

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(水)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(水)②17日(水)③24日(水)④31日(水)
☎①③午前9時～午後1時②④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(水)
- 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B⑭C⑮6人D4人E⑯5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