

総合体育館 ☎481-6221

①チェアエクササイズ金曜日クラス (全11回)

時 午前9時30分～10時30分

定 15人 (多数抽選)

②フィジカルトレーニング金曜日クラス (全11回)

時 午前10時45分～11時45分

定 12人 (多数抽選)

③A④共に

程 4月2日～6月11日の毎週金曜日

所 深大寺地域福祉センター

⑤サンデースイミング (全9回)

程 4月4日～5月30日の毎週日曜日

時 午前10時～正午 定 16人 (多数抽選)

⑥ゆるゆるストレッチ火曜日クラス (全10回)

時 午前9時30分～10時30分

⑦ビギナーズエアロ (全10回)

時 午前10時45分～11時45分

⑧フィジカルトレーニング火曜日クラス (全10回)

時 午後0時30分～1時30分

⑨はじめてリズム火曜日クラス (全10回)

時 午後1時45分～2時45分

⑩～⑬共に

程 4月6日～6月22日の毎週火曜日 (5月4日・18日を除く) 定 8人 (多数抽選)

⑭筋コンディショニング (全6回)

程 4月6日～5月25日の毎週火曜日 (5月4日・18日を除く)

時 午後3時～4時 定 8人 (多数抽選)

⑮初心者バレトスクール (全10回)

程 4月8日～6月17日の毎週木曜日 (4月29日を除く)

時 1クラス/午前9時20分～10時20分、2クラス/午前10時35分～11時35分 定 各クラス8人 (多数抽選)

⑯ヨガスクール (全10回)

程 4月9日～6月11日の毎週金曜日

時 1クラス/午前9時20分～10時20分、2クラス/午前10時35分～11時35分 定 各クラス8人 (多数抽選)

⑰ストレッチポールエクササイズ (全7回)

程 ①4月12日(月)②26日(月)③5月10日(月)④24日(月)⑤31日(月)⑥6月14日(月)⑦28日(月)

時 1クラス/午前9時20分～10時20分、2クラス/午後0時15分～1時15分 定 8人 (多数抽選)

⑱はじめてリズム月曜日クラス (全5回)

程 ①4月12日(月)②26日(月)③5月10日(月)④24日(月)⑤31日(月) 時 午後1時45分～2時45分 定 8人 (多数抽選)

⑲おとこの筋トレ (全7回)

程 ①4月12日(月)②26日(月)③5月10日(月)④24日(月)⑤31日(月)⑥6月14日(月)⑦28日(月)

時 午後3時～4時 定 8人 (多数抽選)

⑳パーソナルトレーニング (4月)

程 4月14日(水)・28日(水) 時 1クラス/午前10時30分～11時15分 2クラス/午前11時30分～午後0時15分

3クラス/午後0時30分～1時15分

定 各クラス1人 (多数抽選)

㉑ルーシーダットン (タイ式ヨガ) (全6回)

程 4月16日～5月21日の毎週金曜日

時 午後3時～4時 定 各クラス8人 (多数抽選)

㉒～㉔共に

所 総合体育館

㉕～㉗共に

対 市内在住・在勤・在学の15歳以上 (中学生を除く)

持 運動着、タオル、室内用シューズ (㉕①②③④⑤不要)、ヨガマット (バスタオル可。貸し出しなし。㉕①②③④⑤不要)、㉕⑥水着、ゴーグル

費 1回400円 (㉕500円)

締 3月15日(月) (必着)

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 (㉕①②③④⑤は希望時間※㉕は第3希望まで)、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

抽選結果発表日/3月23日(火)

開 体育協会

仕事・創業

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・☎443-1218 E:industry@chofu-across.jp 専用HPあり

㉘女性起業相談会

程 ①3月18日(水)②31日(水) 時 午前10時～午後4時 (正午～午後1時を除く) 相談時間/1人50分

相談員/①老川多加子②山田記代美 (中小企業診断士)

定 申し込み順5人

㉙事業承継個別相談会

程 3月25日(水) 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引継ぎ支援センター専門担当者 定 申し込み順2人

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 3月19日(金)

㉚事業者向け労務相談会

程 3月26日(金)・30日(火) 時 午前9時～午後4時 (正午～午後1時を除く) 相談時間/1人50分

相談員/田村陽太 (社会保険労務士) 定 申し込み順6人

㉛～㉝共に

費 無料

所 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

募集

調布市環境フェア出展団体

6月5日(土)に市役所前庭で開催する、調布市環境フェアの出展団体を募集します。

詳細は募集要項 (環境政策課 (市役所8階) で配布) または市HP参照

出展希望企画書 (環境政策課で配布または市HPから印刷可) を直接または郵送、FAX、Eメールで3月15日(月) (必着) までに〒182-8511市役所環境政策課 ☎481-7086・☎481-7550・E:kankyuu@w2.city.chofu.tokyo.jpへ (申し込み多数の場合は審査の上決定)



農業体験ファーム利用者 (追加募集)

農家の方に教わりながら本格的な野菜づくりを体験してみませんか。園主が用意した農具、資材、種や苗などを使用して野菜づくりができます。

利用期間/4月～令和5年2月末

名称/chofuみらいfarm

募集区画数/若干区画 (多数抽選) 所在地/飛田給1-18-1 (飛田給駅徒歩2分) 1区画/約25㎡

対 市内在住で、農地を有していない方

利用料 (入園料・農産物代)/1区画 (年間) 3万3000円 園往復はがき (1世帯1枚。重複応募不可) に住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号 (日中連絡のつきやすい番号)、希望農園名を明記し、3月12日(金) (消印有効) までに〒182-8511市役所農政課 ☎481-7182へ。抽選結果は3月中旬～下旬頃に農園主から通知

姉妹都市木島平村の市民農園使用者

●畑 一括収穫ができる根菜類や枝豆・トウモロコシなどがおすすめです。

貸付面積/1区画30㎡

貸付料/年5000円

募集区画/10区画 (多数抽選)

●水田 収穫したお米は機械乾燥し、後日郵送または持ち帰りできます。

品種/コシヒカリ 栽培方法/通常栽培

貸付面積/1区画100㎡ 貸付料/年2万円

募集区画/2区画 (多数抽選)

作業日程/田植え (5月下旬～6月上旬) ※苗は木島平村で用意 稲刈り (9月下旬～10月上旬)

●畑・水田共に 貸付期間/4月23日(金)～11月26日(金) 貸付農地/木島平村観光交流センター隣接 貸付期間中3回以上現地で農作業ができる方 (個人・団体)

締 3月26日(金) (必着) までに申込書 (市または木島平村HPから印刷可) を郵送またはFAXで〒389-2392長野県下高井郡木島平村大字往郷914-6 木島平村役場産業課商工観光係 ☎0269-82-4121へ

●説明会 日 3月13日(土)午前10時～ 所 文化会館たづくり3階301会議室 当日直接会場へ

開 木島平村役場産業課商工観光係 ☎0269-82-3111(代) (文化生涯学習課)



知っておきたい/思いやり防災

パラハートちょうふ 福祉総務課 ☎481-7101 つなげよう、ひろげよう、共に生きるまち

災害時は、障害者・高齢者・乳幼児・外国人など配慮が必要な方も安全に避難できるように、地域で手を差し伸べ助け合う「思いやり」がいつも以上に大切です。「困っている方がいたら声をかける」など、皆さんのちょっとした思いやりが、配慮を必要としている方の安心につながります。

今回は、知的障害のある方への支援のポイントを紹介します。

知的障害のある方が災害時に困ることの例

- 緊張や不安、急な環境の変化に動揺し、パニックを起こしてしまう
- 理解や判断が素早くできず、時間が掛かる
- 物や行動に執着があり、一見して「不審」な行動をしていると見られる
- コミュニケーションを取ることが苦手
- 字の読み書き、計算、地図の見方などを理解できない

避難所での支援のポイント

- 可能であれば個室を用意し、家族や支援する方が付き添う。パニックになった時は静かな場所に移動して落ち着くまで待つ

- 本人が理解をして判断するまで時間をとって待つ
- 本人の行動は無理に止めずに、できる限り見守る
- 声を掛ける時は、優しく落ち着いた声で「具体的に」「はっきりと」話す。「ゆっくり歩きましょう」「安全なところへ行きましょう」などできるだけ肯定的な表現を使う
- 言葉で伝えるだけでなく、絵やメモに書くなど工夫する
- 理解できているかを一つずつ確認しながら伝える
- 障害の程度によっては、避難所での軽作業や確認作業ができる場合があるため、手順書などガイドを用意し、お願いしてみる

これらの内容は、「障害のある方への災害時支援ガイド」「高齢者・乳幼児・外国人など支援が必要な方への災害時支援ガイド」に掲載しています。

配布場所/福祉総務課 (市役所3階)、神代出張所、地域福祉センター、市民活動支援センター、総合福祉センター

他市HP (右記2次元コードからアクセス可) で閲覧可

