

健康

乳がん検診

【市内検診機関】

実施場所	検診日	申し込み先
①調布病院 【定員各月150人】 (送迎バスあり)	平日の 午前・午後	☎484-2626 ☎481-0323 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分 ※土曜日は午後0時30分まで)
②飯野病院 【定員各月100人】	月・火・水・ 金・土曜日 の午後	☎483-8811 (木・日曜日を除く 午前9時～午後5時)
③調布東山病院 【定員各月200人】	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)

※3月12日(火)までの申し込みは4～5月、13日(水)以降の申し込みは5～6月の受診。検診日は祝日を除く。4月以降、検診日が変更となる可能性あり。最新情報は、市HPまたは各検診実施機関にお問い合わせ
 対昭和60年3月31日以前に生まれた女性
 因マンモグラフィ
 費1500円(検査時持参) ※生活保護受給世帯または中国残留邦人等支援給付世帯は受給証明書の提示で免除
受診できない方 / ①令和5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妊娠中(可能性あり含む)④授乳中⑤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(①③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)を各医療機関へ
 調健康推進課☎441-6100

スポーツ

調和小プール4月のサービスプログラム

- ①水中運動教室
日4月3日～24日の毎週水曜日
時午後6時～7時
- ②小学生初級水泳教室
日4月4日～25日の毎週木曜日
時午後4時～5時
- ③成人中級水泳教室④成人初級水泳教室⑤小学生中級水泳教室
日③④⑤4月5日～26日の毎週金曜日
時③午前10時～11時④11時～正午⑤午後4時～5時30分
- ①～⑤共に
対①③④市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内在住・在学の小学生
定①③④当日先着22人②⑤22人(多数抽選)
費1回①③④400円②⑤150円(施設使用料。当日持参)
申②⑤3月23日(出)までに直接調和小プール受付へ※抽選結果は3月24日(日)に同プール受付に掲示
調健康推進課☎485-5631 (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(5月分)



日4日(祝)正午～午後2時、11日(土)午後2時 専用フォーム～4時、18日(土)午前11時～午後1時、26日(日)午後8時～10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) 費1万6907円
 申3月31日(日)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☎481-7496

■スポーツ協会 ☎481-6221 専用HPあり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

- 令和6年度陸上競技公認審判員取得講習会
所(公財)東京陸上競技協会(千代田区飯田橋3-3-7秋穂セントラルビル1階)
費2500円(資料・審判手帳代を含む) 他要事前予約。詳細は東京都陸上競技協会HP参照、または問い合わせ
- シッティングフェンシング体験会
日3月20日(祝)午後1時～ 調総合体育館
対10歳以上 定当日先着30人
費無料 持運動着、室内用シューズ
- Aわんぱく親子体操
日4月13日～6月1日の毎週土曜日(5月4日(祝)を除く) 時午前10時45分～11時35分
対保護者が市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)と幼児(開催当日2歳6カ月～4歳未満)
定15組(多数抽選)
- Bジャクパススポーツスクール
日4月17日～5月29日の毎週水曜日
時①新年少クラス(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ):午後3時～3時40分②新年中・新年長クラス(平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれ):午後3時50分～4時35分③新小学生クラス:午後4時45分～5時45分 市内在住・在学の幼児～小学生
定①②各クラス15人③20人(いずれも多数抽選)
- A・B共に
所総合体育館 費5600円(初回持参)
申3月15日(金)までにスポーツ協会HPから申し込み
抽選結果発表日/3月27日(火)

■総合体育館 ☎481-6221

- ※開催日等変更のものがありません。ご注意ください
- ①シェイプアップバランスボール
日4月2日～6月25日の毎週火曜日
時正午～午後1時 定30人(多数抽選)
費5200円(初回持参)
 - ②お目覚めストレッチ
時午前10時15分～11時15分 定6人(多数抽選)
 - ③チェアエクササイズ
時午後0時15分～1時30分 定50人(多数抽選)
 - ④にこにこ体操
時午後1時45分～2時45分 定40人(多数抽選)
 - ⑤ナイトヨガスクール
時1クラス:午後6時～7時、2クラス:7時20分～8時20分 定各クラス35人(多数抽選)

- ②～⑤共に
日4月3日～6月26日の毎週水曜日
費5200円(初回持参)
- ⑥ビギナーズエアロ
日4月4日～6月27日の毎週木曜日
時午後1時45分～2時45分
定50人(多数抽選) 費5200円(初回持参)
- ⑦ヘルシーウォーキング
時午後1時～2時10分 定25人(多数抽選)
- ⑧ボルトトレーニング
時午後3時～4時30分 定45人(多数抽選)
- ⑦⑧共に
日4月5日～6月28日の毎週金曜日(5月3日(祝)を除く) 費4800円(初回持参)
- ⑨背骨コンディショニング
時1クラス:午前9時15分～10時15分、2クラス:10時30分～11時30分 定各12人(多数抽選)
- ⑩体幹バランス
時午後1時15分～2時30分 定40人(多数抽選)
- ⑪はじめてリズム
時午後2時45分～3時45分 定40人(多数抽選)
- ⑫ストレッチポールエクササイズ
時午後3時～4時 定12人(多数抽選)
- ⑬ピラティススクール
時午後4時30分～5時30分 定30人(多数抽選)
- ⑨～⑬共に
日4月8日(月)・22日(月)、5月13日(月)・27日(月)、6月10日(月)・24日(月) 費⑨⑬3000円⑩～⑫2400円(初回持参)
- ⑭卓球スクール
日4月12日～5月24日の毎週金曜日(5月3日(祝)を除く) 時午前9時30分～11時30分
定40人(多数抽選)
費3000円(初回持参)
- ⑮体幹強化トレーニング
日4月16日～6月25日の毎週火曜日
時午後1時15分～2時15分
定12人(多数抽選) 費4400円(初回持参)
- ①～⑮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)
調スポーツ協会HPまたは返信はがき参照
申3月15日(金)までにスポーツ協会HPから申し込み、または、往復はがき(1枚1教室)にスクール名(⑤⑨は希望時間)、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、スポーツ協会(連記不可)
抽選結果発表日/3月27日(火)

読売ジャイアンツ
の選手が



調布市広報大使に就任

3月1日付で読売ジャイアンツ2選手が市の広報大使に就任しました。
 ●萩尾匡也選手(写真左)
(外野手/2022年ドラフト2位入団)
 ●佐々木俊輔選手(写真右)
(外野手/2023年ドラフト3位入団)



提供/読売
ジャイアンツ

他プロフィールや事業の詳細は市HP参照
 調スポーツ振興課☎481-7496 市HP



食育コラム

都HPでも「野菜たっぷり! 簡単レシピ」を掲載



●「野菜を1日に350g以上食べるには」 ～野菜たっぷり! 簡単レシピ編～

野菜摂取の目標量は1日350g以上で、1食当たり120gです。冬の代表的な野菜といえば白菜です。白菜は加熱することで甘みが増し、かさが減ってたくさん食べることができます。今回は白菜を使った簡単レシピをご紹介します。

白菜と小松菜の海苔あえ(2人分) / 白菜100g(葉1枚)、小松菜30g(1株)、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ2分の1、海苔適宜。白菜は短冊切り、小松菜は2cm幅にカットして、軽くラップをかけ

て電子レンジで加熱する。水分を軽く絞って調味料とちぎった海苔をまぜる。
白菜鍋/夕食に鍋を多めに作って翌朝に野菜たっぷりの具たくさんみそ汁やうどんを加えて主食としてアレンジしてもよいでしょう。



他夏と冬の野菜レシピを掲載したオリジナルポケットティッシュを健康推進課や各種イベントで配布中
 調健康推進課☎441-6100

●空間放射線量の測定結果(2月)

市内公共施設の定点測定場所で空間放射線量を測定した結果、すべてで除染実施区域となる基準の0.23マイクロシーベルトの4分の1程度でした。
 調環境政策課☎481-7087



市HP