

65歳・70歳の骨粗しょう症検診

10月末に1・2・3月生まれの方に送付した「65歳・70歳の女性の骨粗しょう症検診」の対象者の生年月日に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
(正) 昭和33年1月1日～3月31日生まれ、昭和28年1月1日～3月31日生まれの女性市民
(誤) 昭和32年10月1日～12月31日生まれ、昭和27年10月1日～12月31日生まれの女性市民

検診概要

日 1月30日(月)午前 所 文化会館たづくり西館1階
内 骨密度測定、転倒予防 定 申し込み順30人 費 無料
申 12月26日(月)午前9時から電話で健康推進課
☎441-6082

肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスは、肝臓がんの主要原因です。全国のがんによる死亡者のうち、肝臓がんは第5位です。その肝臓がんの原因の約8割をB型・C型肝炎ウイルスが占めています。感染が分かったとしても、新しい治療法も承認されているため、早期の受診・治療により、完治や肝臓がんへの進行を防ぐことが期待できるようになりました。過去に一度も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/個別に受診券を発送済。直接医療機関へ申し込み 41歳以上の方/健康推進課へ申し込み
費 無料
申 健康推進課 ☎441-6100



スポーツ

調和小プール 1～3月のサービスプログラム

①水中運動教室

日 1月18日～3月8日の毎週水曜日
時 午後6時～7時

②小学生初級水泳教室(全8回)

日 1月19日～3月16日の毎週木曜日(2月23日(祝)を除く)

時 午後4時～5時

③成人中級水泳教室④成人初級水泳教室⑤小学生中級水泳教室(全8回)

日 ③④⑤ 1月20日～3月17日の毎週金曜日(③④は3月17日(金)、⑤は2月24日(金)を除く) 時 ③午前10時～11時④午前11時～正午⑤午後4時～5時30分

①～⑤共に

定 ①③④各市内在住・在学・在勤の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内在住・在学の小学生

定 ①③④各日当日先着22人②⑤22人(多数抽選)

費 1回①③④400円②⑤150円(施設使用料。当日持参)

申 ②⑤ 1月8日(日)までに直接調和小プール受付※抽選結果は1月9日(祝)に同プール受付に掲示
申 調和小プール受付 ☎485-5631 (スポーツ振興課)

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(2月分)

日 4日(出)正午～午後2時、11日(祝)午前10時～正午

18日(出)午後5時～7時、25日(出)午後6時～8時

定 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、12月31日(出)(消印有効)までにスポーツ振興課「MFP調布2月分」係 ☎481-7496 (多数抽選)

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

●月曜日ジュニアスイミングスクール(全5回)

日 ① 1月23日(月)②30日(月)③ 2月13日(月)④27日(月)⑤ 3月13日(月) 時 午後4時30分～5時50分 所 総合体育館

定 市内在住・在学の泳げない小学生 定 20人(多数抽選) 費 2500円(初回持参) 備 水着、水泳帽子、ゴーグル 申 12月15日(休)までに体育協会 ☎から申し込み
抽選結果発表日/12月27日(火)

所 体育協会

●A フィジカルトレーニング(全11回)

時 午後0時15分～1時15分 定 25人(多数抽選)

●B ビギナーズエアロ火曜日(全11回)

時 午後1時45分～2時45分 定 30人(多数抽選)

●C エンジョイアクア火曜日(全10回)

時 午後2時30分～3時30分 定 24人(多数抽選)

●D 筋コンディショニング(全11回)

時 午後3時～4時 定 8人(多数抽選)

●A～D共に 日 1月10日～3月28日の毎週火曜日(●A●B●D 3月21日(祝)●C 7日(火)・21日(祝)を除く)

費 ●A●B●D 4400円●C 4000円(初回持参)

●E 卓球スクール(全6回) 日 1月11日～2月15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) 費 3000円(初回持参)

●F リラックスコンテンポラリーダンス(全6回)

時 午後6時～7時

●G ボディメイクジャズダンス(全6回)

時 午後7時40分～8時40分

●F●G共に 日 1月12日～2月16日の毎週木曜日

定 20人(多数抽選) 費 2400円(初回持参)

●H バランスボールエクササイズ(全5回)

日 ① 1月23日(月)②30日(月)③ 2月13日(月)④27日(月)⑤ 3月13日(月) 時 午前10時35分～11時35分

定 8人(多数抽選) 費 2000円(初回持参)

●I 体幹バランス(全6回) 時 午後0時15分～1時30分 定 25人(多数抽選) 費 2400円(初回持参)

●J はじめてリズム(全6回) 時 午後1時45分～2時45分 定 30人(多数抽選) 費 2400円(初回持参)

●K 背骨コンディショニング(全6回) 時 午後3時～4時30分 定 30人(多数抽選) 費 3500円(初回持参)

●I～K共に 日 ① 1月23日(月)②30日(月)③ 2月13日(月)④27日(月)⑤ 3月13日(月)⑥27日(月)

●A～K共に 所 総合体育館 定 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 備 詳細はHPを要確認

申 12月15日(休)(必着)までに体育協会 ☎から申し込み、または、往復はがき(1枚1教室)にスクール名、住所、氏名(ふりがな)、(西暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、体育協会(連記不可)

抽選結果発表日/12月27日(火)

所 体育協会

●総合体育館避難訓練

実施時間に利用する方は、ご理解とご協力をお願いします。※通常通り、利用可

日 12月17日(出)午前11時～正午(予定)

市税・国民健康保険税は納期限内に納付を～納税は私たちの義務です～

納税課(市役所3階) ☎481-7214～20

●税金は皆さんの暮らしを支える財源

市税は、福祉・教育・都市整備などに充てる大切な財源です。

また、国民健康保険税は、国民健康保険制度を支えるための大切な財源です。必ず納期限までに納付をお願いします。

●滞納を放置した場合

納期限を過ぎた後も納付の確認が取れない場合、

督促状を送ります。

その後も滞納状態が続くと、法の規定に基づき、財産(預貯金口座や不動産など)の差押えを行い、滞納となっている税に充当します。

●納付が困難な場合は早めに相談を

電話や窓口で納税の相談を受け付けています。災害、病気、失業などで、納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

Table with 7 columns: 納付方法, 市・都民税 (普通徴収, 給与特別徴収), 法人市民税, 固定資産税・都市計画税, 軽自動車税, 国民健康保険税. Rows include 市役所・金融機関, 口座振替, コンビニ・ペイジー・モバイルレジ・アプリ・クレジット, 地方税共通納税システム.



マイナンバーカード

交付申請サポート

行政書士によるマイナンバーカード交付申請などに関する相談・申請支援を行います。

マイナンバーカード相談・申請支援会場

Table with 3 columns: 場所 (Location), 部屋 (Room), 開催日 (Date). Lists 8 locations across the city for card delivery support.

時 ①④～⑥午後1時30分～4時②③午前9時30分～11時30分 定 マイナンバーカード未取得の市民 費 無料 備 マイナンバーカード交付申請書、本人確認書類(運転免許証、保険証など)※写真持参不要 申 当日直接会場へ

所 東京都行政書士会調布支部マイナンバー申請相談窓口 ☎050-7122-5001 (企画経営課・市民課)