



年末年始のごみ収集日程

※「調布市ごみリサイクルカレンダー」と同内容 ※ 枠は通常の収集内容と異なる

日程	仙川町、入間町、若葉町、 緑ヶ丘、国領町	西・東つつじヶ丘、菊野台、 飛田給、上石原、富士見町、 野水、西町	深大寺東・北・元・南町、 布田、染地	調布ヶ丘、柴崎、多摩川、 下石原、八雲台、 佐須町、小島町
12月29日(金)	ペットボトル	ペットボトル、容器包装プラスチック	燃やせないごみ、有害ごみ	ペットボトル、容器包装プラスチック
30日(土)	燃やせるごみ			
31日(日)~1月3日(水)	収集なし			
4日(木)	容器包装プラスチック	燃やせるごみ、カン	燃やせるごみ、ビン	ペットボトル
5日(金)	燃やせるごみ、ビン	容器包装プラスチック	ペットボトル	燃やせるごみ、カン
6日(土)・7日(日)	収集なし			
8日(祝)	燃やせないごみ、有害ごみ	燃やせるごみ、ビン	燃やせるごみ、カン	容器包装プラスチック
9日(火)	燃やせるごみ、カン	燃やせないごみ、有害ごみ	容器包装プラスチック	燃やせるごみ、ビン

収集の申し込み先

内容	申し込み先		年末の受け付け終了日時	年始の受け付け開始日時
粗大ごみの 収集・持ち込み ※1	粗大ごみ 受付センター	インターネット 	28日(木)午後5時15分	4日(木)午前8時30分
		電話 ☎042-306-7731		
動物死体の収集※2	ごみ対策課	電話 ☎042-306-8200	30日(土)午後5時15分	4日(木)午前8時30分
し尿のくみ取り※3			28日(木)午後5時15分	

※1 要事前予約。申し込みのない収集・持ち込みは不可

※2 ごみ対策課につながらないとき/市役所代表 ☎481-7111(24時間受付)

※3 12月28日(木)のくみ取りは25日(月)までに、1月4日(木)のくみ取りは12月26日(火)までに申し込み

ごみ対策課

ごみの収集について/☎042-306-8200

ごみリサイクルカレンダーについて/☎042-306-8781

1月上旬から令和6年度版
ごみリサイクルカレンダーを
全戸配布します



施設などの年末年始の休業日

=休業

施設	日程	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1月1日(祝)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(祝)	9日(火)	備考
市役所(本庁)※		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	戸籍の届け出は、年末年始も庁舎管理員室(市役所1階)で預かり。12月29日(金)~1月3日(水)は、庁内マルチコピー機・コンビニ交付の利用不可。1月4日(木)は、窓口が大変混雑します
神代出張所		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
地域福祉センター、ふじみ交流プラザ		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	12月25日(月)は定期休館日。調布ヶ丘地域福祉センターは2月29日(木)まで休館
中央図書館		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休館中はブックポストへの返却不可、インターネット予約不可。詳細は市図と図書館参照
図書館分館		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
武者小路実篤記念館		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	改修工事のため1月19日(金)まで休館
実篤公園、郷土博物館 グリーンホール 青少年ステーションCAPS		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	深大寺水車館の休館日は12月29日(金)・30日(土)・31日(日)、1月8日(祝)
公民館、総合福祉センター、児童館		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
子ども家庭支援センターすこやか		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
教育会館、文化会館たづくり 総合体育館、調和小学校プール せんがわ劇場 市民プラザあくろす 青少年交流館、多摩川自然情報館 上石原自転車等保管所 つつじヶ丘自転車等保管所		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	教育会館は1月6日(土)~8日(祝)は新規団体登録不可
老人憩の家		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
子ども交通教室		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	12月27日(水)・28日(木)も休業
クリーンセンター		休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	12月29日(金)・30日(土)・1月8日(祝)はごみ収集あり

※埋火葬許可証の発行/☎12月29日(金)~31日(日)、1月3日(水) ☎午前9時~午後5時30分

※年内に証明書を取得したい場合/戸籍に関する証明書の郵送申請は12月18日(月)(必着)まで(住民票・印鑑登録証明書の電話予約は25日(月)まで、受け取りは27日(水)まで)。
課税(非課税)証明書の電話予約は27日(水)まで。詳細は要問い合わせ

※12月24日(日)は休日窓口開設(市民課・納税課) ☎午前9時~午後1時

●災害時の情報収集は調布FM(83.8MHz)で 災害時、市内の詳細な被害状況、避難情報、生活情報などの確かな災害情報を提供します。

調布FMを聞く方法/ラジオ: 83.8MHz(ハミングハート)、パソコン: [ListenRadio] または「サイマルラジオ」、スマートフォン: 無料アプリ [ListenRadio]

調布FM ☎483-0838

(広報課)

令和5年度人事行政の運営などの状況

人事課 ☎481-7355

令和5年4月1日時点。内容は、公文書資料室（市役所4階）、中央図書館のほか、市で閲覧可。給与の状況は他団体のデータを含めて令和6年4月頃に市で公表予定

①平均年齢、平均給料月額と平均給与月額

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
調布市	41.1歳	31万6049円	44万2269円	53.8歳	32万4708円	40万2520円
東京都	42.4歳	31万6277円	45万1385円	50.5歳	28万7646円	38万8055円
国	42.7歳	32万3711円	-	51.1歳	28万6570円	-

※平均給料月額/令和5年4月1日時点における職種ごとの職員の基本給の平均
※平均給与月額/給料月額と諸手当の合計（期末・勤勉手当（ボーナス）は含まない）

②一般行政職の初任給

区分	調布市	東京都	国
大学卒	18万7900円	18万7900円	総合職 18万9700円 一般職 18万5200円
高校卒	15万2200円	15万2200円	15万4600円

③一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額 ※高校卒は該当者なし

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
大学卒	26万6154円	30万2717円	35万3690円

④手当（再任用・任期付短時間勤務職員の支給額を含む）

期末・勤勉手当（令和4年度） ※（ ）内は、再任用職員の支給割合。加算措置あり

区分	調布市		東京都		国	
	期末	勤勉	期末	勤勉	期末	勤勉
支給割合（月分）	2.40(1.35)	2.15(1.05)	2.40(1.35)	2.15(1.05)	2.40(1.35)	2.00(0.95)
平均支給額	165万3000円		184万4000円		-	

退職手当

区分	調布市		国	
	自己都合退職	勸奨・定年退職	自己都合退職	勸奨・定年退職
	月分	月分	月分	月分
勤続20年	23.00	23.00	19.6695	24.586875
勤続25年	30.50	30.50	28.0395	33.27075
勤続35年	43.00	43.00	39.7575	47.709
最高限度額	43.00	43.00	47.709	47.709
令和4年度平均支給額	254万9000円		2182万4000円	

その他の主な手当

手当名	内容と支給単価
扶養手当	①扶養親族である子 9000円または1万3000円 ②子以外の扶養親族 6000円または3000円
地域手当	給料、扶養手当、給料の特別調整額の合計額の16%
住居手当	1万5000円※家賃が月額1万5000円未満の場合は家賃の額

⑤特別職の報酬など

区分	給料月額など	期末手当
給料	市長	(令和4年度支給割合) 4.55月分
	副市長	
	教育長	
議員報酬	議長	
	副議長	
	議員	

ご相談ください

調布市がん相談サポート事業

月・火・木・金・土曜日 午前9時～午後8時

がんの疑いがあるまたは、がんに罹患された市民と家族など

経験豊富な「がん相談サポーター（看護師・社会福祉士）」が、がん患者の方や家族が抱える悩みに寄り添い、相談者のニーズに応じて、がんに関する情報提供や、市のサービスをご案内。サービスの利用には市民専用の利用資格コード（275B）が必要

無料 年末年始（12月29日～1月3日）は休業。

詳細は市参照

☎0120-785-570またはチャットで申し込み

健康推進課 ☎441-6100



市HP

審議会等の会議の傍聴

※車いすや手話通訳を希望する場合は要事前相談

第3回国民健康保険運営協議会

12月22日（金）午後2時～（受付1時40分～）

文化会館たづくり西館保健センター3階健康増進室 当日先着3人

保険年金課 ☎481-7052

第6回子ども・子育て会議

1月17日（水）午後6時30分～8時30分（予定）（受付6時～）

教育会館3階301研修室 当日先着6人

子ども政策課 ☎481-7757

第3回市立図書館協議会

1月18日（木）午後2時～（受付1時45分～）

文化会館たづくり9階研修室 当日先着3人

中央図書館 ☎441-6181

第2回下水道事業経営戦略改定検討に係る専門委員会

1月24日（水）午前10時～（受付9時45分～）

文化会館たづくり10階1002学習室 当日先着5人

下水道課 ☎481-7231

第8回高齢者福祉推進協議会

1月25日（木）午後6時30分～8時30分（受付6時15分～）

文化会館たづくり12階大会議場 当日先着3人

高齢者支援室 ☎481-7149・☎481-4288

パブリック・コメント

①調布市不登校支援プラン（素案）

意見の提出（案の公開）期間/1月5日（金）（必着）まで

意見の提出先・問い合わせ/〒182-0026小島町2-36-1教育委員会指導室（教育会館5階）☎481-7585・☎481-7785・✉sidou@city.chofu.lg.jp

②調布市地域福祉計画（素案）

③調布市福祉のまちづくり推進計画（素案）

意見の提出（案の公開）期間/12月20日（水）～1月19日（金）（必着）

意見の提出先・問い合わせ/〒182-8511市役所3階福祉総務課
☎481-7101・☎481-7058・✉fukusou@city.chofu.lg.jp

②は調布市成年後見制度利用促進基本計画（素案）を含む

④調布市障害者総合計画（素案）

意見の提出（案の公開）期間/12月20日（水）～1月19日（金）（必着）

意見の提出先・問い合わせ/〒182-8511市役所2階障害福祉課
☎481-7135・☎481-4288・✉syougai@city.chofu.lg.jp

⑤調布市高齢者総合計画（素案）

意見の提出（案の公開）期間/12月20日（水）～1月19日（金）（必着）

意見の提出先・問い合わせ/〒182-8511市役所2階高齢者支援室
☎481-7149・☎481-4288・✉kourei@city.chofu.lg.jp

⑥調布市スポーツ推進計画（素案）

意見の提出（案の公開）期間/12月25日（月）～1月24日（水）（必着）

意見の提出先・問い合わせ/〒182-8511市役所8階スポーツ振興課
☎481-7496・☎481-6881・✉sports@city.chofu.lg.jp

①～⑥共に

案の公開場所/意見の提出先、公文書資料室（市役所4階）、神代出張所、文化会館たづくり11階みんなの広場、市民活動支援センター（市民プラザあくるす2階）、各図書館・公民館・地域福祉センター（染地・調布ヶ丘除く）、教育会館（1階）、総合福祉センター（⑥を除く）、市①のみ子ども家庭支援センターすこやか、青少年ステーションCAPS④のみ子ども発達センター、こころの健康支援センター、障害者相談支援事業所（ちょうふだぞう、希望ヶ丘）、希望の家、知的障害者援護施設なごみ⑥のみ総合体育館 意見の提出方法/直接（平日のみ）または郵送・FAX・Eメール・専用フォームに、住所、氏名、意見を明記し、期限までに問い合わせ先に提出（各公共施設の意見提出箱にも提出可。各公共施設の開館状況は市参照、または要問い合わせ） 提出意見と市の考え方の公表/3月頃に市などでお知らせ

●下水道事業の「経営戦略」改定に向けた検討を開始

将来にわたって安定的に下水道事業を継続していくために、有識者などで構成する専門委員会で行っています。会議内容などの詳細は市を参照ください。 下水道課 ☎481-7231

要約筆記体験会～文字で伝える～ (全3回)

聞こえにくい方へ、文字で伝えるためのまとめ方やコツを学びます。

日①2月2日(金)②9日(金)③16日(金)
時午前10時～正午 所総合福祉センター4階視聴覚室
対市内在住・在勤の方 図片岡和代(要約筆記者養成指導員) 定8人(多数抽選) 費無料
申調1月19日(金)までにドルチェ
☎490-6675・☎444-6606 (社会福祉協議会)

ケアラー(介護者)サポーター養成講座 ～介護で孤立しない地域を作ろう～

日①2月2日(金)②9日(金)③16日(金) 時午後2時～4時
所文化会館たづくり10階1001学習室
図①介護を担う家族のこころを知り、支援提供の難しさを理解する②介護を担う家族の話を聴く～信頼に基づいた関係性作りのポイント～③市内のケアラー団体を知る 図①②涌井智子(東京都健康長寿センター研究所研究員)
定各回申し込み順25人 費無料
申調電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社
☎481-7711または申し込みフォームから申し込み

からだ歩行補助具の相談室

杖や歩行器などの福祉用具の上手な活用法を理学療法士がアドバイスします。
日2月8日(休)午後※詳細な時間は申込時に決定
所文化会館たづくり3階301・302会議室
定65歳以上の市民(要介護認定者を除く)
定申し込み順2人 費無料
申調12月21日(休)から電話で高齢者支援室☎481-7150

手話講習会 手話通訳者養成クラス

日4月からの毎週火曜日午前 所総合福祉センター
対市内在住・在勤・在学中、手話講習会基礎クラス修了者または同程度の実力のある方 図2年コース(令和6年度養成基本・令和7年度養成応用)
定20人程度(選考あり) 費4000円
選考試験日/2月13日(火)午前9時30分～
図詳細は要項・申請書(社会福祉協議会で配布、または社会福祉協議会☎から印刷可)参照
申調直接または郵送で1月9日(火)～23日(火)(必着)に〒182-0026小島町2-47-1総合福祉センター4階調布市社会福祉協議会☎481-7800・☎444-6606

ちようふ福祉実践フォーラム

日2月18日(日)午後1時～5時30分
所こころの健康支援センター 対市内在勤の福祉職
図第一部 シンポジウム、第二部 分科会、第三部 まとめ 図シンポジスト:上村勇夫(日本社会事業大学)、関口直志(立川福祉作業所)中島悦子(調布市社会福祉事業団) 図シンポジウム:申し込み順60人、分科会:各申し込み順20人程度 費無料 日1月5日(金)～2月14日(火)に申し込みフォームから申し込み
申調調布市福祉人材育成センター☎452-8180
(社会福祉協議会)

冬の特別講習会「視覚に障がいのある方のためのスマホ講習会」

日2月19日(月)午後1時～3時
所総合福祉センター4階生活支援室・クローバー室
対市内在住の視覚に障がいのある方と家族 定5人(多数抽選) 費無料 図iPhone 図初心者向け
申調12月21日(休)～2月7日(火)に直接または電話でドルチェ☎490-6675 (社会福祉協議会)

暮らしの情報

税金・保険・年金

市民課・納税課の休日窓口

日12月24日(日)、1月13日(出)・28日(日)
時午前9時～午後1時
所調布市民課(市役所2階・市役所1階101会議室)
☎481-7041～5
納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

産前産後期間の国民健康保険税免除制度を開始

国民健康保険に加入している方が出産した場合、出産者の出産前後の4カ月分(多胎妊娠の場合は6カ月分)の保険税が免除される制度が1月から始まります。
免除対象期間

	3カ月前	前々月	前月	出産(予定)月	翌月	翌々月
単胎妊娠(出産)			○	○	○	○
多胎妊娠(出産)	○	○	○	○	○	○

日令和5年11月以降に出産した方※ただし、制度開始前である令和5年12月以前に該当する産前産後期間は対象外
申調郵送またはマイナンバーカードを使ったオンライン届出も可。詳細は市☎参照または保険年金課☎481-7054

償却資産の申告期限は1月31日(水)

日令和6年1月1日時点で、市内に耐用年数が1年以上の事業用償却資産を所有している個人・法人
◎申告の対象となる事業用償却資産の例
構築物/屋外駐車場の舗装路面、庭園、緑化施設など
機械と装置/各種製造設備などの機械と装置など
船舶/ボート、遊覧船など
航空機/飛行機、ヘリコプターなど
車両と運搬具/大型特殊自動車、フォークリフトなど(自動車税、軽自動車税の対象となるものは除く)
工具・器具と備品/事務用機器、自動販売機など
図詳細は市☎参照。事業用償却資産の課税標準額の合計額が150万円未満の事業者は課税されませんが、申告が必要。電子申告(eLTAX)の利用可
申調内容/資産税課☎481-7207
電子申告/地方税共同機構(エルタックスヘルプデスク)☎0570-081459(つながらない場合は☎03-5521-0019)

認定長期優良住宅に対する固定資産税(家屋)の減額

長期優良住宅の認定を受け、令和6年3月31日までに住宅を新築した場合、申請により当該家屋の固定資産税が減額されます(一定要件あり)。
締め切り/新築した翌年の1月末まで(必着)
申調長期優良住宅認定通知書の写しと申告書(資産税課(市役所3階)で配布または市☎から印刷可)を〒182-8511市役所資産税課☎481-7208・9に郵送または持参

家屋の取り壊しなどを行った方へ

家屋の取り壊しや用途の変更(店舗だったものを居宅として使用するなど)を行った場合は、固定資産税の金額などが変更となるためご連絡ください。なお、取り壊し年内に滅失登記をした場合は連絡不要です。
申調資産税課☎481-7208・9

税理士による無料申告相談(要事前申し込み)

日2月5日(月)・7日(水)
時午前10時～午後4時(申込時間の15分前に来場を)
所文化会館たづくり12階大会議場
対市内在住の年金受給者、給与所得者など※土地、建物、株式などの譲渡所得、初めて住宅ローン控除を受ける方は対象外
申1月10日(火)から申し込みフォームまたは事前申込専用電話(☎03-6745-6355(平日午前9時～午後4時))で申し込み※今回から案内状は送付しません
図原則スマートフォンでの申告書作成。申告書などの提出のみの場合は、東京国税局業務センター武蔵府中分室(府中市本町4-2)へ郵送または武蔵府中税務署に直接持参
申調武蔵府中税務署☎042-362-4711 (市民税課)



申し込みフォーム

住まい・街づくり・環境

調布市擁壁等コンサルタント派遣事業を開始

地震・集中豪雨などによる家屋や宅地への土砂災害を未然に防ぐため、擁壁・がけの専門家を派遣する制度を開始しました。
図詳細は市☎参照
申調建築指導課☎481-7516



市HP

武蔵野の路(二子・是政コース)の舗装拡幅工事

ご理解・ご協力をお願いします。
期3月中旬(予定)まで
工事件名/令和5年度武蔵野の路(二子・是政コース)拡幅工事その1



図道路管理課☎481-7409

住まいの相談窓口

内容	日程	締め切り日
木造住宅耐震化	1月16日(火)	1月10日(水)
住宅リフォーム	17日(水)	11日(木)
分譲マンション管理	18日(木)	12日(金)

時午後1時30分～、2時30分～、3時30分～
定各日申し込み順3人
費無料
申調申調電話またはEメールで住宅課(市役所7階)
☎481-7545・☎jyutaku@city.chofu.lg.jp

ごみリサイクル

令和6年度版調布市ごみリサイクルカレンダーを全戸配布

1月上旬から全戸配布します。令和6年4月～令和7年3月のごみ収集日や排出方法などを記載しています。
令和6年3月までのごみ収集日は、引き続き令和5年度版のカレンダーでご確認ください。
申調ごみ対策課☎042-306-8781

●マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービス停止

システムメンテナンスのため、終日利用できません。日1月17日(火) 申調市役所1階と神代出張所のマルチコピー機も利用不可 申調市民課☎481-7041～3

健康

乳がん検診

【市内検診機関】

実施場所	検診日	申し込み先
①調布病院 【定員各月45人】 (送迎バスあり)	月～ 金曜日の 午後	☎484-2626 ☎481-0323 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分 ※土曜日は午後0時30分まで)
②飯野病院 【定員各月65人】	金曜日の 午後 ・土曜日	☎483-8811 (木・日曜日を除く 午前9時～午後5時)
③調布東山病院 【定員各月200人】	月・火・木・ 金・土曜日 の午後	☎481-5515 ☎481-5514 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)

※12日までの申し込みは2～3月、13日以降の申し込みは3～4月の受診。検診日は祝日を除く
 ④3月までに受診する場合：昭和59年3月31日以前に生まれた女性
 ⑤4月以降に受診する場合：昭和60年3月31日以前に生まれた女性
 ⑥問診、視触診、マンモグラフィー ⑦1500円(検査時持参) ※生活保護受給世帯または中国残留邦人等支援給付世帯は受給証明書の提示で免除
受診できない方／①令和4年4月以降②令和5年4月以降の市の乳がん検診受診者③乳腺科治療中または経過観察中④妊娠中(可能性あり含む)⑤授乳中⑥心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳房内に人工物がある方
 ☎電話またはFAX(①③のみ)で住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各医療機関へ
 ☎健康推進課☎441-6100

食事なんでも相談室(栄養相談)

☎1月16日(火) ☎①午後1時15分～1時45分②2時～2時30分③2時45分～3時15分
 ☎文化会館たづくり西館保健センター1階
 ☎各回申し込み順2人
 ☎医療機関で治療中の方は要問い合わせ
 ☎☎電話で健康推進課☎441-6100

募集

明るい選挙啓発書道展の作品

資格／市内在住・在学の小学生
 ④明るい選挙を啓発するもの(自作のもの) 1点
 規格／市販の画仙紙半切(350ミリ×1360ミリ)またはそれに準ずる大きさの用紙に、墨または墨汁を使用
 ☎応募作品は返却不可。応募者には参加賞、入選者には賞状・記念品あり。詳細は市☎参照
 ☎☎1月4日(木)～12日(金)に〒182-8511小島町2-35-1市役所6階選挙管理委員会事務局☎481-7381へ持参または郵送(必着)

喫煙マナー・都市美化と地球温暖化防止の啓発ポスター・標語

④標語の部／形式は自由(短文)
 ☎市内在住・在勤・在学の方
 ⑤ポスターの部(小学生の部、中学生の部)／大きさはA3サイズまで。画材やキャッチコピーは自由
 ☎市内在住・在学の小・中学生(各テーマ1人1作品)
 ⑥A⑦共に
 テーマ／①みんなで守ろう!歩きタバコ・ポイ捨てのない、きれいでこちよいまち調布②未来の地球を温暖化から守ろう!調布から私たちができること
 ☎作品の裏面に住所、氏名(ペンネーム可)、電話番号、在勤の方は勤務先、在学の方は学校名・学年を明記し、1月9日(火)までに〒182-8511市役所8階環境政策課へ郵送または持参
 ☎入賞者には記念品、応募者全員に参加賞を贈呈。作品返却希望の方は要連絡
 ⑧応募作品の展示・投票
 期1月17日(火)午後1時～25日(木)午後1時

☎文化会館たづくり11階みんなの広場
 ☎環境政策課☎481-7087

スポーツ

調和小プール1月の休館日



休館日／1日(祝)～3日(水)・9日(火)・22日(月)
 ☎詳細は市☎で要確認
 ☎調和小プール受付☎485-5631 (スポーツ振興課)

■スポーツ協会 ☎481-6221 専用☎あり
 〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●西調布体育館水曜卓球教室(全6回)

☎1月24日～2月28日の毎週水曜日
 ☎午前9時30分～11時30分 ☎西調布体育館
 ☎市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
 ☎調布市卓球連盟指導員 ☎30人(多数抽選)
 ☎3000円 ☎往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、1月15日(月)(必着)までに〒182-0016佐須町5-19-5内野ひとみ
 ☎スポーツ協会

●第1回テニス女子ダブルス初中級練習会(全4回)

☎2月6日～27日の毎週火曜日(予備日3月5日・12日・19日) ☎午後2時～3時55分 ☎市民多摩川テニスコート(2面使用) ☎市内在住の18歳～おおむね70歳の女性。初中級レベルでダブルスゲームが進められる方 ☎10人(多数抽選) ☎6500円(事前振込)
 ☎往復はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号(ペア申込者は2人分)を明記し、1月9日(火)(必着)までに〒182-0011深大寺北町2-1-65スポーツ協会 ☎ペア申し込み可。重複申し込みは無効(個人申込ペア替も含む)
 ☎スポーツ協会

■総合体育館 ☎481-6221

【1月の休館日】

休館日／1月1日(祝)～3日(水)・15日(月)・16日(火) 屋内プール／4月30日まで臨時休止(詳細は市☎参照)

【1月の当日申込プログラム】

- ④バレーボールスクール
☎1月23日(火)・30日(火)
☎午前9時30分～11時45分 ☎当日先着30人
- ⑤バドミントンスクール
☎毎週金曜日(1月5日を除く)
☎午前9時45分～11時45分 ☎当日先着20人
- ⑥ビギナーズエアロ
☎毎週火曜日(1月2日を除く) ☎午後1時45分～2時45分 ☎当日先着40人 整理券配付／0時15分～
- ⑦転倒予防のための体操
☎毎週木曜日 ☎午後0時15分～1時30分
☎当日先着50人 整理券配付／午前11時～
- ⑧ファットバーニングエアロビクス
☎毎週金曜日 ☎午後7時～8時
☎当日先着40人 整理券配付／5時30分～
- ⑨フィットボクシング60
☎毎週土曜日 ☎午前9時20分～10時20分
☎当日先着40人
- ⑩A～F共に☎A⑪E⑫1回500円C⑬400円 ☎運動着、室内用シューズ⑭のみラケット(貸し出しあり)
⑮のみヨガマット ☎スポーツ協会

ボランティア

高齢・障害者生活支援有償ボランティア募集説明会



高齢、障害などで外出や家事の支援、食の配達を必要とする方を支援する活動です。
 ☎1月18日(木)午前10時～11時30分 ☎調布ゆうあい福祉公社 ☎参加できない場合は個別に対応可

☎専用フォームまたは電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社☎481-7711

仕事・創業

オンライン講座 ChatGPTで志望動機を作ろう



☎1月23日(火)午後1時30分～3時30分
 ☎オンライン ☎15～29歳(学生も可)
 ☎ChatGPTを活用し、志望動機を作る方法を学ぶ
 ☎無料 ☎1月22日(月)午後1時までに申し込みフォームから申し込み ☎ちょうふ若者サポートステーション☎444-7975 (産業振興課)

キャリアアップ講習1月募集科目

☎都内在住・在勤で、都内中小企業で働いている方(派遣、契約社員、パートなど問わず)
 ①第二種電気工事士(実技)初級②第三種電気主任技術者科目合格対策(法規)
 ☎①30人②40人(多数抽選) ☎①6500円②1600円
 ☎☎☎直接(返信用はがき持参)または往復はがきで1月1日(祝)～10日(水)(必着)に、〒183-0026府中市南町4-37-2多摩職業能力開発センター府中校人材育成プラザ☎042-367-8204、または☎「TOKYOはたらくネット」から申し込み (産業振興課)

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 ☎industry@chofu-across.jp 専用☎あり

- ④シニア世代「これからの生き方、働き方セミナー」
☎1月20日(土)午前10時～正午(受付9時30分～)
☎おおむね50歳以上 ☎ライフプランやマネープランなどを学ぶ ☎下島利光(ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタント)
- ⑤今から始める退職後の「起業」「独立」計画相談会
☎12月27日(水)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 相談員/高橋 進(経営アドバイザー)
- ⑥事業者向け税務相談会
☎1月9日(火)午前9時～午後4時
相談員/東京税理士会武蔵府中支部担当者
- ⑦創業経営相談会
☎①1月10日(火)②17日(水)③24日(水)④31日(火)
☎①③午前9時～午後1時④④午後4時～8時
相談員/池上直輝(多摩信用金庫職員)
- ⑧融資相談会
☎1月11日(木)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
相談員/日本政策金融公庫三鷹支店の専門相談者
- ⑨女性起業相談会
☎①1月18日(木)②29日(月)
☎午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
相談員/①老川多加子②山田記代美(中小企業診断士)
- ⑩事業者向け労務相談会
☎1月20日(土)・25日(木)
☎午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
相談員/森谷吉克(社会保険労務士)
- ⑪B～G共に 相談時間/1人50分
- ⑫事業承継個別相談会
☎1月25日(木) ☎午後1時～、2時30分～ ☎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承継・引継ぎ支援センター専門担当者
☎直近3期分の決算書・確定申告書、会社概要※持参可能な場合のみ 締め切り/1月18日(木)
- ⑬A～H共に ☎A市民プラザあくろすホールB～H産業労働支援センター ☎申し込み順A25人B④④6人D4人E⑤5人H2人 ☎無料
☎☎☎産業労働支援センター☎☎または電話、FAX、Eメールで申し込み

「暮らしの情報」は10面に続きます