

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 ¥□ 無料
ご自由にお持ち下さい



182ch walk 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



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



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



少数精鋭スタッフで
どんな工事も丁寧に



たとえ小さな工事でも、施工者が納得するまで、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。

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。



住空間での家づくりスケジュール



地域に愛されて36年



住空間



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。

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



BestLife® 衣替え応援！ クローゼット
まとめて整理しませんか？

- キャンペーン期間 - ～10/31 金

衣 毛

類 皮

今！ な 売
ら る



最低保証価格

プリーツプリーズの
衣類なら 最低
1点 3,000円 でお買取

年代モノ・ネーム入り
ノーブランドもOK

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

*何点でもOK! 破れ・タグなしは対象外

*ショート丈は2000円、破れがあるものは対象外

バーバリー



チェック柄
が人気♪

トレンチコートなら
買取保証価格

3,000円

*破れ・タグなしは対象外

百貨店 衣類



ギャルソン
ラルフローレン
セオリー
レリアン
アニエスベー
アンタイトル
アローズ
など大歓迎♪

ノーブランド

まとめてお持ちください



45リットルポリ袋に入れて
1袋 200円 でお買取

*期間中、お一人様1回限り

スカーフ



シミあり・箱なしOK

買取保証価格
5,000円以上
で買取

*タグなし・破れあるいは対象外

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り

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

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



駐車
情報 タイムズ・ブロードスクエア
1時間無料

0120-64-0308

*買取価格は一例です。お品の状態・相場等により変動いたします。*当社の基準に沿ったお品物のみ、買取させていただきます



目の前で1点ずつ査定





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



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、甲州街道を渡つた先、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「meedo」(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、「meedo」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も直進。甲州街道を渡つ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



上ノ原公園



菊野台交番前交差点



柴崎駅(北口)

全長:約3.8km
所要時間:のんびり歩いて
1時間30分

Routes
Guide



MAPD

MAPC

MAPB

MAPA

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

公園の緑が見えたら
公園に沿って
右の坂を上ります

大きな交差点を
左に渡り直進

柴崎駅北口を出て
二股の道を右、大通り
(甲州街道)を右折



※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

住宅街にひときわ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▶



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"世界をご紹介しています。



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



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



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



meedo(みいど)

調布市柴崎2-15-7
毎週金・土曜日 11:00~15:00



甘酸っぱいプリンの味わい。
タルト(1ピース450円)

Instagram▶



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

柴崎駅前の人気寿司店 定食も要チェック!



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インスタグラムでご確認ください

飲食店やシェアキッチンがある 地域の憩いの場が誕生!



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。



Instagram▶



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



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



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



meedo(みいど)



中央自動車道上

高速道路の上に架かる原山橋を渡ります

MAP I

MAP H

MAP G

MAP F

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

P08

仙川駅
キッズスクール
・体操教室

【生徒さん(保護者)の声】
ヨコヨコから始め、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。遊びの要素を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

[お問い合わせ] ☎ 03-5314-6260



P18

南牟礼バス停
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、三鷹のぐ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

[お問い合わせ] ☎ 042-270-4449



P08

調布駅
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などを伝える経験もしてもらっております。生徒の皆さんの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

[お問い合わせ] ☎ 042-489-8085



P08

出張レッスン
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いました。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陰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

[お問い合わせ] ☎ 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

自分を磨く
もつともつと

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

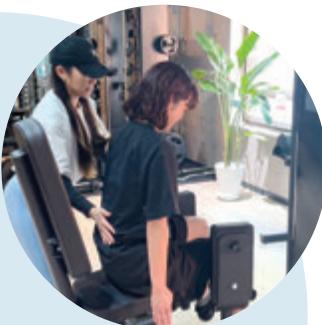
【お問合せ】📞 070-1460-0990



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！アドバイスが的確で、素直にやったる絶対に変われます☆



【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、コーチからびっち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！



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藹々行っています。先生に指導を頼んだ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、和やかな雰囲気で体操をしています。「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(延淨寺ふれあい活動)

【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！



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

駅前カントリークラブ
調布市小島町1-34-1-103【調布銀座商店街】 m.vision608@gmail.com

お問い合わせはメールでお願い致します

QRコード

無料体験はこちら(キャプション)から

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
未経験者大歓迎♪

好きな教材で
弾きたい曲、
歌いたい曲を
楽しめましょう♪
ピアノ(電子ピアノ、
ポップス音楽も可)、
歌(童謡、歌謡曲も可)

♪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)
武藏野音楽大学 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

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

△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

甲州街道
第一小学校
調布銀座 旧甲州街道
PARCO
中央口
みずほBK 調布

好きな時に自由に使えます!

QRコード

△当クラブホームページ

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(※体操クラスと併用也可)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。

Coupon [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

△仙川町1-50-2 2F
○月 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

豊富なコース 1歳半~小学生 見学随時OK

△仙川 改札口 スタバ
クイーンズ 伊勢丹
桐朋学園 公園

△まずは体験お申込み

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→[当日ご入会限り] 無料 入会金 33,000円→無料

△小島町1-34-1-104
○9:00~21:30 年中無休

2F 甲州街道
ドトール 北口
つづじヶ丘

ホームページ LINE

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

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

△仙川町1-50-2 2F
○月 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

豊富なコース 1歳半~小学生 見学随時OK

△仙川 改札口 スタバ
クイーンズ 伊勢丹
桐朋学園 公園

△まずは体験お申込み

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

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 -20kg
46歳 体重 71kg → 51kg 体重 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

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
↓迷ったらまずお電話ください!

△完全予約制

△THE FITNESS
アムール国宿 B1
南口 沼江通り 岸川通り
イトーヨーカドー

△LINE
△WebSite
△Line business
TEL.070-1460-0990
営業時間 9:00 - 23:00 (不定休)

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。

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

△182ch見てOK 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

△甲州街道
△旧甲州街道
△PARCO
△中央口
△調布

△オーリン弁当
△2F(1F美容室J)
△調布駅
△調布校ホームページ

Newly-Opened Shops in Ghofu

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で、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。当面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。するりと喉越しが良く、丁寧に出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、焼き込みご飯、ひと口天ぷらは日替わりで、奥様が作っています。

TEL: 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

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！

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、食べ物が美味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
「切子に椿」
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」。遊び心がいっぱいで、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！

TEL: 042-444-1410
10:00～19:00 (営業日・時間はInstagramまたは店頭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



2025.8.18オープン

バニッシュドック 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ル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にしてくれる洗車＆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。



(上)ベーコン
チーズバーガー^{各980円}
(下)ミックス

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。具たっぷりのビッグサイズなので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！

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



◆ 居酒屋 ぼくぼく

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
- ・はまちの刺身 858円～
- ・まるごトマトのおひたし 418円

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パスタや、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~りモツツアラのトマトソース 生パasta 990円
- ・メールスフレパンケーキ 715円
- ・抹茶ラテ(R) 517円



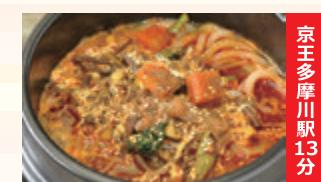
◆ 本格キムチの安田商店

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豪華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。これから季節はユッケジャンスープやサムゲタンもおすすめです。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!!

その他、メニュー

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



京王多摩川駅 13分

キムチ、韓国泡菜、韓国弁当、卸・小売
本格キムチの安田商店

④042-482-5201
多摩川2-11-1
⑤キムチ・泡菜
10:00~17:00
お弁当
11:00~14:00
日祝休
●平均予算:800円～

182ch読者限定クーポン
韓国の人気パックプレゼント!

お弁当お買上げ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



調布駅前バス停5分

カフェ (apollo station内)
フロントカフェ 調布店

④042-481-1119
多摩大寺北町6-52-2
⑤7:00~20:00
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▼



調布駅1分

煮込みと串揚げ
居酒屋 ぼくぼく

④042-426-8034
多摩田1-40-4
コートプラザ調布104
⑤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。一日1回限り、他サービス併用不可。
※本券を持参またはアプリ画面提示してご利用ください。
コードを読み取り、ダウントロードしてご利用ください。
「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も簡単に使いやすい♪スマートフォンでQRコードを読み取り、ダウンロードしてご利用ください。

もっと詳しく! 182chアプリ

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 ぼくぼく

Gourmet [秋のおすすめ料理]

釜めし・焼き鳥

カマメシサイキ 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

季節ごとに変わらる菜つ屋の《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一皿から始まり、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迄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

台西つじヶ丘3-30-7 1F
⑤11:30~15:00(L.O.14:00)
17:00~21:45(L.O.21:00)
(憩菜・弁当11:30~20:00)
水曜休(45席)
●平均予算:昼1,100円~、
夜3,000円

お店の詳しい情報はこちらから



▲公式HP

つつじヶ丘駅北口1分/つつじヶ丘

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

釜めしは定番数種のほか
季節の釜めしも選べます



ダイニングレストラン

クスノキカンフォーラ

楠カンフォーラ
大人気のご宴会に最適!名物岩中豚しゃぶすき鍋と厳選和食



調布駅東口1分/調布

当店名物「特製岩中豚しゃぶすき」は、单品一人前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~)。お席は掘りごたつ式個室お座敷、簾で仕切られた半個室テーブル席など、様々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

台田1-47-2 F
⑤平日:11:30~14:00、
17:00~23:00
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

お店の詳しい情報はこちらから



▲公式HP

和食と鮨

スシヤマカ

鮓やまか

旬の食材とこだわりの地酒をゆったりと・・・



西調布駅5分/西調布

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)
お飲み物: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カタずつ丁寧にご提供いたします。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。



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 パンケット

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!!



JAPANNEXT
BANQUET

写真はイメージです

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♪



お問合せは公式LINEからも
お気軽はどうぞ▶



お祝い・賀内等
ご相談ください



090-5438-1755

下石原3-2-7 平田ビル1F
⑤水~日 17:30~22:30
(入店20:30まで)
月・火休(月祝の場合は営業)
時間外定休日応相談
(カウンター 8席)
●平均予算:15,000円

お店の詳しい情報はこちらから



▲Instagram

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

立石町1-40-3
⑤火~金: 15:00~22:00
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~

お店の詳しい情報はこちらから



▲公式HP

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!



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

月兔ソース株式会社

プロの食材をご家庭で!
月兔ソースの商品が
楽天市場で購入できます。

プロの食材

GET MARKET

Get Market
FOOD STORE

ご注文はこちる



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)

(ブライトビューロー)
Bright bureau

調布市仙川町1-12-12 サンエービル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
有人 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。



④ 齋藤倉庫 ☎ 0120-252-249

8:30~17:30(土・日・祝体)

本社: 東京都調布市佐須町1-25-3 ホームページ 齋藤倉庫 電話番号 info@trunkroom.co.jp

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、アライグマ等の捕獲、駆除、建物の封鎖から処分まで

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、建物の封鎖から処分まで

ベンリーな 相談無料

☎ 042-430-2059

相談無料

見積り無料

時間応族

地元企業

何でも相談

白菊野2-41-7
(9:00~20:00)
曜日、時間ご相談ください



▲最新の情報は
182chアプリで

困ったな…
そうだ!
ベンリーだ!



お困りごとは何ですか?

- 樹木の剪定 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

お気軽にお問い合わせください!

調布市小島町1-24-6
9:00~20:00 無休

見積
無料



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歳以上の都民であれば、都内の公共交通機関を利用できるバスです。
利用料金:バスの専用料金は個人料金で乗車料金が異なります。
料金:1,000円または20.51円で、都営バスや都営地下鉄に加え民間バス各社などで利用できます。
詳しくは「東京都シルバーバス」公式HPをご確認ください。

182chを見たと
お伝えください!

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
こちらへ

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2-2B-16-329 / 古物商許可証番号 第308942421280号



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



お問い合わせ・ご応募は **090-8452-2396** シモタケ (下嶽)

エコやリサイクルは大切

まだまだ続くゴミのこと…

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。もう少し涼しくなるだろうと思いながら日々作業をしていますが、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、伺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は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。



感謝のこころ。まごころコラム

ここでの一枚

前回リチウムイオン電池による火災についてお話ししましたが、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。



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、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
株式会社 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/>

やってみるか! ケイリン!

詳しくはHPをご覧にて確認ください。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)

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

TOKYO OVAL KENKOKU
TEL.042-489-1311 ホームページ keikaku.com

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(武藏村山市伊奈平3-33)

【勤務時間】8:00~16:45(実働7時間45分)

安心して働ける環境であなたをお待ち

【応募資格】大型免許取得者または取得予定者

しています! お気軽にお電話ください

【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

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

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（コープ店） お店の情報は
②サクラサロン（本店） **P15**
⑨090-8452-2396 下嶽（シモタケ）

☆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3-1-815
②調布市染地3-1-1163



本格タイマッサージ Hokkori お店の情報は
⑨080-3428-6704 **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 お店の情報は
⑨0120-353-886 **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ヶ月 ※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



齊藤倉庫株式会社 お店の情報は
⑨042-488-2100 **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 お店の情報は
⑨042-426-7728 **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)
※残業はほぼなし、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



株式会社調布清掃 お店の情報は
⑨042-485-1166 **P15**

☆ごみ収集車ドライバー（正社員）

- ◆給与:270,000円
(試用期間3ヶ月~6ヶ月:日給11,000円)
- ◆勤務時間:8:00~17:00 月曜~金曜(休日:土日)
- ◆交通費実費上限:20,000円
- ◆条件:要準中型自動車免許
(入社後取得を目指す方も可)
- ◆勤務地:調布市深大寺東町5-8-1



プロントカフェ 調布店 お店の情報は
⑨042-481-1119 **P10**

☆カフェスタッフ（アルバイト）

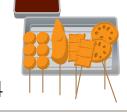
- ◆時給:1,226円~(昇給あり)
- ◆交通費:規定支給
- ◆勤務時間:7:00~22:00の間で1日4時間~OK
- ◆未経験者・学生・主婦歓迎!学校や家事・育児の
スキマ時間やWワークにも!車・バイク通勤OK
完全週休2日フルタイム社保完備
- ◆勤務地:調布市深大寺北町6-52-2



煮込みと串揚げ 居酒屋 ばくぼく お店の情報は
⑨042-426-8034 **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



楠カンフォーラ お店の情報は
⑨042-444-3512 **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 お店の情報は
⑨042-483-7280 **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 お店の情報は
⑨042-485-0083 **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:姉妹店へアクリエーター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



182ch Present!! プレゼント

応募締切:2025年11月25日

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



- 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



コースター
or 風呂敷
いすれか1枚
種類・色は
選べません

豆熊 HP



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

- 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



- E 『地球の歩き方 調布市』…5名様



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



通常版

初回限定鬼太郎カバー

- D PCデボ
ブルーライトカット
デボちゃんメガネ
…20名様



公式 HP



- F 「わんわんハロワインフェスタ2025」で使える
500円チケット…10名様

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

・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!

「わんわんハロワインフェスタ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

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 ↓

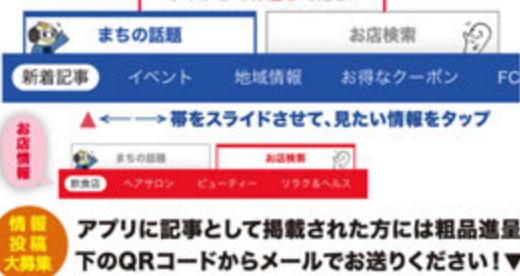
には、
誌面版に
載せきれない
お店の詳細や
クーポン、地元ならではの
記事やイベント情報も!



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ー



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
を中心ゆるべく紹介中♪



182ch 宅メール

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」実現へ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、産官学民の垣根を越えた活動を全国に提唱するものです。

地域に貢献する、人にしかできない未来へ



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



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！



ビーシーデボ
スマートライフ調布仙川BASE
公式HP



ビーシーデボ
スマートライフ三鷹BASE
公式HP



ビーシーデボ
スマートライフ東府中BASE
公式HP



ケーズデンキ
府中本店内店
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



延淨寺のふれあい活動

~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りましょう。

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) あじろ 090-4724-5533(網代)



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)

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 每月第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)



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(延淨寺)



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

延淨寺

〒182-0006 東京都調布市 西つつじヶ丘 2-30-1

お墓のこと、ご葬儀のこと
お気軽に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!!