

乳がん検診

【市内検診機関】

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

※12日までの申し込みは8~9月、13日以降の申し込みは9~10月の受診。検診日は祝日を除く

昭和58年3月31日以前に生まれた女性

問診、視触診、マンモグラフィー

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

電話またはFAX(☎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

健康推進課 ☎441-6100

7月28日は世界肝炎デー

世界肝炎デーは、ウイルス性肝炎のまん延防止と、患者・感染者への差別・偏見の解消や感染予防の推進のために、世界保健機関(WHO)が定めた日です。

ウイルス性肝炎は、自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会を逃し、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もあります。

過去に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。

39歳以下の方/新型コロナウイルス感染症の影響により、多摩府中保健所では現在、肝炎ウイルス検診を休止 40歳の方/個別に受診券を発送。申し込み不要

食育コラム

夏が旬の食材をおいしく食べよう

トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜がたくさん出回る時季になりました。夏野菜には夏の体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。今回は夏野菜のうち、ズッキーニを紹介します。

ズッキーニ/きゅうりに似た形をしていますが、実はかぼちゃの仲間で、イタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味しています。近年、日本での消費量が増えている野菜です。ズッキーニは、太さが均一、皮の表面につやがある、へたの切り口がみずみずしいもので、傷がないものを選びましょう。ズッキーニには油に溶けるβカロテン、ビタミンE、ビタミンKが含まれており、油と一緒に調理をすると体内での吸収をよくします。

おすすめの料理/ラタトゥイユ(夏野菜の煮込み)です。ズッキーニ(緑・黄)をパプリカ(赤・黄・橙)やナスなどの夏野菜と一緒にオリーブ油で炒めてから、トマトを加えて煮込み、塩・こしょうで味をととのえます。夏野菜がたっぷりとれる料理です。

参考/農林水産省広報Webマガジンaff



(健康推進課)

41歳以上の方/健康推進課へ申し込み

無料

健康推進課 ☎441-6082

今からはじめる健康づくりシリーズ 第2回「自然免疫が整う生活習慣」



申し込みフォーム

8月8日(月)午前

所文化会館たづくり西館保健センター2階

35~64歳の市民(がん・感染症で治療中の方を除く)

講義、軽い運動 申し込み順15人

筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装

7月6日(水)午前9時~8月4日(木)午後5時15分に電話で健康推進課 ☎441-6082、または申し込みフォームから申し込み

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(9月分)

3日(土)午前11時~午後1時、11日(日)午前10時~正午、17日(土)午後3時~5時、25日(日)午後1時~3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) 1万6907円

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、7月31日(日)(消印有効)までにスポーツ振興課[MFP調布9月分]係 ☎481-7496(多数抽選)

市民プール7月22日(金)にオープン 事前予約による完全入替制



予約サイトHP

7月22日(金)~8月27日(土)

①午前9時~11時②11時30分~午後1時30分③午後2時~4時④午後4時30分~6時30分

所染地2-43-1

各時間枠男女各50人(計100人)

2時間まで 市内在住・在勤・在学の方は150円、中学生70円、小学生以下50円(おむつが取れていない子どもは水の中には入れません)、ロッカー1台10円

7月16日(土)午前10時から予約サイト・現地受付で申し込み

来場の際は公共交通機関を利用。状況により使用が中止となる場合あり。詳細は市 ☎で要確認 調布スポーツ振興課 ☎481-7496、確認専用ダイヤル(自動応答) ☎485-8515(7月6日(水)から)

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

第75回都民体育大会 調布市代表出場結果

令和4年5月1日~6月18日の日程で開催された、第75回都民体育大会春季大会で、調布市代表が優秀な成績を収めました。

マイナンバーカードの申請をお手伝いします

事前予約制

マイナンバーカードがあれば、コンビニなどで住民票等証明書の取得ができます。無料で写真撮影や申請をお手伝いします。

①7月26日(水)・27日(木)②8月16日(水)・17日(木)

午前9時30分~正午

所①染地地域福祉センター第4集会室

②調布ヶ丘地域福祉センター第2集会室

各回申し込み順20人

7月6日(水)~①22日(金)②8月12日(金)に、本人が電話またはEメールに、氏名、生年月日、住所、本人確認書類としてお持ちのもの、電話番号、希望日を明記し、市民課 ☎481-7041~3・

simin@w2.city.chofu.tokyo.jp

女子総合/8位入賞

優勝/卓球競技(男子・女子)

準優勝/バドミントン競技(女子)、サッカー競技、弓道競技(女子)

第62回調布市民体育祭卓球競技

小学生・中学生個人戦(シングルス)

8月21日(日) 総合体育館

市内在住・在学および連盟登録者の小・中学生(11月20日開催予定の一般個人戦との重複出場不可)

種目/バンビ(小学1・2年生男・女)、カブ(小学3・4年生男・女)、ホープス(小学5・6年生男・女)、カデット(中学1年・2年・3年生男・女)

無料

申込書または封書に種目、住所(所属)、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、7月22日(金)(必着)までに〒182-8691調布郵便局私書箱2号調布市卓球連盟「市民体育祭」

参加者は必ずゼッケンを着用(縦18cm×横25cm)

体育協会

エクササイズ動画配信

自宅でもできるエクササイズを中心に動画を配信しています。

詳細は体育協会 ☎参照

A 飛び箱チャレンジスクール(全7回)

9月2日~10月21日の毎週金曜日(9月23日(水)を除く)

B Kidsチャレンジ体操スクール(全7回)

9月7日~10月19日の毎週水曜日

A・B共に

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 総合体育館

市内在住・在学(園)の幼児~小学生

各クラス20人(多数抽選) 3500円(初回持参)

運動のできる服装、室内用シューズ

7月15日(金)までに体育協会 ☎から申し込み

抽選結果発表日/7月27日(水)

体育協会



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。

詳細は市 ☎参照



市HP

会計年度職員

◎児童館・学童クラブ事務補助員

勤務形態/週3~5日

時給/1110円(保育士、社会福祉士、各種教諭免許の資格がある方は1160円)

申込書・受験票(児童青少年課(市役所3階)で配布または市 ☎から印刷可)、資格を証する免許証などの写し、返信用封筒(返信先を記入し、長形3号封筒に84円切手を貼付)を郵送または本人が持参(持参の場合は返信用封筒不要) 児童青少年課 ☎481-7534

(福) 調布市社会福祉事業団職員

業務内容/市内の①学童クラブ②ユーフォーのスタッフとして、児童の育成・見守りなど

勤務形態/月~土曜日のうち、3~5日勤務 通常時:①放課後~午後7時の5時間②放課後~午後6時15分の4時間 3季休業・一日育成時:①午前8時~午後7時の5時間②午前8時~午後6時15分の4時間※応相談

時給/1100円※規定により交通費別途支給

募集人数/若干名

調布市社会福祉事業団かみふだ学童クラブ ☎444-1327 (児童青少年課)

「暮らしの情報」は11面に続きます