

令和8年度東京都子育て支援員研修(第1期)受講生



財団等HP

6月頃から順次開始
都内在住・在勤の方
地域保育コース
4月1日(水)～15日(水)に東京都福祉保健財団で申し込み、または申込書(3月31日(火)から子ども政策課(市役所3階)で配布または東京都福祉保健財団から印刷可)を東京都福祉保健財団へ簡易書留で郵送(消印有効)
研修の詳細・募集要項は東京都福祉保健財団参照
研修 / (公財) 東京都福祉保健財団

☎03-3344-8533

制度 / 東京都福祉局子供・子育て支援部企画課
☎03-5320-4121 (子ども政策課)



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。
詳細は市採用参照



市採用HP

令和8年度任期付短時間勤務職員(障害者対象)

職種 / 事務 採用日 / 6月1日(月)
3月26日(木)までに市専用フォームから申し込み
人事課 ☎042-481-7355



仕事・創業

4月30日(木)までに家内労働の「委託状況届」の提出を



東京労働局HP

家内労働者へ仕事(内職など)を発注している委託者は、毎年4月1日現在の家内労働者数などを労働基準監督署へ報告することが義務付けられています。

東京労働局賃金課 ☎03-3512-1614
三鷹労働基準監督署 ☎0422-67-0651

(産業労働支援センター)

シルバー人材センター入会説明会

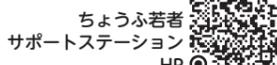


シルバー人材センターHP

4月9日(水)午前9時30分～ 市内在住の60歳以上
費1000円(入会者のみ)

オンラインでの入会説明もあり。要事前予約
調布市シルバー人材センター(小島町3-87-4) ☎042-487-9375

登録不要の無料職業適性検査



ちょうふ者サポートステーションHP

自分の「興味があること」「自信があること」などを
を知り、自己理解を深める手助けをします。

4月23日(水)午前10時～午後1時
15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学していない方
申し込み順8人

調布市電話でちょうふ者サポートステーション
☎042-444-7975 (産業労働支援センター)

産業労働支援センター 専用あり

〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす
3階 ☎042-443-1217 ☎042-443-1218
industry@chofu-across.jp
休館日 / 第3月曜日(祝日の場合は直後の平日)

創業経営相談会

4月1日(水)②8日(水)③15日(水)④22日(水)
①③④午後4時～8時②午前9時～午後1時

採用から退職まで「まるっと労務相談会」

4月11日(出)・14日(火)・23日(休)
午前9時～午後4時(正午～1時を除く)

事業者向け税務相談会

4月14日(水)午後1時～4時

融資相談会

4月9日(水)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)
A～D共に
相談時間 / 1人50分 産業労働支援センター
申し込み順 A 4人 B 6人 C 3人 D 5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



その他のお知らせ

いやしとふれあいの旅事業の終了

いやしとふれあいの旅事業は、長年にわたり多くの市民の皆さんにご利用いただきましたが、令和8年3月31日(火)をもって終了させていただきます。これまでご利用いただき深く感謝申し上げます。
協働推進課 ☎042-481-7036

4月の相談実施日

A 男性のための相談

職場や家庭のこと、パートナーとのことなどに関する相談に男性相談員が応じます。
4月3日(金)午後5時～7時50分の3枠、18日(土)午後1時～4時50分の4枠。1回50分
市民プラザあくろす3階男女共同参画推進センター 男性(原則市民) 各回申し込み順1人
空きがあれば当日相談可(当日は要電話連絡)
締め切り / 実施日前日の午後5時



A専用フォーム

B 女性のための相談

女性の生きかた相談
面接相談(予約制) /
4月6日(月)午後4時～7時50分、2日(火)・9日(水)・10日(木)・16日(水)・23日(水)・24日(木)・30日(水) 午前10時～午後3時50分
電話相談 / 専用電話 ☎042-443-1233
4月2日(火)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水) 午前10時～午後3時30分(正午～午後1時を除く)



B専用フォーム

女性のための法律相談

4月14日(火)・21日(火)午前10時～午後0時15分、28日(火)午後4時10分～7時

働く女性の人生相談

4月8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

4月1日(水)午前10時～午後3時50分※4月は第1水曜日に変更して実施

女性のヘルスケア相談

4月22日(水)午後2時40分～4時5分

他相談日時は変更の場合あり

A・B共に

無料
専用フォームから申し込み、または電話で多様性社会・男女共同参画推進課 ☎042-443-1213

八ヶ岳少年自然の家 4月1日(水)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)	10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	7月利用分

※連泊時は1泊目の属する月が基準

電話で八ヶ岳少年自然の家(山梨県北杜市高根町清里3545-1) ☎0551-48-2014(4月14日(火)・15日(水)を除く午前9時～午後5時)※個人利用のみ八ヶ岳少年自然の家から申し込み可(社会教育課)



神代植物公園さくらまつり

東京都公園協会HP



3月20日(祝)～4月12日(日)
※3月23日(月)は臨時開園。
3月30日(月)、4月6日(月)は休園日

開園情報

開園時間 / 午前9時30分～午後5時(最終入園は4時)
入園料 / 一般・大人500円、65歳以上250円、中学生200円、小学生以下と都内在住・在学の中学生は無料

さくらコンサート

3月29日(日)、4月5日(日) 各日午前11時15分～午後2時15分(各回約30分) 芝生広場
無料(入園料別途) 雨天による会場変更など詳細は東京都公園協会または神代植物公園公式X参照

桜茶屋

3月29日(日)、4月5日(日)※雨天中止
午前10時～午後4時(予定) 芝生広場

ガイドボランティアによる「さくら園ガイドツアー」

3月21日(土)・27日(金)・28日(土)、4月4日(土)・5日(日)※荒天中止 各日午前10時30分～午後1時30分(各回約60分) 集合場所 / 正門周辺情報棟付近
無料(入園料別途) 当日直接集合場所へ
都立神代植物公園サービスセンター
☎042-483-2300 (産業振興課)

第42・43回 多摩川ウォーク

第42回: 3月22日(日) 第43回: 4月5日(日)
集合時間・場所 / 午前8時50分・京王多摩川駅
7km、11km、15km、19kmの4コース
費400円(カード作成費、地図代、保険料)
当日直接集合場所へ 受付後、自由歩行
調布市ウォークリング協会・小川 ☎03-5497-0286 (産業振興課)

4月からブロッコリーが指定野菜に加わります!



指定野菜とは、消費量が多く、生活に欠かせない重要な野菜として国が定める野菜です。指定野菜になると年間を通して価格や供給の安定化が期待できます。この機会にブロッコリーを食卓に追加して、不足しがちな野菜摂取量を増やしましょう。

旬はいつ?

さまざまな産地で一年中収穫・流通しているが、甘みが増すのは11～3月の寒さにあたってのもの。

おいしいブロッコリーの選び方

全体が緑色が濃い・つぼみが密集している・房全体がドーム型・茎は太く切り口がみずみずしいもの。

●どんな栄養があるの?

- βカロテン(皮膚や粘膜の健康維持)
- ビタミンC(コラーゲン生成に不可欠・鉄の吸収促進)
- ビタミンK(骨の形成促進)
- 葉酸(赤血球の生産を補助)
- 鉄(全身に酸素を届ける)など

●調理のワンポイント

ビタミンCなど水溶性の栄養素を多く残すには、茹でよりレンジ加熱や蒸し料理がおすすめ。茎までおいしく栄養も豊富なので、皮をむいてぜひ活用を。

参考 / 農林水産省独立行政法人農畜産業振興機構

健康推進課 ☎042-441-6100