

仕事・創業

無料パソコン基礎講座 (全3回)

ちょうふ若者サポートステーションHP



日①6月5日(金)②12日(金)③13日(土)
 時午前10時～午後4時
 対15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学しておらず、説明会に出席できる方
 内Word・Excel・PowerPointの基本スキル(講座終了後も就活をサポート)
 定10人(多数抽選)
 説明会/日5月11日(月)・14日(木)・21日(木)
 時午前10時～正午
 所申込説明会の2日前までに市の専用フォームまたは電話でちょうふ若者サポートステーション
 電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HPあり

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

A 趣味や特技でお金を創るための相談会

日5月21日(休)午前9時～午後4時(正午～1時を除く)
 相談時間/1人50分

B 女性起業相談会

日5月22日(金)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)
 相談時間/1人50分

C 事業承継個別相談会

日5月28日(休)
 時午後1時30分～、3時～
 対中・小規模企業の経営者・後継者
 対直近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/5月21日(休)

A～C 共に

定申し込み順A 6人 B 5人 C 2人

費無料

所申込産業労働支援センターHP、または電話・FAX・Eメールで申し込み

●街頭労働相談

解雇・雇止め、賃金不払い、労働条件の変更などの労働相談、就職活動の相談を専門機関のスタッフが対応します。労働問題に関する各種資料の配布やパネル展示も開催します。

日5月22日(金)午前11時～午後3時30分※荒天中止

所山川駅前

費無料

所東京都労働相談情報センター多摩事務所

電042-595-8004



その他のお知らせ

入間川ぶんぶん公園の代替公園を引き続き開放

外環道工事に伴う入間川ぶんぶん公園の閉鎖の間、代替公園を開園しています。今後、外環道工事の影響で変更があった場合は市HPでお知らせします。



所東つつじヶ丘3-51-1

代替公園に関する問い合わせ/東日本高速道路(株)関東支社東京外環工事事務所

電0120-861-305 (平日午前9時～午後5時30分)

所緑と公園課 電042-481-7081

自治会調査票の提出期限は6月1日(月)

市の事業のお知らせなどを送付するため、自治会の実態調査を行っています。

昨年度ご協力いただいた自治会には調査票と行政協力謝礼金の案内を送付しています。6月1日(月)の提出期限を過ぎると、謝礼金が減額になります。資料が届いていない自治会や自治会への登録を希望する団体はご連絡ください。

所協働推進課 電042-481-7036

姉妹都市・木島平村スポーツ合宿支援事業補助金



木島平村内で合宿を実施する団体へ宿泊費用を補助します。

対学校の児童、生徒、学生で構成する団体で①村内の宿泊施設に宿泊すること②1団体5人以上で2泊以上の連続した合宿であること※大会前日と大会期間中の宿泊は対象外

対村内の宿泊施設に宿泊する人の延べ人数に、1人1泊当たり500円を乗じた額。1団体につき、年度内1回限りで上限20万円。合宿が3～4月にかけて実施される場合は、年度ごとに要申請。市の宿泊助成制度と併用可

所申込交付申請書・参加者名簿を木島平村商工観光係

電0269-82-3111 電shokan@vill.kijimadaira.lg.jpへ

提出 (文化生涯学習課)

イベントのお知らせ

神代植物公園 春のバラフェスタ

東京都公園協会HP



約400種類5200株のバラを植栽する神代植物公園でバラの見頃に合わせて開催します。早朝開園、ばらコンサートのほか、土・日曜日、祝日の1日4回各回30分、ばら園内をしゃぼん玉が舞う「ばら園シャボン玉の魔法」も行います。



期5月31日(日)まで※7日(木)・11日(月)・18日(月)・25日(月)は休園

時午前9時30分～午後5時(入園は4時まで。期間中の土・日曜日には、バラの香りが最良の朝に鑑賞できるよう午前8時から早朝開園)

費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)

所都立神代植物公園 電042-483-2300 (産業振興課)

生涯学習サークル体験事業

A 深大寺走友会

日5月10日(日)・17日(日)・24日(日) 時午前7時～9時

集合場所/都立武蔵野の森公園・三鷹大沢総合グラウンド管理棟前

コース/味の素スタジアム周回5km、公園内1.8kmほか 対スロージョギングからスピード練習までレベルに合わせたランニング

定各日申し込み順3人

対動きやすい服装

B 調布フランス語同好会CAF

日①5月18日(月)②6月1日(月)③15日(月)

時午後2時～4時

所文化会館たづくり6階①601②③602会議室

対フランス語の文法の基礎を学んでいる方

内フランス語とフランス文学(文学・映画)を学ぶ

定各日申し込み順5人

A/B 共に

費無料

所申込各実施の2日前までに生涯学習情報コーナー

電042-441-6155

(文化生涯学習課)

第44回 多摩川ウォーク

日5月10日(日)

集合時間・場所/午前8時50分・京王多摩川駅

内7km、11km、15km、19kmの4コース

費400円(カード作成費、地図代、保険料)

所当日直接集合場所へ

対受付後、自由歩行

所調布市ウォークリング協会・小川 電03-5497-0286

(産業振興課)

自転車安全利用キャンペーン (自転車無料点検あり)

日5月13日(水)午前10時から1時間程度※雨天中止

所キテラタウン調布店駐輪場周辺

内自転車無料点検、自転車保険の促進、自転車利用者向けフリーレット・交通安全啓発グッズ(反射材など)の配布など 費無料

所調布警察署 電042-488-0110

地域交通課 電042-481-7420

食育コラム

市民のうち3割以上(※)の人が野菜不足を感じているとの調査結果があります(※令和4年調布市民の健康づくりに関する意識調査)。

近年、猛暑や少雨などの天候不順、さらには社会情勢の影響による物価高騰により、野菜の価格が上がっているというニュースを耳にすることが増えています。

野菜は生だけでなく、冷凍のものも上手に活用できます。収穫後すぐに急速冷凍された冷凍野菜は、栄養素が比較的保たれ、必要なときにいつでも手軽に取り入れることができます。調味料が染み込みやすく調理時間を短縮できるのも大きなメリットです。

また、値段が安い時に生の野菜を購入し、自宅で冷凍保存する方法もあります。冷凍する際のポイントは次の通りです。

冷凍野菜を上手に使って 野菜不足を解消しましょう

●洗える野菜は流水で洗い、使いやすい大きさに切る

●キッチンペーパーで水気をよくふき取る

●冷凍保存袋に入れて空気を抜き、平らな状態で密閉する

●アルミなど金属製のトレーにのせて冷凍庫へ入れる

冷凍野菜は解凍せず、凍ったまま調理し、目安として3週間くらいで食べ切りましょう。冷凍野菜を上手に活用して野菜不足を補いましょう。

参考/農林水産省HP

所健康推進課 電042-441-6100

