

スポーツ

調和小プール10月の予定



市HP
休館日/11日(火)・24日(月)
他人数制限あり。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

シニアスポーツ振興事業
「シニアトリプルズ交流会」(バドミントン)
日 10月25日(火)午前9時～午後3時
所 総合体育館
対 60歳以上の男女(経験者)
費 無料
申 申込書を9月30日(金)までに郵送またはFAXで体育協会 ☎481-6226
細 詳細は調布市バドミントン連盟HP参照

リフレッシュハイキング
～秋の陣馬山を登る、健康ハイキング～
日 10月26日(水) (荒天時予備日:27日(木)) ※小雨決行
時 午前9時15分・高尾駅北口
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
内 森林インストラクターが案内する、陣馬山を歩く健康ハイキング(健脚向)
コース/高尾駅北口→バス→陣馬高原下バス停下車→陣馬山山頂(昼食)→和田尾根→和田バス停→バス→藤野駅(午後3時頃解散予定)
歩行距離/約6.5km 歩行時間/約4時間
調 森林インストラクター東京会
定 24人(多数抽選)
費 500円(保険料含む) ※別途交通費
持 弁当、飲み物、手袋(軍手など)、雨具、健康保険証、あれば双眼鏡・ルーペ
申 9月30日(金)までに体育協会HPから申し込み、または往復はがき(1人1枚。連記不可)に住所、氏名、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号、緊急連絡先とリフレッシュハイキング係を明記し、体育協会
抽 選結果発表日/10月12日(水)

卓球スクール(全6回)
日 11月2日～12月14日の毎週水曜日(11月23日(水)を除く)
時 午前9時30分～11時30分
定 30人(多数抽選)
持 運動着、室内用シューズ、ラケット(貸し出しあり)
費 3000円(初回持参)

サンデースイミングスクール(全8回)
日 11月6日～12月25日の毎週日曜日
時 午前10時～正午

定 16人(多数抽選)
持 水着、ゴーグル※水泳帽子は指導者で用意
費 1回500円
3 リラックスコンテンポラリーダンス(全6回)
日 11月10日～12月15日の毎週木曜日
時 午後6時～7時
定 20人(多数抽選)
持 運動着、ヨガマット(バスタオル可)
費 2400円(初回持参)
4 ボディメイクジャズダンス(全6回)
日 11月10日～12月15日の毎週木曜日
時 午後7時40分～8時40分
定 20人(多数抽選)
持 運動着、室内用シューズ
費 2400円(初回持参)
1～4 共に
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)
申 9月30日(金)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スクール。連記不可)にスクール名、住所、氏名、ふりがな、生年月日(西暦)、年齢、性別、電話番号を明記し、体育協会
抽 選結果発表日/10月12日(水)

総合体育館 ☎481-6221

10月の休館日
休館日/10月3日(月)・17日(月)
10月の当日申込プログラム
1 バレーボールスクール
日 毎週火曜日(25日(火)を除く)
時 午前9時30分～11時45分 定 当日先着30人
2 バドミントンスクール
日 毎週金曜日(28日(金)を除く)
時 午前9時45分～11時45分 定 当日先着20人
3 水中ウォーキング
日 毎週月・水・木曜日(3日(月)・10日(水)・17日(水)を除く)
時 午前9時20分～9時50分
整理券配布/8時40分～ 定 当日先着24人
4 スイム練習会
日 10月24日(月)・31日(月)
時 午後7時～8時
受付/5時30分～ 定 当日先着24人
5 中上級スイミングスクール
日 毎週水曜日午後6時30分～8時
受付/6時15分～ 定 当日先着24人
6 フィットボクシング
日 毎週金曜日午後7時～8時
整理券配付/5時30分～ 定 当日先着30人
1～6 共に
費 ①②⑤⑥ 1回500円③④400円(③のみ減額対象)
持 ①②⑥ 運動着、室内用シューズ(②のみラケット(貸し出しあり)) ③④⑤ 水着、水泳帽子(④⑤はゴーグル)
調 体育協会

第67回調布市民駅伝競走大会
参加チーム募集
10月3日(月)午前9時から申し込み開始
日 令和5年1月29日(日)午前9時スタート
所 味の素スタジアム・都立武蔵野の森公園特設周回コース
対 市内在住・在勤・在学の中学生以上(中学生は市内グループ含む)
種 ①一般男子(高校生以上) ②一般女子(①と同じ) ③中学生男子 ④中学生女子 ⑤40歳以上 ⑥ミックス(女子が2人以上) ※各チーム7人以内(選手5人・補欠2人)、監督(1人)は選手としても出場可
定 申し込み順6種目合計500チーム
費 一般・40歳以上・ミックスの部 1チーム5000円(11月17日(木)までに要納入)、中学生の部無料
申 11月17日(木)までに体育協会HPから申し込み
調 体育協会

募集

「令和5年度版ごみリサイクルカレンダー」の広告主

ごみ収集日程や分別方法などを記載したカレンダー(カラー印刷)で、令和5年1～2月頃に市内全戸に配布します。転入者には転入手続き時に配布します。
広告の大きさ/縦28ミリ、横125ミリ
広告料/1枠5万円(デザイン・版の製作は、広告主が行うこと)
募集枠数/12枠
掲載順位/原則、申し込み順※詳細は市HP参照
申 9月22日(水)～10月6日(木)に申込書(市HPから印刷可)などを市役所2階ごみ対策課窓口 ☎042-306-8781へ持参(郵送不可)。その後、審査の上決定

令和4年度 東京都子育て支援員研修(第3期)受講生

日 12月から順次開始
所 新宿・立川など※一部オンライン研修あり
対 都内に在住・在勤で、受講後、子育て支援員として就業意欲のある方
内 ①地域保育コース②地域子育て支援コース
③放課後児童コース
日 10月3日(月)～17日(月)に各団体HPから申し込み、または申込書(10月3日(月)から子ども政策課(市役所3階)で配布または各団体HPから印刷可)を各団体へ簡易書留で郵送(必着)
調 制度全般について/
東京都福祉保健局計画課 ☎03-5320-4121
研修について/
①東京都福祉保健財団 ☎03-3344-8533
②③(株)東京リーガルマインド ☎03-5913-6225 (子ども政策課)

10月のフリーマーケット出店者募集

日 10月29日(土)・30日(日) 時 午前10時～午後3時
所 調布駅前広場
出店資格/市内在住・在勤で物品販売を生業としない18歳以上の方
定 各50人(多数抽選)・両日参加可 費 1000円
申 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の荷物の積み下ろしをしない旨)、在勤者は勤務先名・電話番号を明記し、9月30日(金)(消印有効)までに choufu.jirituouendan@luck.ocn.ne.jp 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 ☎489-3160 (文化生涯学習課)

「暮らしの情報」は11面に続きます

こころの体温計(ストレスチェック)

最近眠れない、イライラすることが多い、今まで楽しめていたことが楽しめないなど、こころの疲れを感じていませんか。「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンで、いつでも簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムで、個人情報の入力も不要です。自分や家族のこころの健康を簡単にチェックしてみませんか。また、結果に応じて相談窓口も案内します。
6つのモードから選べます
本人モード
自分のストレス度がチェックできます。ちょっと疲れていると感じたら
家族モード
身近にいる人の落ち込み度がチェックできます

いじめのサイン
いじめられてつらいと思っているあなたへ。子どもの様子がおかしいと思っている保護者の方へ
赤ちゃんママモード
家事と育児で疲れたと感じたら
ストレス対処法タイプテスト
困った時どう乗り切りますか?
アルコールチェックモード
飲酒が心にとどのような影響を与えているのかわかります
アクセス方法
市HPの検索画面で「こころの体温計」と検索。
健康推進課 ☎441-6100

