

安全・安心なまちづくり

近隣で強盗事件が発生 防犯対策を確実に

【日頃の心がけ】

- 常に留守番電話に設定し、相手を確認のうえ、知人であれば電話をかけ直す。
●自宅に多額の現金を保管しない。
●電話でお金の話、特に自分の財産や保管状況の話をしていない。

【電話で現金の保管状況を聞かれた場合】

- いったん電話を切り、必ず電話をかけてきた相手(息子・警察官など)に確認し、別人の場合は110番通報をする。

【訪問者があった場合】

- 何時でも玄関ドアを必ず施錠する。
●インターホンやドアスコープで訪問者を確認する。
●ドアを開ける際は、いったんドアガードをかけたまままで対応する。

市では自動通話録音機の無料貸し出しを実施中
調布警察署生活安全課 ☎488-0110
総合防災安全課 ☎481-7547

住まい・街づくり・環境

住まいの相談窓口

Table with 3 columns: 内容, 日程, 締め切り日. Rows include 分譲マンション管理, 木造住宅耐震化, 住宅リフォーム.

午後1時30分～、2時30分～、3時30分～
各日申し込み順3人 無料
申請電話またはEメールで住宅課(市役所7階)
☎481-7545 E:jyutaku@city.chofu.lg.jp

スポーツ

調和小プール 3月の休館日



休館日/13日(月)・27日(月)
人数制限あり。詳細は市HPで要確認
調和小プール受付 ☎485-5631 (スポーツ振興課)

体育協会 ☎481-6221 専用HPあり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

- 軟式野球連盟総会
3月2日(内)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4年度登録チームには別途通知を送付。審判募集中
体育協会

令和5年度春のテニス大会
Table with 3 columns: 種目, 日程. Rows include 男子団体戦, 女子団体戦, 男子ダブルス戦, etc.

※団体戦は3ダブルス10人まで登録可
※⑤は令和5年中に45歳になる方まで対象
※カッコ内は決勝戦予備日。雨天時や全試合が消化できない場合の予備日は、5月14日(日)、6月4日(日)・11日(日)・18日(日)
市民多摩川テニスコート 市内在住・在勤・在学の方。団体戦は調布市テニス連盟登録団体のみ
①②1団体2500円③～⑥1ペア2000円(ペア共に連

盟登録者の場合は1500円) ※3月4日(出) (必着) までに郵便振替で(口座番号) 00140-2-145893 (口座名義) 調布市テニス連盟(通信欄に参加種目・選手名・登録団体名・住所・電話番号を明記)

往復はがき(1種目1枚) 往信面に参加種目、住所、氏名、電話番号、登録団体名、参加費の振込日、ダブルス戦はペア氏名、返信面の宛先に住所、氏名を明記し、3月4日(出) (必着) までに〒182-0022国領町4-13-32-102 杉崎邦次

詳細は体育協会参照
体育協会
●むちゅうであそぼう! (調布市柔道連盟体力養成プログラム)

3月19日(日)午前10時～11時30分
明治大学付属明治高等・中学校柔道場(富士見町4-23-25)
市内在住・在学の小学1～3年生(保護者参加可)
コーディネーション運動・尻尾取りゲーム・バランスボール相撲など
定30人(先着順)
無料
運動のできる服装、室内用シューズ
Googleフォーム、またはEメールに参加者の住所・氏名・年齢・電話番号・学校名・学年・Eメールアドレス・保護者氏名・保護者参加の有無を明記し、ootake@meiji.ac.jp
体育協会 Googleフォーム

総合体育館 ☎481-6221

【3月の休館日】
休館日/6日(月)・20日(月) 屋内プール/3月末まで休館(詳細は体育協会参照)

【2月の当日申し込みプログラム】
◎フィットボクシング
毎週金曜日午後7時～8時
運動着、室内用シューズ
整理券配付/5時30分～
当日先着30人 1回500円
体育協会

3月は東京都の自殺対策強化月間

～気づいてください! 体と心の限界サイン～



令和4年の全国の自殺者数は2万1584人(速報値)で、市内でも毎年数十人の方が自ら命を絶っています。あなた自身の命とあなたの大切な人を守るために、ひとりで悩まず、ご相談ください。
また、ゲートキーパーの役割を紹介する動画を市動画ライブラリーで配信しています。ぜひ一度ご覧ください。
市動画ライブラリー
※ゲートキーパーとは自殺を示すサインに気づき、適切な対応(声かけ、見守りなど)をすることができる人

LINE相談

毎日午後3時～11時(受付は10時30分まで)
アカウント名/相談はとLINE@東京
右のQRコードを読み取り、友だち登録した上で相談

市内の相談

- ◎うつ病などの心の健康相談
健康推進課/☎441-6100
平日午前9時～午後5時
調布市こころの健康支援センター/☎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)
◎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)について受付中。詳細は15面参照(健康推進課)

東京都の特別相談

自殺対策強化月間中、特別相談として受付時間を延長します。深夜の相談もできますのでこの機会に相談してみませんか。

Table with 4 columns: 相談窓口, 電話番号, 特別相談, 通常相談. Rows include フリーダイヤル特別相談(東京), 有終支援いのちの山彦電話, 自殺予防いのちの電話, 東京都自殺相談ダイヤル.

※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)

自死遺族のための電話相談

Table with 4 columns: 相談窓口, 電話番号, 特別相談, 通常相談. Rows include 自死遺族相談ダイヤル, 自死遺族傾聴電話.