

新型コロナウイルス感染症に関する情報

感染症対策のため、事前の体調確認、手洗い、手指消毒、マスク着用などを徹底した上での参加をお願いします。また、状況により各事業は中止・延期の場合があります。市(上のQRコードからアクセス可)や主催団体などで最新情報をご確認ください。



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 (2月分)

期 6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)
時 午後4時～6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 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、12月28日(火)(消印有効)までにスポーツ振興課「MFP調布2月分」係 ☎481-7496へ(多数抽選)

体育協会 ☎481-6221 専用あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●上級救命講習会

日 1月16日(日)午前9時～午後5時(受付8時45分～)
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
講 救急法指導員((公財)東京都防災救急協会)
定 申し込み順30人
費 2800円(テキスト代。当日持参)
持 動きやすい服装、筆記用具、室内用シューズ、昼食
申 1月5日(火)までに体育協会へ電話、または申込用紙を直接・FAXで総合体育館☎481-6226へ

●土曜日ジュニアスイミングスクール(全7回)

期 1月15日～2月26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、クロールで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
定 各クラス40人(多数抽選)
費 3500円(初回持参)

●水曜ジュニアスイミングスクール(全5回)

期 ①1月19日(火)②2月2日(火)③16日(火)④3月2日(火)⑤16日(火)
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
定 20人(多数抽選) 費 2500円(初回持参)

●A・B共に

所 総合体育館
持 水着、水泳帽子、ゴーグル
申 12月15日(火)までに体育協会☎から申し込み
抽選結果発表/12月24日(金)

●1サンデースイミングスクール(全6回)

期 1月9日～2月13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※水泳帽子は指導者側(水泳連盟)で用意
費 1回500円

●2筋コンディショニング(全6回)

期 1月11日～2月15日の毎週火曜日
時 午後3時～4時
定 8人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●3パーソナルトレーニング(1月)

期 1月12日(火)・26日(火)
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 各日・各クラス1人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ
費 1回400円

●4初心者バレーボールスクール(全10回)

期 1月13日～3月17日の毎週木曜日
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)
持 運動のできる服装、ハンドタオル
費 1回400円

●5ヨガスクール(全10回)

期 1月14日～3月25日の毎週金曜日(2月11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)
持 運動のできる服装、ハンドタオル、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●6ストレッチポールエクササイズ(全7回)

期 1月17日～3月28日の毎週月曜日(2月7日・21日、3月7日・21日を除く)
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 各8人(多数抽選)
持 運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●7バランスボールエクササイズ(全5回)

期 1月17日～2月28日の毎週月曜日(2月7日・21日を除く)
時 午前10時35分～11時35分
定 8人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●8体幹バランス(全7回)

期 1月17日～3月28日の毎週月曜日(2月7日・21日、3月7日・21日を除く)
時 午後0時15分～1時30分
定 25人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●9はじめてリズム(全7回)

期 1月17日～3月28日の毎週月曜日(2月7日・21日、3月7日・21日を除く)
時 午後1時45分～2時45分
定 30人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●10おとこの筋トレ(全7回)

期 1月17日～3月28日の毎週月曜日(2月7日・21日、3月7日・21日を除く)
時 午後3時～4時
定 8人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●11背骨コンディショニング(全7回)

期 1月17日～3月28日の毎週月曜日(2月7日・21日、3月7日・21日を除く)
時 午後3時～4時30分
定 30人(多数抽選)
持 運動のできる服装、フェイスタオル、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回500円

●12ゆるゆるストレッチ(全6回)

期 ①1月19日(火)②2月2日(火)③16日(火)④3月2日(火)⑤16日(火)⑥30日(火)
時 午前10時30分～11時30分
定 8人(多数抽選)
持 運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可)
費 1回400円

●1～12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 12月15日(火)(必着)までに体育協会☎から申し込み、または、往復はがき(1枚1教室)に教室名(●)は第3希望までの希望日時)、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、体育協会へ(連記不可)
抽選結果発表/12月24日(金)
所 総合体育館

生活ひとくちメモ

怪しい副業・アルバイトのトラブルに注意

事例

副業サイトに登録したら、相談相手になりメールでやり取りをすれば相談相手から報酬がもらえるという仕事を紹介された。すぐに相談者Aからメールがあり、数日間メールのやり取りをして相談に乗った。Aから「報酬を支払うために個人情報の開示が必要なので、サイトのポイントを買って、保証料や情報開示手続き費用などを支払ってほしい。後日報酬と合わせて30万円を振り込む」とメールがあり、6万円をクレジットカードで決済した。しかしさらに8万円分のポイントを買わないと手続きが完了しないとメールがあり、怪しいと思った。だまされたと思うので返金してほしい。

アドバイス

怪しい副業やアルバイトに関する相談について、若い世代からさまざまな相談が寄せられています。「相談に乗るだけで報酬がもらえる」などの副業サ

イトの広告に誘導され、別のコミュニティーサイトに登録後、手続き費用などの名目で高額な支払いをさせられることとなります。

事例のように、クレジットカードで手数料などの支払いをした場合は、カード会社に相談することとなります。まずは消費生活センターへご連絡ください。

副業やアルバイトで手数料や登録料を請求された場合は、支払わずきっぱりと断りましょう。

調布市消費生活センター(市役所3階)

☎481-7034

電話相談/平日午前9時～正午・午後1時～3時

30分、第2土曜日午前9時～正午

来所相談(予約制)/平日午前9時～正午・午後1時～3時※できるだけ電話相談のご利用を

調布市LINE公式アカウントで情報発信中



幅広い世代の方に市政情報を届けるため、LINEを活用して情報発信をしています。

新型コロナウイルス感染症に関する情報や防災・災害情報を配信するほか、ごみの出し方の自動応答などの機能を利用できます。

◎調布市と友だちになろう

LINEホーム画面の検索バーで「調布市」と検索するか、右のQRコードから友だちに追加してください。



調布市 ☎481-7301