

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、楽しく食事をするために、歯と口の健康に気をつけ、定期的に健診を受けましょう。

●11月20日 世界COPDデー 知ってくださいCOPD

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的な咳、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、進行を防ぐための治療をお勧めします。

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、発熱など風邪とよく似た症状がでます。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、糞便の処理に注意／おう吐物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

スポーツ

ミズノフットサルプラザ調布 営業再開、市民優先使用抽選（1月分）

東京2020大会の開催に伴い休業していましたが、12月から営業を再開します。市民優先使用は1月から再開します。

令和4年1月9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)

午後4時～6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）

費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、11月30日(火)（消印有効）までにスポーツ振興課「MFP調布1月分」係 ☎481-7496へ（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

●キネシオテーピング講座

12月4日(出)午後0時30分～2時30分

午後0時20分・総合体育館小体育室

15歳以上（中学生を除く）

岡崎昌典（キネシオテーピング協会認定インストラクター）

定申し込み順30人 費1000円（教材費）

時はさみ（1人1本）、筆記用具、身体の各部位にテーピングを貼る実技に適した服装（Tシャツやタンクトップ・短パンやスパッツなど）

11月25日(休)までに電話で体育協会へ

●シニア卓球交流大会

12月25日(出)午前9時20分～午後2時30分

総合体育館

おおむね50歳以上の市内在住・在勤または市内で活動している方

種目／男子ダブルス1部・2部、女子ダブルス1部・2部、混合ダブルス1部・2部※2部は初心者・初級者 費無料

所定の申込書（体育協会から印刷可）を、12月5日(日)までに郵送で総合体育館または、〒182-0024布田5-24-3-307今田良江へ

体育協会

●パーソナルトレーニング（12月）

12月8日(火)・22日(火)

1クラス／午前10時30分～11時15分

2クラス／午前11時30分～午後0時15分

3クラス／午後0時30分～1時15分

総合体育館

市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）

各クラス1人（多数抽選）

費1回400円

運動のできる服装、室内用シューズ、ハンドタオル

11月15日(月)（必着）までに体育協会へ（連記不可）

抽選結果発表日／11月25日(休)

体育協会

●第66回調布市民駅伝競走大会 参加チーム募集

令和4年1月30日(日) 味の素スタジアム

6種目合計300チーム（申し込み順）

今回は内容を変更して開催。詳細は体育協会（右のQRコードからアクセス可）参照

11月15日(月)～12月17日(金)まで体育協会で申し込み



募集

12月のフリーマーケット出店者

12月11日(出)・12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

各日50人（多数抽選） 費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(月)（消印有効）までに choufu.jirituouendan@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へ（文化生涯学習課）

令和4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1万64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4年3月、後期（10～3月）は令和4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）

費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2日(休)までに中央図書館 ☎441-6181へ

たづくりまつり2022実行委員

たづくりまつりでは、市内で活動するサークルや団体が学習活動紹介、作品展示や映画、講演、合唱、合奏などの発表や体験・学習を行います。

11月20日(出)、12月18日(出)、令和4年1月15日(出)、2月12日(出)、3月19日(出)、4月16日(出)、5月14日(出)

午前10時～正午

文化会館たづくり3階301・302会議室ほか

費3500円

個人・団体参加可。たづくりまつり2022は6月10日(金)～12日(日)に文化会館たづくりで開催

11月6日(出)までに調布市公民館・文化会館たづくり利用者会議・池 ☎080-4447-5520へ（東部公民館）

「暮らしの情報」は11面に続きます

パラハートちょうふ

つなげよう、ひろげよう、共に生きるまち

市立図書館の音訳者 岩本和子さんが 文部科学大臣賞を受賞

市立図書館で音訳者として活動している岩本和子さんが「第51回朗読録音奉仕者感謝の集い」（財団法人道弘済会など主催）で、文部科学大臣賞を受賞されました。

岩本さんは、24年間で2000時間の録音実績と明瞭で正確な読みが評価され、今回の受賞となりました。

図書館では、資料をそのままの形で読むことが難しい方のために、耳で読書するための録音図書を作成・貸し出しています。

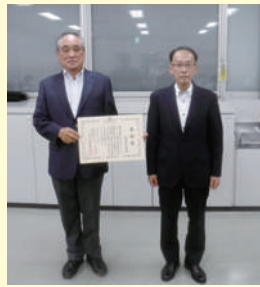


左：岩本さん

調布市消防団が 東京消防庁消防総監賞を受賞

調布市消防団に対し東京消防庁消防総監賞が授与されました。

調布市消防団が、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に際し、市内の競技会場である東京スタジアムや武蔵野の森スポーツプラザで消防署と連携した消防特別警戒に従事した功績に対して授与されたものです。



左：調布市消防団 小津団長 右：調布消防署 中原署長

●消防団の活動

消防団員は、それぞれに仕事を持ちながら、火災・地震・風水害などから地域の方を守るため、日頃から訓練や点検、防災啓発活動などを行っています。

主な活動／消火活動、消火栓の点検、火災時の操法（ポンプ車の操作、ホースなどの器具の操作など）の訓練、地域の防災訓練への参加・操法演習 など

◎あなたも消防団で活躍しませんか？

消防団員募集中

入団資格は、18歳以上の健康な方です。入団希望の方はお問い合わせください。

総合防災安全課 ☎481-7348

●調布市LINE公式アカウントで情報発信中

多くの方々に市政情報を届けるため、LINEで新型コロナウイルス感染症に関する情報や防災・災害情報などを配信しています。

調布市と友だちになろう／右のQRコードを読み取るか、ホーム画面の検索バーで「調布市」と検索し、友だちに追加 広報課 ☎481-7301

