

調布＋周辺エリアの地域情報誌 “イチハチニ チャンネル”



2025 10-11

Vol.  
132

TAKE FREE ￥0 無料  
ご自由にお持ち下さい



# 182chwalk 街を歩こう 柴崎駅～つつじヶ丘駅

祝!! 市制施行70周年



Chofu 70th Anniversary

Newly  
Opened  
Shops

新しく  
オープンした  
お店



調布の情報は  
182chアプリで



182chアプリオープン!  
ダウンロードはこちらから

スクール &  
自分みがき特集

行きたい! 食べたい! 調布のお店  
調布グルメ  
秋のおすすめ料理

Web版182ch <https://www.182ch.net>



あなたは今の家に満足していますか？  
もっと自由にこだわりの  
詰まった家をつくりたい

地域に愛されて36年



住空間



有限会社 住空間  
代表 池松一浩さん

穏やかでほのぼのとした口調の池松さんをはじめ、スタッフみんなが親しみやすく、やさしく話を聞いてくれます。家づくりが初めての人も、気軽に相談できる雰囲気の工務店。「もっと自由に、こだわりの詰まった家をつくりたい」と思ったら訪ねてみてください。



### プライベートエリアが ゆるやかに連結する家



左 / 施主の希望は、明るく、どこにいても家族の気配がわかる家。1階から3階までの吹き抜けが特徴の間取り。リビングを中心に各個室を配置。多数の大きな窓からは、日差しも風もたっぷり。ふんだんに使用されているナチュラルな色合いの無垢材と、白い珪藻土の壁で清潔感も。下 / キッチンからの眺め。大きな開口部とフラットにつながるデッキで部屋がさらに広々と。1階は床暖房入り。



### 住空間ではペットと幸せに暮らせる 家づくりをサポートします。



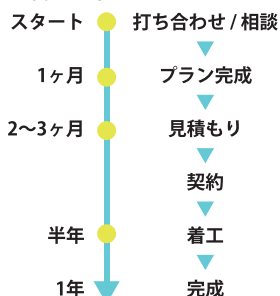
ペットの足腰の負担になっている滑る床材をワンちゃんや猫ちゃんの足腰に負担の少ない床材に変えることもご相談ください。家具の移動も含め、半日～1日で施工可能です。

### 少数精鋭スタッフで どんな工事でも丁寧に



たとえ小さな工事でも、施主が納得するまで、職人が満足するまで一緒に、親身になって丁寧な仕事をしてくれるのが住空間の強み。また、施工現場を訪ねたら「まったく知らない職人さんでびっくり」などということもありません。スタッフ各人が複数の技術を持つ多能工なので、外部の職人への発注を減らして予算削減をはかったり、工事期間の短縮化を進められるのも、うれしい特長の一つです。

### 住空間での家づくりスケジュール



### 帰りたくなる家づくり...

ここ数年の生活様式の変化で、家を居心地のよい場所にしようと、新築やリフォームを考えている人も多いのでは？ 家にいる時間がもっとステキになる、さらに将来を見据えたりリフォームまで、気軽に相談できる頼りになる建築会社を紹介します。



お見積り特典  
地元の有名店  
スイーツを  
プレゼント！



住空間

042-497-5285

有限会社 住空間 東京都調布市八雲台 1-29-6







## 衣 毛 類 皮

今! なる 売 らる



最低保証価格

プリーツブリーズの  
衣類なら

最低

1点 **3,000円** でお買取

\*何点でも OK! 破れ・タグなしは対象外

店長の川崎です!



最低保証価格

ミンクの  
ロングコート

最低

1点 **5,000円** でお買取

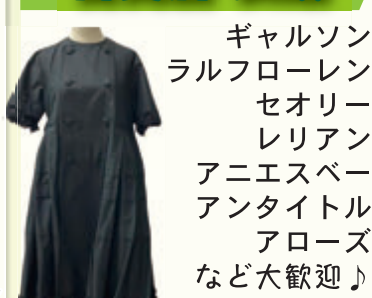
\*ショート丈は 2000 円、破れがあるものは対象外

### バーバリー



\*破れ・タグなしは対象外

### 百貨店 衣類



### ノーブランド

まとめてお持ちください



\*期間中、お一人様1回限り

### スカーフ



\*タグなし・破れありは対象外

全国直営44店舗・買取専門店 **ブランドから日用品まで何でも買取**

BestLife® 仙川成城店

〒182-0002 東京都調布市仙川町  
1-19-24

営業時間 10:00～18:00

定休日 毎週水曜日

大阪府公安委員会公認店/621011600328



目の前で1点ずつ査定

まずはお気軽にお電話ください

ベストライフ 仙川成城

検索

☎ **0120-64-0308**



駐車情報 タイムズ・ブロードスクエア  
**1時間無料**





# 182ch walk

## 街を歩こう

Let's Take a Walk in the City



上ノ原通り(左は上ノ原公園)

## 柴崎駅～つつじヶ丘駅 秋色を楽しむお散歩コース

182ch  
アプリなら  
道順の写真も  
大きくて  
見やすいよ!

アプリの  
「お散歩」  
コーナーを  
みてや



カキ川くん

残暑厳しい日々が終わり、過ごしやすい季節になりました。紅葉にはまだ少し早いですが、今回のコースは公園など自然も多い場所を歩くので、これから先、徐々に色づく調布の秋を感じられると思います。

柴崎駅北口をスタートし、甲州街道を渡った先、上ノ原通りは歩きやすい道です。通りには飲食店やスーパーなどが入った複合施設「キテラタウン」や海藻類の卸売り・加工商品が買える「サンリク」、「コープみらい」があり、買い物にも便利。上ノ原公園に沿って坂を上りますが、さらにその先にすすむと柴崎公園もあります。今回は途中左折し、今年春に誕生した「reedon」(次頁参照)を目指します。

中央自動車道の上に架かる橋を渡り、「reedon」で折り返したあとは、道幅が狭く交通量も多い道になるので、主要道路(神代植物公園通り)から一本入った住宅街をしばらく歩き、再び戻ります。そのあとは「業務スーパー」のある交差点まで道なりに。交差点を左折してから直進。甲州街道を渡ってさらに直進すると線路に出るので、左に曲がると程なくつつじヶ丘駅に到着します。線路沿いにも数軒店がありますが、一本手前を曲がって商店街を歩いても楽しいですよ。

\*柴崎駅北側のお店情報は、リアル＆かわいいイラストで紹介する『トンガリさん』と柴崎な世界(次頁)をご覧ください。お店や情報は随時追加予定だそうです(提供:静かなじかん)。



上ノ原小学校

上ノ原小学校手前の道を左折、その先を右折し次の交差点を直進

MAPD



上ノ原公園

公園の緑が見えたら公園に沿って右の坂を上ります

MAPC



菊野台交番前交差点

大きな交差点を左に渡り直進

MAPB



柴崎駅(北口)

柴崎駅北口を出て二股の道を右、大通り(甲州街道)を右折

MAPA



全 長:約3.8km  
所要時間:のんびり歩いて  
1時間30分

Routes  
Guide







※各店の営業時間、価格等は変更の場合がございます。

煎りたてコーヒー豆専門店 パオコーヒー	調布市西つつじヶ丘3-15-2 042-488-2850 10:00～19:00 日・祝日休
------------------------	---

## 世界各国の良質な豆を 二度挽き!いつでも新鮮

住宅街にひととき目を惹くブルーの建物。こちらは、家族経営で徹底的にコストを抑え、低価格を実現した珈琲豆専門店です。通信販売の需要が多く、毎日焙煎しても常に流通しているので、いつでも新鮮な味と香りが楽しめるのだそう。しかもほぼ卸値価格!? 一番人気の「つつじヶ丘ブレンド」は100g 430円とリーズナブル。誰もが飲みやすいようブレンドしているそうです。



きれいなブルーの外観が目印。海外のお菓子なども買うことができます。



ホームページ▶

# お散歩途中で発見!! 気になるお店

## 朝寿し

調布市菊野台1-17-2 042-482-3081  
11:30～14:00(L.O.13:30)、17:00～22:00  
(L.O.21:50) 火曜休

## 柴崎駅前の大人気寿司店 定食も要チェック!

ランチ時は開店と同時に満席になるほどの人気店。にぎり寿司やちらし寿司をはじめ、大将おまかせ刺身定食、焼き魚定食、水曜～翌週月曜までの週替り定食と、常連客が毎日来ても飽きないよう工夫を凝らしています。焼き魚は、旬の秋刀魚や銀だら西京焼きなど食欲をそそるラインナップ。少人数からの個室利用や宴会もOK。また、バリアフリーなので車いすやベビーカーでの来店も!



ランチのにぎり定食1,310円(1,640円もあり)。ネタは日によって替わります。



Instagram▶



## meedo(みいど)

調布市深大寺東町2-7-2 \*営業日時は店舗により異なります。「シェアキッチン meets meedo」やイベント情報等はInstagramでご確認ください

## 飲食店やシェアキッチンがある 地域の憩いの場が誕生!

今年春にオープンした、住まいと商いが一体となった食住一体型の集合住宅施設。お弁当やおやつのDELI、インド風カレーの店、住民以外も利用できる「シェアキッチン meets meedo」があり、日替りで地域の方がお菓子や雑貨などを販売しています。広場には井戸やじゃぶじゃぶ池、かまどベンチ、停電時でも使える自販機も設備し、有事の地域レジリエンスの拠点としても機能します。



meedo Instagram▶

## 3co

調布市柴崎2-15-7  
毎週金・土曜日 11:00～15:00

## 毎週金土のみ営業の かわいいお菓子工房

神代植物公園通り近くにある住宅街で、出会えて本当にうれしい!と思えるお店を見つけました。店先には、季節のフルーツを使ったタルトやプリン、シュークリームなど日替りの生菓子と、「紅茶に合う」をコンセプトにした焼き菓子、インドやスリランカの紅茶が素敵に並んでいます。店舗の営業は金・土曜日のみですが、通販や卸などもおこなっています。詳細はInstagramで。



甘酸っぱい「リン」の味わいの  
タルト「リン」450円

Instagram▶



**SHIBASAKI**  
トンガリさんと柴崎な世界

「トンガリさんと柴崎な世界」は柴崎駅周辺の街"のような"世界をご紹介します。



### つつじヶ丘駅へ

真っ直ぐ歩くと線路にぶつかるので、左折し少し歩くと駅に着きます

MAP I



### 柴崎2丁目交差点

業務スーパーのある交差点を左に渡り、しばらく直進。甲州街道を渡り前方の道へ

MAP H



### 上ノ原小入口交差点

交差点を右前方に渡り、学童クラブの3本先の住宅街に入り道なりにすすみ大通りを右折

MAP G



### meedo(みいど)

左折しmeedoの中を抜けて左折

MAP F



### 中央自動車道上

高速道路の上にかかる原山橋を渡ります

MAP E



# スクール&自分みがき特集

わくわく・ドキドキ

楽しい体験

きっとできる!!



この秋こそ、新しいことはじめよう

182chが自信を持って  
お勧めする教室や施設が勢揃い!  
詳しい情報は記載のページと  
QRコードからご覧ください

仙川駅

P08

キッズスクール  
・体操教室



【生徒さん(保護者)の声】  
ヨチヨチから始め、小学生体操を経て、今はアクロバットに挑戦しています。技術の向上だけでなく、規律や協調性も学ばせてくれます。先生方や教室の温かい雰囲気が好きです。

【先生から】当スクールでは、さまざまな運動の基礎となる「バランス力」を育てています。遊びの要素も取り入れながら運動を楽しみ、自然と身体を動かせるよう、総合的な運動能力の向上を目指しています。

TAC仙川店

【お問合せ】☎03-5314-6260



調布駅

P08

ロボット  
科学教室



【生徒さん(保護者)の声】  
(9月の発表会を終えて)前に出て発表する機会はなかなかないので、緊張含めとてもよい経験だと思いました。クラスのそれぞれの子の工夫がわかり、楽しんで参加していることが伝わってきました。

【先生から】3年生以上の生徒さんには年に2回の発表会がございます。学んだことや自分なりに工夫したことを伝える経験もしてもらっております。生徒の皆さんが少しずつできることが増えて成長していく姿は、私たちにとっての喜びです。

ロボット科学教育 Crefus (クレファス) 調布校

【お問合せ】☎042-489-8085



南牟礼バス停

P18

学ぶ意欲を  
育む学校



【生徒さんの声】  
親子で毎回楽しく参加しています。コマンドやタイピングなどのスキルはもちろん、想像力や論理的思考力も育まれ、成長を感じられるのが嬉しいです。

【先生から】この度、学ぶ意欲を育む学校SMARTLIFE®AO東京三鷹校を開校いたしました。地域に貢献する、人にしかできない未来へという思いを持ち、三鷹のくらしと未来を支える学校づくりを進めてまいります。老若男女問わず楽しめる学校です!

SMARTLIFE®AO東京三鷹校

【お問合せ】☎042-270-4449



出張レッスン

P08

ピアノ・歌  
音楽教室



【生徒さんの声】  
ピアノを初めて習いましたが楽譜の読み方から教えてもらえました。最初は指が思うように動きませんでしたが、先生の丁寧な指導のおかげで曲が弾けるようになりました!

【先生から】ご自宅の慣れた環境で行いますので、普段通りリラックスしてレッスンできると思います。赤ちゃんのいる方や、高齢者の方にもおすすめです。調布市外にも出張いたします。

鈴木音楽レッスン

【お問合せ】☎090-1720-1629



生徒さん・体験者の声、先生からの一言を参考に、まずは気軽に体験してみよう！

カラダを動かす  
体力づくり  
もっともっと  
自分を磨く

P08

国領駅  
パーソナル  
ジム



【利用者さんの声】

まだまだこれから何年かけて、  
もっといい体に仕上げていきます！  
継続、大事ですね。色々自分がし  
たい事に挑戦できるようになり、  
人生が豊かになりました。

【トレーナーから】他とは違う4つの特徴が当ジムのウリです！  
1.遺伝子検査に基づく科学的アプローチ、2.ロサンゼルス17年の  
本場経験、3.総合的なライフスタイル改善—運動・食事・睡眠・美  
容まで一貫サポート、4. 女性によるメンタルケアカウンセリング

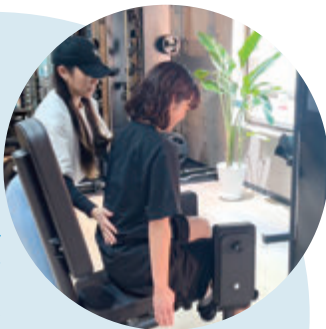
THE FITNESS

【お問合せ】☎070-1460-0990



P08

つつじヶ丘駅  
パーソナル  
ジム



【利用者さんの声】

トレーナーの山崎さんにトレーニ  
ングをサポートいただき、3ヶ月で  
筋肉量も増え、体脂肪率も減り身体  
の見た目も効果が出てめちゃくちゃ  
嬉しい！アドバイスの的確で、素直  
にやったら絶対に変われます☆

【トレーナーから】身体を変えることで人生が変わります！私自身  
トレーニングを始めてから、外見も変化しましたが、内面の変化が  
非常に大きかったのを今でも鮮明に覚えています。パーソナルジム  
Xingfuは、唯一無二の空間で笑顔で幸せになっていける場所です。

パーソナルジム Xingfu(シンフー)

【お問合せ】☎03-6820-6586



P08

調布駅  
卓球教室



【生徒さんの声】

他の卓球スクールと違い、どの教  
室も1台にコーチを含めて2名ま  
での設定で、コーチからじっくり  
親切親身に教えて頂けます。生徒  
さん同士も仲良くとっても雰囲気  
の良い卓球場です！

【先生から】初めてラケットを握る方から上級者まで、どの  
コーチも分かり易く丁寧に、そしてたくさん褒める事を心が  
けて指導しています。楽しくラリーしましょう！教室、個人レッ  
スン共に、様々なレベルのクラスや時間帯が選べます。

MI青春卓球CLUB

【お問合せ】☎042-426-7644



P19

つつじヶ丘駅  
健康体操教室



【生徒さんの声】

友達に誘われて参加しました。転倒  
予防の指導で歩き方がわかったり、  
自分の体と向き合いながら皆さん  
と和気満々行っています。先生に指  
導を頂いたお陰で体のどこに効果  
があるのかわかるようになりました。

【先生から】お寺を地域の交流の場として、和やかな雰囲気で行って  
います。「転倒が心配…」「ひざや腰が痛くて…」という方も  
ご安心ください。健康運動指導士が、ご自身のペースで無理なく  
続けられる体操を丁寧に指導します。お気軽にご参加ください。

健康体操の会(延浄寺ふれあい活動)

【お問合せ】☎090-2755-9822



(後藤)

P08

調布駅  
シミュレーション  
ゴルフ練習場



【利用者さんの声】

50才から初ゴルフ！インドア派で  
運動も一切したことなしの私でも、  
2年楽しく続けられています。暑くも  
寒くもなく、雨でもOK。プラス、優しい  
オーナーさんが教えてくれたりも。  
去年コースデビューもできました！

【オーナーから】12月から価格改定予定です。月会費は入会時  
の各プラン金額です。ずっとご利用いただけますので、11月まで  
のご入会がお得です！私が在店の時には機械の使い方や練習  
のアドバイスもいたします。お気軽に声をかけてください。

駅前カントリークラブ

【お問合せ】✉m.vision608@gmail.com





# ゴルフで整う、心とカラダ

楽しみながら「心とカラダ」のバランスが整う習慣です

無料体験  
予約は📱の  
枠をタップし  
打席の数字を  
お選びください

無料体験は📱からキャブションへから

**駅前カントリークラブ** お問合せはメール  
でお願い致します  
調布市小島町1-34-1-103【調布銀座商店街】 m.vision608@gmail.com



# ピアノ・歌 レッスン



初回レッスン半額!!  
「182chを見た」とお伝えください

月1回〜OK  
1時間  
レッスン  
も承ります

ソルフェージュ  
希望の方も  
指導いたします

小さな  
お子様〜  
ご年配  
の方まで

曜日ご相談下さい

好きな教材で  
弾きたい曲、  
歌いたい曲を  
楽しみましょう♪

♪出張中心のレッスンです  
♪大人の方は、女性のみ生徒募集となります

鈴木音楽レッスン 鈴木 由美 (調布市在住)  
武蔵野音楽大学 ピアノ科卒  
☎090-1720-1629

レッスン料金 (30分)  
初級 2,000円 中級 2,500円  
※上級、受験も対応しています

卓球場・卓球教室 調布駅3分

入会金・年会費・月謝がなく、好きな時に卓球が楽しめます!

## ジュニアスタート教室

(月)(水)(金) 17:00~17:55  
(土)(日) 12:00~12:55  
定員:3名 2,000円



ジュニア教室 (木) 17:20~19:00 定員:5名 2,400円 (3台使用)

### ◆初心者教室

(月)(水) 19:30~21:20  
定員:5名 2,400円 (3台使用)

### ◆卓球スタート教室

(土) 13:00~13:55  
定員:3名 2,000円 (2台使用)

**MI青春卓球CLUB**  
☎042-426-7644  
☎080-3428-6704

小島町1-34-1-104  
(調布銀座内)  
⑨:00~21:30  
年中無休

台貸しも  
あります



予約OK 卓球台4台 冷暖房完備 シャワー無料 休憩スペース有

パーソナルジム **Xingfu** シンフー  
健康的に続く「幸せ」を届けるジム  
今だけ! パーソナルジムのお得なキャンペーン実施中!!  
無料体験や入会金無料など、特典いろいろ! 今が始めどき!

体験料トレーニング (50分) 5,500円 → 【当日ご入金に限り】 無料 入会金 33,000円 → 無料



調布市西つじヶ丘3-29-5 川嶋ビル2F  
つじヶ丘駅 徒歩3分 03-6820-6586  
9:00~22:00 詳細・お問合せは右QRから!



**完全予約制** 会員制 パーソナルジム **THE FITNESS** LADIES & GENTS

“私でもできる”を実感!

10ヶ月後  
46歳 体重 71kg → 51kg

ロサンゼルス式ボディメイク  
遺伝子解析 × マンツーマン指導で  
悩みを解決しながら効果的にトレーニング

入会金 0円  
無料で試せる

60分の初回体験であなたの可能性を発見!  
無料カウンセリング & トレーニング  
LINE・HP・お電話で受付中  
↓ 迷ったらずまずお電話ください!  
TEL.070-1460-0990  
営業時間 9:00 - 23:00 (不定休)

完全予約制

THE FITNESS  
アムール編第1  
国領  
品川通り  
イトーヨーカドー

Web Site  
LINE business

キッズスクール・体操教室 仙川駅3分

楽しんで学べる「生きる力」

1歳半〜小学生まで通える体操教室  
では、ふわふわトランポリン・とび箱・鉄棒・縄跳び・マット運動・ボールなどを中心に運動機能を高めます。その他にも、新体操・クラシックバレエ(※体操クラスと併用可)教室があり、お子様の発育段階に応じて経験豊富な先生たちが、一人一人を大切に指導します。



【182ch読者限定】体験当日「182chを見た」で体験料:1,000円(税込)が無料  
※右下QRから要予約【2025年11月30日まで有効】

キッズスクール・体操教室  
**TAC仙川店**  
☎03-5314-6260

豊富なコース 1歳半〜小学生 見学随時OK

仙川町1-50-2 2F  
⑨月・金10:00~20:00  
火10:30~19:30、水14:00~19:30  
木10:30~19:00、土10:00~19:30  
日10:00~15:00  
祝日休、他不定休あり



ロボット科学教室 調布駅5分

レゴ®の教材をつかって科学とプログラミングを学ぶ教室



算数・生物・歴史・地理  
をテーマに製作・実験・  
プログラミングをします

ロボット科学教育Crefus(クレファス)の授業は「好きなこと」「楽しいこと」を『学び』に変える授業でございます。プログラミングで『考える力』と『問題解決力』を育て、変化の激しい未来を切り開いていく力をつけましょう。182chからのお問い合わせであることをお伝えいただくと限定のノベルティをプレゼントさせていただきます。ぜひお気軽にお問い合わせください。

1)【体験教室】無料  
2) 体験申込時「182chを見た」で【クレファスオリジナルグッズ】進呈  
【2025年11月30日まで有効】

ロボット科学教育  
**Crefus (クレファス) 調布校**  
☎042-489-8085

182ch見たでOK 体験要予約 小・中・高生 FLL認定校 ロボット検定認定校

凸布田2-36-1 調布パークス2F  
⑨10:00~18:00(月~金)  
メール予約OK  
➡ info@crefus.com



無料体験実施中!





# Newly-Opened Shops in Chofu

新しくオープンした気になるお店

2025.10.6オープン

蕎麦とカフェ ひととき



上布田公園奥の住宅街に、自宅を改装した素敵なお店がオープン。家族経営のアットホームな雰囲気、障がいを持つ方や赤ちゃん連れにも優しいバリアフリー設計。お子さんが自由に絵を描ける大きな壁もあります。当店はランチの蕎麦のみですが、夜、カフェの営業も予定。HPでご確認ください。

ひとときセット 1,200円



ご主人が朝から店先で打つ二八蕎麦。ずりりと喉越しが良く、丁寧に汁をとったしっかりしたつゆによく合います。蕎麦粉をはじめ、食材はほぼ国産。セットのお惣菜、炊き込みご飯、ひと口天がらは日替わりで、奥様が作っています。

2025.9.2オープン

きたるは



食べ物イラストレーターのイナコさんが店主の雑貨店。自身の名がついた「いなこさら」をはじめ、着物帯用バックルやおすすめの商品が並んでいます。水彩イラストの原画ギャラリーでもあり、美味しそうな絵と、食べ物が美しく見えるようデザインされたお皿のコラボが楽しめます。



なます皿  
「くらげ」  
6,600円

豆鉢  
「切子に糖」  
2,750円

平皿「月待兔」  
3,300円

和紙に印刷した図案を素焼き皿に転写する手法で、一枚一枚手作業で絵付した器「いなこさら」。遊び心がいっぱい、食卓が豊かになりそうな、わくわくするストーリーが隠されています。ぜひお店で話を聞いてください!

2025.8.18オープン

バーニッシュドック カフェ  
BURNISCHDOCK Cafe



イギリスのモーターカフェをイメージしたスタイリッシュなカフェが誕生! 広々としたフロアには、こだわりの音響B&Oや高級感のある家具が配置されています。1Fは大切な愛車をピカピカしてくれる洗車&コーティング専門店。洗車中はもちろん、普段でも気軽に利用できる雰囲気です。

NY Style  
Pizza



(上)ベーコン  
チーズバーガー  
(下)ミックス 各980円

NYピザの人気店北区・「Racco's」の焼きたてピザが食べられます。8種いずれもが個性的で、従来のものとはひと味違う本格派。具たっぷり、のびっぴりサイズなので1ピースで大満足です。sky afroのプリンなど、スイーツもおすすめ!



☎042-428-5458  
11:00~14:00(12/31より17:00  
~20:00も営業)  
予約優先 火・水曜休  
調布市調布ヶ丘  
1-32-21  
調布駅より徒歩7分  
ホームページ



11:00~19:00 (営業日・時間は  
Instagramまたは店舗の貼り紙  
でご確認ください)  
調布市西つつじヶ丘  
3-23-3  
つつじヶ丘駅より  
徒歩3分  
Instagram



☎042-444-1410  
10:00~19:00  
月曜休(祝日は営業)  
調布市佐保町  
3-35-3 2F  
【駐車場7台あり】  
布田駅より徒歩13分  
Instagram

お手持ちのスマホやタブレットで見られる  
182chアプリでは 本誌に載せきれないお店の情報や写真を多数掲載中!



※お手持ちのスマホやタブレットで右記QRコードを読み取り、182chアプリをダウンロード(無料)してください



## ◆ 居酒屋 ぽくぽく

串揚げ 10本セット 1,430円

常時40種以上の串は肉・魚介・野菜・デザート系まで  
赤字覚悟の1本154円。季節の月替り串は182ch読者  
様限定【半額】でご提供いたします。下記クーポン欄  
または182chアプリのクーポン画面をご提示ください。  
串揚げの衣にはパン粉ではなく米粉を使用し、高級  
米油で揚げています。あっさりサクサク、胃もたれしない  
のでご年配の方にも大人気!

週末は特に混み合います  
ので、ご予約が安心です。

## その他、メニュー

- ・もつ煮込み 小: 478円  
中: 578円、大: 938円
- ・はまの刺身 858円～
- ・まるごとトマトのおひたし 418円



## その他、メニュー

- ・焼肉ピビンパ 972円
- ・ピビンパ 864円
- ・豚キムチ丼 756円
- ・キムチ各種 200g 378円～



## ◆ 本格キムチの安田商店

デラックスハラミ弁当 1,620円

今年の猛暑にバテ気味の方に、安田商店の自信作! ちょっと贅沢にワンランク上のご褒美  
弁当はいかがですか? 柔らかくジューシーな牛ハラミを当店特製たれでお召し上がりください。  
自家製ナムル・キムチ、わかめスープ付きです。このほか韓国風弁当は756円から各種ご用意。  
これからの季節はユッケジャンスープやサムゲタンもおおすすめです。珍しいキムチや韓国食材  
も色々あります。店頭の自販機ではキムチなどを24時間販売中。ぜひご利用ください!!

行きたい! 食べたい! 調布のお店

調布グルメ  
秋のおすすめ料理

※税表記のないものは税込価格です ※182chアプリでは各店の詳細が見られます

## ◆ フロントカフェ 調布店

手包みピザ トマト&チーズ/照焼チキン 各418円  
トマトチーズナンドック 352円  
アサイーヨーグルト 660円、アイスコーヒー 396円

テイクアウトしてお出かけしたくなる季節! 当店は東八道路沿いのガソリン  
スタンド「apollo station」敷地内にあるお店です。もちろん駐車場も完備、  
カフェだけのご利用も大歓迎です。ワンハンドでドライブ中にも楽しめる手  
包みピザやナンドッグのほか、フロント  
オリジナルのバスタや、ドリンクメニュー  
も豊富。給油や洗車の合間にもぜひ  
どうぞ。Wi-Fi、コンセント完備。  
UberEats対応。

## その他、メニュー

- ・とろ〜りモッツアレラの  
トマトソース 生パスタ 990円
- ・メープルスフレパンケーキ 715円
- ・抹茶ラテ(R) 517円



京王多摩川駅 13分

キムチ、韓国惣菜、韓国弁当、餅・小売  
**本格キムチの安田商店**  
☎042-482-5201  
〒多摩川2-11-1  
①キムチ・惣菜  
10:00~17:00  
お弁当  
11:00~14:00  
日祝休  
△平均予算: 800円～

△安田商店  
Instagram

調布北高前バス停 5分

カフェ (apollo station内)  
**フロントカフェ 調布店**  
☎042-481-1119  
〒深大寺北町6-52-2  
①7:00~20:00  
無休【38席】  
△平均予算: 1,000円

出光アプリ【DriveOn】DL  
→調布店をマイ店舗登録  
→飲食でスタンプ2つGet  
※10個でドリンクプレゼント▼

△DriveOnアプリ  
DLはこちらから

調布駅 1分

煮込みと串揚げ  
**居酒屋 ぽくぽく**  
☎042-426-8034  
〒布田1-40-4  
コートプラザ調布104  
①月・金17:00~24:00  
土日祝15:00~24:00  
(L.O.23:30)  
年中無休【28席】  
△平均予算: 3,300円

△最新の情報は  
182chアプリで※クーポンは注文時に提示、日1回限り、他サービス併用不可  
※本券を持参またはフリー画面提示してご利用ください

もっと詳しく! 「182chアプリ」  
「182chアプリ」では、お店の詳細情報やメニューなど  
を見やすく紹介しています。クーポンは画面を見せる  
だけで簡単! 使いやすさ! スマホ・タブレットでQR  
コードを読み取り、ダウンロードしてご利用ください。

182ch読者限定クーポン  
韓国のり1パックプレゼント!

お弁当お買い上げ1回に1つ  
2025年11月30日まで有効  
**本格キムチの安田商店**

182ch読者限定クーポン  
「182chを見た」でPRONTOスタンプ  
カードに《スタンプ+2つ》プレゼント  
お会計時に申請、ご飲食の方、調布店限定  
2025年11月30日まで有効  
**フロントカフェ 調布店**

182ch読者限定クーポン  
①月替り串5本セット715円→357円  
または ②季節のジェラートサービス  
①②併用不可、お一人様~複数名で使用可  
2025年11月30日まで有効  
**居酒屋 ぽくぽく**



釜めし・焼き鳥 つつじヶ丘駅北口1分／つつじヶ丘

カマメシサイジキ ナツヤ

## 釜めし菜時記 菜つ屋

《秋の特別ランチ》1,780円→11/10まで182chクーポンで1,600円



※お造りの内容は仕入れの都合により変わります

### 秋の特別ランチ 1,780円

- ・秋鮭の香草パン粉揚げ
- ・お造り・旬菜の小鉢
- ・串焼き二本・選べる釜めし
- ・お椀・お新香
- ・デザート・コーヒー

季節の釜めしは定番数種のほか  
旬の釜めしも選べます



季節ごとに変わる菜つ屋の《特別ランチ》。この秋は、旬の魚やお野菜、お造りを一つのプレートに盛り込んだ三種の皿から始まり、炭火で焼いた串焼き、選べる炊き立て釜めしなど、季節の味覚をいろいろと楽しめるコースです。お手軽釜めしランチは1,100円から、旬の限定釜めしなど、秋ならではの品をご用意してお待ちしております。



### 182ch読者特典

＜秋の特別ランチ＞  
1,780円→11/10まで1,600円  
1枚で4名様まで、ランチタイムのみ  
2025年11月10日まで有効  
釜めし菜時記 菜つ屋

☎042-483-7280

〒西つつじヶ丘3-30-7 1F  
①11:30～15:00 (L.O.14:00)  
②17:00～21:45 (L.O.21:00)  
(惣菜・弁当11:30～20:00)  
水曜休 (45席)  
※平均予算: 昼1,100円～、  
夜3,000円

お店の詳細情報ははこちらから



▲公式HP

ダイニングレストラン 調布駅東口1分／調布

クスノキカンフォーラ

## 楠カンフォーラ

大人数様でのご宴会に最適! 名物岩中豚しゃぶすき鍋と厳選和食



当店名物「特製岩中豚しゃぶすき」は、単品一人前1,500円から、しゃぶすきのほか料理長自慢の季節の味覚を揃えたコースは4,000円からご用意しております(ご注文は二人前～)。お席は、掘りごたつ個室お座敷、廣で仕切られた半個室テーブル席など、様々なご用意しております(個室席のご予約はお早めに)。お得なランチも是非ご利用ください。



### 182ch読者特典

月～木に3名様以上でご飲食  
の方、ファーストドリンク半額  
1組10名様迄、コース・他特典併用不可  
2025年11月30日まで有効  
楠カンフォーラ

☎042-444-3512

〒市田1-47-4 2F  
①平日: 11:30～14:00、  
17:00～23:00  
②土日祝: 17:00～23:00  
(L.O.30分前)  
無休 (55席、宴会最大60名)  
※平均予算: 夜5,000円

お店の詳細情報ははこちらから



▲公式HP

和食と鮨 西調布駅5分／西調布

スシヤマカ

## 鮨やまか

旬の食材とこだわりの地酒をゆったりと・・・



完全予約制、おまかせコースのみ。  
お食事: 和食と鮨のコース(11,000円)  
お飲物: 日本酒おまかせ5種(3,300円)  
他: ビール・ハイボール・サワー・ソフト  
ドリンク各種。旬の魚はもちろん、シャリ  
のり、煮切り醤油など、こだわりの鮨を  
1カンずつ丁寧に提供いたします。おま  
かせカウンター鮨が初めての方も大歓迎!  
詳しくはInstagramをご覧ください。



### お問合せは公式LINEからも

お気軽にどうぞ▶

お祝い・賀切等  
ご相談ください



☎090-5438-1755

〒下石原3-2-7 平田ビル1F  
①水～日 17:30～22:30  
(入店20:30まで)  
月・火休 (月祝の場合営業)  
※時間外定休日応相談  
(カウンター 8席)  
※平均予算: 15,000円

お店の詳細情報ははこちらから



▲Instagram

eスポーツ、カフェバー、スポーツ観戦、セミナーetc. 柴崎駅6分

ジャパンネクスト バンケット

## JAPANNEXT BANQUET

使い方自由自在! 宴会、パーティー、ママ会、パパ会、セミナーも!!



当店はeスポーツ利用のほか、50名様  
までの団体利用が可能です。各種宴会  
やサークルでのご利用をはじめ、謝恩会、  
決起集会、保護者会、PTAの打ち合わせ、  
チームの作戦会議など、使い方は自由自  
在。お子様を連れてのご利用もOK! 料  
理やドリンクを囲んで、賑やかに交流を  
深めてみませんか? 人数や予算、お料理  
内容などお気軽にご相談ください。



### 182ch読者特典

飲み放題コース500円OFF  
3,500円→3,000円  
完全予約制、他サービス併用不可  
2025年11月30日まで有効  
JAPANNEXT BANQUET

☎070-9202-1403

〒柴崎1-40-3  
①火～金: 15:00～22:00  
②土・日・祝・祝前日:  
10:00～22:00  
月休  
(最大50席) 80名まで可  
※平均予算: 2,000円～

お店の詳細情報ははこちらから



▲公式HP



# あなたの未来を守る 小さな一歩

いつまでも  
健康で笑いあうために

先日、久しぶりに友人たちと集まりました。昔と変わらなない笑顔で、仕事や家族の話に花を咲かせる時間。

でも、ふとした瞬間に誰もが「健康」について考えていることに気づかれます。「健康診断、ちゃんとしてる?」「なんだか最近、疲れやすくて...」病気はある日突然発症するものではありません。私たちの体の中で、長い時間をかけて少しずつ変化が起こっています。その小さな変化に気づき、早めに対策を始めることが、未来の健康を守る第一歩だと、改めて感じました。

## 17種類の微量元素が語る 体からのメッセージ

実は私たちの体には、わずかな量ながらもたくさんの種類の微量元素(金属)が含まれています。これらのバランス、健康を維持する上でとても重要である

と、近年わかつてきました。もし、この

バランスが崩れてしまったら、それは体が発するSOSサインかもしれません。「メタロ・バランス検査」は、この微量元素の濃度を測定し、がんや認知のリスクを評価する新しい検査方法です。わずか6mLの採血で、男性6種(大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺)・女性9種(大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、子宮体、子宮頸、卵巣)のがんリスクと、MCI(軽度認知障害)のリスクを判定します。

## あなたの健康を 科学の力で「見える化」

この検査は、単なる健康チェックではありません。

がんリスク検査は経済産業省の助成を受け、株式会社レナテックと神奈川県立がんセンター、千葉県がんセンターとの共同研究によって誕生しました。また、世界9カ国で特許を取得しており、信頼性の高い検査と言えます。

発見が難しく進行が早いことから、「がんの中でも特に予後が悪い」と言われるすい臓がんなど、早期発見が難しいがんのリスクにも対応しています。

認知リスク検査も経済産業省の助成を受け開発され、世界的に認められている

MMSE認知症テストと比較し、相関があることが実証されています。認知症は発症してしまつと進行を食い止めることが困難です。しかし最新の統計※によると、日本人のMCI総数は500万人超といわれています。MCIは早期の段階で発見し、生活習慣を見直すなど、早めに対策を始めることが非常に重要です。自覚症状が現れる前の段階で、がんやMCIのリスクを評価できるため、早期発見につながる新しい選択肢として、多くの方に活用されています。

## 採血のみ・予約制・短時間で あなたの「今」を知る

「検査は大変そう...」そう思われるかもしれません。しかし、心配はいりません。

採血は提携医療機関で完全に配慮しながら行われ、完全予約制で、コンビ二後払いなので会計待ち時間もなく、短時間で完了します。事前の準備も、一般的な採血と同様で簡便、検査結果は、約5週間後にご自宅に郵送されます。

## まずは、はじめの一歩を

未来の健康は、今日のあなたの選択から始まります。大切な人との時間、そしてあなた自身の輝く未来のために。

まずは、あなたの「メタロ・バランス」を知ることから始めませんか?

※出典：第2回認知症施策推進関係者会議  
九州大学「高齢者教育資料」

わずか6mL  
採血1回

## メタロ・バランス検査 ※自由診療 がん・認知リスク検査

累計  
96,000人  
突破

日本を含む  
世界9ヶ国で  
特許取得



お申し込みはこちら

WEB予約なら

24H受付・簡単&オススメ



メタロナちゃん



WEB予約

メタロバランス

0120-785-602

受付時間 平日9~17時

検査会社 (株)レナテック  
神奈川県伊勢原市高森4-19-15



メタロくん

がん

リスク 19,800円(税込)  
20~80歳対象

認知

リスク 19,800円(税込)  
50~80歳対象

同時検査

24,200円(税込)  
※50~80歳対象



二次元コードを読み込むと、さらに詳しい検査説明や対象者、注意事項、結果の見方などをご覧いただけます。検査をお申し込みの前に、ぜひご覧ください。

※1 2019年4月~2025年6月までの実績

※2 がんリスク評価方法及びがんリスク評価システム (特許第6946133号)

検査会場は全国150ヶ所以上

※2025年8月現在

採血会場 ※午前中のみ

Kメディカルクリニック

京王線千歳烏山駅 徒歩1分 ※P無

世田谷区南烏山 4-12-5 T・S 烏山ビル3F

毎週 月~金 (休診日・祝日除く)

染地三丁目クリニック

バス停 調布第三中学校 下車すぐ

調布市染地3-1-435 ※P有

10/26 11/9 11/16 12/7 12/14

※検査日は決定次第WEBに掲載しておりますので、こちらに掲載以外の日程はWEBでご確認ください。

※クリニックへ直接のご連絡は不可



**カイロプラクティック** 調布駅3分

肩こり・腰痛・頭痛・スポーツ障害・ギックリ腰などでお悩みの方へ

6月に移転しました。電気治療器は使用せず、手技のみによる施術です。

- ◆一般コース 5,000円 (PayPay利用可)
- ◆敬老コース 3,000円 (65才以上平日午前)
- ◆学生コース 3,000円 (高校生以下)
- (初回全コース初検料別途1,000円)

1) 初回全コース1,000円OFF  
2) 2名様以上ご予約の場合更に1名500円OFF(初回)  
◆その他アプリ限定クーポンあり!!

※期間限定 ●税込価格 (2025年11月30日まで有効)

**児玉カイロスタジオ**  
182chアプリ、FB、LINEから予約OK  
☎042-484-2855

182ch見ただけOK 要予約 お子様OK 学習・敬老割引 遅い時間OK

凸布田3-4-5-103 移転しました  
⑨9:00~21:00  
日休、他不定休あり(日程はLINE、FB、182chアプリでご確認下さい)

プロアスリートやダンサー、タレントの方も多く来院されます。

LINE 友だち登録はこちら

Facebook

**本格タイマッサージ** はっこり **Hokkori**

サービスタイム 平日11時~16時30分スタートまで

(タイ古式マッサージ) 60分	通常 5,800円 →	<b>4,800円</b>
(オイルマッサージ) 60分	通常 7,000円 →	<b>6,000円</b>
(タイ古式 + オイルマッサージ) 100分	通常 10,000円 →	<b>9,000円</b>

※価格は税込です

\*上記以外にも、90分や120分コース、フットマッサージがあります。  
\*各コース10分・20分・30分の延長が可能です。

調布市布田1-37-16 鈴木ビル2F (調布駅中央口から1分)  
営業時間 11:00~25:00 ☎042-489-8777

**美容室** つつじヶ丘駅1分

トップスタイリストが貴方の髪のお悩みを解決いたします。

メンズのカット、パーマは店長の得意分野です。女性は髪質、骨格に合せて小顔に見えるようにスタイル作りを心がけています。スタイリストの伊藤は、縮毛矯正、デジタルパーマ、カラーを得意としています。どうぞお気軽にご来店下さい。

**美容室 AQUA ROV**

■ カット	¥4,400 → ¥3,850
■ カット + パーマ	¥7,480 → ¥6,380~
■ カット + カラー	¥9,350 → ¥8,250
■ カット + ヘナカラー	¥9,680 → ¥8,580
■ カット + 縮毛矯正orデジタルパーマ	¥16,500 → ¥12,980
■ カット + 縮毛矯正 + デジタルパーマ	¥20,900 → ¥17,380
■ 美髪トリートメント	¥3,080
■ ヘッドスパ	¥4,180 + 各メニューに +¥1,650

※右下のQRコードからネット予約OK! その際必ず「182chを見た」と入れてください

※ロング料金なし  
※指名料なし  
※左記メニューシャンプー & スタイルング込 (価格は全て税込です)

縮毛矯正、デジタルパーマは+1,100円でオーガニックに♪

**スタッフ募集** アグアローブ姉妹店「ヘアクリエイターT&A」(多摩区国分寺1分) ☎042-335-8303

**美容室 AQUA ROV** アグアローブ

凸布田つつじヶ丘3-33-3 第二三ビル1F  
⑩10:00~ 縮毛矯正17:30  
パーマ・カラー18:30 カット19:00  
火休

☎042-485-0083

182ch見ただけOK 予約優先 ネット予約可 お子様大歓迎 どちらでも可

**地元を応援するお店紹介**

**P13**  
**Health & Relaxation (健康・癒し)**  
**Hair Salon (美容室)**

**P14~**  
**Beauty (エステ・美容)**  
**Service & etc. (サービス・他)**

**P15~**  
**コラム & 求人**

**182ch アプリでは**  
本誌に載せきれないお店の情報や写真を多数掲載中!

※お手持ちのスマホやタブレットで右のQRコードを読み取り、182chアプリをダウンロード(無料)してください。

**理・美容室** 国領駅11分

**住宅型ヘアサロンです**

渋谷で芸能人や著名人も多く担当してきたオーナーが、30年の経験を経て地元調布に帰ってきました。自宅を改装した住宅街の隠れ家サロンで、地域の皆様に愛されるお店づくりを目指しています。理容と美容、両方のメニューがあるのも当店ならでは。美容室では受けることができないシェーブ(お顔そり)メニューもぜひお試しください。お顔色がパツと明るくなり、特に女性の方には「ファンデーションのノリが全然違う!」と好評です。今なら初めて当店ご利用のお客様に限り(無料)で体験いただけます(他メニュー施術の方)。

**男性・女性 シェーブ(お顔そり) 初回のみ【無料サービス】**  
※当日他メニュー施術の方、本メニューのみのご利用不可  
※前日迄予約し、予約状況により入れない場合もございます

MENU	
* カット	4,500円
* ヘアカラー	4,500円
* カット+カラー	9,000円~
* カット+パーマ	10,000円~
* カット+髪質改善	11,000円~
* カット+縮毛矯正	20,000円~

\*印はシャンプー・スタイリング付 (価格は全て税込です)

**アジュバンコスメジャパン** 製品を導入します

当店では、お客様ひとりひとりの「こだわり」や「お悩み」に対して、最適な商品を選んで施術いたします。

◆カット+シェーブ(お顔そり) & フェイシャルコース 8,500円  
シャンプー・スタイリング付

◆シェーブ(お顔そり) & フェイシャルコース 4,000円

**HAIR LINK** ヘアリンク

【ご予約・お問合せ専用ダイヤル】  
☎080-8105-3635

182ch見ただけOK 予約優先 駐車場あり 駐車場あり カード、PayPay使用可

凸国領7-13-30  
⑩10:00~19:00  
月曜休(第3月は翌火も休、祝日は営業翌平日休)◆駐車場ご利用の方は事前にお申し付けください

三井住友銀行 国領支店  
三井住友銀行 国領支店  
三井住友銀行 国領支店  
三井住友銀行 国領支店

HAIR LINK ホームページ



## 飲食店のオーナー様必見!!

豊富な在庫から即注文!  
即日配送!ロープライス!  
メニュー相談もできる  
業務用食材資材の総合卸

新店舗応援!!  
比べてくださいこの価格!

プロの食材をご家庭で!  
月兎ソースの商品が  
楽天市場で購入できます。

プロの食材  
GET MARKET

Get Market  
FOOD STORE

ご注文はこちら



取り扱い  
食材アイテム

常時在庫 3,700アイテム  
お取り寄せ 20,000アイテム以上

月兎ソース株式会社

コスパ最強! 完全無人!  
親子やカップルでも OK!!

セルフで  
ホワイトニングも! 脱毛も!!



公式HP▼



公式LINE▼



ホワイトニングと脱毛  
(初回お試し体験が)

500円 (税込)

Bright bureau

調布市仙川町1-12-12 サンエビル3F  
仙川駅徒歩2分 仙川商店街DAISO3F

24時間営業  
年中無休  
完全予約制

無人セルフ 初回  
個室 2名まで利用可  
時間内 使い放題

トランクルームサービスからアウトソーシングまであらゆる  
物流業務を提供いたします。ぜひお気軽にお問合せ下さい。



ご好評中の「トランクルームplus」  
は 24時間出し入れ出来る部屋貸し  
タイプのトランクルームです。  
ご興味のある方はお問合せ下さい。



齊藤倉庫

0120-252-249

8:30~17:30 (土・日・祝休)

本社:東京都調布市佐須町1-25-3 高ムベシ 齊藤倉庫 営業 info@trunkroom.co.jp

オートバイのことなら何でもご相談ください

甲州街道沿  
八雲台小学校並び

バイク  
車検

バイク修理  
メンテナンス  
(バイク事故対応)

新車・中古  
ビジネスバイク  
販売

自賠責保険即日加入OK

T-REX

ティーレックス株式会社  
HP www.trexnet.jp

調布市八雲台 1-4-4  
Tel. 042-490-8900

9:30~18:00  
月曜定休  
最寄り駅 京王線市川駅  
調布L.C.より約2km

便利屋

柴崎駅5分

どうしよう!! そんな時、お気軽にお電話ください。お手伝いに伺います。

1時間あたり 3,000円

※作業員1名の金額です。材料費やゴミ処分料、  
駐車場などの諸経費は別途かかります。

庭の草むしり、伸びた枝切り  
キッチン、窓、通路などの掃除  
引越し準備・手伝い、家具移動  
害虫・害獣・害鳥駆除 などなど

ハクビシン、タヌキ、アライグマ等の糞の除去、殺菌  
消毒(殺菌分、焼却、埋却)も。処分費1530,000円

べんりーな 相談無料

ひまわり台2-41-7  
09:00~20:00  
曜日、時間にご相談ください

042-430-2059

相談無料 見積り無料 時間応談 地元企業 何でも相談

ハチの巣退治

アシナガ蜂:8,000円~

スズメ蜂:13,000円~

その他実費がかかります

まずはご相談ください!



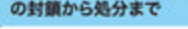
ハクビシン

タヌキ

アライグマ

等の捕獲、駆除、出入口

の封鎖から処分まで



最新の情報  
182chアプリで



シニアドライバーの皆様へ、こんなお悩みありませんか?

家族のためにも  
免許返納  
したい

年金生活で車の  
維持費  
が負担になる

ずっと運転せず  
放置した  
車がある

生活環境が  
運転不要  
な環境になった

お車の買取・免許返納などのお悩みは  
スマイルカーズにご相談ください!



例えば こんな古いお車でも買取可能!

動かない車や他社査定0円の車でも買取保証します!

無料で出張査定・買取します

面倒な書類手続はおまかせ

車引取無料 減額交渉なし

ご存知ですか? 車買取後もあんしんの高齢者向け交通支援

東京都シルバーバスであなたの東京ライフをサポート!

東京都内在住70歳以上の住民であれば、都内の公共

交通機関を利用できるバスです。

年間1,000円または20,510円で、都営バスや都営地下

鉄道に加え民間バス各社などでも利用できます。

詳しくは「東京都シルバーバス」公式HPをご覧ください。

【利用条件】 都内約150箇所ある「シルバーバス」乗降口で発行可能です。

【利用料金】 バスの乗降手数料は個人の所得によって変わります。

【必要書類】 1,000円/バスと20,510円/バスで現金書留が異なります。

詳しくは「東京都シルバーバス」公式HPをご覧ください。

まずはご相談から! 車検証をご準備してお電話ください!

0120-401-715

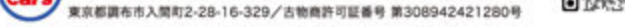
営業時間 9:00~18:00

公式HPはこちら

公式HPからもお問い合わせ可能です。QRコードを読み込んでください!

スマイルカーズ調布店

東京都調布市入間町2-28-16-329/古物商許可証番号 第308942421280号



困ったな...  
そうだ!  
ベンリーだ!



お困りことは何ですか?

- ☒ 植木の剪定
- ☒ 草刈り
- ☒ 模様替え
- ☒ 家具の移動
- ☒ 水廻り修理
- ☒ 引っ越しのお手伝い
- ☒ ハウスクリーニング
- ☒ エアコン洗浄や脱着
- ☒ 粗大ごみの搬出
- ☒ 各種リフォーム

便利屋チェーン

ベンリー 調布駅店

0120-353-886

お気軽にご相談ください!

調布市小島町1-24-6

9:00~20:00 無休

見積  
無料





## 美容師・アシスタントスタッフ募集！

## ①サクラ美容室(コープ店)【美容師】

調布・国領・狛江、三駅利用可能な  
多摩川住宅コープ店美容室です  
短時間、週2～5日等、働き易い職場です

【勤務地】調布市染地3-1-815

【勤務時間】8:30～12:00(3.5時間)

13:00～17:00(4時間)

午前・午後

好きな時間に働けます

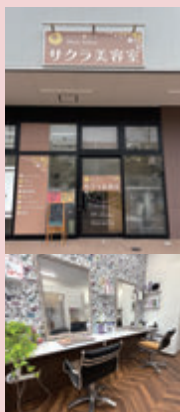
【休日】月・火曜定休

子育て世代、日曜休めます

【時給】1,350円～

(+売上により歩合あり)

【応募資格】美容師免許要



## ②サクラサロン(自宅店)【アシスタント】

コープ店近くの戸建てサロンです  
電話対応、美容補助、ハガキ整理、掃除等のお仕事です

【勤務地】調布市染地3-1-1163

【勤務時間】13:30～16:30(3時間)

週に何日か、好きな時間だけでもOK

【休日】火・水曜定休

【時給】1,250円

美容師免許不要



お問合せ・応募は **090-8452-2396** (下獄) シモタケ

## やってみるか! ケイリン!

※詳しくはHPや電話にてご確認ください。ご来場をお待ちしております。

やってみるか! ケイリン!  
動画配信中!  
右QRコードから▷



10月2日(木)～5日(日)

京王閣競輪開設76周年記念ゴールドカップレース(GIII)

11月4日(火)～6日(木)

パチンコサイトはパチ7カップ&東京スポーツ杯(FII)

11月13日(木)～15日(土)

CTCなら3分前まで買える杯&ディリースポーツ杯(FII)

11月29日(土)～12月1日(月)

FC東京杯&関東カップ&HPCJC杯&スポーツニッポン杯(FI)

競輪は適度に楽しみましょう。車券購入は20歳になってから。

東京オーヴァル京王閣  
TEL.042-489-1311 ホームページ keiokaku.com

京王多摩川駅下車すぐ

本場開催日はJR矢野口駅から  
無料バス運行(20～30分間隔)  
詳しくはHPをご覧ください

## 正社員 日勤 10t生コンミキサー車ドライバー募集

【内容】三多摩太平洋生コン(株)・むさしの生コン(株)の  
生コンを弊社ミキサー車で現場に納入する仕事

【給与】《正社員》月収300,000円～400,000円可

(各種手当、残業代含む) ※試用期間3ヶ月有

《日勤》日給14,000円～15,000円 ※経験・能力を考慮して決定

【勤務地】①調布営業所(調布市柴崎1-59-6) ②横田営業所(武蔵村山市伊奈平3-33)

【勤務時間】8:00～16:45(実働7時間45分)

【応募資格】大型免許取得者または取得予定者

【休日】週休2日制(土・日・祝日) 夏季休暇、年末年始休暇、有給休暇

【待遇】雇用・労災・健康保険、厚生年金、賞与年2回、退職金制度有、交通費支給



安心して働ける環境であなただけをお待ち  
しています! お気軽にお電話ください

三多摩トランスポート株式会社 042-487-5722  
東京都調布市柴崎1丁目59-6

## エコリサイクルは大切

感謝のこころ。まごころコラム

もっと知ってほしい  
ゴミのこと...

ゴミ収集が  
遅くなって  
ご迷惑なさいが  
がんばります!



## 終わらない夏

今年の夏は猛暑続きで外で働く人達にとっては、非常に厳しい  
季節になりました。もう少しで涼しくなるだろうと思いながら  
日々作業をしています、この状態は一向に変わる気配もなく  
連日猛暑…。どうしても夏場の収集作業は体力の消耗が激しく、  
私達もいつも以上に休憩を挟んで作業をしているため、何う時間  
が普段より遅くなりがちです。

ごみ・資源の回収は皆様の生活リズムのひとつに入っている  
ため、いつもより遅いと心配されてしまったり、待たせてしま  
ったりとご迷惑をお掛けしています。暑いのが私達だけでない  
のは重々承知していますが、この季節は温かい心で見守って頂  
けると幸いです。

最後になりますが、ゴミの分別でお願いがあります。先日、  
燃やせないゴミの収集車が火事になりました。原因はスプレー  
缶です。夏は殺虫剤やデオドラントスプレーが沢山あるので  
しっかり分けて排出をしていただくようお願いします。

## こころの一枚

前回りチウムイオン電池  
による火災についてお  
話しましたが、先日は  
「スプレー缶」が原因の  
火災が発生してしまいま  
した。引き続き分別にご  
協力をお願い致します。



ゴミの出し方注意

## お知らせ

調布清掃は家電リサイクル法で指定  
されている、テレビ・冷蔵庫・洗濯機・  
エアコンの指定引き取り場となっています。

私たちは、創業の原点である  
「感謝の精神(こころ)」を絶対に忘れません

**CHOFU-SEISO**  
髯調布清掃

所在地 〒182-0012 東京都調布市深大寺東町5-8-1

電話:042-485-1166

メール:clean@chofu-seiso.co.jp

調布本社、従業員募集中  
詳しくはHPをご覧ください



<https://www.chofu-seiso.co.jp/>





# 182ch掲載店 求人情報

〓地元、で私たちと一緒に働きませんか？

各店の情報は右上に記載のページをご覧ください。182chアプリの求人情報欄・店舗ページにも掲載しております。

## ①サクラ美容室 (コブ店) ②サクラサロン (本店) P15

☆アルバイト ①美容師 ②アシスタント

- ◆時給: ①1,350円〜、②1,250円
- ◆勤務時間:
  - ①8:30~12:00 (3.5時間)、13:00~17:00 (4時間)
  - 午前・午後、好きな時間に働けます!
  - 月・火曜定休 (子育て世代、日曜休めます)
  - ②13:30~16:30 (3時間) 火・水曜定休
  - 週に何日か、好きな時間だけでもOK
- ◆条件: ①美容師免許要、②不問 (免許不要)
- ◆勤務地: ①調布市染地3-1815 ②調布市染地3-1-1163

## 三多摩トランスポート株式会社 P15

☆10t生コンミキサー車ドライバー (正社員・日勤)

- ◆給与: 《正社員》月収300,000円〜400,000円可 (各種手当、残業代含む) ※試用期間3ヶ月有
- 《日勤》日給14,000円〜15,000円
- ※経験・能力を考慮し決定
- ◆勤務時間: 8:00~16:45 (実働: 7時間45分)
- 週休2日制 (土日祝)
- 夏季・年末年始・有給休暇
- ◆条件: 大型免許取得者または取得予定者
- ◆勤務地: ①調布営業所 (調布市柴崎1丁目59-6) ②横田営業所 (武蔵村山市伊奈平3丁目33)

## ピーシーデポ スマートライフ P18

詳細・ご応募は右下のQRコードからお問合せ (求人担当) ☎ 045-330-9303

☆デジタルライフプランナー (アルバイト)

- ◆時給1,300円〜1,500円
- ◆勤務時間: 9:30~20:00 内8h、他応相談
- ◆社保完備、未経験者・主婦・大学生歓迎
- 未経験者もしっかり研修するので安心です
- ◆勤務地: ①調布仙川BASE (仙川駅徒歩7分) ②三鷹BASE (千歳烏山駅よりバス) ③東府中BASE (東府中駅徒歩6分)
- ★バイク・車通勤可



## 本格タイマッサージ Hokkori P13

☆セラピスト若干名募集 詳細はお問い合わせください

- タイ人セラピスト大募集!!
- ◆お問合せ・ご応募はメールで masa\_take.dream@icloud.com
- ◆勤務地: 調布市布田1-37-16-2F



## ベンリー 調布駅店 P14

☆便利屋スタッフ (正社員・アルバイト)

- ◆給与: 正社員 月給270,000円〜+賞与 アルバイト 時給1,300円 (研修時1,226円/100h)
- ◆勤務時間: 8:00~17:00 残業有、完全週休2日、試用期間3か月 ※アルバイトは週1日から可
- ◆条件: 要普通免許 (AT応談)
- ◆勤務地: 調布市小島町1-24-6



## 斉藤倉庫株式会社 P14

☆倉庫管理業務 (入出庫・商品管理・検品) (正社員)

- ◆給与: 月給200,000円〜300,000円 ※年齢・経験考慮
- ◆勤務時間: 8:30~17:30 月曜〜金曜 土日祝日休、残業はほとんどなし
- ◆待遇: 昇給年1回、賞与年2回、社保完備、交通費全支給、制服貸与
- ◆未経験者・新卒・第二新卒者歓迎!
- ◆勤務地: 調布市佐須町1-25-3



## ティーレックス株式会社 P14

☆オイル・電球交換等三輪バイクのメンテナンススタッフ (正社員)

- ◆給与: 25万円以上 (試用期間あり) ※未経験者22万円以上 昇給あり、賞与年2回
- ◆勤務時間: 9:00~18:00 (休憩1時間) ※残業ほぼなし、週休2日制 (日曜+他1日)、GW・夏季・年末年始休暇
- ◆条件: 要普通自動車免許、未経験者歓迎 整備士資格保有者・業界経験者優遇
- ◆勤務地: 調布市八雲台1-4-4



## プロントカフェ 調布店 P10

☆カフェスタッフ (アルバイト)

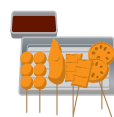
- ◆時給: 1,226円〜 (昇給あり)
- ◆交通費: 規定支給
- ◆勤務時間: 7:00~22:00の間で1日4時間〜OK
- ◆未経験者・学生・主婦歓迎! 学校や家事・育児のスキマ時間やWワークにも! 車・バイク通勤OK 完全週休2日フルタイム社保完備
- ◆勤務地: 調布市深大寺北町6-52-2



## 煮込みと串揚げ 居酒屋 ぽくぽく P10

☆ホールスタッフ (アルバイト)

- ◆時給: 1,226円
- ◆勤務時間: 曜日・時間応相談
- ◆美味しいまかない付き!!
- ◆勤務地: 調布市布田1-40-4-104



## 楠カンフォール P11

1) 調理補助・板前 (アルバイト・パート・正社員)  
2) ホールスタッフ (アルバイト・パート)

- ◆時給: 1,226円〜 (昇給あり) 22時以降割増あり ※正社員は諸条件応相談
- ◆勤務時間: 11:00~14:00、16:00~24:00 週1日〜、1日3時間〜OK
- ◆条件: 制服貸与、正社員登用有、ランチ賄い付 自転車通勤OK、髪色・ピアス等自由 (要清潔感) 学生・フリーター・未経験・Wワーク歓迎
- ◆勤務地: 調布市布田1-47-4 アーバンホテル・ツインズ調布2F



## 釜飯菜時記 菜つ屋 P11

☆ホールスタッフ (パート・アルバイト)

- ◆時給: 1,226円以上
- ◆勤務時間: 10:30~15:00、17:00~22:00の間で3~5時間位 週2日〜OK
- ◆条件: ジュースタイムあり 高校生・未経験者歓迎、社員登用有
- ◆勤務地: 調布市西つつじヶ丘3-30-7-1F



## 美容室 AQUAROV P13

☆美容師 (アシスタント、パートスタイリスト)

- ◆給与: アシスタント: 15万円〜 パート: 平日時給1,226円 (土日どちらかを含む週2日以上)
- ◆勤務時間: 応相談
- ◆交通費支給・夏冬季休暇有・雇用労災保険有
- ◆勤務地: 姉妹店ヘアークリエーターT&A (多磨霊園駅前) Tel: 042-335-8303 (井出)



求人情報は182chアプリでも  
ご覧いただけます



求人広告の掲載をお考えの方は、  
右記QRコードからメールで  
お問い合わせください→→→  
182app@182ch.net





プレゼントのご応募は182chアプリから。※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

### A よみうりランド 入園ご招待券 (のりもの券1枚付き)…ペア5組10名様



提供:株式会社よみうりランド

よみうりランド HP



### B 深大寺天然温泉 湯守の里 入泉ご招待券 …ペア2組4名様



タオルセット  
館内着付き  
(フロントで申請)  
土日祝日も  
ご利用可能

湯守の里 HP



### C 国領・豆熊ドリンクチケット2枚+300円割引券2枚 +豆熊オリジナルグッズ(コースターor風呂敷)…5名様



ドリンクチケット1枚で250円までのドリンク1杯♪260円以上のものも差額+でOK!! 割引券は1,000円以上お買上げで利用可

提供:豆熊 国領焙煎所

コースター  
or 風呂敷  
いずれか1枚  
種類・色は  
選べません

豆熊 HP



### D PCデポ ブルーライトカット デポちゃんメガネ …20名様



提供:ピーシーデポスマートライフ調布仙川BASE



公式 HP



### E 『地球の歩き方 調布市』…5名様



通常版



初回限定鬼太郎カバー

提供:株式会社地球の歩き方

待望の調布市版が  
ついに10月23日 発売!  
256ページ、折込MAP4面  
一冊丸ごと調布市に  
絞ったガイドブックです  
今回は初回限定  
鬼太郎カバー  
バージョンを  
プレゼント!!

公式 HP



### F 「わんわんハロウィンフェスタ2025」で使える 500円チケット…10名様

・開催日:2025年10/25(土)10/26(日)  
10:00~16:00(雨天中止)  
・場所:多摩中央公園・大芝生広場  
家族みんなで楽しめる!  
「わんわんハロウィンフェスタ2025」内で  
使用できる金券500円チケットを  
10名様にプレゼント!!  
梅宮アンナさん、なべやかんさんのトーク  
ショー、プレゼント抽選会も実施します!

提供:一般社団法人ワンプランニング

応募締切:10/10  
※こちらは、他の  
プレゼントにもご  
応募いただけます



※多摩中央公園へのお問い合わせは  
お控えください

ご応募は182chアプリから!!

※お手持ちのスマホやタブレットで下のQRコードを読み取り、182chアプリをダウンロード(無料)してください。



◀アプリ上部のこちらの  
バナーをタップして応募

182chアプリ

には、  
誌面版に  
載せきれない  
お店の詳細や  
クーポン、地元ならではの  
記事やイベント情報も!



お店情報は画像をタップ  
の後、店名をタップすると  
詳細が見られます



タップしてお選びください



アプリに記事として掲載された方には粗品進呈  
下のQRコードからメールでお送りください!▼

182ch ホームページ

Vol.125から前号までの  
バックナンバーが無料で  
読めるようになりました!



182ch Instagram

調布市内や周辺地域のラン  
チ、カフェ、スイーツ情報  
を中心にゆる〜く紹介中♪



182ch 宛メール

投稿、告知、質問、ご意見・  
ご感想など、何でもお気軽  
にメールでお送りください



今年の夏〜残暑は厳しかったですね〜年々短くなりつつある秋を見つけて楽しみましょう♪そして次号はもう「忘新年会特集」ですよ〜!!





持続可能な社会の実現に向け  
生活者の「スマートライフ」を支援する人材を創る。

社会のデジタル化が急速に進み、超スマート社会「Society5.0」実現に向けた動きが活発になっています。  
今こそ、生活者の「スマートライフ」を支援する人材の育成が必要です。  
本活動（Sustainable Development for Smartlife(SDSL)活動）は「生活者のスマートライフを支援する  
人材を創る」という趣旨に賛同する方々の輪を広げ、産官学民の垣限を越えた活動を全国に展開するものです。



地域に貢献する、人にしかできない未来へ

学ぶ意欲を育む学校

SMARTLIFE® AO 東京三鷹校

2025年9月 開校

スマートライフAO東京三鷹校 講師代表  
松田 祐樹  
TEL: 03-69231-24058701-7

SMART LIFE®AO校は、有資格者と受講生・聴講生が、地域に必要な知識や心得や、「デジタルライフプランナー®資格」の取得など「人の資格」を学ぶ実習空間です

Club  
Vision

デジタル化する社会における格差を解消する  
信頼・つながりを通し デジタルを用いて関係する全ての皆さまの暮らしを豊かに

Club  
Mission

全てのお宅にデジタル担当を  
ご家族に関わる全ての方の暮らしに安心と豊かさを

## SMART LIFE® AO 東京三鷹校入学説明会

2025.9.28 Sun 14:00  
11.9 Sun 14:00  
12.7 Sun 14:00



PCDEPOT\_KITATAMA



公式インスタグラム  
開設しました！

イベントの情報、お知らせ等最新情報は  
こちらから！

## SMART LIFE® AO 東京三鷹校開校祭

※一般の方もご参加いただけます

2025.10.24 Fri - 10.25 Sat

スマートライフメンバーズクラブ三鷹BASE内  
SMARTLIFE® AO 東京三鷹校

お気軽にお電話ください

TEL. 042-270-4449



Windows 10 は2025年10月14日にサポート終了します



この日以降、パソコンの安全を守るために必要な更新やサポートが受けられなくなります。  
そのまま使い続けると、ウイルスや不正アクセスなどの被害に遭うリスクが高まります

- 2020年より前にご購入されたパソコンをお持ちの方
- 今使用しているパソコンがWindows10かわからない方

近隣店舗もご利用ください！



ピーシーデポ  
スマートライフ調布仙川BASE  
公式HP



ピーシーデポ  
スマートライフ三鷹BASE  
公式HP



ピーシーデポ  
スマートライフ東府中BASE  
公式HP



ケースデンキ  
府中本店店内  
公式HP



デジタルライフプランナーは  
あなたのくらしと  
デジタルに伴走します





# 延浄寺のふれあい活動

～生きがいを見つけると生きる力が得られます～

年齢に関係なく気楽にご参加ください。地域に友だちができます。  
生活に変化をつけて、楽しい生き方をつくしましょう。

## ふれあいの会 65歳以上の男性の会



地域に知人・友人を作る

開催日：偶数月の1日

時間：17:00～19:00

持ち物：おつまみ2品以上

〈連絡先〉  
090-4724-5533 (網代) あじろ

## うたごえサロン

昭和時代の歌、童謡、フォークソング

毎月第1月曜日10:30～12:30

毎月第3金曜日10:30～12:30



講師：中道先生

住職による法話  
＋うたごえ

キーボードと  
アコーディオン演奏



講師：篠木先生

発声練習や歌唱  
指導＋うたごえ

キーボード演奏

毎月第4月曜日10:30～12:30



講師：森先生

うたごえ  
(懐かしい歌声)

アコーディオン演奏

〈うたごえサロンの連絡先〉 あじろ  
090-4724-5533 (網代)

## カラオケ の会

若さの秘訣です。地域に  
知人・友人ができます。

毎週金曜日14:00～16:00

高津グループ

〈連絡先〉080-3394-0559 (高津)

第2・4日曜日14:00～16:00

ドレミの会

〈連絡先〉090-1793-9395 (横山)



## 健康体操の会

講師：後藤先生

ずっと元気に歩こう

開催日：毎月第2土曜日

時間：13:30～14:30

〈連絡先〉090-2755-9822 (後藤)



## やさしいヨガ

講師：本間先生

無理せず身体を動かす

開催日：毎月第4木曜日

時間：15:00～16:00

〈連絡先〉03-3326-2797 (延浄寺)



## 音読の部屋

講師：現役声優の前田敏子先生

発声で心身を活性

開催日：毎月第1金曜日

時間：10:30～12:00

〈連絡先〉090-6560-3485 (前田)

★ ふれあい活動の参加費はすべて無料です。参加期間は2年(延長可)

浄土真宗本願寺派

〒182-0006

東京都調布市 西つつじヶ丘 2-30-1

延浄寺

お墓のこと、ご葬儀のこと  
お気軽にお問い合わせください。

☎03-3326-2797

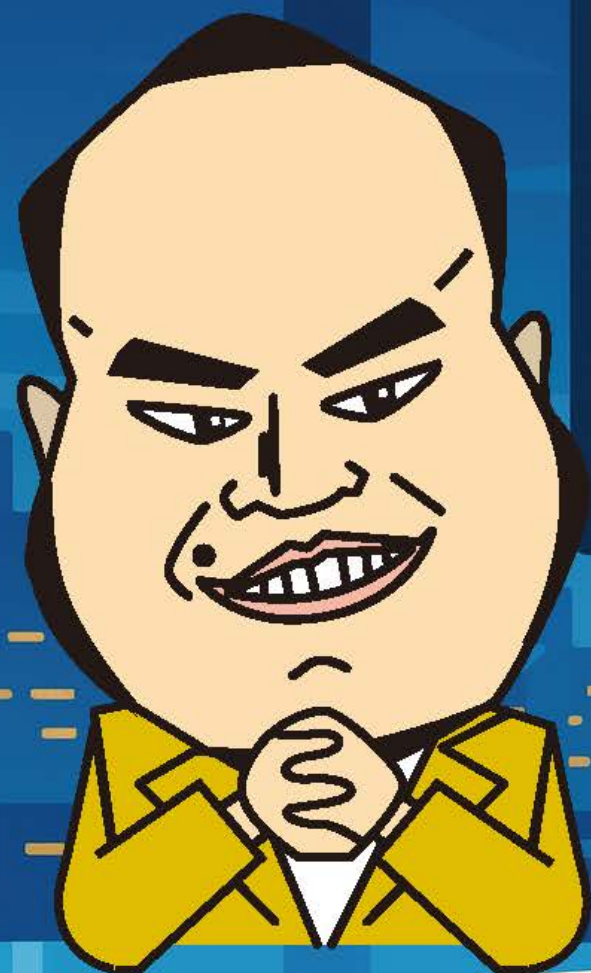


2025.Autumn

# 0026ch

**速報**

**話題の広告に新作誕生**



えの木駐車場は  
こどもたちの安全を見守っています。

調布駅前ににぎわいを  
えの木駐車場



**速報**

**昆虫安全!?!の電柱が  
小島町某所に設置!!**