

食事なんでも相談室 (栄養相談)

日 5月11日(水)午後
所 文化会館たづくり西館保健センター1階
定 申し込み順6人
他 医療機関で治療中の方は問い合わせ
申 電話で健康推進課 ☎441-6082

風しん抗体検査・予防接種の一部費用助成

期 令和5年3月31日(金)まで
所 指定医療機関
注 抗体検査 / 19歳以上で次の①～③のいずれかに該当する市民(風しんを含むワクチンを2回以上接種したことがある方、すでに抗体検査を受け抗体保有が十分でないことが確認できる方、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性を除く)
①妊娠を予定または希望する女性
②妊婦の同居者
③①の同居者
予防接種 / 抗体検査の結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した市民(風しんを含むワクチンを2回以上接種したことがある方、過去にこの制度を利用した方を除く)
注 抗体検査 / 無料
予防接種 / 麻しん風しん混合ワクチン4000円、風しん単抗原ワクチン3000円
※生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は、受給証明書を医療機関へ提出することで無料。市民税非課税の方は、健康推進課での事前手続きにより無料
申 直接指定医療機関へ
他 予防接種の回数: 1回
申 健康推進課 ☎441-6100

HPV (子宮頸がん予防) ワクチン 定期予防接種



4月下旬に、中学1年生～高校1年生の女子に個別通知します。詳細は、市HP(上のQRコードからアクセス可)でご確認ください。
所 調布市・狛江市・三鷹市・府中市・世田谷区の指定医療機関
注 小学6年生～高校1年生の女子(平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれの方)
回数 / 3回 費 無料
注 健康保険証、母子健康手帳、予約票
申 指定医療機関(市HP参照)へ予約
他 原則保護者同伴。保護者の同伴がない場合は、保護者同意書と予約票への保護者自署が必要(13歳以上16歳未満の方に限る)
申 健康推進課 ☎441-6100

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

●リフレッシュハイキング
～春の高尾山を歩く健康ハイキング～
期 6月1日(水) (荒天時予備日: 6月3日(金))
※小雨決行
集 午前9時・京王線高尾山駅
注 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
コース / 稲荷山コース→高尾山頂→十一丁目茶屋→ケーブルカー高尾山駅解散(3時頃解散予定)
定 24人(多数抽選)
費 500円(保険料含む)
注 弁当、飲み物、手袋(軍手など)、雨具、健康保険証、双眼鏡・ルーペ(あれば)
申 4月30日(出)(必着)までに、体育協会HP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、生年月日(西暦)、年齢、性別、電話番号、緊急連絡先、「リフレッシュハイキング」を明記し、体育協会

A水曜ジュニアスイミングスクール(全5回)
期 6月1日～7月20日の毎週水曜日(6月8日・22日、7月13日を除く)
時 午後4時30分～5時50分
注 市内在住・在学の泳げない小学生
持 水着、水泳帽子、ゴーグル
費 2500円(初回持参)
B飛び箱チャレンジスクール(全7回)
期 6月3日～7月15日の毎週金曜日
C Kidsチャレンジ体操スクール(全7回)
期 6月8日～7月20日の毎週水曜日
B・C共に
注 幼児クラス(平成28年4月2日～31年4月1日生まれ) / 午後3時30分～4時20分 小学生クラス / 午後4時30分～5時30分
注 市内在住・在学(園)の幼児～小学生
定 各クラス20人(多数抽選)
費 3500円(初回持参)
持 運動のできる服装、室内用シューズ
A～C共に
申 4月30日(出)までに体育協会HPから申し込み
抽選結果発表日 / 5月11日(水)
申 体育協会
1ゆるゆるストレッチ(全5回)
期 6月1日～7月20日の毎週水曜日(6月8日・22日、7月13日を除く)
時 午前10時30分～11時30分
定 8人(多数抽選)
費 2000円(初回持参)
持 運動のできる服装、ヨガマット
2サンデースイミングスクール(全9回)
期 6月5日～7月31日の毎週日曜日
時 午前10時～正午
定 16人(多数抽選)
持 水着、ゴーグル※水泳帽子は指導者側で用意
費 1回500円
3卓球スクール(全6回)
期 6月8日～7月13日の毎週水曜日
時 午前9時30分～11時30分
定 30人(多数抽選)
持 運動のできる服装、室内用シューズ、ラケット(貸し出しあり)
費 3000円(初回持参)
4リラックスコンテンポラリーダンス(全6回)
期 6月9日～7月14日の毎週木曜日
時 午後6時～7時
定 20人(多数抽選)
費 2400円(初回持参)
持 運動のできる服装、ヨガマット
5ボディメイクジャズダンス(全6回)
期 6月9日～7月14日の毎週木曜日
時 午後7時40分～8時40分
定 20人(多数抽選)
費 2400円(初回持参)
持 運動のできる服装、室内用シューズ
1～5共に
所 総合体育館
注 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
申 4月30日(出)(必着)までに体育協会HPから申し込み、または往復はがき(1枚1プログラム。連記不可)にプログラム名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日(西暦)、年齢、性別、電話番号を明記し、体育協会
抽選結果発表日 / 5月11日(水)
申 体育協会

総合体育館 ☎481-6221

【5月の休館日】
休館日 / 5月2日(月)・16日(月)
【5月の当日申込プログラム】
①バレーボールスクール
期 毎週火曜日(3日(水)を除く)
時 午前9時30分～11時45分

定 当日先着30人
持 運動着、室内用シューズ
②バドミントンスクール
期 毎週金曜日(27日(金)を除く)
時 午前9時45分～11時45分
定 当日先着20人
持 運動着、室内用シューズ、ラケット(貸し出しあり)
③水中ウォーキング
期 毎週月・水・木曜日(2日(月)・4日(水)・5日(水)・16日(月)を除く)
時 午前9時20分～9時50分
整理券配布 / 8時40分～
定 当日先着24人
持 水着、水泳帽子
④スイム練習会
期 5月9日(月)・23日(月)・30日(月)
時 午後7時～8時
受付 / 5時30分～
定 当日先着24人
持 水着、水泳帽子、ゴーグル
⑤中上級スイミングスクール
期 毎週水曜日(4日(水)を除く)
時 午後6時30分～8時
受付 / 6時15分～
定 当日先着24人
持 水着、水泳帽子、ゴーグル
⑥フィットボクシング
期 毎週金曜日午後7時～8時
整理券配布 / 5時30分～
定 当日先着30人
持 運動着、室内用シューズ
①～⑥共に
費 ①②⑤⑥ 1回500円 ③④400円(③のみ減額対象)
申 体育協会

募集

市民ふれあい体験農園参加者募集

期 5月14日(土)～11月下旬に、作業を4回実施予定
※荒天順延
時 午前10時30分～1時間程度
所 国領町4-59-5
注 市内在住の方
内 夏野菜(エダマメ・トウモロコシ)と秋野菜(ダイコン・ハクサイ)の種まきから収穫までの農作業体験
定 20世帯(多数抽選)
費 今年度は無料
申 園はがき(1世帯1枚。複数枚応募不可)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(日中連絡が取れる番号)、参加人数を明記し、4月25日(月)(消印有効)までに〒182-8511市役所農政課 ☎481-7182 ※抽選結果は5月9日(月)までに当選者のみに発送予定



ボランティア

災害時看護職など

注 保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士などの資格を有する方
活動内容 / 災害時: 緊急医療救護所における被災傷病者に対する応急処置と看護など
災害時以外: 緊急医療救護所訓練への参加
申 健康推進課 ☎441-6100