

### 有料野球場の開設期間変更



市HP

市民野球場、市民西町野球場と市民西町少年野球場は、これまで12～2月を休場期間としてきましたが、今後は原則1・2月を休場期間とし、12月は開設する予定です。

※一部例外あり。詳細は市HP参照  
図スポーツ振興課☎042-481-7496

スポーツ協会 ☎042-481-6221 専用☎あり  
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

### ●第69回調布市民駅伝競走大会参加チーム募集

10月7日(月)午前9時から申し込み開始

図令和7年1月26日(日)午前9時～ 図味の素スタジアム・都立武蔵野の森公園特設周回コース

図市内在住・在勤・在学の中学生以上 種目/①一般男子(市内在住・在勤・在学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

図申し込み順6種目合計500チーム 費一般・40歳以上・ミックスの部:1チーム5000円、中学生の部:無料 図11月21日(木)までにスポーツ協会☎から申し込み

### Aジュニア育成地域推進事業

調布市ジュニアソフトボール交流大会

図11月10日(日)午前9時30分～正午(受付9時～)

所基地跡地運動広場(A4)

図市内在住・在学の小学3～6年生

図動きやすい服装、運動靴、グローブ、飲み物(水筒)

### Bシニアスポーツ振興事業

調布市シニアソフトボール交流会

図11月23日(祝)午前9時30分～正午(受付9時～)

所市民西町野球場

図市内在住・在勤のおおむね60歳以上

### A・B共に

費無料

甲図10月31日(木)までに所定の様式(調布市ソフトボール連盟☎から印刷可)をEメールで調布市ソフトボール連盟☎1975csf@gmail.com

### ●リフレッシュハイキング

～八王子城跡を歩く健康ハイキング～

図11月20日(火)(荒天時予備日22日(金)) ※小雨決行

所八王子城跡と周辺 集合時間・場所/午前9時・高尾駅北口 図市内在住・在勤・在学の中学生を除外) コース/高尾駅北口→バス→霊園前バス

停下車→八王子城跡ガイダンス施設(開会式)→御主殿跡→松木曲輪(昼食)→本丸→八王子城跡ガイダンス施設(閉会式) 解散/午後2時30分頃(予定)

歩行距離/約5km 歩行時間/約3時間30分

所森林インストラクター東京会 図30人(多数抽選)

費500円(保険料含む) ※別途要交通費 図弁当、飲み物、手袋(軍手など)、雨具、健康保険証、あれば

双眼鏡・ルーペ 図10月15日(火)(必着)までにスポーツ協会☎から申し込み、または往復はがきに住所、氏名、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号、緊急連絡先と教室名を明記し、スポーツ協会(連記不可)

抽選結果発表日/10月23日(水)

### ①リラックスコンテンポラリーダンス

時午後6時25分～7時25分

持運動着、ヨガマット(バスタオル可)

### ②ボディメイクジャズダンス

時午後7時40分～8時40分

持運動着、室内用シューズ

### ①②共に

図11月7日～12月12日の毎週木曜日 図総合体育館

図市内在住・在勤・在学の中学生以上(中学生を除く)

図20人(多数抽選) 費2400円(初回持参) 図10月15日(火)(必着)までにスポーツ協会☎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、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(西暦で)、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/10月23日(水)



### 乳がん検診 (マンモグラフィ)

#### 【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 土曜日の 午前	☎042-484-2626 ☎042-481-0323 (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	☎042-483-8811 (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	☎042-481-5515 ☎042-481-5514 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)
④東山ドック・ 健診クリニック ウェルピアザ 仙川 【定員各月100人】	月～土曜日 の午前	☎03-5384-7060 ☎03-5384-7061 (月～土曜日 午前9時～午後4時30分)

※10月12日(出)までの申し込みは11～12月、13日(日)以降の申し込みは12～1月の受診。検診日は祝日を除く

#### 【市外検診機関】

実施場所	検診日	定員
⑤(公財) 東京都予防医学協会	12月2日(月)～26日(木)(土・日曜日、祝日を除く) の午前・午後、7日(土)・ 21日(土)・27日(金)の午前	各日 申し込み順 午前2人 午後2人

図①～④昭和60年3月31日以前に生まれた女性⑤昭和50年3月31日以前に生まれた女性 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乳房の疾患や手術で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、または授乳を終えて半年以内⑤V-Pシャント、または体内(胸部)にCVポートや

心臓ペースメーカーなどの医療機器が入っている⑥乳房内に人工物がある⑦胸部外傷で治療中

図電話またはFAX(①③④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⑤10月7日(月)午前9時～31日(木)午後5時に電話で健康推進課

図健康推進課☎042-441-6100

### 10月は乳がん早期発見強化月間 「ピンクリボンキャンペーン調布2024」



乳がん早期発見の重要性を知ってもらうため、パンフレットや啓発グッズを無料で配布します。

ピンクリボンは乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝えるシンボルマークです。乳がんの罹患率、死亡者数は年々増加し、今では日本人女性が罹患するがんのうち、最も多くなりました。しかし、早期に発見できれば治る可能性が高いがんでもあります。年齢に関わらず日頃から自分の乳房を観察し、意識した生活習慣「プレスト・アウェアネス」が重要です。

市では40歳以上の方を対象に、乳がん検診を行っていますので検診を受けましょう。

図10月31日(木)まで※配布物がなくなり次第終了

所調布駅地下1階コンコース、市役所2階総合案内前、調布市民スポーツまつり会場

図健康推進課☎042-441-6100

### 骨髄ドナー登録

骨髄移植には、白血球の型が同じであるドナー(骨髄提供者)が必要ですが、非血縁者間では、数百から数百万分の1の確率でしか一致しないため、多くの方の「骨髄バンクドナー登録」が必要です。ご協力をお願いします。

図①10月17日(休)午前②30日(休)午前

締め切り/①10月10日(休)②23日(火)

甲図電話で東京都多摩府中保健所☎042-362-2334

(健康推進課)

### 禁煙相談

図11月11日(月)・19日(火) 時午後※受付時間は予約時に案内 所保健センター3階健康増進室 図禁煙をした

と思っている本人または家族 図医師による個別相談(1人約15分) 図各日申し込み順3人 費無料



甲図10月7日(月)から開催前日(前日が休日の場合は開催日以前の開庁日)の午後5時に電話または直接健康推進課☎042-441-6081

## 町、まちの話題

### 市オリジナルPOSAカード封筒で サポート詐欺被害を未然防止

サポート詐欺被害防止のため、市内のコンビニ全店舗でPOSAカード購入時に調布市オリジナルPOSAカード封筒に封入することで注意喚起を行っています。市内のコンビニで特殊詐欺被害を未然に防止して調布警察署から表彰されました。今年度はPOSAカード封筒をきっかけとしてコンビニで、合計6件・27万円の未然防止につながりました。皆さんもサポート詐欺にお気を付けてください。

※詳細は市HP参照  
図総合防災安全課☎042-481-7547

市HP

## てんとう 10月10日は転倒予防の日


図高齢者支援室☎042-481-7150

### ～「人生100年時代」のフレイル予防～

転倒・転落は骨折や頭部外傷などの大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態にもつながります。転倒の危険性を高齢者本人だけでなく、家族や地域の方など身近にいる方々も意識し転倒事故を防ぎましょう。

**転倒予防(転ばない)のために**

**【転倒リスクがある場所は?】**  
高齢者の転倒事故の約6割は自宅(居間、玄関、廊下、浴室など)で発生しています。生活環境を確認し、万が一、転倒しても大けがに至らない工夫をしましょう。



**【居間の工夫】**

- ①電源コードは、壁をはわせるか部屋の奥にまとめるなど、歩く動線を避けた配線にする
- ②引っ掛かりやすいカーペットやこたつ布団は使用しない。めくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く
- ③床に物を置かない
- ④1～2cmの段差にはスロープや手すりをつける

**【廊下・階段の工夫】**

- ①手すりをつけ、床に物を置かない
- ②滑りやすい靴下やスリッパは使用しない
- ③足元がよく見えるよう照明を明るくする

政府広報オンラインHP

●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す。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。使いやすいものを選びましょう。 図保険年金課☎050-1720-3706