暮らしの情報の続き

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（12月分）

日３日㈯午後６時～８時、11日㈰午後８時～10時
18日㈰午前10時～正午、24日㈯午後１時～３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、10月31日㈪（消印有効）までにスポーツ振興課「MFP調布12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

●第40回調布市民スポーツまつり
～スポーツから生まれる豊かなこころ～
日10月10日㈷午前９時～午後３時※雨天決行
所味の素スタジアム　内東京ガスラグビー部ラグビー体験コーナー、FC東京キックターゲット、トップアスリートトークショー（演村上茉愛（日本体育大学体操競技部女子コーチ）、大野　均（東芝ブレイブルーパス東京クラブ公式アンバサダー）、石川直宏（FC東京クラブコミュニケーター））ほか
他詳細は体育協会HP参照
特別協賛／味の素㈱・アフラック生命保険㈱
問体育協会

●第20回調布フットサル大会
程11月27日㈰
所ミズノフットサルプラザ調布（西町290－３）
種ミックスの部（GKを含む６人制、小学生以上のメンバーで構成され、フィールドに女性または小学生の選手が常時１人以上いる事）、一般の部（GK含む５人制、15歳（中学生を除く）以上で構成されたチーム）
定各種目申し込み順15チーム
申問11月20日㈰までに体育協会HPまたは、電話でミズノフットサルプラザ調布☎440－0945

●シニアスポーツ振興事業
調布市シニアソフトテニス交流会
日11月６日㈰正午～午後４時　所電気通信大学多摩川テニスコート（多摩川７－38－１）
対市内在住・在勤・在クラブ・市内で活動している60歳以上の男女　内個人戦　費無料
申10月14日㈮までにＥメールで調布市ソフトテニス連盟・山本Ｅnorinori3.550218@gmail.com
問体育協会

●ジュニア育成地域推進事業
調布市ジュニアソフトボールクリニック
程①11月３日㈷②13日㈰③27日㈰
時午前９時30分～正午（受付９時～）
所①②基地跡地運動広場Ａ４③西町少年野球場
対市内在住・在学の小学３～６年生　費無料
持動きやすい服装、運動靴、グローブ、飲み物
申10月25日㈫までに調布市ソフトボール連盟HPから申し込み
問調布市ソフトボール連盟Ｅ1975csf@gmail.com

●初心者弓道スクール（全６回）
程①11月14日㈪②15日㈫③16日㈬④28日㈪⑤29日㈫⑥30日㈬　時午後６時30分～８時30分
所市立調布中学校弓道場
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
内弓道の基礎を学び、体験する　定15人（多数抽選）
費3000円　持白足袋または靴下
申問10月15日㈯（必着）までに体育協会HPから申し込み、または往復はがきにスクール名、住所、氏名、（西暦で）生年月日、年齢、電話番号を明記し体育協会

募　集

刊行物へ掲載する有料広告

●地域活動情報誌「じょいなす」
内地域で活動する市民活動団体の魅力紹介
規格／タブロイド判４頁、カラー
発行日／令和５年１月中旬（予定）
配布方法／市内全世帯に配布
広告の規格／１枠：縦58.5ミリ、横60ミリ
広告掲載料／１枠３万円
申問直接または郵送・Ｅメールで申込書（協働推進課（市役所８階）で配布、または市HPから印刷可）と広告原稿を、11月30日㈬（必着）までに〒182－8511市役所協働推進課☎481－7036
Ｅkomyuni@w2.city.chofu.tokyo.jp

●暮らしの便利帳2023・2024
内行政サービスや市の魅力など
規格／A4版フルカラー、約170ページ
発行部数／約13万部
配布方法／市内全世帯に配布。転入者には転入手続き時に配布
他広告の規格・掲載料は問い合わせ先へ要確認。協働事業者の㈱サイネックス担当者が直接事業所へ電話や訪問し、広告掲載の案内をする場合あり
申問11月30日㈬までに広告原稿を㈱サイネックス西東京支店☎042－538－1040　（広報課）

第10回ふじみまつりのフリーマーケット出店者

日11月20日㈰午前10時～午後３時
募集店舗数／10店舗（10区画）※申し込み順。１家族または１グループで１区画まで（１区画は２ｍ×２ｍ）
応募条件／調布市または三鷹市在住で申込者（責任者）が18歳以上の方（そのほかの応募条件は、ふじみ衛生組合HP参照）　**参加費**／500円（当日持参）
所申問申込書（ふじみ衛生組合HPから印刷可）を直接または郵送（消印有効）、FAX、Ｅメールで10月６日㈭午前９時～31日㈪午後５時に〒182－0012深大寺東町７－50－30ふじみ衛生組合
☎490－5374・FAX482－5491
Ｅfujimi-soumuka@fujimieiseikumiai.jp（平日午前９時～午後５時）

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒

選考日／12月３日㈯　対昭和21年３月31日以前の尋常小学校卒業・国民学校初等科を修了したが、高等学校に入学資格が無い方（おおむね88歳以上）。または都内に在住・在勤の満65歳以上で、戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった方
定若干名　他詳細は学校へ問い合わせ
所申問募集要項・願書（千代田区立神田一橋中学校へ請求）を10月17日㈪～11月18日㈮（消印有効）に〒101－0003千代田区一ツ橋２－６－14千代田区立神田一橋中学校☎03－3265－5961へ郵送または持参
（学務課）

採用情報

※履歴書などの提出が必要です。
詳細は市HP参照
市HP

（福）調布市社会福祉事業団 正規職員（看護職）

資格など／採用日時点で60歳未満で、正看護師免許と普通自動車免許を有する方
採用日／①令和５年１月１日㈷※応相談
②令和５年４月１日㈯
申問履歴書と資格を証する書類の写しを、10月31日㈪（必着）までに〒182－0032西町290－４調布市社会福祉事業団本部事務局☎481－7493へ郵送または持参（平日午前９時30分～午後４時30分）

調布市知的障害者援護施設そよかぜ 非常勤職員（福祉職）

業務内容／知的障害者の日中活動（軽作業・音楽・運動など）の援助、作業援助、食事援助、身辺介助（着替え・トイレなど）など
資格など／不問
申問履歴書と資格を証する書類の写しを、11月30日㈬（必着）までに〒182－0032西町290－４調布市知的障害者援護施設そよかぜ☎481－7663へ郵送または持参（平日午前９時30分～午後４時30分）

仕事・創業

東京都最低賃金が改正

東京都最低賃金は、10月１日から時間額1072円に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。
問東京労働局労働基準部賃金課☎03－3512－1614
東京働き方改革推進支援センター☎0120－232－865
（産業振興課）

10月は食品ロス削減月間

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、食品ロスが年間522万t（前年比48万t減）、このうち家庭から247万t（前年比14万t減）発生しています。国民１人当たりに換算すると、おにぎり約１個分（約113ｇ）が毎日捨てられていることになります。

◎食品ロスを減らすためにできること
【家庭でできること】
- 買い物の前に自宅にある食品を確認する
- 作りすぎず、食べる量だけ作る
- 献立や調理方法を工夫する

【外食する時】
- 自分の適量を知り、食べきれる量を注文する
- 食べ放題では、盛りすぎず、食べ残さない

【消費期限と賞味期限の違いを知る】
消費期限は、食べても安全な期限で、期限を過ぎたら食べないほうがよい期限です。お弁当やケーキなど、品質の劣化が早い食品に表示されています。

賞味期限は、おいしく食べることができる期限です。スナック菓子や、カップ麺などに表示されています。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目や臭いなどで食べられるか判断しましょう。

◎献立や調理方法の参考に
料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン」に使い切りレシピや野菜の保存の仕方などが載っています。

◎「てまえどり」で食品ロスを減らそう
食品を購入してすぐに食べる場合は、商品棚の手前にある、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「てまえどり」にご協力ください。

㈱セブン-イレブン・ジャパンと連携し、市内店舗の陳列棚にポップを設置しています。
問文化生涯学習課☎481－7140

●新型コロナウイルス感染症対策のため、各施設・事業はサービスなどを一部制限して開館・実施
利用・参加を予定している方は、事前にお問い合わせいただくか、市HPや主催団体HPなどで最新情報をご確認ください。また、マスク着用などの感染症対策をした上で利用・参加をお願いします。
市HP