スポーツ

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選（11月分）

日５日㈯午後８時～10時、12日㈯午後８時～10時、19日㈯午後８時～10時、26日㈯午後６時～８時
対市内在住・在勤・在学の５人以上の団体※代表者は15歳以上（中学生を除く）
費１万6907円
申問往復はがきに第１・第２希望日、団体名、代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、メンバーの氏名を明記し、９月30日㈮（消印有効）までにスポーツ振興課「MFP調布11月分」係☎481－7496（多数抽選）

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

●（公社）調布市体育協会　功労表彰を決定

◇スポーツ功労者表彰
松田　美波（調布市柔道連盟）
大坂　　清（調布市卓球連盟）
洌崎　了司（調布市ソフトテニス連盟）
藤田　洋一（調布市剣道連盟）
小山　恵一（調布市ソフトボール連盟）
佐野　貢三（調布市テニス連盟）
福嶋　　孝（調布市グラウンド・ゴルフ協会）
ほか１人

◇役員表彰
瀧柳　嘉市
小山　　敦

●第54回東京都市町村総合体育大会　代表出場結果
７月16日～８月６日に開催された大会で、調布市代表が優秀な成績を収めました。
内総合第８位入賞、男子総合第７位入賞
各競技結果／優勝：卓球競技（女子）、第３位：バレーボール競技（女子）、バドミントン競技（男子）、弓道競技、ダンススポーツ競技、ソフトボール競技（男子）

●第62回調布市民体育祭開会式
今年度は動画配信で開催します。
他詳細は体育協会HP参照

●第62回調布市民体育祭　ゴルフ競技参加者募集
日10月21日㈮午前７時30分～※雨天決行
所メイプルポイントゴルフクラブ（山梨県上野原市）
対市内在住・在勤の方
内18ホールストロークプレー
定申し込み順180人
費２万1500円（プレー・カート・キャディ・昼食・パーティー・賞品代含む）
申問９月５日㈪～15日㈭に申込書（平日午前９時～午後３時に直接体育協会で配布）を直接体育協会

●緑ヶ丘初心者テニス教室（全６回）
程10月１日～11月５日の毎週土曜日（予備日：11月12日・19日・26日）
時午前10時～正午
所市民緑ケ丘テニスコート
対市内在住・在勤・在学の15～65歳（中学生を除く）のテニス未経験者・初心者
内Ａクラス（未経験者）、Ｂクラス（基礎クラス）、Ｃクラス（レベルアップクラス）３クラスに分けて実施
講調布市テニス連盟公認指導員
定各クラス10人（多数抽選、当教室未経験者優先）
費5000円（事前振込）
申往復はがきに希望クラス、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、９月14日㈬（必着）までに〒182－0011深大寺北町２－１－65体育協会緑ヶ丘テニス教室担当
問体育協会

Ⓐ月曜日ジュニアスイミングスクール（全５回）
程①10月24日㈪②31日㈪③11月14日㈪④28日㈪⑤12月12日㈪　時午後４時30分～５時50分
対市内在住・在学の泳げない小学生

Ⓑ Kidsチャレンジ体操スクール（全７回）
程10月26日～12月14日の毎週水曜日（11月23日㈷を除く）

Ⓒ鉄棒チャレンジスクール（全７回）
程10月28日～12月９日の毎週金曜日

ⒷⒸ共に
時幼児クラス（平成28年４月２日～31年４月１日生まれ）／午後３時30分～４時20分
小学生クラス／午後４時30分～５時30分
対市内在住・在学（園）の幼児～小学生

Ⓓ土曜日ジュニアスイミングスクール（全７回）
程10月29日～12月10日の毎週土曜日
時泳げない小学生クラス／午後１時30分～３時
泳法問わず25m以上泳げる小・中学生クラス／午後３時30分～５時　対市内在住・在学の小・中学生

Ⓐ～Ⓓ共に
所総合体育館
定各クラスⒶ～Ⓒ20人Ⓓ40人（いずれも多数抽選）
費Ⓐ2500円Ⓑ～Ⓓ3500円（いずれも初回持参）
申９月15日㈭までに体育協会HPから申し込み
問体育協会

Ⓔ体幹バランス（全７回）
時午後０時15分～１時30分

Ⓕはじめてリズム（全７回）
時午後１時45分～２時45分

Ⓖ背骨コンディショニング（全７回）
時午後３時～４時30分

Ⓔ～Ⓖ共に
程①10月24日㈪②31日㈪③11月14日㈪④28日㈪⑤12月12日㈪⑥19日㈪⑦26日㈪　所総合体育館
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
定Ⓔ25人ⒻⒼ30人（いずれも多数抽選）
費ⒺⒻ2800円Ⓖ3500円（いずれも初回持参）
持運動のできる服装、室内用シューズ（ⒺⒻのみ）、フェイスタオル（Ⓖのみ）、ヨガマット（バスタオル可）
申９月15日㈭（必着）までに体育協会HPから申し込み、または、往復はがき（１枚１教室）にスクール名、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、体育協会（連記不可）
抽選結果発表日／９月28日㈬
問体育協会

仕事・創業

キャリアアップ講習９月募集科目

対都内在住・在勤で、都内中小企業で働いている方（派遣、契約社員、パートなどを含む）
内①第一種電気工事士（実技）受験対策②第三種電気主任技術者入門（２）③インバータ技術によるモーター制御（２）④確定申告の書類作成⑤HTML5とCSS3によるホームページ作成⑥介護利用者や高齢者の住環境を整える整理収納技術
定①②⑥15人③７人④⑤12人（いずれも多数抽選）
費①④⑤6500円②⑥1600円③4300円
所申問直接または往復はがきで９月10日㈯（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HP「TOKYOはたらくネット」の申し込みフォームから申し込み※直接の場合は返信用はがき持参　（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

程①10月６日㈭②８日㈯③13日㈭④20日㈭⑤27日㈭
時午前10時～午後３時※③⑤は４時まで
対次の①～③全てを満たす方①15～49歳で就労（アルバイト含む）・就学していない②説明会に出席できる③１分間に100キータッチできる
内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／程９月10日㈯・15日㈭・24日㈯　時午前10時～正午
所申問説明会の２日前までにHP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☎444－7975　（産業振興課）

産業労働支援センター　〒182－0022国領町２－５－15市民プラザあくろす３階☎443－1217・FAX443－1218　Eindustry@chofu-across.jp　専用HPあり

Ⓐ事業における「ヒト・モノ・カネ」のリスク対策相談会
日９月22日㈭午前９時～午後４時（正午～午後１時を除く）
相談員／太田定次（調布市経営アドバイザー）

Ⓑ事業承継個別相談会
程９月22日㈭　時午後１時～、２時30分～
対中小・小規模企業の経営者・後継者
相談員／東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター専門担当者　持直近２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９月15日㈭

Ⓒ女性起業相談会
程①９月９日㈮②26日㈪
時午前10時～午後４時（正午～午後１時を除く）
相談員／①山田記代美②老川多加子（中小企業診断士）

Ⓐ～Ⓒ共に
相談時間／１人50分
定申し込み順Ⓐ６人Ⓑ２人Ⓒ５人　費無料
所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

「暮らしの情報」は11面に続きます

食育コラム

問健康推進課☎441－6100

◎野菜は１日350ｇ～野菜をあと１皿！～
野菜を多く食べると高血圧や糖尿病を予防する効果があります。野菜に含まれるカリウムは血圧を正常に保つほか、野菜をよく噛んで食べると血糖値の上昇が抑えられると言われています。１日に摂りたい野菜の量は350ｇですが、約７割の都民は摂取できてないという調査結果もあります。

◎野菜不足を解消するためには
１日の中であと１皿分（70ｇ）野菜を食べる工夫をしましょう。１皿分の目安は、ほうれん草のおひたし２株、きんぴらごぼうなどの炒め煮は小鉢１杯、サラダ１皿、野菜が多く入ったみそ汁１杯です。野菜を加熱してかさを減らす、冷凍野菜を活用する、コンビニなどで食事を購入する時はサラダを足すなどの工夫で、摂取量を増やしましょう。

９月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間

生活習慣病の発症と進行を防ぐためには生活習慣の改善、特に食生活の改善が重要です。そのためには、主食・主菜・副菜がそろった食事を１日３食規則正しく食べること、１食当たり野菜を120ｇ摂ること、現在の食事から２ｇ減塩にするなど、心がけるようにしましょう。
この機会に食生活を見直して、できることから取り組んでみませんか。

●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です
虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為に気づいた場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守ります。
時午前９時～午後５時（第３土曜日とその翌日、年末年始を除く）　問子ども家庭支援センターすこやか0120－087－358（子ども政策課）