

健康

乳がん検診

【市内検診機関】 ※12日までの申し込みは翌月、13日以降の申し込みは翌々月の受診

実施場所	検診日	申し込み方法
①調布東山病院 【定員各月200人】 (調布駅から徒歩1分)	月・火・木・金・土曜日 の午後	☎481-5515 ☎481-5514 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)
②調布病院 【定員各月100人】 (調布駅・京王多摩川駅から徒歩バス)	月～金曜日 の午後	☎484-2626 ☎481-0323 (月～金曜日 午前9時～午後4時30分 土曜日 午前9時～午後0時30分)
③つつじヶ丘 神代クリニック 【定員各月150人】 (つつじヶ丘駅から徒歩5分)	月～水曜日 の午前	☎443-2246 (月～水曜日 午前9時～11時・ 午後3時～5時 土曜日 午前9時～11時)
④飯野病院 【定員各月100人】 (調布駅から徒歩1分)	月～水・金・土曜日	☎483-8816 (月～水・金・土曜日 午後1時30分～4時30分)

【市外検診機関】

実施場所	検診日	定員
⑤東京都がん検診センター (京王線府中駅からバス)	9月2日(月)・6日(金)・11日(水)・18日(水)の午前	各日 申し込み順 7人

☑ 昭和55年3月31日以前に生まれた女性

☑ 問診、視触診、マンモグラフィ

☑ 1500円(検査時持参)

受診できない方

- ①平成30年4月以降の市の乳がん検診受診者
- ②乳腺科治療中または経過観察中
- ③生理直前、生理中
- ④妊娠中(可能性あり含む)
- ⑤授乳中
- ⑥心臓ペースメーカー、豊胸手術など乳房内に人工物がある方

☑ 電話またはFAX(①②のみ)で住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、検診希望日(FAXの場合のみ第3希望まで)を各申し込み先へ、⑤7月8日(月)午前9時から電話で健康推進課☎441-6100へ

7月28日(日)は世界肝炎デー

世界肝炎デーは、ウイルス性肝炎のまん延防止と、患者・感染者への差別・偏見の解消や感染予防の推進のために、世界保健機関(WHO)が定めた日です。

ウイルス性肝炎は、自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会を逃し、本人が気付かないうちに肝硬変や肝がんへ移行してしまうこともあります。

過去に一度も市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方は肝炎ウイルス検診を受けましょう。

39歳以下の方/東京都保健所へ申し込み

☑ 多摩府中保健所 ☎042-362-2334
40歳の方/個別に受診券を発送。申し込み不要
41歳以上の方/健康推進課へ申し込み
☑ 無料
☑ 健康推進課 ☎441-6100

スポーツ

市民プール7月10日(水)にオープン

☑ 7月10日(水)～9月10日(火)※9月1日(日)・6日(金)正午～8日(日)を除く
☑ 午前9時～午後6時30分(入場6時まで)
☑ 感染症2-43-1

☑ 2時間まで市内在住・在勤・在学の方は150円、中学生70円、小学生以下50円(おむつが取れていない子どもは水の中には入れません)※2時間を超えると延長料金が発生。ロッカー1台10円



☑ 来場の際は公共交通機関を利用。詳細は市☑参照
☑ 市民プール ☎485-2689 (スポーツ振興課)

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(9月分)

☑ 9月7日(土)・14日(土)・23日(水)
☑ 午後4時～6時
☑ 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)
☑ 1万6600円※消費税改正に伴い、10月分からは利用者負担額が1万6907円となります
☑ 往復はがきに第1・第2希望日、団体名、代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、メンバーの氏名を明記し、7月31日(水)(消印有効)までにスポーツ振興課「MFP調布9月分」係☎481-7496へ(多数抽選)

ボランティア

ボランティアガイダンス

☑ 7月27日(土)午後2時～3時
☑ 富士見地域福祉センター ☑ 無料
☑ 当日直接会場へ
☑ 市民活動支援センター富士見コーナー ☎481-8719 (火・木・土曜日) (社会福祉協議会)

調理ボランティア

高齢者や障害のある方などが通う場(①デイサービスアイビー②高齢者会食)に手作り昼食を提供するボランティアです。
☑ 月1回以上の活動で午前9時～午後3時頃
☑ ①総合福祉センター②各地域福祉センター

第59回調布市民体育祭陸上競技参加者募集

☑ 8月25日(日)午前9時30分※雨天決行 ☑ AGFフィールド(味の素スタジアム西側)
☑ 市内在住・在勤・在学の小学生以上(1人2種目まで(リレーは除く)) ☑ 一般のみ1人500円

【陸上競技種目一覧】

区分	種目	100m	200m	800m	1500m	4×100m リレー	走高跳	走幅跳	砲丸投	ハードル	その他
一般男子		○	○	○	○	○	○	○	7.26kg		400m、三段跳、5000m
40歳以上男子					○						
50歳以上男子					○						60m
一般女子		○	○	○	○	○	○	○	4kg		
中学1年生男子		○			○	○	○	○	4kg	100m	400m、3000m(3年生のみ)
〃2年生男子	○	○	○	○	○	○	○	○	5kg	110m	
〃3年生男子	○									110m	
〃1年生女子	○				○				2.721kg	100m	
〃2年生女子	○	○	○	○	○	○	○	○	2.721kg	100m	
〃3年生女子	○										
小学1～3年生(男女別)											50m
小学4～6年生(男女別)	○										1000m

※年齢は8月25日現在。中学生は種目により学年共通あり

☑ 申込書(体育協会(総合体育館)、スポーツ振興課(市役所8階)で配布、または体育協会☑から印刷可)と参加費を7月20日(土)(必着)までに直接体育協会☎481-6221へ

☑ 5人1グループで、献立決め、買い物、調理活動、会食参加、後片付けなどを行います
☑ 社会福祉協議会 ☎481-7693

募集

庁用封筒の有料広告主

市では、郵便などに使用する庁内共通封筒の広告主を募集しています。

広告の掲載方法 / 角2封筒の裏面に単色刷りで掲載
広告の規格(1枠当たり) / 縦54ミリ、横129ミリ
※掲載4枠の場合。枠数によって規格は異なる
広告掲載料(1枠当たり) / 7万枚: 3万8000円
募集枠 / 最大4枠

☑ 申込書(総務課(市役所4階)で7月5日(金)から配布または市☑から印刷可)に必要事項を記入し、広告の原稿を添えて、7月8日(月)～19日(金)に総務課☎481-7341へ持参

令和元年度赤い羽根共同募金 地域配分(B配分)の公募

市内の施設・団体に助成を行います。

申請額 / 1施設・団体10～30万円

対象事業 / 社会福祉法人や民間の非営利団体が実施する備品整備、小破修理、利用者主体の事業など
☑ 8月30日(金)

☑ 申し込みの詳細は社会福祉協議会☑参照
☑ 社会福祉協議会 ☎481-7617

東京都子育て支援員研修(第2期)

☑ 新宿、飯田橋、立川

☑ 都内在住・在勤の方

☑ 申込書(子ども政策課(市役所3階)で配布、または市☑から印刷可)を7月16日(火)(必着)までに書留で郵送

☑ 9月から順次開始。詳細は、募集要項または下記☑参照

☑ 東京都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03-5320-4121、(公財)東京都福祉保健財団 ☎03-3344-8533・☑「東京都福祉保健財団」(子ども政策課)

ちょうふエコ川柳

ごみの減量やリサイクルをテーマにした川柳(「食品ロス削減」「海洋ごみ問題」「レジ袋削減」など)を募集します。

☑ 市内在住・在学・在勤の方

☑ 応募作品は9月30日(月)～10月6日(日)に文化会館たづくり11階みんなの広場で展示(市☑にも掲載)。来場者の投票により優秀賞を決定

☑ 往復はがき、FAX、Eメールに川柳、住所、氏名(ふりがな)、年齢、応募する部門(小・中学生の部、高校生以上の部)、電話番号を明記の上、8月31日(土)までに〒182-0024布田4-20-2調布NKビル2階ごみ対策課調布駅南口事務所 ☎481-7812・☎481-7814・☑ gomitai@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

食育コラム

地産地消から広がる食を通じた地域のふれあい・絆づくり

調布市の面積の約7%は農地で、年間を通してたくさんの農産物が生産・収穫されています。今この季節は、ナス、キュウリ、トマトなどさまざまな種類の夏野菜が作られています。市内の多くの農家では、化学肥料や農薬の使用を極力控え、安心・安全な農産物を生産しています。

市内の直売所は60カ所以上あり、収穫されたばかりの新鮮な農産物を購入することができます。直売所では生産者との会話から、おいしい野菜の見分け方や調理法などを教えてもらえることもあります。

市内で収穫された農産物や直売所での地域の方とのふれあいを通じて、食を楽しむ機会を増やしてみませんか。

☑ 健康推進課 ☎441-6100

● **コンビニ交付サービス停止** マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスは定期保守作業のため、終日利用できません。

☑ 7月17日(水) ☑ 市民課 ☎481-7041～3

食べて飲んで調布ONE COIN NIGHT参加店舗

ラグビーワールドカップ2019の開催に合わせ調布を盛り上げるようなワンコインメニューを提供できる店舗を募集します。
9月9日(月)～11月4日(休)※参加できない日程などは各店舗ごとに設定可
応募条件/飲み物1杯と食べ物1品のセットメニューを税込500円で提供すること 70店舗 無料
調布市商工会または産業振興課(市役所3階)で配布)に必要事項を記入し、7月19日(金)までに直接、またはFAX、郵送で〒182-0026小島町2-36-21調布市商工会 ☎485-2214・☎485-9951へ (産業振興課)

第64回調布市商工まつり 調布市観光親善大使・ミス調布コンテスト 2019ファイナル出場者

参加資格/市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生除く)の未婚の女性
予選大会/7月28日(日)午前10時～調布市商工会館3階研修室
決選大会/9月15日(日)午後1時30分～調布駅前広場特設ステージ
賞/ミス調布グランプリ1人:賞金10万円・副賞(旅行券ほか)、ミス調布準グランプリ2人:賞金5万円・副賞(旅行券ほか)
予選大会参加者に参加賞あり
調布市本人または推薦者が申込用紙(調布市商工会などで配布)に必要事項を記入し、写真を添付の上、7月15日(金)午後5時30分までに〒182-0026小島町2-36-21調布市商工会 ☎485-2214へ直接または郵送、商工会 ☎から申し込み (産業振興課)

採用情報

※詳細は市 ☎ (右記2次元コードからアクセス可) 参照



調布市社会教育指導員

業務内容/家庭教育に関する企画運営・事務、各団体との連絡調整、庶務全般など
勤務形態/月12日(週3日)
資格など/次のいずれかに該当する方はなお可①社会教育主事講習の修了証書または教員資格を有する方②文部科学大臣の指定する社会教育に関係のある職または事業に従事した方③社会教育に関する学識知識を有する方
勤務地/社会教育課(教育会館1階)
報酬/月額10万4000円、社会・雇用保険なし、交通費支給(規定あり)、賞与なし、有給休暇あり
雇用期間/8月1日(休)～令和2年3月31日(火)(再任の可能性あり)
選考/書類選考通過者は7月19日(金)に面接
調布市履歴書(写真貼付)に必要事項を記入し、資格や募集要件を証明する書類などの写しを添えて7月10日(木)(必着)までに〒182-0026小島町2-36-1教育会館1階社会教育課 ☎481-7488へ郵送または本人が持参

①学童クラブ嘱託指導員登録者

勤務形態/日曜日、祝日を除く月20日
資格など/平成31年4月1日現在、次のいずれかに該当する方①保育士、社会福祉士、教諭のいずれかの資格を有する②高校卒業、もしくはそれに準じ、2年以上児童福祉事業または放課後児童健全育成事業などに従事した③大学などにおいて社会福祉学、心理学、教育学などに関する学科・課程を修めて卒業したなど④5年以上放課後児童育成事業に従事し、放課後児童支援員として適当と認められる
時給/1600円

②児童館・学童クラブ臨時職員

勤務形態/月～土曜日の週3～5日
資格など/不問(保育士資格、幼稚園教諭免許、または教諭免許を有する方は時給の優遇あり)
時給/1020円(有資格者/1100円)
夏休み期間のみの短期の応募も可
①②共に
社会保険・交通費あり(要件あり)、賞与なし、有給休暇あり
調布市申込書(児童青少年課(市役所3階)で配布または市 ☎から印刷可)と顔写真(縦4cm×横3cm)1枚と資格を有する書類の写しを、直接または郵送で〒182-8511市役所児童青少年課 ☎481-7534へ

仕事・創業

MADE IN 調布を応援

市内の事業者などが、新製品などの開発や新サービスの企画などを推進する場合に、その経費の一部を補助します。(調布市商工会新製品等事業化促進事業費補助金)
【新製品等開発】
調布市新製品の開発または改良・改善などを行う事業
補助限度額・補助率/100万円・対象経費の2分の1以内
【販売促進】
調布市新製品などの販売促進を行う事業
補助限度額・補助率/20万円・対象経費の2分の1以内
【新サービスの企画・促進】
調布市新サービスの調査・企画を行う事業。新サービスなどの販売促進を行う事業
補助限度額・補助率/20万円・対象経費の2分の1以内
調布市7月25日(休)までに調布市商工会 ☎485-2214へ (産業振興課)

保育のおしごと相談・面接会

7月21日(日)午後1時～4時(受付0時30分～)
所こころの健康支援センター2階
市内の民間保育園の就職相談・面接会 無料
あり(要事前申し込み)
当日直接会場へ

入退場自由。服装自由。履歴書不要。資格に関する相談コーナーあり
調布市人材育成センター ☎452-8180・☎444-3376 (保育課)

産業労働支援センター 〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階 ☎443-1217・☎443-1218 industry@chofu-across.jp 専用あり

女性起業相談会～やりたいことを明確にしよう～
7月20日(土)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) ※1人50分
相談員/山田記代美(中小企業診断士)
申し込み順5人

事業承継個別相談会
7月25日(木)
午後1時～、2時30分～
中・小規模企業の経営者・後継者
相談員/東京都多摩地域事業引継ぎ支援センター専門担当者
申し込み順2人
直近2期分の決算書・確定申告書、会社概要※持参可能な場合のみ
7月22日(月)

シニア世代の「ゆとりある起業」相談会
自身の経験、趣味を活かして、人に喜んでもらえることを仕事にしてみませんか。
7月26日(金)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) ※1人50分
調布市調布市商工会(経営アドバイザー)
申し込み順6人

①～③共に
無料
調布市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

住民基本台帳閲覧状況の公表

対象期間/平成30年4月1日～平成31年3月31日
調布市公文書資料室(市役所4階)
住民基本台帳の一部の写しの閲覧請求一覧(国または地方公共団体の機関の名称・請求事由の概要・根拠法令・閲覧範囲)、住民基本台帳の一部の写しの閲覧申出一覧(申出者の氏名(法人の場合はその名称と代表者または管理人の氏名)・利用目的の概要・閲覧範囲) 調布市 ☎でも閲覧可
調布市市民課 ☎481-7041～3

一部地区の担当民生児童委員の変更

民生委員・児童委員は、社会福祉に関して、地域住民への情報提供や相談を受け、問題解決のためのお手伝いをしています。
次の該当地区にお住まいの方は、今後は、次の委員へご相談ください(敬称略)。
地区・氏名/柴崎2丁目14～22、39以降、西つつじヶ丘1丁目47、48、57、58・池 誠 ☎488-6667
地区・氏名/富士見町3丁目19以降(21番地除く)・鈴木光子 ☎488-7518
調布市総務課 ☎481-7101

ご寄附ありがとうございました

子ども・若者基金として
鈴木 洋様 5万円
ふるさとのみどりと環境を守り育てる基金として
環境フェア 406円 (管財課)

住んでいる人も、訪れる人も、快適な東京へ～スムーズビズの推進～

都は、テレワークや時差Bizなど交通混雑緩和に向けたさまざまな取り組みを試行する「スムーズビズ推進期間」を設定し、さまざまな企業に呼びかけています。
7月22日(月)～9月6日(金)(チャレンジウィーク/7月22日(月)～26日(金)、集中取組期間/①7月22日(月)～8月2日(金)②8月19日(月)～30日(金))
調布市スムーズビズに関する事/東京都都市整備局調整担当課 ☎03-5388-3317、交通需要マネジメントに関する事/東京都オリンピック・パラリンピック準備局輸送課 ☎03-5388-6896 (オリンピック・パラリンピック担当)

ごみダイエツト通信 133

収集方法の変更と夏のごみ出し

●4月から収集方法の一部を変更しています
①枝・草・葉を無料収集
枝・草・葉は透明または半透明の袋に入れて「燃やせるごみ」の日に出してください。
②汚れが落ちない容器包装プラスチックは、燃やせるごみへ
軽く洗い流すかふき取っても汚れが落ちない場合は、燃やせるごみで出すことができます。
③モバイルバッテリーと電子タバコは有害ごみへ
④シュレッダーごみを無料収集
シュレッダーごみは、「ビン」の日に透明または半透明の袋に入れて出すことができます。
⑤粗大ごみの持ち込み方法を変更
クリーンセンターの移転に伴い、粗大ごみの持ち込み場所が野水2-1-1に変わりました。また、粗大ごみを持ち込む場合の手数料が、重量に応じて現金で支払いとなりました。なお、戸別収集の方法

に変更はありません。
調布市ごみ出しは、朝8時までにお願ひします。分別が分からない場合は「調布市ごみリサイクルカレンダー」22～23頁、または「調布市ごみアプリ」を参照
●夏場のゴミ出しのワンポイント
●夏季になると飲料水などのペットボトルの排出量が多くなり、集積場がいっぱいになります。ペットボトルは、ラベルをはがしキャップも必ず外し、中を軽くゆすいで、つぶして出してください。キャップとラベルは容器包装プラスチックに出してください。この夏、ごみ減量に向けて、マイ水筒持参はいかがでしょう。
●家庭から出る燃やせるごみの約5割は生ごみです。生ごみの約8割は水分です。生ごみを出す時は、水切りネットを使って、ギュッと絞って、水をよく切ってから出してください。水分が多いと焼却施設に負担がかかります。ごみ減量と小バエ対策にもなります。
調布市ごみ対策課 ☎481-7811・2

●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です

虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為を発見した場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守られます。
午前9時～午後5時(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く) 調布市子ども家庭支援センターすこやか ☎0120-087-358(子ども政策課)

ラグビーワールドカップ2019 開催まであと 077日



4回目
スペシャル
拡大版
ラグ!

ラガマルくんの ラグビー教室



ラグビーになじみがなく、試合を観たことがないという方もラグビーの魅力を知って、楽しめるように、ラガマルくんがラグビーのことを教えてくれます。

○ オリンピック・パラリンピック担当 ☎481-7447

ラグビー応援アンバサダー
@調布 ラガマルくん

M87橋円銀河にある「橋円球」という星出身。まん丸とした白い大きな頭と黒くて長い耳が特徴で、鼻はラグビーボール、口はラグビーの「H型」ゴールポストとなっています。

ラグビーは面白くてかっこいい

ラガマルくんのラグビー教室は、市でも見ることが出来ます(右記2次元コードからアクセス可)。



ラグビーワールドカップとは

4年に1度行われる15人制ラグビー世界王者決定戦がラグビーワールドカップ。世界の各地域を代表するチームやプレーヤーが集まり、数々の熱戦が繰り広げられるこの大会は、ラグビープレーヤーにとって憧れの舞台です。ラグビーワールドカップは、夏季オリンピック、FIFAワールドカップと並ぶ世界三大スポーツイベントの1つとされています。ラグビーワールドカップ2019日本大会は、アジアで初の開催です。

ラグビーワールドカップ2019日本大会

東京スタジアム(味の素スタジアム)では開会式と開幕戦・3位決定戦を含む8試合が行われます。
開催期間/9月20日(金)~11月2日(土)
参加チーム/20チーム
試合形式/プール戦(プール内総当たり戦)40試合、決勝トーナメント8試合
大会会場/日本全国12会場

TOPICS

グリーンホールと市庁舎を装飾

ラグビーワールドカップ開催100日前の6月12日に、大会を盛り上げるために調布市オリジナルデザインの横断幕でグリーンホールを、パナフレックやプランターで市庁舎を装飾しました。ラグビーワールドカップに向けて、一層の盛り上がりを見せています。



ラグビーの魅力

- ボールが楕円球**
真ん丸なボールと違って、楕円球はどこに転がるかわからないから見ていてすごく面白い。ボールの転がり方で勝敗が決まるときもあるよ。
- 迫力とスピード感**
ラグビーは、相撲のように迫力あるぶつかり合いと、短距離走のようなスピード感あふれる走りが同時に見られるスポーツなんだ。
- 自由なスポーツ**
ラグビーは手も足も使っている。ボールを持って走ってもいい。人に体当たりしてもいい。タックルで倒してもいい。ラグビーはあらゆる競技が凝縮されたスポーツと言っても過言ではないほど、自由で制限の少ないスポーツなんだ。
- 誰もが輝ける**
ラグビーは多種多様なポジションがあることで誰もが輝けるんだ。例えば、身体が大きい人にはプロップ、身軽な人にはウィング、背の高い人にはロック、低い人にはスクラムハーフといったように、どんな人にも合ったポジションがあるよ。

最も代表的な得点方法がトライ。相手のゴールエリアにボールを置くとなら点入るよ。



ラグビーは誰もが輝ける自由なスポーツ

ラグビーのポジションは、大きく分けてフォワード(FW)とバックス(BK)の2つに分けられるよ。背番号は、各ポジションごとに決まるんだ。

フォワード(FW)

FWは大きくて強い、パワー自慢の選手たち

背番号1~8番までの選手をまとめてフォワードというよ。みんな力持ちで、ぶつかり合うことが得意。

- 左プロップ(PR)**
お相撲さんみたいな体型で、パワーと身体が大きさが求められる
- フッカー(HO)**
プロップより少し小柄だけど、その分器用さが求められる
- 右プロップ(PR)**
お相撲さんみたいな体型で、チームの中で最も体重が必要
- 左ロック(LO)**
チームの中で最も背の高い人。機動力重視の巨人
- 右ロック(LO)**
チームの中で最も背の高い人。パワー重視の巨人
- 左フランカー(FU)**
チームの中で最も運動量が必要。タックルのスペシャリスト
- 右フランカー(FU)**
チームの中で最も運動量が必要。タックルのスペシャリスト
- ナンバーエイト(No.8)**
チームの中で最もぶつかり合いに強い人。リーダー的存在

バックス(BK)

BKは速くて上手い、スピード自慢の選手たち

背番号9~15番までの選手をまとめてバックスというよ。バックスは足が速くて、パスやキック、ランを得意とする集団なんだ。

- スクラムハーフ(SH)**
チームの中で最も小柄な人になることが多い。パスの職人
- スタンドオフ(SO)**
パス、キック、ランのすべてのスキルを兼ね備えたチームの司令塔
- 左ウィング(WTB)**
チームの中で最も足の速い人。トライゲッター
- インサイドセンター(CTB)**
スタンドオフと共にゲームをコントロールするゲームメーカー兼切り込み隊長
- アウトサイドセンター(CTB)**
スピードに加え、フォワード並みの強さが求められる突破役
- 右ウィング(WTB)**
チームの中で最も足の速い人。トライゲッター
- フルバック(FB)**
高いキック力とディフェンス力が求められるチームの若



ラグビーは1チーム15人で戦うよ。試合時間は、前半40分・後半40分の計80分だよ。



ボールを奪い合う ラグビーの基本プレー

ここでは、知っているよりラグビーを楽しめることを教えるね



タックル

ボールを持った選手を捕まえ、地面に倒すプレーをタックルというよ。ラグビーで最もよく見られる肉弾戦なんだ。もちろん、アタック側がタックルにきた選手を弾き飛ばしてもいいんだ。ぶつかり合う姿と音は迫力満点だよ。



スクラム

両チームのフォワード8人同士で組み合うセットプレー(試合の再開方法)のことをスクラムというよ。スクラムでは、力自慢の選手たちがチームのプライドをかけて押し合い、中に投入されたボールを足で奪い合うんだ。ラグビーの中で最も重要度の高いプレーの1つだよ。



ラインアウト

ラインアウトは、サッカーでいうスローインのようなもので、スクラムと同じくらい代表的なセットプレーだよ。ボールがタッチラインの外に出てしまったときにゲームを再開する手段で、両チームの間にボールを投入して空中で奪い合うんだ。ジャンプの高さやサインプレーで勝負をするよ。



モール

モールは、両チームの選手が立ちながら押し合う(ボールを奪い合う)密集戦のことをいうよ。スクラムと少し似ているけど、スクラムは試合が一時中断してから行われるもので、モールはプレー中に突然できる密集戦なんだ。



ラック

ラックは、地面にあるボールを奪い合う密集戦のことをいうよ。タックルをされて倒れた選手は、ボールを放さなくちゃいけないんだけど、そのボールを両チームの選手が手を使わずに奪い合うんだ。モールと似ているけどボールが地面にある場合はラックになるよ。



詳しくラグビーのルールや魅力を解説しているよ

ここからアクセス



ラグビーのことをもっと知りたくなったらこちら!



夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう！

イベント 盛りだくさんの 夏 7-8月

夏季イベントなどの紹介

地域で開催されるお祭りや、公共施設などで行われる涼しさを共有できるイベントを、ちよふ地域コミュニティサイト「ちよみつ」で紹介しています。

9月30日(月)まで
 詳細は市☎・☎「ちよみつ」(右記2次元コードからアクセス可)参照
 協働推進課☎481-7036

ちよみつ



親子で楽しもう

親子消費者講座「LEDランプ工作」

住まいのランプの種類や仕組みを学び、LEDを使ったランプを作ること、エコや省エネを考えませんか。

7月26日(金)午前9時45分～11時45分
 文化会館たづくり10階1002学習室
 市内在住・在学の小学1～3年生と保護者
 パナソニック㈱ ライフソリューションズ社
 申し込み順20組
 800円(材料費/1セット)
 物差し(15cm程度)、はさみ、ウェットティッシュ
 7月8日(月)から電話またはEメールに参加者全員の氏名、子どもの学年、電話番号を明記し、文化生涯学習課☎481-7140・bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

Let's try エコ・クッキング

8月21日(水)・22日(木)・23日(金) ※各回同内容
 午前10時30分～午後1時
 東京ガスキッチンランド調布(調布ケ丘2-4-5)
 ※調布駅徒歩8分
 市内在住・在学の小学生と保護者(2人1組)
 環境のことを考えながら買い物、料理、食事、片付けをするエコ・クッキング(野菜たっぷり焼きそば、キッズランドと焼きもち、お祭りゼリー)
 各回8組(多数抽選。初めての方便先)
 1組2000円
 重複申し込み不可。申し込みをしない子ども連れ参加・見学不可。料理の持ち帰り不可。8月5日(月)以降のキャンセルは費用を徴収。参加の際は東京ガス料理教室の利用規約を遵守(規約は市☎参照)
 東京ガスライフバル調布泊江、東京ガス㈱西部支店
 Eメール・FAXまたははがきに希望日(第3希望まで可)、住所、保護者の氏名と参加する子どもとの続柄、子どもの氏名(ふりがな)、学校名・学年、日中つながる電話番号を明記し、7月19日(金)(必着)までに182-8511市役所8階環境政策課☎481-7086・☎481-7550・kankyou@w2.city.chofu.tokyo.jpへ
 ※全ての申込者に抽選結果を7月末日までに郵送で通知

第17回ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム

7月21日(日)午前10時～午後4時
 味の素スタジアム
 榎崎正剛・北澤 豪(元サッカー男子日本代表)、近賀ゆかり(元サッカー女子日本代表)らゲストによるトークショーとテクニク披露、アトラクションパーク(スピードシューターやドリブルチャレンジなど)、天然芝体験、ブラインドサッカー体験など
 無料(アトラクションパークは中学生以下300円、高校生以上500円)
 当日直接会場へ
 詳細は市☎「ジュニアサッカーフェスティバル」参照
 スマイルスポーツ事業センター☎0120-612-001・携帯電話またはPHSからは☎03-6380-4243(平日午前10時～午後5時)(スポーツ振興課)



異文化交流を楽しもう

アラブ イスラーム学院体験学習会

7月20日(土)午前11時～午後3時
 アラブ イスラーム学院(港区元麻布3-4-18)
 9時30分・市役所
 交通/市のバス
 市内在住・在学の小学2年生～中学生(1グループにつき保護者1人まで同伴可。未就学児同伴不可)
 サウジアラビアの国や文化などの紹介、アラビア語授業体験、名前をアラビア語で書いてもらおうほか(予定) ※昼食(アラビアの軽食)あり
 60人(多数抽選)
 1人300円(参加費。つり銭がないように当日持参)
 筆記用具
 調布市サウディアラビア友好会
 案内チラシ(文化生涯学習課(市役所8階)で配布、または市☎から印刷可)裏面の申込書を7月10日(水)(必着)までに182-8511市役所文化生涯学習課☎481-7139・☎481-6881へFAX・郵送または持参

アラビア語講座

東京2020大会に向けて、市がホストタウンになっているサウジアラビアの人々を迎えるため、王国公用語のアラビア語を学んでみませんか。

7月24日(水)・25日(木)・29日(月)・31日(水)、8月1日(木)
 ①午前10時～午後0時10分：フリークラス(全5回) ②午後1時10分～3時55分：単独講座(親子での参加可)
 文化会館たづくり9階研修室
 ②のみ小学2年生以上の子ども
 アラブ イスラーム学院講師
 各クラス30人(多数抽選)
 無料 筆記用具
 7月19日(金)までに連絡がない場合は要問い合わせ。
 ②のみ各回ごとの参加可
 FAXまたはEメールに住所、氏名(ふりがな)、生年月日(小学生は学校名・学年も)、性別、電話番号、Eメールの場合は件名に「アラビア語講座参加申し込み」と明記し、7月15日(祝)までに文化生涯学習課「アラビア語講座係」☎481-7139・☎481-6881・bunsin@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

絵画 子どもたちによる“平和なまち” 絵画コンテスト2019

「平和なまち」をテーマに描かれた絵画を募集し、市から平和首長会議に応募します。

6～15歳 9月20日(金)
 詳細・応募方法は市☎(右記2次元コードからアクセス可)参照。7月22日(月)までに応募のあった作品は、8月開催の原爆展で展示
 文化生涯学習課☎481-7139

夏休み親子自然観察会 「夏休みの一日、親子で秦野川公園へ行こう」

7月24日(水)午前8時30分～午後5時30分(予定) ※雨天中止
 神奈川県立秦野川公園(神奈川県秦野市)
 8時15分・文化会館たづくり北側
 交通/市のバス
 小学生と保護者
 申し込み順20人
 1人450円(交通費、駐車場代。当日持参)
 昼食、飲み物、雨具、タオル、動きやすい服装、運動靴
 7月6日(日)午前10時から西部公民館☎484-2531へ
 東部公民館 ☎484-2531へ
 東部公民館 ☎484-2531へ
 「自由研究はこれできまり コウモリをかざしてオリジナルずかんをつくろう」
 7月30日(日)午後5時～7時30分
 東部公民館学習室、入間川ふんぶん公園周辺
 4時45分・東部公民館学習室
 小学3年生以上(小学生1人につき保護者1人同伴。中学生以上は保護者同伴なしでも可だが、終了時には

夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう！

イベント 盛りだくさんの 夏 7-8月

CAPS 青少年ステーションCAPS 音楽ライブ・夏まつり

青少年ステーションCAPS 音楽ライブ・夏まつり
 CAPSを利用しての音楽・高校生世代による音楽ライブです。
 7月20日(土)午後2時～6時
 全8組出演(予定)

CAPS夏まつり2019
 今年の夏まつりはダンスイベントと合体して開催します。ステージ・ゲーム・飲食店が楽しめます。
 7月24日(水)午後1時～5時
 ①②共に
 CAPS3階ロビー
 無料 当日直接会場へ
 軽食の出店あり(有料)
 青少年ステーションCAPS☎442-5535

多摩川自然情報館で楽しもう

多摩川自然情報館夏まつり2019

7月27日(日)午前10時～午後4時
 ふれあい移動水族館(一部有料)、情報館クイズ(景品：いきものシール、エビなど)、いきものプールの生き物を観察しよう、ザリガニつり、太陽光発電設備見学ツアー(午前10時10分～、10時50分～、11時30分～(受付：午前10時～、各回先着10人))、カプトムシなどを抽選でプレゼント(抽選券配布：午前10時～正午、抽選会：午後1時30分) ※数量に限りあり、中学生以下対象
 無料
 軽食販売(有料)あり

別イベント 多摩川の魚観察会
 7月28日(月)午前9時30分～正午
 9時20分・多摩川自然情報館1階ふれあいの家大集会室 小学生(3年生以下は保護者同伴)
 講師の解説を聞き、多摩川で魚やエビを観察※雨天・河川増水の場合は中止。中止の場合は室内で午前10時～11時に「多摩川お魚教室」を開催
 君塚芳輝(淡水魚類研究者)
 申し込み順20人
 100円(保険料)
 帽子、雨具、飲み物、タオル、筆記用具、濡れてもよい長袖・長ズボン(中に水着着用推奨)、濡れてもよい運動靴(素足・サンダル・長靴不可。靴下着用) ※川の浅いところに入ります
 7月8日(月)から電話でセルコへ
 ①②共に
 多摩川自然情報館運営受託者セルコ☎03-3406-1724(午前10時～午後5時30分※土曜日・日曜日、祝日を除く)(環境政策課)

自由研究を楽しもう

東部ジュニア教室 「自由研究はこれできまり 自分でつくった望遠鏡と星座早見盤で星空をかざしよう」(全2回)

8月6日(日)午後2時～4時 7日(水)午後6時～8時30分(どちらかのみ参加可)
 東部公民館①学習室②学習室・屋上
 各回開始15分前・東部公民館学習室
 小学3年生以上(小学生1人につき保護者1人同伴。中学生以上は保護者同伴なしでも可だが②終了時には要お迎え)
 ①望遠鏡作成②星座早見盤作成を含む事前学習、観望会、雨天時は簡易式プラネタリウム作成・投影
 坪内重樹(ステラ・マリーノ代表、なかのZEROプラネタリウム解説員)
 申し込み順各回20組40人(市民優先)
 ①3000円(材料費。7月30日(日)までに持参) ②700円(材料費。7月31日(月)までに持参)
 ①はさみ、木工用ボンド、筆記用具、飲み物②筆記用具、飲み物、長袖長ズボン(必要なら虫よけ剤、かゆみ止め薬など)
 7月13日(日)から電話または直接東部公民館☎03-3309-4505へ
 河川愛護月間行事「君も昆虫はかせになろう」野川の生きもの観察会
 8月11日(日)午前10時～正午 ※雨天中止

郷土博物館で楽しもう

博物館スタンプラリー

市内の博物館3館全てのスタンプを集めると、郷土博物館オリジナルクリアファイルをプレゼントします(無くなり次第終了)。

9月1日(日)まで
 スタンプ設置場所/郷土博物館、深大寺水車館、武者小路実篤記念館
 プレゼント引換場所/郷土博物館、武者小路実篤記念館
 スタンプラリーシートは各館に設置。引換期限は9月1日(日)
 ①子どもはくぶつかん「親子で楽しむ木工教室」
 昔ながらの木工作で、簡単な木工作品(マガジンラック)を作ります。
 7月24日(水)午後1時30分～4時(受付1時～)
 文化会館たづくり11階第2創作室 小学3～6年生の子どもと保護者(2人1組)
 10組(多数抽選) 1組500円(材料費)
 釘が打てる金鋸、30cm物差し、三角定規(1組)、筆記用具
 夏休み体験教室
 8月1日(水)・8日(水)②8月2日(金)・9日(土)
 午前10時～正午②午後1時～3時30分
 郷土博物館会議室
 小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴
 ①勾玉作り②土器のかけらで拓本体験
 各回10人(保護者含む。多数抽選) 無料
 ①②共に
 汚れてもよい服装
 回復はがき(1組につき1枚。体験教室の複数申し込みは不可)、住所、参加する子どもと保護者の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望体験名、体験希望日を記載し、7月16日(日)(必着)までに182-0026小島町3-26-2郷土博物館☎481-7656へ

凡例 日時 日程 期間 時間 会場・場所 集合時間・場所 種目 対象 内容 講師 出演・演奏 定員 費用 保育 持ち物 締め切り 申し込み・申請 その他 主催 共催 後援 問い合わせ ホームページ Eメール

夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう！

イベント 盛りだくさんの 夏 7-8月

CAPS 青少年ステーションCAPS 音楽ライブ・夏まつり

青少年ステーションCAPS 音楽ライブ・夏まつり
 CAPSを利用しての音楽・高校生世代による音楽ライブです。
 7月20日(土)午後2時～6時
 全8組出演(予定)

CAPS夏まつり2019
 今年の夏まつりはダンスイベントと合体して開催します。ステージ・ゲーム・飲食店が楽しめます。
 7月24日(水)午後1時～5時
 ①②共に
 CAPS3階ロビー
 無料 当日直接会場へ
 軽食の出店あり(有料)
 青少年ステーションCAPS☎442-5535

多摩川自然情報館で楽しもう

多摩川自然情報館夏まつり2019

7月27日(日)午前10時～午後4時
 ふれあい移動水族館(一部有料)、情報館クイズ(景品：いきものシール、エビなど)、いきものプールの生き物を観察しよう、ザリガニつり、太陽光発電設備見学ツアー(午前10時10分～、10時50分～、11時30分～(受付：午前10時～、各回先着10人))、カプトムシなどを抽選でプレゼント(抽選券配布：午前10時～正午、抽選会：午後1時30分) ※数量に限りあり、中学生以下対象
 無料
 軽食販売(有料)あり

別イベント 多摩川の魚観察会
 7月28日(月)午前9時30分～正午
 9時20分・多摩川自然情報館1階ふれあいの家大集会室 小学生(3年生以下は保護者同伴)
 講師の解説を聞き、多摩川で魚やエビを観察※雨天・河川増水の場合は中止。中止の場合は室内で午前10時～11時に「多摩川お魚教室」を開催
 君塚芳輝(淡水魚類研究者)
 申し込み順20人
 100円(保険料)
 帽子、雨具、飲み物、タオル、筆記用具、濡れてもよい長袖・長ズボン(中に水着着用推奨)、濡れてもよい運動靴(素足・サンダル・長靴不可。靴下着用) ※川の浅いところに入ります
 7月8日(月)から電話でセルコへ
 ①②共に
 多摩川自然情報館運営受託者セルコ☎03-3406-1724(午前10時～午後5時30分※土曜日・日曜日、祝日を除く)(環境政策課)

自由研究を楽しもう

東部ジュニア教室 「自由研究はこれできまり 自分でつくった望遠鏡と星座早見盤で星空をかざしよう」(全2回)

8月6日(日)午後2時～4時 7日(水)午後6時～8時30分(どちらかのみ参加可)
 東部公民館①学習室②学習室・屋上
 各回開始15分前・東部公民館学習室
 小学3年生以上(小学生1人につき保護者1人同伴。中学生以上は保護者同伴なしでも可だが②終了時には要お迎え)
 ①望遠鏡作成②星座早見盤作成を含む事前学習、観望会、雨天時は簡易式プラネタリウム作成・投影
 坪内重樹(ステラ・マリーノ代表、なかのZEROプラネタリウム解説員)
 申し込み順各回20組40人(市民優先)
 ①3000円(材料費。7月30日(日)までに持参) ②700円(材料費。7月31日(月)までに持参)
 ①はさみ、木工用ボンド、筆記用具、飲み物②筆記用具、飲み物、長袖長ズボン(必要なら虫よけ剤、かゆみ止め薬など)
 7月13日(日)から電話または直接東部公民館☎03-3309-4505へ
 河川愛護月間行事「君も昆虫はかせになろう」野川の生きもの観察会
 8月11日(日)午前10時～正午 ※雨天中止

郷土博物館で楽しもう

博物館スタンプラリー

市内の博物館3館全てのスタンプを集めると、郷土博物館オリジナルクリアファイルをプレゼントします(無くなり次第終了)。

9月1日(日)まで
 スタンプ設置場所/郷土博物館、深大寺水車館、武者小路実篤記念館
 プレゼント引換場所/郷土博物館、武者小路実篤記念館
 スタンプラリーシートは各館に設置。引換期限は9月1日(日)
 ①子どもはくぶつかん「親子で楽しむ木工教室」
 昔ながらの木工作で、簡単な木工作品(マガジンラック)を作ります。
 7月24日(水)午後1時30分～4時(受付1時～)
 文化会館たづくり11階第2創作室 小学3～6年生の子どもと保護者(2人1組)
 10組(多数抽選) 1組500円(材料費)
 釘が打てる金鋸、30cm物差し、三角定規(1組)、筆記用具
 夏休み体験教室
 8月1日(水)・8日(水)②8月2日(金)・9日(土)
 午前10時～正午②午後1時～3時30分
 郷土博物館会議室
 小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴
 ①勾玉作り②土器のかけらで拓本体験
 各回10人(保護者含む。多数抽選) 無料
 ①②共に
 汚れてもよい服装
 回復はがき(1組につき1枚。体験教室の複数申し込みは不可)、住所、参加する子どもと保護者の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望体験名、体験希望日を記載し、7月16日(日)(必着)までに182-0026小島町3-26-2郷土博物館☎481-7656へ

★紙面上では市外局番042の表記を省略しています ★講師や出演者の方の敬称を省略しています ★「全〇回」と表記している事業は全日程参加が原則です



夏休みは調布で遊ぼう・学ぼう! イベント 盛りだくさんの 夏 7-8月

公民館で楽しもう

東部ジュニア教室

「小学2年生からのプログラミング体験」

ロボットを動かすプログラミングを学びます。
程 7月20日(出)
時 ①午後2時～3時20分②3時30分～4時50分※各回同内容
所 東部公民館学習室
対 市内在住の①小学2～3年生(2年生は保護者同伴)②小学4～6年生
講 プログラミング教室ぽてっくスタッフ
定 各回8人(多数抽選) 費 無料
他 きょうだいは2人まで連記可。一括抽選
申 問 Eメールまたは往復はがきにタイトル「プログラミング申し込み」、住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、往復はがきの場合は返信用宛先を明記し、7月6日(出)～11日(休)(必着)に〒182-0003若葉町1-29-21東部公民館 ☎03-3309-4505
目 toubuk@w2.city.chofu.tokyo.jpへ



講 東川良子(ガラス工芸作家)
定 各コース15組(多数抽選)
費 1組2500円(材料費。7月24日(休)までに持参)
時 エプロン、汚れてもよいタオル

②子ども体験教室 車型ロボットを動かすプログラミング体験教室

程 8月3日(出)
対 /時 小学1～3年生/午後1時～2時20分、小学4～6年生/2時30分～3時50分(小学1・2年生は保護者同伴)
講 プログラミング教室ぽてっくスタッフ
定 各コース8人(多数抽選) 費 筆記用具

③子ども体験教室 水彩画アート体験～夏の海を描こう～

塩の技法、ぼかし、ろうそく技法など、水彩画ならではの技を学び、夏の海の風景を描いてみましょう。
日 8月6日(休)午前10時～午後0時30分
対 小学2年生以上
講 田村正樹(画家)
定 10人(多数抽選)
費 500円(材料費。当日持参)
時 鉛筆、消しゴム、水彩絵の具、パレット、水入れ、筆(大中小)、ティッシュペーパー、雑巾



④子ども科学教室 金属って燃える?～線香花火を作ろう～

鉄くぎ、スチールウール、鉄粉がろうそくの火で燃えるか確かめます。火薬のかわりに鉄粉を使って線香花火を作ります。
程 Aコース/8月8日(休)、Bコース/17日(出)
時 午前10時～11時30分 対 小学生

講 坂口美佳子(科学読物研究会会員)

定 各コース24人(多数抽選)
費 170円(材料費。当日持参)
持 筆記用具、セロテープ、汚れてもいいタオル、ビニール袋

①～④共に
申 問 往復はがき(1枚1人1コース)に住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、希望コース(どちらでもよい場合はその旨記載)を明記し、7月16日(休)(必着)までに〒182-0014柴崎2-5-18北部公民館「各教室」係 ☎488-2698へ

映画

母と子の映画寺子屋上映会Scene. 24

育児などで忙しく、ゆっくり外出できない母親と子どもを対象にした映画上映会です。
日 7月17日(休)午前11時30分～午後1時30分(受付11時～)
所 文化会館たづくり12階大会議場
対 未就学児と母親(父親も参加可)

上映作品/[カエルのきょうだい](1987年/カラー/15分/16ミリフィルム)ブルガリアの人形アニメーション作品



定 申し込み順20組
費 無料(軽食代は別途)
申 問 氏名、連絡先を7月12日(休)までに電話またはEメールで子どもたちと映画寺子屋・浅野 ☎090-7933-1263
目 kodomotachitoeiga terakoya@gmail.comへ
※7月15日(休)までに申し込み確定連絡(産業振興課)



武者小路実篤記念館で楽しもう

①実篤に挑戦 うちわに筆と墨で絵をかこう

うちわに実篤が描いたように絵を描き、最後に簡単な落款も作って捺します。

程 7月28日(日)
時 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時※各回同内容
所 武者小路実篤記念館
講 菱沼陽土女(絵画講師)
費 540円(入場料別途)
定 各回15人(多数抽選)
他 小学3年生以下は保護者同伴



日 7月14日(日)(必着)

②作ってみよう 私だけの本(全3回)

中身も全て自分で考えて描き、ハードカバー製本して世界にひとつの本を作ります。
程 ①8月3日(出)②4日(日)③8日(休)
時 ①②午後1時30分～3時30分③2時～4時
所 武者小路実篤記念館と東部公民館
講 田尾明敏(NPO美術研究センター理事)、岡野暢夫(製本工房リーブル)
対 小・中学生
費 1350円



定 15人(多数抽選)

他 保護者の参加・見学不可
日 7月20日(出)(必着)

③A・B共に

申 問 往復はがきの往信面に希望する講座名・日時、参加者全員(1枚2人まで)の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号と、返信用宛先を明記し、締め切り日の午後5時までに〒182-0003若葉町1-8-30武者小路実篤記念館 ☎03-3326-0648へ。締切後、定員に余裕がある場合は翌開催日の午前9時から講座開催前日の午後5時まで電話で受け付け(先着順)

広告の欄

掲載の申し込み/株ウィード(広告代理店、多摩川5-9-4 インペリアル京王多摩川フラット103号) ☎443-6681
広告料/1号・2号:1枠3万円、3号(オビ):1枠1万5000円(前払。デザイン・版の制作費・消費税広告主負担)
※広告料収入は市報ちょうふの印刷製本費用の一部に充当しています(広報課)

Record book 健康と笑顔をつくる3時間 リハビリ型デイサービス レコードブック調布柴崎
Record book 送迎無料 見学無料
042-444-1500

あなたの願う「お葬式」を総額見積りで安心対応!
お元気な時から、終活プラン 事前相談～事前契約
散骨 (海・山・バルーン空葬)
福祉葬 (火葬のみ) 198,000円～
1日葬 (火葬～20名出棺プラン付) 298,000円～
花の家族葬 (20名出棺プラン付) 398,000円～
自宅葬
ご依頼・資料請求 ☎0120-255-297
1都5県24H365日対応
SOGI サポートセンター

相続のご相談なら 相続のご相談 初回1時間無料
しらとぶんや
白土文也法律事務所へ
042-444-7160
お気軽に電話ください
遺言 遺産分割 遺留分 など
調布市布田5-24-1 アビタシオンヨシノ 201

