

 健 康

東京都エイズ予防月間

東京都多摩府中保健所HP



11月16日～12月15日は「東京都エイズ予防月間」です。多摩府中保健所では、匿名・無料でHIVや梅毒の検査を受けることができます。

申①電話で東京都HIV等検査予約センター

☎050-3801-5309

②WEB予約（詳細は東京都多摩府中保健所HP参照）

問東京都多摩府中保健所感染症対策担当

☎042-362-2334

(健康推進課)

がん相談サポート事業の
11・12月の開設日

がん相談

サポート事業HP



日11月22日(土)・25日(火)・29日(土)、12月2日(火)・6日(土)・9日(火)・13日(土)・16日(火)・20日(土)・23日(火)・27日(土)
午前9時～午後6時 対がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など 費無料 申電話 (☎0120-785-570) またはがん相談サポート事業HPからEメール 他サービス利用には市民専用の利用資格コード(275B)が必要。紹介するサービスは一部有料
問健康推進課☎042-441-6100

おとのための食事相談

日12月19日(金) 午前9時15分～9時45分、10時～10時30分、10時45分～11時15分
所文化会館たづくり西館保健センター3階
対18歳以上 定各回申し込み順1人
他医療機関で治療中の方は要問い合わせ
問電話で健康推進課☎042-441-6100

 スポーツ

スポーツ協会

☎042-481-6221 専用HPあり

〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●調布市パラスポーツ体験会

～当日どなたでも参加いただけます～

日11月30日(日)午後1時～4時

所京王アリーナTOKYOサブアリーナ 内体験プログラム（走り方教室、車いすバスケットボール、パラeスポーツ・ブラインドサッカー®体験ほか）

ゲスト／石川直宏（FC東京コミュニティジェネレーター）、猪狩ともか（東京都パラ応援大使） 費無料

持室内用シート 他詳細はスポーツ協会HP参照

●令和7年度天皇杯・皇后杯JVA全日本バレーボール選手権大会 ファイナルラウンド市民招待

日・内12月20日(土)・男女準決勝（午前10時～） 21日(日)・女子決勝（午前11時～）、男子決勝（午後4時～）

所京王アリーナTOKYOメインアリーナ 集合場所

／メインアリーナ出入口（各日30分前から受付） 対市内在住・在勤・在学 定各日

申し込み順600人 費無料 申11月28日(金)

午後3時までに申し込みフォームから申し込み
問（公財）日本バレーボール協会HP

●市制施行70周年記念

第65回調布市民スポーツ大会冬季大会スキー競技

日令和8年2月7日(土)・8日(日) 所スノーリゾート

ロマンスの神様（木島平スキー場）※各自現地集合

対市内在住・在勤・在学の小学生以上 種目／①年齢別男子の部②年齢別女子の部③男女別ジュニアの部（中学生以下）④団体戦※回転・大回転競技 費①②2000円③500円（持参または振り込み） 申申込書（総合体育館で配布、またはスポーツ協会HPから印刷可）

と参加費を、令和8年1月8日(火)（必着）までに直接スポーツ協会、またはFAX・Eメールで調布市スキー連盟☎042-364-1926・Eshounnansenmyosouhei@

gmail.com 詳細は申込書またはスキー連盟HP参照
問調布市スキー連盟事務局☎090-1772-7131（午後3時～8時）

●令和7年度リフレッシュ体操スクール（第3期）

期令和8年1～3月 締め切り／11月30日(日)（必着）

●調布市スポーツ協会 事前申込プログラム

Ⓐわんぱく親子体操

日令和8年1月10日～2月21日の毎週土曜日 時午前10時45分～11時35分 対市内在住・在勤・在学の15歳以上の方（中学生を除く）と開催当日2歳6ヶ月～4歳未満の幼児 定15組（多数抽選）

Ⓑミニバスケットボールスクール

日令和8年1月10日～2月14日の毎週土曜日（1月24日を除く） 時午後3時30分～5時 対市内在住・在学の小学生 定30人（多数抽選）

Ⓒ土曜日ジュニアスイミングスクール

日令和8年1月17日～2月28日の毎週土曜日 時1クラス：午後1時30分～3時 2クラス：3時30分～5時 対市内在住・在学の小・中学生 定各クラス50人（多数抽選） 申込時に希望時間を入力

Ⓐ～Ⓒ共に

所総合体育館 申11月30日(日)までにスポーツ協会HPから申し込み 抽選結果発表／12月12日(金)

他詳細はスポーツ協会HP参照

問スポーツ協会

①背骨コンディショニング

時1クラス：午前9時15分～10時15分 2クラス：10時30分～11時30分 定各12人（多数抽選）

②体幹バランス

時午後1時15分～2時30分 定40人（多数抽選）

③はじめてリズム

時午後2時45分～3時45分 定40人（多数抽選）

④ストレッチポールエクササイズ

時午後3時～4時 定12人（多数抽選）

⑤ピラティススクール

時午後4時30分～5時30分 定30人（多数抽選）

①～⑤共に日令和8年1月5日(月)・26日(月)、2月9日(月)、3月9日(月)・23日(月)・30日(月)

⑥シェイプアップバランスボール

時正午～午後1時 定30人（多数抽選）

⑦体幹強化トレーニング

時午後1時15分～2時15分 定12人（多数抽選）

⑥⑦共に日令和8年1月6日～3月31日の毎週火曜日

⑧お目覚めストレッチ

時午前10時15分～11時15分 定8人（多数抽選）

⑨チェアエクササイズ

時午後0時15分～1時30分 定50人（多数抽選）

⑩にこにこ体操

時午後1時45分～2時45分 定40人（多数抽選）

⑪ナイトヨガスクール

時1クラス：午後6時～7時 2クラス：7時15分～8時15分 定各クラス40人（多数抽選）

⑧～⑪共に日令和8年1月7日～3月25日の毎週水曜日（2月11日祝を除く）

①～⑪共に日総合体育館

対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）

申11月30日(日)（必着）までにスポーツ協会HP

から申し込み、または往復はがき（1枚1教室）にスクール名、住所、氏名（ふりがな）、（西暦）生年月日、年齢、性別、電話番号、①⑪は希望時間を明記し、スポーツ協会へ（連記不可）

抽選結果発表日／12月12日(金) 他詳細はスポーツ協会HPまたは返信はがきから要確認

12月の総合体育館

休館日／12月1日(月)・15日(月)・29日(月)～31日(火)

【当日申込プログラム】

対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）

申当日直接会場へ

他内容・費用・定員など詳細はスポーツ協会HP参照



その他のお知らせ

ハケ岳少年自然の家

12月1日(月)から新規予約受付

区分	新規予約受け付け分
市内青少年団体（おおむね20歳未満の方で構成する10人以上の団体）	令和8年6月利用分
市内個人（市内在住・在勤・在学） ※青少年団体以外の団体を含む	令和8年3月利用分

※連泊時は1泊目の属する月が基準

申電話でハケ岳少年自然の家（山梨県北杜市高根町清里3545-1）☎0551-48-2014（12月9日㈫・10日㈬を除く午前9時～午後5時）※個人利用のみハケ岳少年自然の家HPから申し込み可（社会教育課）

専用
フォーム

12月の女性のための相談実施日

◎女性の生きかた相談

面接相談（予約制）／

日12月1日(月)午後4時～7時50分、4日(火)・11日(火)・12日(水)・18日(火)・25日(火)午前10時～午後3時50分

電話相談／専用電話☎042-443-1233

日12月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)午前10時～午後3時30分（正午～午後1時は除く）

◎女性のための法律相談

日12月9日(火)・16日(火)午前10時～午後0時15分、23日(火)午後4時10分～7時

◎働く女性の人生相談

日12月10日(水)午後4時～7時50分

◎女性のための仕事＆生活サポート相談

日12月19日(金)午前10時～3時50分

◎女性のヘルスケア相談

日12月24日(水)午後1時55分～4時5分

費無料

申電話または専用フォームから多様性社会・男女共同参画推進課☎042-443-1213

第77回人権週間

12月4日(木)～10日(水)

12月4日～10日を「人権週間」と定め、令和7年度の啓発活動重点目標～人権啓発キャッチコピー～を「誰かのことじゃない。」とし、各種人権啓発活動を実施します。

◎夜間人権ホットライン～電話人権相談～

☎03-6722-0127

弁護士が、電話で人権侵害や日常生活の法律問題の相談に応じます。

日12月8日(月)午後5時～8時

相談時間／1人10分程度 費無料

問東京都人権プラザ相談室☎03-6722-0124・5

◎福祉まつり「人権擁護委員」PRブース

日12月7日(日)午前10時30分～午後2時

所文化会館たづくり1階むらさきホール

内チラシや啓発物品の配布

◎第32回こどもたちからの人権メッセージ発表会

調布市を含む多摩地域13市の代表の子どもたちによる人権メッセージの発表会です。

日12月6日(土)午後1時30分～4時（1時開場）

所東久留米市立生涯学習センターまるにえホール（東久留米市中央町2-6-23）（公共交通機関をご利用ください） 費無料 定当日先着500人

問多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会事務局（東京法務局府中支局内）☎042-335-4753（案内番号4番）

◎人権身の上相談

日奇数月の第4水曜日 時午後1時～4時