

クリーン作戦

①秋の多摩川クリーン作戦

河川環境を守り、美化を推進するため、一緒にごみを拾いましょう。

11月13日(日)午前8時～9時※小雨決行

団体参加：多摩川河川敷の各拠点(のぼり旗で表示)
個人参加：京王相模原線鉄橋下(京王多摩川駅徒歩5分)の本部(当日直接会場へ)

初めて参加する団体は要事前申し込み

②野川クリーン作戦

野川の上流部(御塔坂橋～馬橋)で実施します。
11月26日(土)午前10時～11時※小雨決行
上流部：中耕地橋、大橋、中島橋
当日直接会場へ

①②共に

軍手※ごみ袋などは市で用意
環境政策課☎481-7087

喫煙マナーアップ・受動喫煙防止キャンペーン

市内各駅周辺で、朝の通勤時間帯に合わせ喫煙マナーや受動喫煙防止を呼び掛け、清掃活動を行います。

Table with 2 columns: 実施駅(集合場所) and 日時. Lists various stations and their respective activity times.

今年度は啓発ティッシュの配布なし
環境政策課☎481-7087



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. Lists medical facilities and their screening schedules.

※12日までの申し込みは12月～令和5年1月、13日以降の申し込みは1～2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

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

ノロウイルス感染症に注意

ノロウイルスは冬期を中心に流行します。感染すると感染性腸炎を引き起こし、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状がでます。乳幼児や高齢者は重症化することもあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

感染予防のために/手洗い、うがいを徹底し、手指や飲食物などに付着したウイルスが体に入ることを防ぐ
感染したら/①下痢やおう吐がある場合は、脱水症予防のために水分補給②使用したトイレや洗面器、流しはすぐに洗う③症状がなくなっても数日間は手洗い、うがいを徹底し、外出時にはマスクをつける

おう吐物や糞便の処理に注意/おう吐物や糞便には多量のノロウイルスが含まれているため、処理をする場合はマスクや手袋をして、塩素系洗剤を染み込ませたペーパータオルなどで拭き取りビニール袋に入れて捨てる。処理後は十分に換気する
健康推進課☎441-6100

あなたの骨の健康度チェック

12月12日(月)午前9時10分～11時30分頃
文化会館たづくり西館保健センター1階

市内在住の18～64歳(昭和33年4月1日～平成17年3月31日生まれ)の女性(妊娠中の方、過去5年以内に骨密度検査を受診した方、骨粗しょう症と診断されたことがある方、現在治療中の方を除く)

レントゲンによる骨密度測定、生活習慣・運動・食事に関する指導
申し込み順30人
無料 未就学児(申し込み順6人)

11月7日(月)午前9時～25日(金)に電話で健康推進課☎441-6100



男女共同参画推進フォーラム しえいくはんず2023 実行委員

誰もが生き生きと暮らせる社会を目指し、令和5年6月に実施するイベントの企画運営を行う、団体・個人を募集します。

12月21日(水)

詳細は男女共同参画推進センターHP参照



男女共同参画推進センターHP

男女共同参画推進センター☎443-1213

danjyo@city.chofu.lg.jp

令和5年度図書館カレンダー広告主

カレンダーの大きさ・年間発行部数/①B7判・約1万6000部②B6判・約1万部

配布場所/市内各図書館11館 広告の大きさ/①縦13ミリ×横53ミリ②縦19ミリ×横81ミリ

掲載位置/表裏下段(2色刷り)

発行時期/前期(4～9月)は令和5年3月、後期(10～3月)は令和5年9月

募集枠/2事業者(1事業者①②の2種類表裏2カ所。前後期の2期分で8枠1セット)

1セット1万7400円(広告料)

申し込み多数の場合は市の要綱に基づいて決定

12月1日(休)までに中央図書館☎441-6181

12月のフリーマーケット出店者

12月10日(土)・11日(日) 午前10時～午後3時

調布駅前広場 出店資格/市内在住・在勤で物品販売を生業としない18歳以上の方

各50人(多数抽選) 1000円

Eメール(携帯メールは不可)または往復はがき(往信裏面)に出店希望日、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、誓約の一文(会場周辺の道路上での荷物の積み下ろしをしない旨)、在勤者は勤務先名・電話番号を明記し、11月15日(火)(消印有効)までにchoufu.jiritouendan@luck.ocn.ne.jpまたは〒182-0024布田1-43-2-N203 NPO法人ちようふ自立応援団フリーマーケット担当☎489-3160 (文化生涯学習課)

市民活動支援センター第11期運営委員(市民公募枠)



毎月1回(8月除く)開催される運営委員会に出席し、センターの運営などについての意見交換・協議
センターが主催する事業の企画や準備、当日の運営への協力
募集人数/若干名

詳細は市民活動支援センターHP参照

指定の履歴書と作文(「調布の市民活動を活性化していくためにセンターが取り組むべきことと、自分ができること」800字以上～1200字以内)を11月10日(木)～12月5日(月)(必着。11月21日(月)を除く)に直接または郵送、Eメールで〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす2階調布市市民活動支援センター高木・池田☎443-1220・npo-center@ccsw.or.jp

「暮らしの情報」は11面に続きます

11月の健康に関する日

11月8日 いい歯の日

いつまでもおいしく、楽しく安全に食事をするために、口の健康に気をつけ、オーラルフレイルを予防しましょう。

11月16日 世界COPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、喫煙や粉じん、化学物質などの有毒な粒子やガスの吸入による進行性の肺の疾患です。症状は運動時の呼吸困難や慢性の咳、痰などです。

COPDは予防が可能な疾患で、肺を健康に保つことが重要です。喫煙をしている方で、運動時に呼吸が苦しい、息切れがする、咳が普段からよく出るという症状がある方はCOPDが疑われます。早めに医療機関に相談し、進行を防ぐ治療をお勧めします。

AB共に

健康推進課☎441-6100

11月14日 世界糖尿病デー

糖尿病は予防と早期発見が大切です。この機会に糖尿病について考えてみませんか。

ブルーライトアップ

世界糖尿病デーのシンボル「ブルーサークル」にちなみ、青色の光で市内の施設を照らします。

11月12日(土)～20日(日) 調布東山病院、味の素スタジアム、深大寺、保健センターなど
実施日、時間は施設ごとに異なる

②糖尿病の予防と治療を啓発するイベント

今年は皆さんもライトアップしてみませんか。

11月12日(土)～26日(土) 皆さんが撮影したライトアップした様子の写真で「ちようふブルーサークル」のロゴマークをモザイクアートで作成し、12月半ばに発表予定。応募者には、抽選でモザイクアート入りのオリジナルグッズを贈呈
Eメールに写真(何枚でも可。撮影は横向き)と住所、氏名、電話番号、Eメールアドレス、学年、職業、保護者氏名(応募者が未成年の場合)、ライトアップした場所、工夫したこと、ブルーライトアップ・ちようふブルーサークル運動に参加した想いや動機などを明記し、bluecircle@touzan.or.jp
詳細は調布東山病院HP参照

①②共に調布東山病院事務局☎481-5513 (健康推進課)

●児童虐待の「早期発見」は、子どもと保護者を必要な援助につなげるための第一歩です

虐待されている子どもや、その保護者は援助が必要です。虐待が疑われる行為に気づいた場合はご連絡ください。なお、連絡した方の個人情報は守ります。
午前9時～午後5時(第3土曜日とその翌日、年末年始を除く)
子ども家庭支援センターすこやか☎0120-087-358(子ども政策課)