

健康

禁煙相談

日 11月10日(火)・19日(休)
時 午後※受付時間は予約時に案内
所 保健センター1階
対 市内在住の本人と家族
内 医師による個別相談(1人約15分)
定 各日申し込み順3人 費 無料
申 10月6日(火)～開催前日の午後5時
に電話または直接健康推進課 ☎042-441-6100



お薬手帳は1つにまとめて活用を

薬は用量と用法を守って服用することが大切で、飲み合わせによっては、副作用を起こすことがあります。アレルギーなどの大切な情報はお薬手帳に必ず記載し、通院先や薬局ごとに作らず1つにまとめて各医療機関・薬局に提示してください。電子版もありますので使いやすいものを選びましょう。

調 保険年金課 ☎050-1720-3706

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(12月分)



日 6日(日)午後8時～10時、12日(土)午後5時～7時、
20日(日)午後3時～5時、26日(土)午後8時～10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 10月31日(土)までに専用フォームから申し込み(多数
抽選)
調 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

調布市スポーツ協会創立70周年記念 第71回調布市民駅伝競走大会参加チーム募集

10月5日(月)午前9時申し込み開始
日 令和9年1月31日(日)午前9時スタート
所 味の素スタジアム・都立武蔵野の森公園特設周回コ
ース

対 市内在住・在勤・在学の中中学生以上

種目／①一般男子(市内在住・在勤・在学の方で構成
された高校生以上のチーム)②一般女子(①と同じ)
③中学生男子(市内在住のチーム)④中学生女子(③
と同じ)⑤40歳以上(①と同じで全員が40歳以上)⑥
ミックス(①と同じで女子が2人以上)※各チーム7
人以内(選手5人・補欠2人)、監督(1人)は選手
を兼ねることができる

対 6種目合計500チーム(申し込み順)

費 一般・40歳以上・ミックスの部:1チ
ーム7500円、中学生の部:無料

申 10月5日(月)～11月20日(金)にスポーツ協会
HPから申し込み

他 詳細はスポーツ協会HP参照

●第24回調布フットサル大会

日 12月12日(土)

所 ミズノフットサルプラザ調布(西町290-3)

種目／①小学生の部(GKを含む6人制)、小学3・4
年カテゴリー、小学5・6年カテゴリー②ミックスの
部(GKを含む6人制、小学生以上のメンバーで構成
され、フィールドに女性または小学生の選手が常時1
人以上いること)

対 申し込み順①12チーム②18チーム

費 1チーム①7000円②1万5000円

申 12月6日(日)までにスポーツ協会HPから申し込み、ま
たは電話でミズノフットサルプラザ味の素スタジアム
☎042-484-1977

●ジュニア育成地域推進事業

ジュニアソフトボールクリニック

日 11月3日(木)午前9時～正午(受付8時45分～)

所 基地跡地運動広場(A4・A6)

対 市内在住・在学の小学生

対 運動靴、グローブ

費 無料

申 調布市ソフトボール連盟HPを確認のうえ、10月27日
(火)までに申し込み

●西調布体育館水曜卓球教室(全6回)

日 11月4日～12月9日の毎週水曜日

時 午前9時30分～11時30分

対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

対 30人(多数抽選) 費 3000円

申 往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号
を明記し、10月15日(木)(必着)までに〒182-0016佐
須町5-19-5内野ひとみ

●ジュニア卓球強化練習会(初心者対象)

日 11月21日(土)午後0時15分～1時15分(受付正午～)

所 総合体育館小体育室



スポーツ
協会HP

生活ひとくちメモ



住宅のリースバック契約は 慎重に

【相談事例】

3年前、住んでいる古い分譲マンションに不動産
業者が来て、「マンションを売って住み続けること
ができる、家賃は6万円」と説明され、リースバ
ック契約を勧められた。翌日も担当者が来て、長時間
にわたって勧誘された。断り切れずにマンションを売
ってリースバック契約を結び、その後は家賃を支払
って住んでいた。先日、不動産業者から来年から家
賃が倍になるという連絡があった。契約時に3年経
過後に家賃が上がることは説明したというが、覚え
ていない。高い家賃を払えず困っている。

【アドバイス】

住宅のリースバックとは、住んでいるマンション
や戸建て住宅を売却すると同時に、賃貸借契約を結
ぶ契約です。その後は家賃を払いながら同じ家に住
み続けることができます。

事例のように、不動産業者から勧誘されて、断り
切れずに契約してしまうケースがあります。賃貸借
契約に条件があるなど、契約時の説明を消費者が理

解していないことや、売却額が不動産評価額より低
いなどのトラブルが起きています。

また、消費者が不動産を売却する契約は、宅地建
物取引業法に定めるクーリング・オフは適用されな
いため、解約する場合は解約料がかかります。

勧誘されたら、一人では対応せず信頼できる人に相
談しましょう。

国土交通省で「住宅のリースバックに関するガイ
ドブック」を策定・公表しています。国土交通省の
ホームページから入手できるので、リースバック契
約を検討する際ご活用ください。

参考／「住宅のリースバックに関する
ガイドブック(PDF形式)」(出典:国
土交通省ウェブサイト)



ガイド
ブックPDF

調 調布市消費生活センター(市役所3階)

☎042-481-7034

対 市内在住の小学2年生～中学3年生

対 濱崎義仁(ソウル五輪出場)、

石垣優香(JOCエリートアカデミー女子監督)

申 10月15日(木)までにスポーツ協会HPから申し込み

ごみ リサイクル

利再来留館の臨時休館

10月24日(土)は環境フェアに出展のため臨時休館で
す。

他 環境フェアの詳細は10月20日号に掲載

調 資源循環推進課 ☎042-306-8200

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 ①11月7日(土)②14日(土)③21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、説明会に出席できて、1分間に100キータッチ可
能な方

内 Word・Excel・PowerPointの基本スキル(講座終了
後も就労をサポート)

対 10人(多数抽選)

説明会／日 10月9日(金)・15日(木)・22日(土)

時 午前10時～正午

所 申 説明会の2日前までにHP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

☎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 ☎042-443-1217 F 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)

●中小企業退職金制度(中退共)

中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準
備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛金助
成や税法上の優遇も受けられ、手数料もかかりません。
家族従業員やパートタイマーも加入できます。

他 一部対象外あり。詳細は「中退共」HP参照

調 (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事
業本部 ☎03-6907-1234

●「ポケット労働法2026」を配布

配布場所／産業労働支援センター・男女共同参画推進
センター(市民プラザあくろす3階)、産業振興課(市
役所8階)、各図書館、神代出張所、調布国領しごと
情報広場、調布市商工会

A 女性起業相談会

日 10月15日(木)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)
相談時間／1人50分

B 事業承継個別相談会

日 10月22日(木)

時 午後1時30分～、3時～

対 中・小規模企業の経営者・後継者

調 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／10月15日(木)

●創業相談「成功につながる創業の準備とは～経験者
が教える秘訣～」

日 10月26日(月)午前9時～午後4時(正午～1時を除く)
相談時間／1人50分

A～C共に

対 申し込み順 A 5人 B 2社 C 6人

費 無料

所 申 調 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

●11月2日(月)は、個人市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第3期、国民健康保険税第4期の納期限 お手元の納付書で、指定金融機関派出所(市役所2階)・神代出張所・
取扱金融機関などでお納めください。なお、バーコード付きの納付書は全国のコンビニエンスストアでも納付できます。また、ATMやオンライン(モバイルレジ、ペイジー、アプリ・ク
レジット決済)で納付できます。詳細は市HPをご覧ください。納付書がない方は、ご連絡ください。
調 納税課(市役所3階) ☎042-481-7214