



# 12月はパラハート月間（障害者週間）

障害への関心と理解を深め、障害のある方があらゆる分野の活動への参加を促進するため、毎年12月3日～9日は障害者週間と定められています。さらに、市では12月をパラハート月間として、障害への理解を深める取り組みを行います。

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

見てみよう

## パラハートちょうふmeets ART

文化生涯学習課 ☎481-7139

障害者週間にあわせ、文化芸術の振興による共生社会の充実に向け、多彩なアートとの出会いを通じて「パラハートちょうふ」を広める取り組みを実施します。

### 調布市パラアート展

市内の福祉作業所や特例会社などで活動するメンバーの作品を展示するアート展です。カラフルな色合いや繊細に作られた個性豊かな作品が並びます。アートを通して障害への理解を深めませんか。

#### ●パラアートをたのしもうinたづくり

パラアート展で原画展示されていた作品の一部をデザインデータとして取り込み、サイズ補正や額装を施し、たづくりの館内装飾として展示します。  
展示期間 / 1月21日(日)まで  
展示場所 / 文化会館たづくり 4・5・8・10～12階

#### ●調布市パラアート展 巡回展 in トリエ京王調布

展示期間 / 12月11日(月)午後6時まで  
展示場所 / トリエ京王調布C館



▲NPO法人ファーストステップ「ねぶた」



▲昨年のトリエ京王調布での展示

### ビッグハートプロジェクト

共生社会の大切さをアートの力で発信する取り組みとして、「パラハートちょうふ」にちなみ、ガムテープで作る手のひらサイズのカラフルなハートをたくさんつなぎ合わせて、大型アート作品を制作しました。



●完成した作品を文化会館たづくりで活用  
みんなで作りあげたアート作品をデータ化し、文化会館たづくり1階のガラス面とたづくり館内貸出施設カードキーの装飾に活用します。

各詳細はこちら！



市HP



令和5年度 文化庁 文化芸術創造拠点形成事業



※パラアート [PARAART] は (公財)日本チャリティ協会の登録登録です

体験しよう

## 障害者スポーツ体験会

スポーツ振興課 ☎481-7496

障害のある・なしに関わらず誰でも参加でき、障害者スポーツの面白さや難しさを体験できます。

12月17日(日)午後1時～4時

調布武蔵野の森総合スポーツプラザ サブアリーナ

●体験プログラム / 車いすバスケットボール、ポッチャ、シッティングバレー、ブラインドサッカー、ウォーキングフットボール、デフサッカー

●展示コーナー / パラアート展作品 (ほか)

●無料

●館内用シューズ

●当日直接会場へ

●原則、車での来場不可。詳細は市HP参照



▲シッティングバレー



▲車いすバスケットボール

詳細はこちら！



市HP

障害者スポーツに興味がありました。思ったより難しいものもありましたが、楽しめました。



▲昨年体験してくれた大学生

カフェ & ショップに行こう

## 障害のある方が働くカフェ・レストラン

障害福祉課 ☎481-7135

市内には、障害のある方が自分らしく働いているカフェやレストランがあります。おすすめの飲み物や食べ物を味わいながら、交流してみませんか。

### 布田「クッキングハウス」

季節を感じる旬の野菜が使われ、丁寧に調理された自然派家庭料理が楽しめます。ご飯は玄米と白米が選ぶことができ、日替わりの主菜と副菜2品、選べるデザートが付きます。味噌汁は、昆布と煮干しで出汁を取り、化学調味料や食品添加物は使われていません。店内には座敷があり、メニューにお子様プレートもあり、子どもと一緒に食事ができます。



旬の野菜いっぱいの自然派家庭料理！

#### ●レストランクッキングハウス (自然派家庭料理の日替わりランチ)

開午前11時30分～午後2時30分

定休日 / 土・日曜日、祝日

調布市1-10-5稲毛家ビル1階

☎488-6369

#### ●ティールーム(クッキー・ケーキの販売)

開午前10時～午後5時

定休日 / 土・日曜日、祝日

調布市1-26-7山富ビル102

☎484-4103

### すまいる分室 国領「ほっとれ〜る」

「すまいる分室」では一般企業などへの就職を目指して、それぞれの就職希望先や適性に合わせた作業訓練を行うとともに、職場見学・就職面接などの機会も提供しています。「ほっとれ〜る」では、主に袋詰めや洗い物などの作業を行っています。店頭に並ぶ手作りパンやお菓子の販売を通して、接客を学ぶ機会もあります。ここで働く皆さんは、生き生きと明るく仕事をしています。



電車も見られます

開午前11時～午後5時

定休日 / 日曜日

調布市国領町3-19-1

☎426-9481

### 東つつじヶ丘「空と大地と」

ナチュラルで開放的な店内で、ちょっと健康に気を遣いつつ、頑張り過ぎないメニューを提供するカフェです。敷地内で採れた野菜も使っています。オーガニックのコーヒー豆を使ったコーヒー、カフェラテ、ハーブティー、フルーツジュースなどの飲み物や、野菜たっぷりのカレー、キッシュ、近所にある人気のパン屋さんのパンを使ったピザトーストなどのランチも楽しめます。



食べ物や雑貨は全て手作りです



パティシエ自慢の手作り焼き菓子もあります

開午前10時30分～午後3時 ※予告なく変更の可能性あり

定休日 / 日曜日 (不定期で休業あり)

調布市東つつじヶ丘2-27-1 ☎03-5314-7082

### 障害者福祉作業所とは？

雑誌の袋詰め、フリーニング、マンションの清掃、お菓子・パン作りなどさまざまな仕事を受注し、障害者が働く作業所です。福祉作業所の売り上げは作業所で働く障害者の工賃(給料)となり、仕事へのやりがいにつながります。

美味しいカフェ・レストランはまだあります！

市内の障害のある方が働くお店(事業所)の一覧は、調布市作業所等連絡会参照

調布市作業所等連絡会HP



### 広告の欄

掲載の申し込み / 株式会社(広告代理店、多摩川5-9-4 インベリアル 京王多摩川フラット103号) ☎443-6681・☎443-6682  
 広告料 / 1号・2号: 1枠3万円、3号(オビ): 1枠1万5000円(前払。デザイン・版の制作費・消費税広告主負担)  
 ※広告料収入は市報ちょうふの印刷製本費用の一部に充当しています(広報課)

### 調布で独立起業する

でも 相続や副業で副収入が増えた  
 帳簿の書き方や確定申告が不安...そんな時は、青色申告会がサポートします！  
 確定申告指導は東京税理士会武蔵府中支部の協力を得て行います。  
 公益社団法人 武蔵府中青色申告会  
 府中市本町4-15-22 TEL.042-362-8466

### その廃車 買い取ります

廃車ラボ ☎0120-114-161 042-444-7106  
 廃車に費用はかかりません！古い車OK! 不動車OK!  
 引き取り 廃車登録 税金手続き 無料 無料 無料  
 廃車買取専門店 廃車ラボ 東京都調布市飛田1-2-2-1階

### 終活の専門家があなたの万を一気に整えます！

あなたの願うお葬式を実現します！  
 タイレクト・日葬 家族葬 一般葬 散骨etc  
 ご依頼・資料請求 ☎0120-255-297  
 1都5県24H365日対応  
 SOGI サポートセンター

### 庭木1本から承ります！

お客様へのお約束 市報ちょうふにご覧の方に  
 庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません お茶はご遠慮します 土日でもOKです  
 生垣剪定 長さ1m 高さ2m 通常2,200円を 装着10名様 1,100円!  
 ガーデンエクスタプレス 営業時間 調布支店 東京都調布市東つつじヶ丘1-1-13 9:00~17:00  
 お見積り・お問い合わせは ☎03-6379-6353

### 家族葬は、公益社

相談無料・随時受付中  
 事前相談 承ります。  
 オンラインでもご相談いただけます  
 公益社 調布市 0120-347-556  
 公益社 仙川会館 調布市仙川町3-1-3 公益社 吉祥寺会館 武蔵野市吉祥寺本町3-1-10

●2025年に東京でデフリンピックが開催  
デフリンピックとは、耳が聞こえない選手の国際的なスポーツ大会です。日本で初めて開催され、市内の武蔵野の森総合スポーツプラザでバドミントンが実施されます。(障害福祉課・スポーツ振興課)

●調布市LINE公式アカウントで情報発信中  
多くの方々に市政情報を届けるため、LINEでイベントに関する情報や防災・災害情報などを配信しています。調布市と友だちになろう / 右のQRコードを読み取るか、ホーム画面の検索バーで「調布市」と検索し、友だちに追加 調布市LINE公式アカウント