

# スポーツ

## 大町スポーツ施設 大運動場の使用中止

芝生養生のため使用を中止します。

期 3月8日(月)～4月23日(金)  
園 スポーツ振興課 ☎481-7498

## 調和小プール2月の予定

休館日 / 8日(月)・22日(月)  
他 人数制限あり。詳細は市HP(右記2次元コードからアクセス可)で要確認  
園 調和小プール受付 ☎485-5631 (スポーツ振興課)



## 総合体育館 ☎481-6221

【2月の休館日】  
期 2月1日(月)・15日(月)  
プール清掃と改修工事のため休止 / 2月15日(月)～25日(木)※大小体育室は、改修工事のため8月31日(火)まで利用休止

他 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため一部利用の制限中。詳細は体育協会へ要問い合わせ  
園 体育協会

## 【2月のスクール・プログラム】

- 鉄棒チャレンジスクール(全6回)  
期 2月19日～3月26日の毎週金曜日  
園 幼児クラス(平成26年4月2日～29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  
園 西調布体育館  
対 市内在住・在学(園)の幼児～小学生  
定 各クラス15人(多数抽選)  
持 室内用シューズ、運動のできる服装  
費 3000円(初回持参)  
申 1月30日(出)までに体育協会HPから申し込み  
抽選結果発表日 / 2月10日(休)  
園 体育協会
- ①ルーシーダットン  
期 2月19日～3月26日の毎週金曜日  
時 午後3時～4時

- 定 8人(多数抽選)  
費 1回400円(毎回支払)  
持 運動着、タオル、ヨガマット(バスタオル可)
- ②中上級スイミングスクール  
期 3月3日～31日の毎週水曜日  
時 午後7時～8時30分  
定 24人(多数抽選)  
費 1回500円(毎回支払)  
持 水着、水泳帽子、ゴーグル

- ①②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 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(ふりがな)、生年月日(西暦)年齢、電話番号を明記し体育協会へ  
締 1月30日(出)(必着)  
抽選結果発表日 / 2月10日(休)(予定)  
園 体育協会

# 募集

## 下水道モニター

- 期 4月1日(休)から1年間  
対 4月1日現在、満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住を除く)で、東京都下水道局HPの閲覧とEメール送受信ができる方  
内 アンケートの回答、メールマガジンの受信  
定 1000人程度(多数選考)  
申 2月28日(日)までに、東京都下水道局HPから申し込み  
他 回答数に応じ図書カードを贈呈  
園 東京都下水道局総務部広報サービス課 ☎03-5320-6693 (下水道課)

## 2月のフリーマーケット出店者

- 期 2月27日(出)・28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 園 各日50人(多数抽選)  
費 1000円

園 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、1月30日(出)(消印有効)までに choufu.jirituouendan@luck.ocn.ne.jp または 〒182-0024 布田1-43-2-N-203NPO法人ちようふ自立応援団フリーマーケット担当 ☎489-3160へ  
(文化生涯学習課)

「暮らしの情報」は10面に続きます

## 調布市コロナアプリを配信中

### 市HPの更新情報をプッシュ通知でお知らせ

スマートフォンやタブレットで、新型コロナウイルス感染症に関する市の情報を確認できるアプリです。



アプリ名 / 調布市コロナ情報アプリでできること /  
●市内の新型コロナウイルスの感染者数をはじめ、国・都や市の取り組みなどについて、市HPの掲載情報を閲覧できる

●市HPに情報の登録・更新があった場合にプッシュ通知を受け取ることができる  
●閲覧したい情報のジャンルを選択し、自分が必要な情報だけを確認できる

ダウンロード方法 / App Storeから「調布市コロナ情報」と検索、またはGoogle Playから「調布市コロナアプリ」と検索しダウンロード

●無料(通信費は利用者負担)  
他 市内企業の㈱OpenDNAと市の協働で実施  
園 新型コロナウイルス感染症対策担当  
☎481-7233



## 生きづらさを感じているあなたへ

今後の生活などに不安を感じている方が多くなっています。もし、悩みを抱えていたら、ひとりで悩まずに相談してみませんか。(健康推進課)

### あなたの「心」に問いかけてみませんか？

このような症状はありませんか。確認して、1つでも当てはまれば少し手を休めて、心の休息を取りましょう。

### 心の不調

- ボーっとしてしまう
- みじめな気分になる
- 人と関わるのが面倒
- 怒りがすぐ爆発しそう
- やらなければならないことを先延ばしにする

### 仕事への依存

- 昼食中も仕事をする
- 家に仕事を持って帰る
- 休日に仕事のことを考える
- 大事な予定があるのに残業が断れない
- 仕事が遅れていると考えると不安

### 身体の不調

- 熟睡できない、何度も目が覚める
  - 以前より疲れやすい
  - 頭痛が増えた
- ※身体の不調は医療機関に相談することも大切

### 思考の癖

- 失敗したら自分の評価が下がってしまう
- 誰かに頼ると借りを作ってしまう
- 誰からも好かれて、認められたい
- 本心を明かしたくない
- 私を理解できる人はいない

## ～こころの悩み相談～



### 相談できる窓口

#### 「相談ほっとLINE@東京」(LINEでの相談)

利用方法 / 右記2次元コードを読み取り、友達登録して相談  
時 午後3時～10時(受付午後9時30分まで)



#### 東京多摩いのちの電話 ☎042-327-4343

時 午前10時～午後9時(年中無休。第3金曜日・土曜日は24時間)

#### 18歳までの子ども専用チャイルドライン

☎0120-99-7777

時 毎日午後4時～9時(年末年始を除く)

#### 女性のための相談

●男女共同参画推進センター ☎443-1213  
時 午前8時30分～午後5時(原則、予約制。土・日曜日、祝日・第3月曜日・年末年始を除く)

#### 市内でのうつ病などの心の健康相談

●健康推進課 ☎441-6100  
時 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)  
●調布市こころの健康支援センター ☎490-8166  
時 午前9時～午後5時(土曜日は正午まで。日曜日、祝日を除く)