

東京都都市計画（住宅市街地の開発整備の方針（案））の縦覧と意見書の提出

期 6月9日(休)～23日(休) (消印有効)
縦覧・意見書の提出場所/東京都都市整備局都市計画課
※調布市都市計画課では縦覧のみ可
区区域内に在住または計画案に利害関係のある方
東京都都市整備局都市計画課 ☎03-5388-3225 (住宅課・都市計画課)

第1回調布のまちづくりを考えるワークショップ

次期都市計画マスタープランの策定に向けて、今後のまちづくりを考えてみませんか。
期 6月①17日(金)②18日(土)
時 ①午後6時30分～8時30分 (受付6時15分～)
②午前9時30分～11時30分 (受付9時15分～)
所 ①文化会館たづくり9階研修室
②教育会館3階301研修室
対 市内在住・在勤・在学
定 申し込み順20人
申 6月6日(月)～開催日前日に、電話またはEメールで住所、氏名、電話番号、希望回(1人1回まで)、在勤の場合は勤務先、在学の場合は通学先を都市計画課 ☎481-7453・E tikubetu@w2.city.chofu.tokyo.jp

スポーツ

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(8月分)

期 ①6日(土)②13日(土)③20日(土)④27日(土)
時 ①午後1時～3時②④午前10時～正午③午後5時～7時
対 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 往復はがきに第1・第2希望日、団体名、代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、メンバーの氏名を明記し、6月30日(休) (消印有効) までにスポーツ振興課「MFP調布8月分」係 ☎481-7496 (多数抽選)

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

④体幹バランス(全7回)
時 午後0時15分～1時30分

⑥はじめてリズム(全7回)
時 午後1時45分～2時45分
⑦背骨コンディショニング(全7回)
時 午後3時～4時30分
⑧A～C共に
期 ①7月11日(月)②25日(月)③8月8日(月)④22日(月)⑤29日(月)⑥9月12日(月)⑦26日(月)
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
所 総合体育館
定 ⑧A25人⑧C30人(多数抽選)
費 ⑧A⑧B2800円⑧C3500円(初回持参)
時 ヨガマット(バスタオル可) ⑧B室内用シューズ⑧Cフェイスタオル
申 6月15日(火)(必着) までに体育協会 ☎から申し込み、または往復はがき(連記不可。1枚1プログラム)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/6月24日(金)

健康

乳がん検診

【市内検診機関】
※12日までの申し込みは7～8月、13日以降の申し込みは8～9月の受診。検診日は祝日を除く

Table with 3 columns: 実施場所, 検診日, 申し込み先. Includes 1 調布病院, 2 飯野病院, 3 調布東山病院.

Table with 3 columns: 実施場所, 検診日, 申し込み方法. Includes 4 (公財) 東京都予防医学協会.

対 ①～③昭和58年3月31日以前に生まれた女性④受診日に50歳以上の女性

問診、視触診、マンモグラフィー
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3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
申 ①～③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④6月7日(火)午前9時から電話で健康推進課
健康推進課 ☎441-6100

肺がん検診

期 11月の指定日(計10回) ※変更可
所 文化会館たづくり西館保健センター1階
対 令和5年3月31日(金)時点で40歳以上の市民(肺疾患で受診中の方を除く) ※受診可能な方には受診券を9月下旬に郵送
内 胸部レントゲン検査。50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ喀痰細胞診も併せて実施
申 申し込み順1000人
費 無料
申 はがき(1人1通)に下図①～⑧を明記し、7月8日(金)(必着) までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館保健センター「肺がん検診」係へ郵送または持参。電子申請も可

【はがき(裏面)記入例】

※各項目名は、記号記入(①～⑧、(ア)(イ))で可
①氏名(ふりがな) ②性別
③生年月日 ④年齢
⑤住所 ⑥電話番号
⑦現在の喫煙(あり・なし)
※50歳以上でありの方は
(ア)一日に何本吸いますか? ()本
(イ)合計何年間吸っていますか? ()年
⑧過去の喫煙(あり・なし)
※50歳以上でありの方は
(ア)一日に何本吸っていましたか? ()本
(イ)合計何年間吸っていましたか? ()年

対 子ども同伴不可。日程を変更する場合あり
健康推進課 ☎441-6082

6月は食育月間です ～食を通じたところとからだの健康づくり～

月間中は、のぼり旗やポスターを小・中学校、公民館、児童館などに設置・掲示します。感染拡大防止のために、自宅で食事をする機会が増えている今、改めて食育について考えてみませんか。

●「こころ」を見つめ直そう

「もったいない」の心を大切に、食べ物を見ずらい、冷蔵庫の在庫を見直すなどして食品ロスを減らしましょう。
「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをして、食事のマナーや食文化を大切にしましょう。

●健康なからだづくり

「東京都民の健康・栄養状況」(令和元年)によると、朝食を食べない人の割合は8.3%で、年代別でみると男女とも30歳代が最も多く約22%でした。また、成人で野菜の摂取量が目標の1日350gに達していない人の割合は約68%でした。野菜の摂取量を増やすためには、まずは野菜が含まれた朝食をきちんと食べることが大切です。また、コンビニ弁当に野菜サラダやおひたしなど一品追加してみるなど、意識して野菜の摂取量を増やす工夫をしましょう。さらに日本人の塩分のとり過ぎも課題となって

食育講演会「家庭で減らす食品ロス～調理の工夫と冷蔵庫収納～」を配信

期 6月18日(土)午前9時～8月31日(火)午後5時頃
内 食品ロス削減のための調理の工夫や冷蔵庫の整理方法
申 福田かずみ(食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家)
費 無料

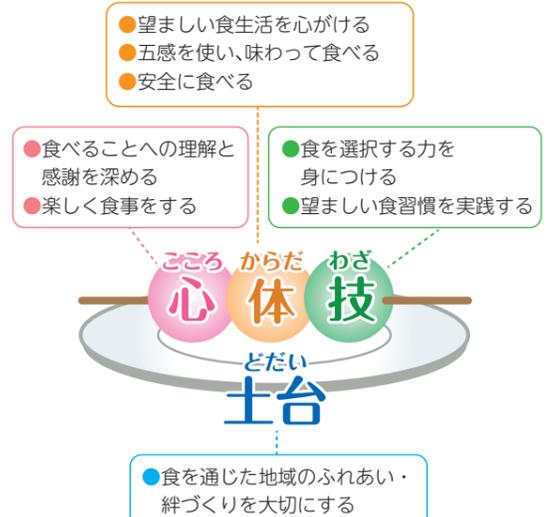
期 6月13日(月)午前9時～8月26日(金)正午に、Eメールまたは電子申請で健康推進課
申 申し込み後、視聴用URLを送付
健康推進課 ☎441-6100
E kenkou@w2.city.chofu.tokyo.jp
学務課 ☎481-7476



います。この機会に減塩に取り組むなど、「食」について見直してみましょう。

●食を通じて家族などの絆を深めましょう

家族などと楽しく食事をとって交流しましょう。コロナ禍で外食の機会が減ってる今、家族と一緒に食事作りを楽しむのもオススメです。
健康推進課 ☎441-6100



調布市の食育推進のイメージ