

暮らしの情報^の続き

募集

10月のフリーマーケット出店者

日10月12日(出)・13日(日)
 時間午前9時30分～午後2時 市役所前庭
 出店資格/市内在住・在勤で物品販売を主業としない18歳以上の方
 定各50人(多数抽選) 費1000円
 申請Eメール(携帯メールは不可)または往復はがき(往信裏面)に出店希望日、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、誓約の一文(会場周辺の道路上で荷物の積み降ろしをしない旨)、在勤者は勤務先名・電話番号を明記し、9月15日(日)(消印有効)までに
 日chofufmkt@gmail.comまたは〒182-0024布田1-43-2-N203 NPO法人ちょうふ自立応援団フリーマーケット担当☎042-489-3160 (文化生涯学習課)

仕事・創業

キャリアアップ講習9月募集科目

市内在住・在勤で、都内中小企業で働いている方(派遣、契約社員、パートなど問わず)
 第一種電気工事士(実技)など仕事に役立つ講習、資格試験の受験対策5講座
 申請直接(返信用はがき持参)または往復はがきで9月10日(火)(必着)までに、〒183-0026府中市南町4-37-2多摩職業能力開発センター府中校人材育成プラザ☎042-367-8204、または「TOKYOはたらくネット」から申し込み (産業振興課)

無料パソコン基礎講座(全5回)

ちょうふ若者サポートステーションHP

日①10月5日(出)②10日(休)③12日(出)④17日(休)⑤26日(出)
 時間午前10時～午後3時※④⑤は4時まで
 定15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学しておらず、説明会に出席できる方
 内容Word・Excel・PowerPointの基本スキル(講座終了後も就活をサポート) 定12人(多数抽選)
 説明会/日9月10日(火)・19日(木)・21日(土)
 時間午前10時～正午
 申請説明会の2日前までに申請申し込みフォームまたは電話でちょうふ若者サポートステーション☎042-444-7975 (産業振興課)

食育コラム

ご存知ですか?調布っ子食育マイスター

食育セミナーに参加して、食べることへの理解と感謝を深めた児童を、地域に食育を広める「調布っ子食育マイスター」に認定しています。7月に、小学4・5年生の申込者を対象とした食育セミナー「目指せ!調布っ子食育マイスター」を開催しました。



初心者向けやさしいiDeCo・NISAセミナー 知っておきたい「メリット」と「落とし穴」

日10月10日(休)
 時間昼の部:午後2時～3時30分
 夜の部:6時30分～8時 ※各部同内容
 所調布市商工会館3階会議室
 定中小企業で働く方や家族
 内容制度内容や、始め方などの解説。セミナー終了後、個別相談あり(要電話予約)
 定各申し込み順30人
 費無料
 申請日9月30日(月)までに調布市勤労者互助会☎または電話、FAXで☎042-485-3011・☎042-485-3013 (産業振興課)

産業労働支援センター 専用☎あり
 〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階☎042-443-1217・☎042-443-1218
 日industry@chofu-across.jp

Aはじめの一步起業相談会
 日9月13日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 相談時間/1人50分
 B事業承継個別相談会
 日9月26日(休)
 時間午後1時30分～、3時～
 定中小・小規模企業の経営者・後継者
 内容直近3期分の決算書・確定申告書、会社概要※持参可能な場合のみ
 締め切り/9月19日(休)
 C女性起業相談会
 日9月30日(月)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 相談時間/1人50分
 A～C共に
 定申し込み順A/C5人B2人
 費無料
 申請所産業労働支援センター☎または電話、FAX、Eメールで申し込み

その他のお知らせ

令和5年度 市民参加・協働実践状況報告書

市は、参加と協働のまちづくりを推進するため、施策への市民意見の反映と、市民の皆さんとの協働による施策の展開に努めています。このたび、令和5年度に実施した市民参加手続きと

協働事業を掲載した報告書を作成しました。
 閲覧場所/公文書資料室(市役所4階)、市民活動支援センター、各図書館・地域福祉センターなどの公共施設、市HP
 企画経営課☎042-481-7368・9

令和7年度分 コミュニティ助成事業



自治会など地域でコミュニティ活動を行っている団体が申請できる一般コミュニティ助成事業について市HPでお知らせしています。
 内容この事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するために行っています
 申請協働推進課☎042-481-7036

全国家計構造調査にご協力を

総務省統計局では、皆さんに収入や日々の支出などを回答していただき、国民生活の実態を明らかにするため全国家計構造調査を実施します。調査結果は、社会保障や福祉政策の検討など、さまざまな政策などに役立てられます。ぜひご協力ください。
 申請総務課☎042-481-7667

ふるさと納税の返礼提供 事業者向け説明会



市は、ふるさと納税の返礼として市内事業者の皆さんに商品やサービスを提供いただいています。この度、市のふるさと納税業務の委託事業者が変更となったことに伴い、返礼提供事業者向けの説明会を開催します。すでに返礼提供にご協力いただいている事業者のほか、新たに返礼提供を検討されている事業者も、ぜひご出席ください。
 日9月18日(水)午後7時～
 所文化会館たづくり10階1002学習室
 ※オンライン(Zoom)でも参加可
 申請9月5日(休)から申し込みフォームで申し込み、または申込書(市HPから印刷可)をFAXで企画経営課☎042-481-7368・☎042-485-0741
 日csc@city.chofu.lg.jp

◎1日目「味覚について学ぼう」
 講義と五味(甘味・塩味・酸味・苦味・旨味)当て実験ほか、日頃飲んでいる清涼飲料水のpHや糖度、塩分の濃度を調べるなど、味覚について学びました。(協力:埼玉県立大学)
 ◎2日目「命をいただくことの大切さ」と「牛が生まれてからお肉として食卓に届くまで」
 講義と、牛肉を使った調理実習を行い、命をいただくことへの感謝の心を学びました。(協力:JA全農ミートフーズ㈱)
 ◎3日目「食べ物を選ぶチカラを身につけよう」
 和食の良さや、魚・野菜の旬についての講義と、主食・主菜・副菜・汁物を揃えた栄養バランスのよい一食を考え試食しました。(協力:オリジン東秀㈱)
 セミナー後の認定式で、「調布っ子食育マイスター」の認定証と認定カードを授与しました。本年は23人が認定され、開始から15年で延べ447人が認定されています。

健康推進課☎042-441-6100

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

生活習慣病とその進行の防止には、バランスのよい食事と適度な運動、適切な休養が必要です。食事については次のことを心掛けましょう。

- ①1日3食規則正しく食べる
- ②主食・主菜・副菜が揃った食事内容にする
- ③1食当たり野菜を120g摂る
- ④現在の食事から1日2g減塩する



★講師や出演者の敬称を省略しています ★金額は税込です
 ★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です