

暮らしの情報



乳がん検診

【市内検診機関】

実施場所	検診日	申し込み先
①調布病院 【定員各月45人】 総合福祉センター 横から送迎バスあり	月～金曜日の午後	☎484-2626 ☎481-0323 月～土曜日 午前9時～午後4時30分 ※土曜日は午後0時30分まで
②飯野病院 【定員各月65人】 (調布駅から徒歩1分)	金曜日の午後・土曜日	☎483-8811 (木・日曜日を除く) 午前9時～午後5時
③調布東山病院 【定員各月200人】 (調布駅から徒歩3分)	月・火・木・金・土曜日の午後	☎481-5515 ☎481-5514 (月～土曜日) 午前9時～午後4時30分

※7月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

対昭和59年3月31日以前に生まれた女性

対問診、視触診、マンモグラフィ

対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4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

対電話または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
対健康推進課☎441-6100

带状疱疹ワクチン任意接種(法定外接種)の費用を一部助成

対7月1日～令和6年3月31日(日)

対指定医療機関※市☎参照

対接種を受ける日に50歳以上の市民

助成額・自己負担額/各医療機関が定めた接種費用から、各ワクチンの助成額(乾燥弱毒生水痘ワクチン:4000円、乾燥組換え带状疱疹ワクチン:1万円)を差し引いた自己負担額を医療機関に支払い(自由診療のため、医療機関ごとに取り扱うワクチンや接種費用は異なる) 対直接指定医療機関へ予約

対制度開始以前の接種費用の償還払いはなし。市の助成を受けられるのは1度のみ(乾燥弱毒生水痘ワクチンは1回、乾燥組換え带状疱疹ワクチンは2回まで)
対健康推進課☎441-6100

20歳代の子宮頸がん検診



電子申請

対指定医療機関のみ※受診券と一緒に一覽を送付

対20～29歳の女性市民※21歳はクーポン券を利用し2月末まで受診可 対無料

対7月10日(月)までに電子申請から申し込み

対健康推進課☎441-6100

妊婦健診超音波検査の助成回数を拡大

超音波検査(腹部エコー)の助成回数が4回になります。

対7月4日～

対令和5年4月1日以降に妊娠届を出した方

対7月4日までに妊娠届を出した方(転入した対象者を含む)には、追加分の受診票を郵送。開始以降に届け出た方は、母子手帳交付時に配布※転入者で、ゆりかご面接を受けていない方は連絡を
対健康推進課☎441-6100



ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(9月分)

対2日(出)正午～午後2時、9日(出)午後1時～3時

16日(出)午後4時～6時、30日(出)午後6時～8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) 対1万6907円

対往復はがきに第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(月)(消印有効)までにスポーツ振興課☎481-7496(多数抽選)

対スポーツ協会 ☎481-6221 専用☎あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●第76回都民体育大会 調布市代表出場結果

4月30日～6月4日に開催された春季大会で、調布市代表が優秀な成績を収めました。

対準優勝/バドミントン競技(男子)

対第3位/卓球競技(女子)

●第63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)

対8月20日(日) 対総合体育館

対市内在住・在学の小・中学生(11月19日開催予定の一般個人戦との重複出場不可。未就学児不可)

対種目/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1～3年生男・女)

対無料 対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11日(火)～21日(金)(必着)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」

対参加者はゼッケンを要着用(縦18cm×横25cm)

対スポーツ協会

●A親子ピクス(わんぱく親子体操)(全7回)

対9月2日～10月21日の毎週土曜日(9月30日を除く)

対午前10時45分～11時35分 対市内在住・在勤・在学の15歳以上の保護者と開催当日に2歳6カ月～4歳未満の子ども 対20組(多数抽選)

●Bジャクパススポーツスクール(全7回)

対9月6日～10月18日の毎週水曜日

対①年少クラス(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)/午後3時～3時40分②年中・長クラス(平

成29年4月2日～平成31年4月1日生まれ)/3時50分～4時35分③小学生クラス/4時45分～5時45分
対市内在住・在勤・在学の幼児～小学生
対①②15人③20人(多数抽選)

対A・B共に

対総合体育館 対運動のできる服装、室内用シューズ(Aは親子共)、タオル(Aのみ)

対7月15日(土)までにスポーツ協会☎から申し込み

対抽選結果発表日/7月27日(休)

対スポーツ協会



キャリアアップ講習7月募集科目

対都内在住・在勤で、都内中小企業で働いている方(派遣、契約社員、パートなど問わず)

対①第三種冷凍機械責任者受験対策②第二種電気工事士(実技)(初級)③工事担任者(総合通信)受験対策④消防設備士(甲種第4類)受験対策⑤JavaScript⑥ビルクリーニング技術(初級)

対①40人②③30人④⑤25人⑥15人(多数抽選)

対①1600円②⑤6500円③④3200円⑥4300円

対所申請直接または往復はがきで7月10日(月)(必着)までに、〒183-0026府中市南町4-37-2多摩職業能力開発センター府中校人材育成プラザ☎042-367-8204、または☎「TOKYOはたらくネット」の申し込みフォームから申し込み※直接の場合は返信用はがき持参(産業振興課)

初心者向けセミナー「インボイス制度 免税・非課税事業者でも導入する必要あるの？」

対7月25日(火) 対昼の部:午後3時～5時、夜の部:

6時～8時 対調布市商工会館3階 対市内事業者

対インボイス制度の概要、自身の事業に関係するか、制度導入における影響、活用できる補助金制度など

対中小企業診断士((一社)多摩経営工房)

対各回申し込み順40人 対無料

対申請7月18日(火)までに電話で調布市商工会

☎485-2214

無料パソコン基礎講座(全5回)



ちょうふ若者サポートステーションHP

対①8月4日(金)②5日(土)③12日(土)④19日(土)⑤26日(土)

対午前10時～午後3時※③⑤は4時まで

対①②③④⑤全てを満たす方①15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学していない②説明会に出席できる

対Word・Excel・PowerPointの基本スキル(講座終了後も就活をサポート) 対12人(多数抽選)

対説明会/対7月15日(土)・27日(休) 対午前10時～正午
対申請説明会の2日前までに☎申し込みフォームまたは電話でちょうふ若者サポートステーション☎444-7975(産業振興課)

対産業労働支援センター 〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階☎443-1217・☎443-1218 Eindustry@chofu-across.jp 専用☎あり

●A女性起業相談会

対①7月10日(月)②27日(休) 対午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) 対相談時間/1人50分

対相談員/①山田記代美②老川多加子(中小企業診断士)

●B事業承継個別相談会

対7月27日(休) 対午後1時～、2時30分～

対中小・小規模企業の経営者・後継者

対相談員/東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター専門担当者 対直近3期分の決算書・確定申告書、会社概要※持参可能な場合のみ 対7月20日(休)

対A・B共に

対申し込み順A5人B2人 対無料

対申請産業労働支援センター☎または電話、FAX、Eメールで申し込み

「人生100年時代」のフレイル予防 ～65歳からフレイル予防も意識しましょう～

対高齢者支援室☎481-7150

年齢を重ね、筋力や心身の機能・活力が衰えてきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

自分で身の回りのことができる元気な状態と要介護状態になる間の段階のことで、そのままにしていると日常生活に不自由をきたすおそれがあります。

中年期はメタボ・生活習慣病の予防、必要があれば治療による重症化予防をしましょう。

65歳頃から筋肉の衰えや食欲低下などにより低栄養になりやすくなります。65歳以上の方の目標とするBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))は21.5～24.9です(「日本人の食事摂取基準」による)。

半年で2kg程度の体重減少や、衰えを感じたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどでの相談をお勧めします。

※BMIは体格指数

【体重や筋肉維持のポイント】

①定期的な体重測定で体重減少に早めに気づく

②1日3食しっかりたんぱく質をとる

③歯科医に相談し、かむ力・飲み込む力を維持する

④筋力を維持する運動(散歩や全身を使った活動など)を続ける

※食事や運動に制限がある方はかかりつけ医に相談

●空間放射線量の測定結果(6月)

市内公共施設の定点測定場所で空間放射線量を測定した結果、全測定場所で除染実施区域となる基準の0.23マイクロシーベルトの4分の1程度でした。
対環境政策課☎481-7087



市HP