じょいなす

Join us!

地域活動情報紙vol.15
令和元（2019）年11月19日
発行：調布市　生活文化スポーツ部協働推進課
〒182-8511　調布市小島町2-35-1
電話：481-7036　Eメール：komyuni@w2.city.chofu.tokyo.jp

HOST CITY

＼ 東京2020大会まであとわずか!! ／

今回のテーマは「スポーツ・運動・健康」

地域活動情報紙「じょいなす」は、市内において様々な分野で活動する市民団体や地域活動を紹介し、その魅力を皆さんに発信している広報紙です。今回のテーマは「スポーツ・運動・健康」です。市内で「スポーツ・運動・健康」の取り組みをしている市民活動団体を紹介します。「じょいなす（Join us)」とは、「参加しよう、一緒にやろう」という意味です。健康や運動不足が気になる方、何か新しいことを始めたい方、興味のある活動に是非参加してみませんか。

武蔵野の森総合スポーツプラザ

オリンピック
7月25日（土）～8月3日（月）
バドミントン（男子・女子・混合）
8月6日（木）
近代五種（フェンシング<ランキングラウンド>）（男子・女子）

パラリンピック
8月26日（水）～8月30日（日）
車いすバスケットボール（男子・女子）

東京2020大会まであと248日!

遂に来年、東京2020大会が開催されます。複数の競技が市内にある施設、武蔵野の森総合スポーツプラザや武蔵野の森公園、東京スタジアム（味の素スタジアム）で行われることが決定しています。市内の各施設で行われる競技日程をチェックしてみましょう。

武蔵野の森公園

オリンピック
7月25日（土）
自転車ロードレース（男子）
スタート地点　※ゴール地点は富士スピードウェイ
7月26日（日）
自転車ロードレース（女子）
スタート地点　※ゴール地点は富士スピードウェイ

東京スタジアム

オリンピック
7月22日（水）
サッカー（女子）
7月23日（木）
サッカー（男子）
7月27日（月）～7月29日（水）
7人制ラグビー（男子）
7月30日（木）～8月1日（土）
7人制ラグビー（女子）
8月7日（金）
近代五種（女子）
8月8日（土）
近代五種（男子）

台風などの災害に便乗した悪質商法や詐欺にご注意

台風などの自然災害に便乗した悪質な業者が報告されています。事業者が突然、点検または格安で家屋の点検・消毒をすると訪問し、依頼したあとに高額な請求をされるトラブルが多く発生しています。また、市役所等が義援金を求める電話をする、または義援金を直接受け取りに行くということはありません。このような被害に便乗した詐欺や悪質商法が今後も増えることが予想されます。十分注意してください。
困った時は、**調布市消費生活センター　TEL:481-7034**　または、**消費者ホットライン　TEL:188** へご相談ください。

もっと知りたい！参加したい！始めたい！

ちょうふ地域コミュニティサイト（愛称「ちょみっと」）で探す

ちょうふ地域コミュニティサイト（愛称「ちょみっと」）をご存知ですか。「ちょみっと」では、市民活動団体や生涯学習サークル、地域のイベント情報などが検索できます。また、20の小学校区ごとの電子掲示板「ちいきのけいじばん」では、地域で活動する団体によるイベントの紹介やお知らせなどの電子チラシを掲示しており、より身近な情報を知ることができます。右のQRコードを読み取るか、もしくはインターネットで「ちょみっと」と検索するとアクセスしていただけます。

「サークルガイドブック」、「市民活動団体リスト」で探す

サークルガイドブックには約740の生涯学習サークル、市民活動団体リストには420の市民活動団体が分野別に掲載されているため、さまざまな分野から団体を探すことができます。例えば「スポーツ」分野に関心のある方は、サークルガイドブックは約250の生涯学習サークル、市民活動団体リストは約15の市民活動団体から選ぶことができます。市内各地域福祉センターなどの公共施設でご覧いただけるほか、市民活動支援センターやたづくり11階生涯学習情報コーナーなどで配布しています。

「ひだまりサロン」に参加する

ひだまりサロンとは、住み慣れたまちで一人ひとりが孤立することなく、お互いに助け合い、安心した生活が送れることを目的とした事業です。市内に100か所以上のサロンがあり、楽しく気軽に参加していただけます。自宅や公共施設などで定期的に開催し、お茶やおしゃべりだけでなく、各サロン工夫を凝らした活動を行っています。詳しくは「ひだまりサロン活動紹介」をご覧ください。総合福祉センター内の社会福祉協議会で閲覧することができます。

「市民活動支援センター」で相談する、始める

市民プラザあくろす2階にある市民活動支援センターは、NPOやボランティア活動など、市民活動を総合的に支援するための拠点です。団体活動や打合せに使える活動スペースもあります。何か始めてみたいと思っている方は、ぜひ相談してみてください。

開館時間　午前8時30分から午後10時まで
休館日　毎月第3月曜日
※月曜日が祝日の場合は、翌平日が休館日

市民活動支援センター
キャラクター
「えんがわくん」

2つの地区協議会が警察から表彰

飛田給小学校地区協議会

防災・防犯夜間パトロールや防犯講演会、防災訓練など、安全・安心で暮らしやすい地域力向上への日頃の防犯活動に対して、調布警察署で行われた年間防犯功労者等表彰式で、地域安全運動功労団体として市民表彰を受けました。また、運営委員3名も、地域安全運動功労者として個人で表彰を受けました。

上ノ原まちづくりの会

児童・生徒の登下校時間に、毎日実施している旗振りと防犯パトロールの功績が評価され、全国防犯協会連合会と警察庁主催の全国地域安全運動中央大会で、功労ボランティア団体として全国で表彰を受けました。なお、会長は上記の年間防犯功労者等表彰式でも、地域安全功労者として個人で市民表彰を受けました。

染地小地区協議会設立

令和元年8月19日（月）に多摩川住宅大集会所で、染地小地区協議会設立総会が開催され、市内20小学校区中17番目となる染地小地区協議会が設立しました。染地小地域に暮らす人や団体との交流を深め、互いに協力し合うネットワークづくりを推進し、安全安心なまちづくりに向け防災に関する情報交換や取組への参加・協力を行ってまいります。

第6回調布まち活フェスタの開催が決定

調布まち活フェスタとは地域で活躍する団体や個人の出店を通じて、「出店者と来場者の交流」や「市民活動のPR」、「市民活動への関わりのきっかけ作り」を行い、市民活動の更なる活性化を図るイベントです。前回は、地域活動（まちづくり活動）に携わる団体のPR出店や、ステージでのパフォーマンスなど参加型・体験型のイベントが数多く行われ、約2,200人もの多くの方にご来場いただき、大盛況に終わりました。今回は、市民プラザあくろす15周年記念祭と同時開催となります。是非足をお運びください。

日　時　令和２年３月８日（日）午前10時から午後３時まで
（あくろす15周年記念祭は、令和２年３月７日（土）に開催）
会　場　市民プラザあくろす及び国領駅前広場
問合せ　市民活動支援センター　TEL：443-1220

田村産業有限会社
調布市深大寺東町5-1-1
TEL:042-482-0335

あなたの願「お弔式」を総額見積にて安心対応！
お元気な時から、終活プラン事前相談～事前契約
散骨（海・山・バルーン・宇宙葬）
福祉葬（火葬込み）198,000円～（税別・基本一式）
1日葬（ワンデー20名以内プラン（税別））298,000円～
花の家族葬（20名以内プラン（税別））398,000円～
自宅葬
ご依頼・資料請求 0120-255-297
1都5県24H365日対応
ソウギ SOGI サポートセンター
代表取締役 林 清子

NPO法人 ちょうふこどもネット
NPO法人ちょうふこどもネットは
～ありのままの自分で
誰かとつながり
そしてつながりを創れる人を増やす～
ことを意図して活動しています。
〒182-0035 東京都調布市上石原 1-36-25 ファーストレジデンス1F
☎042-444-8310 ✉chofu@kodomo-net.or.jp
http://www.kodomo-net.or.jp/

有限会社バベ企画
緑と共に　家つくり　街つくり
造園 設計 施工 管理 植栽 剪定 移植 除草 伐採 施肥 消毒
〒182-0012
調布市深大寺東町6丁目2-1
TEL／042-482-6654
FAX／042-482-6680
mobile／090-2433-7719

やったことある!?　話題の競技を経験できる 市民活動団体

調布ラグビークラブ

親子で楽しめるタグラグビー

ラグビーと聞いて、何をイメージしますか。激しいコンタクトプレーの印象が強いラグビーですが、実は力だけではなく、想像力も求められます。タグラグビーは、ラグビーと基本ルールは同じですが、タックルなどはなく、腰につけたタグを取る、しっぱ取りに近いスポーツです。調布ラグビークラブの特徴は親子で参加できること。想像力を働かせながら、親子で一緒にプレーを楽しめます。年に3回ほど、スペシャルコーチを招いて本格的な指導もしています。子どもだけでなく大人も一緒に汗を流しましょう。

この日はスペシャルコーチとして富岡鉄平コーチがご指導

ミニゲーム

皆さん、いい笑顔！

参加者の声
練習を続けているうちに大きい声が出せるようになりました。また、足が速くなって、パスも綺麗に出せるようになりました。

調布ラグビークラブ代表　瀧柳コーチからのメッセージ
ラグビーの魅力をよりたくさんの方に知っていただきたいです。少しでも興味のある方は、気軽に見に来てください。

活動場所　電源開発武蔵野寮グラウンド（第1土曜日）、カトリック調布教会（第2～第5土曜日）
日　時　土曜日　午前9時00分から11時30分まで
月　謝　1,000円（親子1組）　入会金3,000円（Tシャツ・ソックス・ビブス2枚含む）
問合せ先　協働推進課　TEL：481-7036

ラビットクラブ

健康と親睦を図るバドミントン

バドミントンは最速のスポーツとしてギネスブックに認定されており、打球は最速初速493km/hも出ることをご存知でしたか。プレー中、実際に近づくと、ビュンっという音が聞こえるほどの迫力を体感できます。ラビットクラブは毎回、練習をし、その後試合をするというメニューです。そのため初経験の人も初回から試合をすることになります。ラケットを振って実戦練習をするのが、一番簡単かつ早く身につくからとのこと。また、ラビットクラブの特徴は、外部の試合等には出ないことです。そのため技術レベルや性別や年齢に関わらず、ゲームを通して参加者同士の親睦を深めることができます。勝利のためにだけでなく、健康のために、良い汗を流してみませんか。

参加者の声
遠方から参加している人も少なくないです。初めての人でも受け入れてくれやすい雰囲気が自慢です。

ラビットクラブ部長　井上さんからのメッセージ
無理をせず、全員が楽しいひと時を共有することをモットーとして活動しています。ビジターは1回400円で行きたいときに参加可能です。お気軽に来てみてください。

フットワークが重要です

和やかな雰囲気です

活動場所　市立第二小学校体育館
日　時　火曜日　午後7時00分から9時00分まで
年会費　10,000円
問合せ先　トモ美容室　TEL：488-8446

みんなでボッチャ！

障がいの有無に関わらず、老若男女、一緒に競い合えるボッチャ

ボッチャとは、的になる1つの白いボール(ジャックボール)に、自分(チーム)の6つのカラーボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。上から投げても下から投げても、蹴っても、転がしてもOK。投げることが出来ない人は滑り台のような勾配具を使用し、自分の意思を介助者に伝え、介助者のサポートのもとでボールを転がしてプレイすることも可能です。他のボールに当てるなど工夫して、自分のボールをジャックボールにより近づけましょう。子どもも大人も皆で一緒に楽しみませんか。

コロコロ転がしています

勾配具を使用したプレイ

椅子に座っていても大丈夫！

参加者の声
力の入れ方や床の滑り方など頭を使うから、認知症予防にもなります。高齢者もいつも本気になって楽しんでいます。

みんなでボッチャ！代表　秋元さんからのメッセージ
遠くから参加している人も多いです。誰でもすぐに、簡単に出来るスポーツなので、気軽に体験に来てください。

活動場所　調布市総合福祉センター
日　時　月1回日曜日　午後1時30分から4時00分まで
参加費　無料
問合せ先　みんなでボッチャ！ 秋元代表　TEL:090-8559-4002

健康空手サークル

空手の動きでかっこよく健康体操～無理なく・楽しく・ほどほどに～

代表の佐藤さんは空手歴約40年で、健康空手サークルで指導もされています。空手を健康のために気楽にやってほしいという思いから、健康空手サークルを立ち上げたとのこと。年齢や体力に応じた無理のない練習で、初心者の方にも丁寧に指導してくれます。健康な体づくりのための手段として、空手を選択肢に入れてみてはいかがでしょうか。

参加者の声
腰痛がなくなり、「元気になったね」と周りの人から言われるようになりました。空手は護身術としても役立つので、女性にもおすすめです。

健康空手サークル代表　佐藤さんからのメッセージ
体幹を鍛えることが大切です。空手は、左右同じように体を使うため、バランスのとれた体をつくれます。歳を重ねてもできますので、お気軽に見学や体験に来てください。

基本練習。何事も基礎が大事です。

ミットを使った稽古

上級者には組手も対応します

活動場所　調布ケ丘児童館
日　時　火曜日・木曜日　午後6時30分から8時00分まで
月　謝　2,000円（1レッスン500円）
問合せ先　協働推進課　TEL：481-7036

八雲台小学校地区協議会

健康ウォーキング教室＆まち歩き

「ナンバ」という歩法を取り入れることにより、筋肉に頼らない身体感覚を呼び覚まし、それをもとにした効率的な歩き方を練習する教室です。八雲台小学校体育館で1時間ほど練習した後は、周辺・市内を散策します（バスや電車も利用）。健康ウォーキング教室＆まち歩きは、年間約8回、第1日曜日に開催。ウォーキングをして、健康増進を図るとともに、四季折々の調布の素晴らしさを再発見しましょう。

健康ウォーキング教室

まち歩き

参加者の声
歩くことは体に良いですし、先生が理にかなった説明をしてくださるのでわかりやすいです。

ちょうわ地区協議会

健康フェスティバル～昨年と比べ今年の体力は？来年の目標は？～

調布市を拠点としているアメリカンフットボールチーム「LIXILディアーズ」と、電気通信大学の「クラッシャーズ」の実技や、チアリーダーによる演技を楽しんだ後、体力測定を行います。種目は、上体起こし、長座体前屈など5つで、測定後、スポーツ推進委員の協力により測定結果の採点を行います。さらに、輪投げなどのゲームにも参加できます。前回は定型測定をして、靴の選び方などアドバイスをしていただき好評でした。第9回健康フェスティバルは令和2年2月下旬を予定しており、参加者にはプレゼントの用意があります。

「LIXILディアーズ」と「クラッシャーズ」の実技披露

上体起こし、頑張っています！

参加者の声
自分の体力測定の結果に点数がつけられるから、健康指数が一目で分かります。

地区協議会に参加しよう

地区協議会は、小学校区をコミュニティエリアとして、地域で活動する地域住民や各種団体を横糸でつなぐ、地域のまちづくりのために自主的に活動するネットワーク組織です。活動内容は地区により異なりますが、防災や防犯など様々な地域課題の中で一つの団体では対応が困難なことや、地域で協力して取り組む方が効果的・効率的なことに対して、地域の皆さんで考えながら取り組んでいます。どの地区も新たに活動に参加いただける仲間を歓迎していますので、地区協議会に参加してみたい方はもちろん、地域の課題を知りたい方、解決したい方、地域の人と広く交流したい方はお気軽にご連絡ください。
問合せ先　協働推進課　TEL：481-7036

市内には他にも気軽に参加できる 市民活動団体がいっぱい

調布市民健康づくり始める会（運動部会）

ヘルシーウォーキング～健康づくり始める・続ける・楽しんで～

調布市民健康づくり始める会は、健康づくりについて考え、楽しみながら実現する市民の会です。運動部会や、こころの健康づくり部会など、4つの専門部会が各テーマについて定期的にイベントを企画しています。運動部会では、市内に限らず、時には都心へと足を延ばして年間12回のヘルシーウォーキングを行い、毎回100人以上の参加があります。住んでいる地域で色別に隊列を組んで歩くため、近い地域の人と仲良くなれるのも魅力の一つです。皆さん、楽しんで健康づくりを始めてみませんか。

参加者の声
対話をしながら歩けるのが魅力です。また、自分の体調や天候等を考えて、参加したいコースに行けるのも嬉しいです。

調布市民健康づくり始める会運動部会部会長　垂見さんからのメッセージ
毎日5,000歩歩くと認知症に、毎日8,000歩歩くと高血圧になりにくいと言いますが、この団体で歩くと調布市民の絆が深まります。皆で楽しく歩きましょう。

準備体操もしっかりやります

善福寺川緑地を散策しました

活動場所　毎回異なる
日　時　原則第1土曜日
年会費　1,000円　※ウォーキングに参加する際は別途、保険料として会員100円・非会員300円がかかります。
問合せ先　健康推進課　TEL：441-6100

オドロンパ西調布

親子体操～親子で楽しくエクササイズ！～

子どもは、身体を自由にいっぱい動かすことが大切です。オドロンパ西調布では、1歳半～未就園児の子どもを対象に、親子で楽しめるエクササイズや身体遊びやダンスが出来ます。一緒にかけっこをしたり、ママの足の上に子どもの足を乗せて一緒に歩いたり、ママが子どもを抱っこして音楽に合わせて上下に持ち上げるなど、ママも思った以上に汗をかいてリフレッシュできますよ。ママ向けの、健康のための簡単なエアロビクスや、ストレッチもあります。元気に気持ちよくからだを動かし、日頃の運動不足を解消しませんか。

参加者の声
親子で出来る体操だから、スキンシップが増え、親子の絆が深まります。また、育児ママ同士の情報交換の場にもなるため、知り合いが増えるメリットもあります。

足の裏と裏で「こんにちは♪」

オドロンパ西調布代表・スポーツインストラクター　安斉さんからのメッセージ
育児ママを中心に、親子で楽しめるプログラムを毎回用意しています。1回300円で体験レッスンできますので、お気軽にご連絡ください。

カラフルなポールとミニパラバルーン

活動場所　西調布体育館
日　時　月2～3回の金曜日　午前10時30分から11時30分まで
月　謝　1,000円～1,500円（2～3レッスン分）　入会金500円
問合せ先　協働推進課　TEL：481-7036

深大寺走友会

ジョギング！ランニング！健康ラン！

早朝6時50分に集合。準備体操をし、直近に開催された大会のレース報告をした後、いよいよランナー達は一斉に走り出していきます。深大寺走友会は走ることがとにかく好きな仲間が集まるサークルです。現在、40代から90代まで約100名の会員がおり、毎回30名前後の会員がランニングを楽しんでいます。まずはお気軽に体験ランから始めてみませんか。

ランニング風景

女性メンバーも多いです

集合写真

参加者の声
ゆるさがありながら、各大会や調布市民駅伝で好成績を収めている人が多いです。年齢層の幅が広いので、だれでも参加しやすいと思います。

深大寺走友会会長　伊藤さんからのメッセージ
走ると人生は変わります。人間の身体は走るために進化してきた経緯があり、本来人類は走る生き物なのです。走ると本来の心と身体に戻り気持ちが前向きとなり、憂鬱な気分とは無縁な日常生活が過ごせるはずです。だから、いつまでも走り続けようと思います。

練習場所　第1日曜日　武蔵野の森公園・東京スタジアム
5kmコース周回　第2～5日曜日　野川練習会
日　時　毎週日曜日　午前7時00分から9時00分まで
年会費　3,000円
問合せ先　深大寺走友会　伊藤会長　TEL：489-1608

SINBIフレッシュGYMNASTICS（しんびふれっしゅじむなすてぃっく）

真美健康体操～健康ストレッチ＆楽しいダンス～

全身のストレッチから始まり、体が慣れてきたらステップを踏み、ダンスを踊るというプログラム。代表の野口さんは指導もされており、この教室を始めて約30年も経つとのことです。主に40代から80代の女性が、健康増進のために、毎回15人程度、教室に参加されています。体が硬い方も参加し続けることで、体が徐々に柔らかくなり、腰痛が無くなり頭もすっきりできるそうです。楽しく、和気あいあい、体を動かす習慣を身につけましょう。

ストレッチ

タオルを持ってダンス

「はい、しんびー！」のかけ声でパシャリ

参加者の声
ストレッチ、脳トレ、筋トレ、ダンス、クールダウンというメニューが毎回盛り込まれているため、飽きが来ず長く続けることができます。

SINBIフレッシュGYMNASTICS代表　野口さんからのメッセージ
無料体験は1回できます。お子さまがいらっしゃろうとどなたでも歓迎です。特に近くにお住まいの方、是非一緒に体を動かしてみませんか。

活動場所　入間地域福祉センター
日　時　毎週水曜日　午前10時00分から11時30分まで
月　謝　3,000円　入会金1,500円
問合せ先　入間地域福祉センター　TEL：03-3309-4996

ボーイスカウト調布第３団

スカウトの日～地球まるごとキレイにしよう！～

ボーイスカウトは、アウトドア活動や地域でのボランティア活動等を行っています。年に一度の「スカウトの日」には、地域社会への奉仕活動をはじめとする様々なスカウト活動が全国の各地域において一斉に展開されます。ボーイスカウト調布第３団は、市内の郵便ポスト22ヶ所を分担して磨き、また、美しいまちづくりのために、道路に捨ててある紙くず等のゴミも回収する清掃活動をしています。一緒に活動してみませんか。

皆で力を合わせて磨いています

ポストの上も、隅々まで綺麗になりました

参加者の声
暑くて大変ですが、道を歩いている人から「ありがとう。」と言われるのが嬉しいです。

活動場所　晃華学園
日　時　毎月2～3回　日曜日
問合せ先　ボーイスカウト調布第３団　阿部団委員長
boshu.cf3@gmail.com

布田南部自治会

太極拳サークル

太極拳は、筋肉に力を入れずにゆるやかに体を動かす体操です。初めての方でも、他の方の動きを見よう見まねで真似するだけで、意外と動きにはついていくことができるので、気軽に挑戦してみましょう。

かっこいいですね

集中されています

参加者の声
脚が悪く、初めは椅子に座っての参加でしたが、通い続けるうちに症状が改善しました。脚に負担のない太極拳が今では大のお気に入りです。

布田南部自治会　山本会長からのメッセージ
布田南部自治会に入っていない方も多く参加しています。どなたでも体験や見学も歓迎です。楽しく太極拳をやりましょう。

活動場所　布田南部自治会館
日　時　月曜日・火曜日(どちらか1日参加) 午前10時00分から11時30分まで
月　謝　1,000円
問合せ先　協働推進課　TEL：481-7036

自治会に加入しよう

自治会は、お住まいの地域をより良くしていくために、地域住民の皆さんによって自主的に結成された組織です。市内には約370の自治会が設立されており、お互いの協力のもと、防犯・防災の取り組みや、生活環境の向上、お祭りの開催など地域の共助力向上を目指して、様々な活動が行われています。また、自治会に加入すると、行政や地域の情報を得ることができます。未加入の方は、この機会に是非自治会に参加してみてください。
問合せ先　協働推進課　TEL：481-7036