

### 胃がんリスク検査

④40～49歳（昭和49年4月1日～昭和59年3月31日生まれ）※受診歴、除菌歴のある方を除く  
 ⑤血液検査 ⑥申し込み順500人  
 ⑦無料※精密検査、除菌治療などは有料  
 ⑧審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内に市内指定医療機関で受診  
 ⑨⑩はがきに住所、氏名（フリガナ）、年齢、生年月日、性別、電話番号を明記し、令和6年2月29日（消印有効）までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課☎441-6100へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービス☎から申し込み

### 肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスは自覚症状がないことが多く、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が多いため、検診を受けることが大切です。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。  
 40歳の方／市から個別に受診券を発送  
 41歳以上の方／健康推進課へ申し込み  
 39歳以下の方／多摩府中保健所の☎参照  
 ⑦無料  
 ⑧健康推進課☎441-6100

### 食事なんでも相談室（栄養相談）

⑤5月10日（水）午後、30日（水）午後 ⑥文化会館たづくり西館保健センター1階 ⑦申し込み順6人  
 ⑧医療機関で治療中の方は要問い合わせ  
 ⑨⑩電話で健康推進課☎441-6100

### 4～6月生まれの方への健（検）診の個別通知を4月末に発送

予約可能な医療機関に早めにご予約ください。

【受診期間】 ※延長不可

生まれ月	受診期間	個別通知発送時期
4・5・6月	5～8月	4月末
7・8・9月	7～10月	6月末
10・11・12月	9～12月	8月末
1・2・3月	11月～翌年2月	10月末

【通知する健（検）診】 ※年齢は今年度末時点

対象者	健（検）診	問い合わせ
後期高齢者医療制度に加入している方・75歳の方	後期高齢者健診	保険年金課 後期高齢者医療係 ☎481-7148
調布市国民健康保険に加入している40～74歳の方	調布市国民健康保険特定健診	保険年金課 給付係 ☎481-7566
35・40・45・50・55・60歳以上の方	対象の方に合わせた健（検）診（各種がん検診・健康増進健診など）	健康推進課 ☎441-6100

※転入・新規加入した方は、受診券の申し込みが必要

## スポーツ

### スポーツ安全保険

国内でのスポーツ・文化・ボランティア・地域活動中や、移動中の事故、第三者に与えた傷害を補償する保険で、1団体4人以上で加入できます。  
 ⑦加入手続きはインターネットのみ。詳細は、案内冊子（スポーツ振興課（市役所8階）、スポーツ・保養施設インフォメーションコーナー（文化会館たづくり11階）、総合体育館などで配布）や市☎参照  
 ⑧スポーツ振興課☎481-7496

### 調和小プール 5月の休館日



休館日／8日（月）・22日（月）～28日（日）  
 ⑦詳細は市☎で要確認  
 ⑧調和小プール受付☎485-5631（スポーツ振興課）

⑨スポーツ協会 ☎481-6221 専用☎あり  
 〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

#### ●リフレッシュハイキング

～新緑を訪ねて奥高尾の渓流を歩く～  
 ⑤6月7日（水）※小雨決行。荒天時予備日8日（木）  
 ⑥高尾山 ⑦午前8時45分・高尾駅北口  
 ⑧市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）  
 コース／高尾駅北口→日影バス停（バス）→一丁平（昼食）→高尾山頂→ケーブルカー高尾山駅解散（3時頃解散予定）  
 ⑨30人（多数抽選） ⑩500円（保険料含む）  
 ⑪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 抽選結果発表日／5月17日（水）  
 ⑫⑬4月30日（日）（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人1枚。連記不可）に住所、氏名、（西暦で）生年月日、年齢、性別、電話番号、緊急連絡先とリフレッシュハイキング参加申し込みと明記し、スポーツ協会

⑭Aジャクパススポーツスクール（全7回）  
 ⑮6月7日～7月26日の毎週水曜日（7月5日を除く）  
 ⑯⑰1年少クラス（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ）／午後3時～3時40分  
 ⑱2年中・長クラス（平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれ）／3時50分～4時35分  
 ⑲3小学生クラス／4時45分～5時45分  
 ⑳市内在住・在園・在学の幼児～小学生  
 ㉑①②15人③20人（多数抽選）

㉒B親子ピクス（わんぱく親子体操）（全7回）  
 ㉓6月10日～7月29日の毎週土曜日（7月8日を除く）  
 ㉔午前10時45分～11時35分 ㉕市内在住・在勤・在学の15歳以上の保護者と開催当日に2歳6カ月～4歳未満の子ども ㉖20組（多数抽選）

㉗A㉘共に  
 ㉙総合体育館 ㉚5600円（初回持参）  
 ㉛運動のできる服装、室内用シューズ  
 ㉜4月30日（日）までにスポーツ協会☎から申し込み  
 ㉝スポーツ協会

㉞①初心者弓道スクール（全6回）  
 ㉟①5月22日（月）②23日（火）③24日（水）④29日（月）⑤30日（火）⑥31日（水） ㊱午後6時30分～8時30分

⑦市立調布中学校弓道場  
 ⑧卓球スクール（全6回）  
 ⑨6月7日～7月19日の毎週水曜日（7月5日を除く）  
 ⑩午前9時30分～11時30分 ⑪総合体育館

⑫⑬共に  
 ⑭市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）  
 ⑮①15人②40人（多数抽選）  
 ⑯3000円（初回持参）  
 ⑰運動着、⑱室内用シューズ、ラケット（貸し出しあり）⑲白足袋または靴下

⑳①4月30日（日）（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。連記不可）にスクール名、住所、氏名（フリガナ）、（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  
 ㉑抽選結果発表日／5月17日（水）

⑫総合体育館 ☎481-6221

#### 【5月の休館日】

休館日／5月1日（月）・15日（月）  
 ⑥屋内プール／令和6年3月31日（日）まで臨時休止（詳細は市☎参照）

#### 【5月の当日申込プログラム】

- ①Aバレーボールスクール  
②毎週火曜日（30日（水）を除く）  
③午前9時30分～11時45分 ④当日先着30人
- ⑤Bバドミントンスクール  
⑥5月12日（金）・19日（金）・26日（金）  
⑦午前9時45分～11時45分 ⑧当日先着20人
- ⑨Cビギナーズエアロ  
⑩毎週火曜日 ⑪午後1時45分～2時45分  
⑫当日先着30人 ⑬整理券配付／午後0時15分～
- ⑭D転倒予防のための体操  
⑮毎週木曜日（4日（水）を除く）  
⑯午後0時15分～1時30分 ⑰当日先着40人  
⑱整理券配付／午前11時～
- ⑲Eファットバーニングエアロピクス  
⑳毎週金曜日（5日（水）を除く） ㉑午後7時～8時  
㉒当日先着30人 ㉓整理券配付／午後5時30分～
- ㉔Fフィットボクシング60  
㉕毎週土曜日 ㉖午前9時20分～10時20分  
㉗当日先着30人
- ㉘A～F共に  
㉙費A㉚B㉛E㉜F 1回500円㉝C㉞D400円  
㉟運動着、室内用シューズ、㊱Bのみラケット（貸し出しあり）、㊲Cのみヨガマット  
㊳スポーツ協会

## 安全・安心な住環境への支援

### 住宅の耐震化に関する助成制度

㉔昭和56年5月31日以前に建築された、市内の一戸建て木造住宅と分譲マンション

#### ◎木造住宅耐震化促進事業

耐震アドバイザー派遣（無料）／市が依頼した専門機関が訪問し、相談や簡易診断を実施  
 耐震診断／診断費の3分の2を助成（15万円まで）  
 耐震改修／改修工事費の2分の1を助成（80万円まで）

#### ◎分譲マンション耐震化促進事業

耐震アドバイザー派遣（無料）／市が依頼した専門機関が訪問し、相談や助言などを実施  
 耐震診断／診断費または延べ面積に1平方メートル当たり2000円を掛けた額のいずれか低い額を助成（100万円まで）  
 補強設計／設計費または延べ面積1平方メートル当たり2000円を掛けた額のいずれか低い額を助成（200万円まで）  
 耐震改修／改修工事費の23%または住戸数に50万円を掛けた額のいずれか低い額を助成（2000万円まで）

### よりよい住まいづくり応援制度

㉕◎バリアフリー適応住宅改修補助  
 補助対象工事費の2分の1相当額を補助（10万円まで）

㉖◎太陽光発電設備等取付け等補助  
 太陽光発電設備／公称最大出力1kw当たり2万5000円に相当する額を補助（10万円まで。設置後申請）  
 太陽熱利用機器／補助対象工事の10分の1相当額を補助（10万円まで。設置後申請）

#### 分譲マンション管理アドバイザー派遣事業（無料）

㉗㉘市内の分譲マンションの管理組合または区分所有者全員の同意により選任された代表者  
 ㉙市が依頼した専門機関が訪問し、維持管理に関する相談を受け、助言などを実施

㉚㉛太陽光発電設備等取付け等補助を除き、契約前に申請が必要。詳細は市☎参照または問い合わせ  
 ㉜㉝住宅課☎481-7545