課☎481-7036

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」を活用した情報伝達訓練を実施します。

日11月15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、防災調布です。」+下りチャイム

☎☎☎総合防災安全課☎481-7346

税金・保険・年金

市民課・納税課の休日窓口

日10月22日(日)、11月11日(土)・26日(日)

☎午前9時～午後1時

☎☎10月22日(日)は、マイナンバーカード・電子証明書の手続き不可(市役所1階101会議室も開設しません)

☎☎☎市民課(市役所2階・市役所1階101会議室)

☎481-7041～5

納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

スマートフォン講習会(無料)

市民プラザあくるす

☎午後2時～4時(1時30分開場) ☎各回申し込み順8人※1人2講座まで申し込み可 ☎スマートフォン、「アプリインストール」の申込者は、インストール用のパスワード※★の講座はスマートフォン貸し出しあり(先着1人) ☎会場など詳細は要問い合わせ ☎☎10月24日(火)午前10時から電話でNPO法人クリック☎487-4282(午前10時～午後5時)

内容	日程
スマートフォンの安全な使い方・インターネットの利用方法★	11月1日(火)・17日(金)
電源の入れ方・電話のかけ方・ボタン操作・カメラの使い方★	11月7日(火)・15日(火)
インターネットの使い方・地図アプリ	11月10日(金)・22日(火)・28日(火)
アプリインストール・コロナ接種証明書の取り方	11月14日(火)
アプリインストール・LINEの使い方	11月21日(火)・24日(金)・12月1日(金)・5日(火)

調布市内スマホ講習会・教室・相談会

市内で、公的機関や非営利団体が開催するスマホ講習会や教室、相談会を紹介しています。☎☎☎詳細はちょみっと☎☎参照 (高齢者支援室) ちょみっとHP



(公社)シルバー人材センター

☎(公社)シルバー人材センター ☎各回申し込み順6人 ☎☎☎スマートフォン、「アプリインストール」の申込者は、インストール用のパスワード ☎☎☎10月23日(月)午前8時30分から電話で(公社)シルバー人材センター☎487-9375(午前8時30分～午後5時)

内容	機種	日程	時間
スマホ基本のキ(スマホを安全に楽しく)(全2回連続)	iPhone	11月7日(火)・8日(火)	午前9時30分～午後0時30分
電源の入れ方、ボタン操作など・電話のかけ方、カメラの使い方・アプリのインストール方法・インターネットの利用方法・スマートフォンを安全に使うためのポイントほか	Android	11月9日(木)・10日(金)	午前9時30分～午後0時30分
		12月11日(月)・12日(火)	午後1時30分～4時30分
スマホカメラの魅力・アプリのインストール方法・電話のかけ方・カメラの使い方	機種不問	11月20日(月)	午後1時30分～4時30分
いざという時のスマホ・健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録・全国版救急受信アプリ(Q助)の利用方法		11月22日(火)	
マップを使いこなそう・アプリのインストール方法・地図アプリの利用法ほか		12月14日(休)	午前9時30分～午後0時30分