

退職した場合は国民健康保険と国民年金の手続きを



市HP・日本年金機構HP

- ①オンライン手続き 国民健康保険・国民年金/マイナンバーカードを利用してマイナポータルから手続き可。詳細は市と日本年金機構HP参照
②郵送手続き 国民健康保険/異動届(市から印刷可)と、加入していた健康保険をやめた日付が分かる証明書(資格喪失証明書など)の写しを保険年金課へ
③窓口での手続き 国民健康保険/加入していた健康保険をやめた日付が分かる証明書、来庁者の顔写真付きの本人確認書類、国民健康保険に加入する方全員のマイナンバーが分かるものを持参し、保険年金課(市役所2階)へ
④～③共に 退職し社会保険資格を喪失した方(扶養されていた配偶者を含む)。国民年金は20歳以上60歳未満の方
国民健康保険: 保険年金課 ☎050-1720-3706
国民年金: 保険年金課 ☎042-481-7062、日本年金機構府中年金事務所国民年金第1課 ☎042-361-1011

スポーツ

調和小プール 8月の休館日



市HP

休館日/13日(火)・26日(月) 詳細は市で要確認
調和小プール受付 ☎042-485-5631 (スポーツ振興課)

スポーツ協会 ☎042-481-6221 専用あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

※持ち物などの詳細はスポーツ協会参照
スポーツ協会HP

- 令和6年度リフレッシュ体操スクール(第2期) 9～12月 締め切り/7月30日(火)(必着)
第64回市民スポーツ大会
水泳競技 8月25日(日)午前10時～
総合体育館屋内プール 市内在住・在勤・在学の小学生以上(1人2種目まで)
50m自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
種目/A小学1・2年生B3・4年生C5・6年生D中学生E15～18歳(中学生除く)F18～29歳(高校生除く)G30～39歳H40～49歳I50～59歳J60～69歳K70～79歳L80歳以上※全て男女別。年齢は令和6年8月25日現在 無料 申込書(スポーツ協会・スポーツ振興課(市役所8階)で配布。または、スポーツ協会から印刷可)を8月10日(土)午後5時までにスポーツ協会へ提出
卓球競技 混合団体戦 9月15日(日) 総合体育館
市内在住・在勤・在学または調布市卓球連盟登録者
種目/混合団体戦(6人編成の混合3ダブルス)
費1チーム600円 申込書または封書にチーム名、責任者名、連絡先、選手名を明記し、8月20日(火)までに〒182-0026小島町3-52-66橋方 調布市卓球連盟「第64回調布市民スポーツ大会」行へ申し込み
参加者はゼッケン着用必須(縦18cm×横25cm)
ママフィット 8月26日(月)午後1時20分～2時10分

- 親子ピクス 8月26日(月)午後2時30分～3時20分
A共 9月4日～10月23日の毎週水曜日(9月25日を除く)
水曜日ジュニアスイミングスクール 9月4日(水)・18日(水)、10月2日(水)・16日(水)・30日(水) 午後4時30分～5時50分
わんぱく親子体操 9月7日～10月19日の毎週土曜日 午前10時45分～11時35分
緑ヶ丘ジュニアテニススクール 9月8日～10月13日の毎週日曜日(雨天時予備日:10月20日・27日、11月3日) 午前10時～11時45分(正午解散)
ジャクパススポーツスクール 9月11日～10月23日の毎週水曜日 ①年少クラス:午後3時～3時40分②年中・年長クラス:3時50分～4時35分③小学生クラス:4時45分～5時45分
土曜日ジュニアスイミングスクール 9月14日～10月26日の毎週土曜日 1クラス:午後1時30分～3時、2クラス:3時30分～5時
A～G共に 所Aふじみ交流プラザ1階集会室(BRANCH調布1階) CDEFG総合体育館E市民緑ヶ丘テニスコート
7月30日(火)までにスポーツ協会から申し込み
各プログラムの対象・定員・費用・持ち物など詳細はスポーツ協会で要確認
初心者スイミングスクール 9月4日～10月16日の毎週水曜日 午前10時30分～正午 20人(多数抽選) 費3500円(初回持参)
卓球スクール 9月6日～10月11日の毎週金曜日 午前9時30分～11時30分 40人(多数抽選) 費3000円
12共に 所総合体育館 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 申込書(スポーツ協会から申し込み、または、往復はがき(1枚1プログラム)にプログラム名、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、7月30日(火)(必着)までにスポーツ協会へ(連記不可)

総合体育館のプログラム

- 【8月の休館日】休館日/8月5日(月)・19日(月)
【8月の当日申込プログラム】
ビギナーズエアロ 毎週火曜日 午後1時45分～2時45分
転倒予防のための体操 毎週木曜日 午後0時15分～1時30分
ファットバーニングエアロビクス 毎週金曜日 午後7時～8時
フィットボクシング60 毎週土曜日 午前9時20分～10時20分
エンジョイアクア 毎週火・金曜日 午後2時30分～3時30分
水中ウォーキング 毎週月・水・木曜日(8月5日・19日を除く) 午前9時20分～9時50分
水中運動 毎週水曜日 午後2時～3時
ヌードルトレーニング 毎週金曜日 午前9時10分～9時55分
スイム練習会 8月26日(月)午後7時～8時
中上級スイミングスクール 毎週水曜日 午後7時～8時30分
①～⑩共に 当日直接会場へ



スポーツ協会HP

健康

食事なんでも相談室(栄養相談)

- 8月7日(水) ①午後1時15分～1時45分②2時～2時30分③2時45分～3時15分 所文化会館たづくり

西館保健センター1階 各回申し込み順2人
医療機関で治療中の方は要問い合わせ
☎☎電話で健康推進課 ☎042-441-6100

募集

広告主



市HP

- ごみ対策課広報誌「ザ・リサイクル」
ごみに関する情報を掲載した広報誌「ザ・リサイクル」に広告を掲載しませんか。
規格/タブロイド判(二つ折り時D4判)、4ページ
発行部数/1回12万7000部(令和6年度)
配布方法/市内全戸配布 広告の規格・掲載料・申込方法などは、市またはごみ対策課へ要確認
ごみ対策課 ☎042-306-8781
令和7年度版ごみリサイクルカレンダー
ごみ収集日程や分別方法などを記載したカレンダー(カラー印刷)で、令和7年1～2月上旬に市内全戸に配布します。転入者には転入手続き時に配布します。
広告の大きさ/おおむね縦28ミリ、横125ミリ
広告料/1枠5万円(デザイン・版の製作は、広告主が行うこと) 募集枠数/12枠
掲載順位/原則、申し込み順※詳細は市参照
申込書(市から印刷可)などを7月24日(水)～8月7日(水)に市役所2階ごみ対策課窓口 ☎042-306-8781へ持参(郵送不可)。その後、審査の上決定

採用情報

※履歴書などの提出が必要です。
詳細は市参照



市HP

令和6年度会計年度任用職員

- 学校給食調理専門員
業務内容/市立小学校での学校給食調理
勤務形態/年192日 午前8時15分～午後5時
資格など/調理師免許所持者または調理業務経験者
時給/1320円※別途期末手当、勤勉手当、交通費支給
雇用期間/令和7年3月31日(月) 募集人数/若干名
申込書(教育総務課(教育会館4階)で配布または市から印刷可)を〒182-0026小島町2-36-1 教育会館教育総務課 ☎042-481-7145へ簡易書留で郵送または本人が直接持参(平日のみ)

ボランティア

高齢・障害者生活支援有償ボランティア募集説明会



専用フォーム

- 8月24日(土)午前10時～11時30分
参加できない場合は個別に対応可
申込専用フォームまたは電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 ☎042-481-7711

仕事・創業

無料でできる職業適性検査



ちょうふ若者サポートステーションHP

- 自分の「興味のあること」「自信のあること」などを知り、自己理解を深める手助けをします。
8月5日(月)・26日(月) 午前10時～正午
ちょうふ若者サポートステーション 15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学していない方
ちょうふ若者サポートステーションまたは、電話で初回相談を予約
ちょうふ若者サポートステーション ☎042-444-7975 (産業振興課)