

健康

がん相談サポート事業の 2・3月の開設日



☎ 2月21日(土)・24日(火)・28日(土)、3月3日(火)・7日(土)・10日(火)・14日(土)・17日(火)・21日(土)・24日(火)・28日(土)・31日(火)
 ☎ 午前9時～午後6時
 ☎ がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など
 ☎ 無料 ☎ 電話 ☎ 0120-785-570) またはがん相談サポート事業☎からEメール
 ☎ サービス利用には市民専用の利用資格コード(275B)が必要。紹介するサービスは一部有料
 ☎ 健康推進課☎042-441-6100

第40回 市民医学講座

「なぜ誰も逃げられないのか骨粗しょう症～新型骨粗しょう症の真実から対策まで」

☎ 3月7日(土)午後2時30分～4時(2時開場)
 ☎ 文化会館たづくり12階大会議場
 ☎ 斎藤 充(東京慈恵会医科大学附属病院 副院長)
 ☎ 申し込み順200人 ☎ 無料 ☎ 2月20日 ☎ 文化会館から専用フォームから申し込み
 ☎ 講座に関して:
 (公社)調布市医師会☎042-483-8648 ☎ 専用フォーム
 申し込みに関して:
 健康推進課☎042-441-6100

おとなのための食事相談

☎ 3月12日(木) ☎ 午後1時15分～1時45分、2時～2時30分、2時45分～3時15分
 ☎ 文化会館たづくり西館保健センター3階
 ☎ 18歳以上 ☎ 各回申し込み順1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

スポーツ

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

調布市軟式野球連盟総会

☎ 3月11日(水)午後6時30分～ ☎ 文化会館たづくり12階大会議場 ☎ 新規登録希望チーム要出席。令和7年度登録チームには別途通知を送付。審判員募集中

3月の総合体育館

休館日/3月2日(月)・16日(月)
 ☎ 屋内プール水の入れ替え・清掃により、3月3日(火)～5日(木)は屋内プールのみ休館
【3月の当日申込プログラム】
 ①バレーボールスクール
 ☎ 3月4日(火) ☎ 午前9時30分～11時45分
 ②ビギナーズエアロ
 ☎ 毎週火曜日 ☎ 午後1時45分～2時45分
 ③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
 ④ファットバーニングエアロビクス
 ☎ 毎週金曜日(20日を除く) ☎ 午後7時～8時
 ⑤ラン&フィットエアロビクス
 ☎ 3月7日(土)・21日(土) ☎ 午前9時20分～10時20分
 ⑥フィットボクシング60
 ☎ 3月14日(土)・28日(土) ☎ 午前9時20分～10時20分
 ⑦エンジョイアクア
 ☎ 毎週火・金曜日(3日・20日を除く) ☎ 午後2時30分～3時30分
 ⑧水中ウォーキング
 ☎ 毎週月・水・木曜日(2日・4日・5日・16日を除く) ☎ 午前9時20分～9時50分
 ⑨水中運動
 ☎ 毎週水曜日(4日を除く) ☎ 午後2時～3時

⑩ヌードルトレーニング

☎ 毎週金曜日(20日を除く) ☎ 午前9時10分～9時55分

⑪スイム練習会

☎ 3月9日(月)・23日(月)・30日(月) ☎ 午後7時～8時

⑫中上級スイミングスクール

☎ 毎週水曜日(4日を除く) ☎ 午後6時30分～8時30分

⑬サンデースイミングスクール

☎ 毎週日曜日 ☎ 午前10時～正午

①～⑬共に

☎ 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) ☎ 当日直接会場へ
 ☎ 定員・費用など詳細はスポーツ協会☎から要確認



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。
 詳細は市採用☎参照



市採用HP

会計年度任用職員

職種/①児童館・学童クラブ専門支援員
 ②児童館・学童クラブ児童補助員
 業務内容/児童対応業務など
 採用日/4月1日(火)以降(予定)
 ☎ ①2月26日(木)②3月4日(火)までに専用フォームから申し込み
 ☎ 児童青少年課☎042-481-7534



専用フォーム

(社福)調布市社会福祉事業団職員(栄養士)

必要な資格など/あり 採用日/4月1日(火) ☎ 履歴書、資格・免許証明書の写しを、2月27日(金)までに〒182-0032西町290-4 調布市社会福祉事業団本部事務局へ直接・郵送、または法人☎から申し込み
 ☎ 調布市社会福祉事業団本部事務局☎042-481-7493 (障害福祉課)

気づいてください！体と心の限界サイン

全国の令和6年の自殺者数は2万320人です。市でも毎年数十人の方が自ら命を絶っています。あなた自身とあなたの大切な人の命を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください

3月は東京都の自殺対策強化月間



市HP

特別相談(相談受付時間の延長など)

※通常相談の日時でも受け付けています

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	03-5286-9090	3月1日(日)～7日(土) 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～ ※下記電話でも受け付け ☎0120-58-9090	毎日 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日:午後10時30分～ 火曜日:午後5時～
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～ (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	3月1日(日)・8日(日)・20日(火) 正午～午後8時	火・水・金・土曜日 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話 (一社)日本のいのちの電話連盟	☎0120-783-556	3月10日(火)～16日(月) 午前8時～翌午前8時	毎日午後4時～9時。毎月10日は午前8時～翌午前8時
(東京)東京いのちの電話 (福)いのちの電話	03-3264-4343	毎日 24時間	毎日 24時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	0570-087478	3月27日(金)～31日(火) 24時間	毎日 正午～翌午前5時30分

※0570で始まるナビダイヤルは有料です(携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外)

自死遺族のための相談窓口

相談窓口	電話番号	受付日時	
		特別相談	通常相談
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	3月3日(火)～7日(土) 午前11時～午後5時	火・木・土曜日 午前11時～午後5時
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	3月9日(月)～11日(水) 正午～午後5時	木・日曜日 正午～午後6時

市内の相談

◎うつ病などの心の健康相談

健康推進課/☎042-441-6100

☎ 平日午前9時～午後5時

こころの健康支援センター/

☎042-490-8166

☎ 月～土曜日(祝日を除く)

☎ 午前9時～午後5時(土曜日は正午まで)

◎24時間365日チャット相談

「あなたのいばしょチャット

相談(調布市版)」

児童青少年課/

☎042-481-7536

市子ども・若者とその家族を対象としたチャット相談事業

◎その他の各種市民相談

高齢者の生活、学校生活(不登校・いじめなど)、消費生活(多重債務・契約トラブルなど)相談も実施中。詳細は毎月市報20日号の「相談案内」のページ参照。
 (健康推進課)



●3月3日は耳の日～耳の健康に注目しましょう～

耳の健康を保つためには、耳や聴覚に問題が生じたらすぐに医師に相談することが大切です。また補聴器の使用を勧められたら、聴覚専門家の指導通りに装着しましょう。生涯を通して耳のケアを心がけ大切な耳を大事にしましょう。

☎ 健康推進課☎042-441-6100