仕事・創業

働く相談窓口 ちょうふ若者サポートステーション

ちょうふ若者サポートステーションHP

働いた経験がない、ブランクがある、自分に合った仕事が分からないなど、働くことへの不安を無料で相談できます。

対15～49歳で就労（アルバイト含む）・就学していない方とその家族
申ちょうふ若者サポートステーションHPまたは電話で初回相談を予約
所問ちょうふ若者サポートステーション
☎042－444－7975　（産業労働支援センター）

就職面接会in八王子（全年齢対象）

東京しごとセンター多摩HP

日７月11日㈮正午～午後４時（受付午前11時30分～午後３時）
所京王プラザホテル八王子５階翔王（八王子市旭町14－１）
内書類選考なしで複数の企業と面接できます。25社が参加予定。正午から面接対策セミナーも実施。いずれも事前予約者優先　費無料
持履歴書（面接を希望する企業数分）、東京しごとセンターカード（お持ちの方）
申問東京しごとセンター多摩HPまたは電話で東京しごとセンター多摩☎042－521－6761　（産業振興課）

産業労働支援センター　専用HPあり
〒182－0022国領町２－５－15市民プラザあくろす３階☎042－443－1217・F042－443－1218
Eindustry@chofu-across.jp
休館日／第３月曜日（祝日の場合は直後の平日）

Ⓐ令和７年に使える補助金あれこれ相談会
日７月15日㈫午前９時～午後４時（正午～１時を除く）
Ⓑ女性起業相談会
日７月17日㈭午前10時～午後４時（正午～１時を除く）
ⒶⒷ共に
相談時間／１人50分
Ⓒ事業承継個別相談会
日７月24日㈭　時午後１時30分～、３時～
対中・小規模企業の経営者・後継者
持直近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／７月17日㈭
ⒶⒷⒸ共に
所産業労働支援センター
定申し込み順Ⓐ６人Ⓑ５人Ⓒ２人　費無料
Ⓓ実践ネットショップセミナー2025「スマホで撮れる！商品が10倍輝く写真の取り方のコツ」
日８月23日㈯午後１時～４時30分（受付０時30分～）
所市民プラザあくろす３階研修室３
対ネットショップ店長、これからネットショップを開店しようと考えている方
内ネットショップの最新動向やスマートフォンでの写真撮影テクニックの実践的指導　定申し込み順10人
費500円　持スマートフォン、撮影対象商品（手作り作品や販売商品など）、筆記用具
他７月７日㈪から受け付け
ⒶⒷⒸⒹ共に
申問産業労働支援センターHPまたは電話、FAX、Ｅメールで申し込み

その他のお知らせ

住民基本台帳閲覧状況の公表

対象期間／令和６年４月１日～令和７年３月31日
所公文書資料室（市役所４階）
内住民基本台帳の一部の写しの閲覧請求一覧（国または地方公共団体の機関の名称・請求事由の概要・根拠法令・閲覧年月日・閲覧範囲）、住民基本台帳の一部の写しの閲覧申出一覧（申出者の氏名（法人の場合はその名称と代表者または管理人の氏名）・利用目的の概要・閲覧年月日・閲覧範囲）　他市HPでも閲覧可
問市民課☎042－481－7041～3

７月の相談実施日

Ⓐ男性のための相談実施日
日７月16日㈬　時午後６時～６時50分、７時～７時50分、８時～８時50分
内職場や家庭のこと、パートナーのことなどの相談に男性相談員が応じます
Ⓐ専用フォーム

Ⓑ多様な性に関する相談実施日
日７月19日㈯　時午後１時～１時50分、２時～２時50分、３時～３時50分
内性別に違和感があるなど、性的指向や性自認の相談に専門相談員が応じます
Ⓑ専用フォーム

ⒶⒷ共に
所市民プラザあくろす３階男女共同参画推進センター
定各回１人（事前予約制）　費無料　他予約は相談実施日の前日午後５時まで。ほかの予約がなければ当日相談可（当日は要電話連絡。Ⓑは正午～）
申問Ⓐ７月15日㈫Ⓑ18日㈮のいずれも午後５時までに専用フォームから申し込み、または電話で多様性社会・男女共同参画推進課☎042－443－1213

学習室inサマー

市HP

夏季期間に、コミュニティ施設の一部を学習室として開放します。学習や軽作業などにご利用ください。
期８月31日㈰まで
時①②午前９時～午後５時③午後５時30分～９時（日程により、午後１時から開館の場合あり）
所①金子地域福祉センター②下石原地域福祉センター③ふじみ交流プラザ　対中学生以上（個人利用のみ）
定各施設当日先着約10人　費無料
他休館日（第４月曜日）のほか、実施しない日程あり。事前に市HPを要確認
問協働推進課☎042－481－7122

調布市応援アスリート

調布ゆかりのアスリートをみんなで応援しよう！　No.25

７月１日付で新たなアスリートを認定しました。地元ゆかりのアスリートをみんなで応援しましょう。

山田純葉（すみは）選手
ライフセービング
日本体育大学ライフセービング部所属
2003年８月５日生まれ
調布市在住
戦績／2024年にドイツで開催された国際大会でマネキンリレー日本新記録を更新
問スポーツ振興課
☎042－481－7496

詳しいプロフィールはこちら　市HP

食育コラム

●夏が旬の魚をおいしく食べよう

夏に旬を迎える魚には、夏を乗り切るための栄養がぎゅっと詰まっていて、たんぱく質が豊富です。夏においしい魚のひとつアジを紹介します。

◎アジ

味が良いことから名づけられたともいわれています。この時期のアジは脂がのっていて、うま味がたっぷり詰まっているのが特徴です。

また、アジは刺身、たたき、塩焼き、煮つけ、フライなどさまざまな調理ができる万能魚です。

◇新鮮で美味しいアジを見分けるポイント
①目が澄んでいる
②皮が銀色に光っている
③お腹にハリがある

◇おすすめ料理「南蛮漬け」

から揚げにしたアジを玉ねぎやピーマン、パプリカなどの野菜と一緒に甘酢に漬けます。豆アジで作ると骨まで食べられるので、カルシウムも摂ることができます。たっぷりの夏野菜と一緒に漬けるのもおすすめです。

参考／農林水産省広報誌
問健康推進課☎042－441－6100

生活ひとくちメモ

お試しのつもりがサブスク契約だった！

◆相談事例

スマートフォンでインターネット広告を見て、200円のお試し占いサービスを利用した。後日、支払いに使ったクレジットカードに毎月3000円が請求されていることに気づいた。サイトの利用規約を読むと、１週間以内に解約をしないと定期契約（サブスク※）になると書いてあった。海外のサイトのようで解約の仕方が分からない。

※サブスクとは、サブスクリプションの略で、定額料金を定期的に支払うことで商品やサービスを利用できる仕組みのこと

◆アドバイス

相談事例の占いサービスのほかに、質問サイト、音楽や動画配信サイトなどがあり契約内容もさまざまです。中には、海外事業者が運営するサイトで、トラブルが起きたときに英語で連絡することになり、意思疎通がうまく取れないケースがあります。

申し込む前に、会社情報や利用規約をチェックして、サブスク契約になっていないか、また、どのような解約ルールが設けられているか、連絡方法などを確認しましょう。

支払い手段をクレジットカードや電子マネーにした場合は、利用明細を必ずチェックして、金額が間違ってないか確認しましょう。

困ったことがあれば、消費生活センターに相談してください。

問調布市消費生活センター（市役所３階）
☎042－481－7034
電話相談
平日午前９時～正午・午後１時～３時30分
第２土曜日午前９時～正午
来所相談（予約制）
平日午前９時～正午・午後１時～３時

●市民課・納税課の休日窓口（毎月第２土曜日・第４日曜日）
日７月12日㈯・27日㈰、８月９日㈯※７月12日㈯・27日㈰は市民課業務のみ。広域交付による戸籍証明書などの発行は不可　時午前９時～午後１時
所問市民課（市役所２階・マイナンバーカード窓口（市役所１階101会議室））☎042－481－7041～5、納税課（市役所３階）☎042－481－7214～20