

 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（4月分）**


日 4月4日(土)正午～午後2時、12日(日)午後8時～10時、19日(日)午後8時～10時、29日

祝午後1時～3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 1万6830円

申 2月28日(土)までに専用フォームから申し込み（多数抽選）

問スポーツ振興課 ☎042-481-7496

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

令和7年度スポーツセミナー「スポーツ指導の現場における暴力等の不適切行為について」

日 3月22日(日)午後6時15分～8時15分（受付5時45分～）

場所 文化会館たづくり12階大会議場

対市内で活動している指導者・保護者

演合田雄治郎（合田綜合法律事務所代表弁護士）

定申し込み順120人 費無料

申 3月15日(日)までにスポーツ協会HPから申し込み

令和7年度指導者向け講習会
「アスリート支援・育成講習会」

日 3月7日(土)午後3時30分～5時30分

場所 総合体育館 小体育室

対市内で活動している指導者・保護者

内 ①アスリートと栄養について（50分）②選手のやる気・自信・行動を引き出す言葉掛け～ペップトーク～（50分）

演 ①古川 智（味の素㈱）②寺本 強（（一社）ペップトーク普及協会）

定申し込み順50人 費無料

申 2月5日(木)からスポーツ協会HPから申し込み

令和8年度春のテニス大会

種	日	程
①男子団体戦	1部	4月5日(日)
	2部	4月12日(日)
	3部	4月19日(日)
②女子団体戦	1部	4月26日(日)
	2部	4月29日(祝)
③男子ダブルス戦		5月3日(祝)（10日(日)）
④混合ダブルス戦		5月4日(祝)（31日(日)）
⑤壮年Aダブルス戦 (45歳以上・男女別なし)		5月5日(祝)（31日(日)）
⑥壮年Bダブルス戦 (60歳以上・男女別なし)		
⑦女子ダブルス戦		5月10日(日)（31日(日)）

※団体戦は3ダブルス10人まで登録可※⑤⑥は令和8年12月31日時点の年齢※カッコ内は決勝戦予備日。雨天などの予備日は6月7日(日)・14日(日)・21日(日)

生活ひとくちメモ

美容医療のトラブル

ありません。その場で契約せず、一旦帰宅し慎重に検討しましょう。

- 施術の効果やメリットだけでなく、リスクや副作用なども医師に十分な説明を求め、理解した上で施術を受けるか判断しましょう。
- クレジット契約などで分割払いをする場合、手数料を含めた総額が高額となるケースもあります。クレジットを組んで必要な施術なのかどうかよく考えましょう。

問調布市消費生活センター（市役所3階）

☎042-481-7034

●1～3月生まれの方の後期高齢者健診は2月末までに受診を

受診期間は延長できません。受診忘れないよう、早めに医療機関にご予約ください。対象の方で転入などで受診券が届いていない場合はお問い合わせください。

対後期高齢者医療制度に加入している1～3月生まれの方（令和8年3月末日までに75歳になる方を含む）

採用情報

※履歴書などの提出が必要です。

詳細は市採用HP参照



市採用HP

令和9年度市正規職員

区分：職種／上級（大学卒業程度）：事務、事務（社会福祉）、事務（障害者対象）、土木、建築、電気、保健師、保育士 **アルムナイ採用選考（市職員離職者向け採用選考）**：事務、事務（障害者対象）、事務（社会福祉）、土木、建築、機械、電気、保健師、保育士、栄養士、司書 **経験者通年枠上級（大学卒業程度）**：事務、事務（社会福祉）、土木、建築、電気、保健師、保育士※受験資格に要件あり

市採用HPの専用フォームからエントリーシートを提出。詳細は市採用HP参照

問人事課 ☎042-481-7355

(福) 調布市社会福祉事業団職員（福祉職）

業務内容／障害児・者の生活・相談支援、児童の療育・育成、事務など 資格など／あり 採用日／④4月1日(木)～⑤令和9年4月1日(木) ⑥2月18日(木)午後4時30分（必着）までに、必要書類を直接・郵送で問い合わせ先、または法人HPから申し込み

問調布市社会福祉事業団本部事務局 ☎042-481-7493 (障害福祉課)

子ども家庭支援センターすこやか非常勤職員

○相談員（育児支援コーディネーター）

○福祉職（一時預かり事業）

資格など／あり 採用日／随時

問履歴書と有資格者・取得見込みの方は証明書類の写しを、〒182-0022国領町3-1-38調布市子ども家庭支援センターすこやか ☎042-481-7733へ郵送または持参

**調布市社会福祉協議会
正規職員**


資格など／あり 採用日／4月1日(木)

問申込書（社会福祉協議会HPから印刷可）を2月9日(月)午後5時（必着）までに〒182-0026小島町2-47-1調布市社会福祉協議会 ☎042-481-7617へ持参または郵送

「暮らしの情報」は8面に続きます

**2月1日は「フレイルの日」
～「人生100年時代」のフレイル予防～**

「フレイル」とは、年齢を重ね病気ではないけれど、筋力や心身の機能・活力が衰える「健康と要介護の間」の状態です。この機会に、フレイル予防・介護予防、ご自身の生活習慣を考えてみませんか。

市では介護予防講座や10の筋力トレーニング講座を、地域包括支援センターでは高齢者の活動のさまざまな支援も行っています。ぜひご参加ください。


【フレイル予防対策のおススメ】

- 1年に1回健康診断を受ける、歯科を受診する
- 持病、生活習慣病の治療は、自己判断で中断せずコントロールを続け、悪化防止に努める

- フレイル予防の3本柱（①社会参加・交流②栄養・お口のケア③運動）を心掛ける

問高齢者支援室 ☎042-481-7150

◆相談事例

肌を綺麗にする治療が格安、というネット広告を見て、美容クリニックの無料カウンセリングを予約した。当日のカウンセリングで、今日施術するなら35万円を25万円に割り引くと言われ、断り切れずに分割払いでの契約した。その後すぐに受けた施術はとても痛く、施術後は顔に違和感があり、肌の調子も改善していない。返金してほしい。

◆アドバイス

●美容クリニックのカウンセリングに行くと、今すぐ契約して施術をするよう勧説されるケースがあります。美容目的の施術は多くの場合、緊急性が

ありません。その場で契約せず、一旦帰宅し慎重に検討しましょう。

- 施術の効果やメリットだけでなく、リスクや副作用なども医師に十分な説明を求め、理解した上で施術を受けるか判断しましょう。

- クレジット契約などで分割払いをする場合、手数料を含めた総額が高額となるケースもあります。クレジットを組んで必要な施術なのかどうかよく考えましょう。

問調布市消費生活センター（市役所3階）

☎042-481-7034

問保険年金課 ☎042-481-7148