住まい・街づくり・環境

上ノ原公園の都市計画変更（案）の縦覧と意見募集

告示日／12月20日㈮
縦覧期間／12月20日㈮～１月10日㈮
所総合案内所（市役所２階）、緑と公園課（土・日曜日、年末年始と閉庁時間は庁舎管理室（市役所１階）で閲覧可）　**意見の提出**／住所、氏名、電話番号、意見を明記し、１月10日㈮（消印有効）までに〒182－8511市役所８階緑と公園課へ郵送または持参
問緑と公園課☎481－7081

第５回住まいの相談窓口

内　容	日　程	締め切り日
分譲マンション管理	１月14日㈫	１月８日㈬
木造住宅耐震化	15日㈬	９日㈭
住宅リフォーム	16日㈭	10日㈮

時午後１時30分～、２時30分～、３時30分～
定各日申し込み順３人　費無料
所申問電話またはＥメールで住宅課（市役所７階）☎481－7545・Ejyutaku@w2.city.chofu.tokyo.jpへ

マンション耐震セミナー

日１月11日㈯午後１時～５時　所東京都議会議事堂１階①都民ホール②都政ギャラリー　対マンションの管理組合役員、区分所有者、管理会社など　内①講演会②マンション耐震個別相談会　定申し込み順①250人②24組　費無料　申NPO法人耐震総合安全機構（JASO）HP、またはFAX03－6912－0773で申し込み
問東京都住宅政策本部住宅企画部マンション課☎03－5320－4944　（住宅課）

（仮称）つつじヶ丘駅南第１自転車駐車場の利用申し込み

３月１日㈰に開設予定の（仮称）つつじヶ丘駅南第１自転車駐車場の利用申し込みを１月７日㈫に開始します。
台数／620台（定期利用と一時利用。多数抽選）
締１月17日㈮
他詳細は、ポスターやチラシを参照（１月６日㈪からつつじヶ丘駅南口西自転車駐車場と市立つつじケ丘南第２自転車等駐車場内に掲示、または（公財）自転車駐車場整備センターHP、市HPに掲載）（右記２次元コードからアクセス可）
問（公財）自転車駐車場整備センター☎03－6262－5322　（交通対策課）

「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン

東京都では、太陽光や風力などの自然を活用した電気を、お得に利用できるキャンペーンを実施しています。多くの方が自宅の電気の契約を切り替えるほど、電気代がお得になります。
ホームページ参加登録期間／１月21日㈫まで
他詳細は「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーンHP参照（右記２次元コードからアクセス可）
問「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン事務局0120－267－100、携帯電話・PHSからは☎0570－058－100（平日午前10時～午後６時）　（環境政策課）

調布市環境基本計画中間報告会～みんなで語ろうちょうふの環境のいまとこれから～

令和２年度に計画期間の中間年次を迎えることなどから、これまでの取り組みの成果や課題を市民の皆さんと共有し、今後の環境施策について広くご意見を伺います。
日１月25日㈯午後２時～５時（受付１時30分から）
所教育会館３階研修室　対市内在住・在勤・在学、市内で環境に関する活動をしている方
内調布市環境基本計画の中間報告、基調講演、環境に関する意見出しのためのワークショップ
講演テーマ／調布の環境、地球の環境～多様化する環境問題と私たちにできること～
講奥　真美（調布市環境保全審議会委員、首都大学東京教授）　定申し込み順50人程度　費無料
申問ＥメールまたはFAXに住所、氏名、電話番号、関心のあるテーマ（①緑と水、自然環境②景観、都市環境③大気・水環境の保全④地球温暖化対策⑤ごみの減量・リサイクル⑥環境学習⑦その他）を明記し、１月17日㈮までに環境政策課☎481－7086・FAX481－7550・Ekankyou@w2.city.chofu.tokyo.jpへ※席に余裕がある場合は当日参加も可

冬季の省エネ・節電の実践を

冬季は、暖房・照明機器の使用が増加します。地球温暖化防止のため、冬季の節電をはじめとする省エネルギーに取り組んでみませんか。
【冬の省エネ・節電例】
エアコン／●厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をする●重ね着などをして、暖房時の室温は20℃を目安に●フィルターは月２回程度掃除する●扇風機やサーキュレーターを上に向けて回し、天井に溜まった暖かい空気を下ろす
電気カーペット／●部屋の広さに合ったものを選び、必要な部分だけ温める●カーペットの下に断熱マットを敷く
【COOL CHOICE】
環境省では、COOL CHOICE（脱炭素社会づくりに貢献する製品への買い換え、サービスの利用、ライフスタイルの選択など、地球温暖化対策に資する賢い選択）を提案しています。
他詳細は環境省HP「COOL CHOICE」参照
問環境政策課☎481－7086

スポーツ

体育協会　☎481－6221　専用HPあり
〒182－0011　深大寺北町２－１－65 総合体育館内

●むちゅうであそぼう（調布市柔道連盟体力養成プログラム）

日１月26日㈰午前10時～11時30分（受付９時30分から）
所明治大学付属明治高等・中学校柔道場（富士見町４－23－25）　対市内在住・在学の小学１～３年生（保護者参加可）　内コーディネーション運動、尻尾取りゲーム、バランスボール相撲など　定申し込み順50人　費無料　持運動のできる服装、室内用シューズ
申12月23日㈪午前10時からＥメールまたは申込用紙（総合体育館で配布または体育協会HP（右記２次元コードからアクセス可）から印刷可）に住所、氏名、年齢、電話番号、学校名・学年、Ｅメールアドレス、保護者氏名、保護者参加の有無を明記し、明治大学付属明治高等・中学校・大竹FAX498－7801・Eootake@meiji.ac.jpへ　問体育協会

●西調布体育館水曜卓球教室（全６回）

程１月29日～３月４日の毎週水曜日
時午前９時30分～11時30分　所西調布体育館
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
定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、１月22日㈬（必着）までに〒182－0024布田６－19－６松本由紀子へ　問体育協会

●パーソナルトレーニング（２月）

程２月10日㈪　時１クラス／午後３時～３時50分、２クラス／４時～４時50分　所総合体育館
対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
定各クラス１人（多数抽選）　費400円（当日持参）
持室内用シューズ、タオル
申問体育協会HPから申し込み、または往復はがき（１枚につき１人（連記不可））に住所、氏名、生年月日（西暦）、年齢、性別、電話番号、緊急連絡先、希望日程、時間（第２希望まで）、相談内容を明記し、１月４日㈯（必着）までに体育協会へ

総合体育館　☎481－6221

【１月の休館日】
日１月１日㈬～３日㈮・20日㈪
【１月のスクール】
Ⓐサンデースイミング
程１月12日㈰・19日㈰・26日㈰
時午前10時～正午　定30人
Ⓑバドミントンスクール
程１月21日㈫・28日㈫
時午前９時45分～11時45分　定24人
Ⓒバレーボールスクール
程１月15日㈬・22日㈬・29日㈬
時午前９時30分～11時45分　定30人
Ⓓフィットボクシング60
程１月10日～31日の毎週金曜日
時午後７時30分～８時30分　定50人
Ⓐ～Ⓓ共に所総合体育館　対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）　費１回500円　申当日直接会場へ（先着順）　問体育協会
【１月のプログラム】
①水中ウォーキング
程毎週月・水・木曜日（１日㈷・２日㈭・13日㈷・20日㈪を除く）　時午前９時20分～９時50分
②ストレッチポールエクササイズ
程１月６日㈪・27日㈪　時午前９時45分～10時15分
定15人　他午前９時から整理券配布
③ルーシーダットン（タイ式ヨガ）
程１月６日㈪・27日㈪　時午前10時30分～11時30分
定20人　他午前９時から整理券配布
④ステップトレーニング
程１月６日㈪・27日㈪　時午後１時～２時30分　定40人
⑤体幹バランス
程１月６日㈪・27日㈪　時午後３時～４時30分　定50人
⑥スイム練習会
程１月６日㈪・27日㈪　時午後７時～８時
⑦フィジカルトレーニング
日毎週火曜日午後１時15分～２時15分　定50人
⑧エンジョイアクア
日毎週火曜日午後２時30分～３時30分
⑨チェアエクササイズ
程毎週水曜日（１日を除く）
時午後０時15分～１時30分　定100人
⑩にこにこ体操
程毎週水曜日（１日を除く）
時午後１時45分～２時45分　定70人
⑪水中運動
程毎週水曜日（１日を除く）　時午後２時～３時
⑫ナイトヨガスクール
程毎週水曜日（１日を除く）　時１クラス／午後６時20分～７時20分　２クラス／７時35分～８時35分
定各15人　他各回整理券配布（１クラス：５時から、２クラス：６時から）
⑬転倒予防のための体操
程毎週木曜日（２日を除く）
時午後１時～２時30分　定60人
⑭ヘルシーウォーキング
程毎週金曜日（３日を除く）
時午後１時15分～２時45分　定30人
⑮ボールトレーニング
程毎週金曜日（３日を除く）
時午後３時～４時30分　定40人
①⑥⑧⑪共に持水着、水泳帽子
②③④⑤⑦⑨⑩⑫⑬⑭⑮共に持運動着、室内用シューズ（②③⑫は室内用シューズ不要）、タオル⑭外用の運動靴も
①～⑮共に費400円　他人数制限の場合あり
申当日直接会場へ（先着順）　問体育協会

「暮らしの情報」は10面に続きます

消費者ホットライン いやや188

消費者トラブルや災害に関するトラブルで困っていませんか。
そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでもつながる消費者ホットライン「188」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。
平日下記の時間188へ電話すると、調布市消費生活センターにつながります。

イメージキャラクター「イヤヤン」

【調布市消費生活センター】
来所相談：午前９時～正午・午後１時～３時（事前予約制）
電話相談：午前９時～正午・午後１時～３時30分、第２土曜日午前９時～正午☎481－7034
※土・日曜日、祝日は東京都の消費生活センターまたは国民生活センターにつながります
問文化生涯学習課☎481－7140

★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○回」と表記している事業は全日程参加が原則です