

マイナポイントの申し込みは9月末まで

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、早めにカードの受け取りとポイントの申し込みをお願いします。

◎市役所でマイナポイント申請支援※9月29日金まで
平日午前8時30分～午後5時15分

毎月第2土曜日、第4日曜日午前9時～午後1時
所 マイナンバーカード第2窓口(市役所1階101会議室)
所 市内に住民登録のある方でパソコンやスマートフォンをお持ちでない方

所 マイナンバーカード、マイナンバーカード取得時に設定した「利用者証明用電子証明書(暗証番号数字4桁)」、申し込む決済サービスのカードやアプリなど
所 事前に申し込み決済サービスを決めてからお越しください(決済サービスにより、自身で事前登録が必要な場合あり)

所 市民課 ☎481-7041～3 調布市マイナンバーコールセンター ☎0570-00-7211 (つながらない場合 ☎03-5427-3272)

年金生活者支援給付金制度



厚生労働省HP

収入や所得額が基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。

今年度から新たに対象となる方に、日本年金機構から請求手続きの案内が9月以降に順次届きます。

所 高齢基礎年金、障害基礎年金・遺族基礎年金の受給者で所得額など一定の要件を満たす方

所 同封の請求書(はがき型)を返送。今年度年金を受給し始めた方や、これから年金を受給し始める方は、年金の請求と併せて年金生活者支援給付金を請求
所 年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

(050で始まる電話からは ☎03-5539-2216)
日本年金機構府中年金事務所 ☎042-361-1011 (保険年金課)

住まい・街づくり・環境

都市計画マスタープラン・立地適正化計画の策定



市HP

都市計画に関する基本的な方針として、立地適正化計画とあわせて、都市計画マスタープランを新たに策定しました。また、9月1日から立地適正化計画に関する届出制度の運用を開始しました。

所 都市計画課(市役所7階)、市HP
所 パブリック・コメントの結果も公開中
所 都市計画課 ☎481-7453

ふれあいのみちづくり事業の参加団体募集

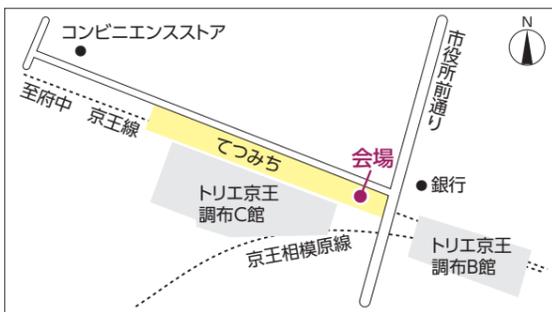
道路の清掃などを行い、きれいで住みよい環境を作りませんか。

所 5人以上で構成され、代表者が20歳以上の団体
所 市内における街路樹(低木)の刈り込み、除草、清掃、美化、除雪時の塩化カルシウム散布
所 草刈り道具・清掃用具・ボランティア用ゴミ袋の支給あり、ボランティア保険の加入あり
所 圃道路管理課 ☎481-7405

市道南14号線(トリエ京王調布C館北側(てつみち))の整備に係るオープンハウス

整備内容や今後の利活用を説明します。

所 ①9月22日(金)午後6時～8時
②23日(祝)午後1時～3時
所 トリエ京王調布C館北側(てつみち)※荒天時は①文化会館たづくり6階601・602会議室②教育会館3階
所 10月初旬から整備予定。9月下旬頃に、てつみち内のベンチなどを撤去 所 当日直接会場へ



所 街づくり事業課 ☎481-7417

ごみ リサイクル

利再来留館の臨時休館の延長

中央自動車道調布IC橋梁耐震補強工事の期間が延長されたため、これに伴い令和6年9月末(予定)まで臨時休館を延長します。

所 ごみ対策課 ☎042-306-8200

健康

医療機関受診勧奨通知を8月末に発送

自覚症状がないまま進行することが多い生活習慣病の重症化を防ぐには、早期の治療開始が重要です。

案内が届いた方は、医療機関で受診してください。
所 令和4年9月～令和5年2月に受診した国民健康保険の特定健康診査の結果が「要医療」となった方

ち、医療機関での受診が確認できない方
所 送付後、保険年金課から電話で受診状況や体調を確認する場合あり
所 保険年金課 ☎481-7566

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)

※12日までの申し込みは10～11月、13日以降の申し込みは11～12月の受診。検診日は祝日を除く

【市外検診機関】

実施場所	検診日	定員
④(公財) 東京都予防医学協会 (都営地下鉄・JR・東京メトロ市ヶ谷駅から徒歩5分)	11月1日(水)～30日(木) (土・日曜日、祝日を除く)の午前・午後、4日(土)・18日(土)の午前	各日 申し込み順 午前2人 午後2人

所 ①～③昭和59年3月31日以前に生まれた女性④昭和49年3月31日以前に生まれた女性

所 問診、視触診、マンモグラフィー

所 費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
所 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

所 電話またはFAX(①③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④9月5日(火)午前9時から電話で健康推進課
所 健康推進課 ☎441-6100

東京都多摩府中保健所で実施する 骨髄ドナー登録

骨髄移植には、白血球の型が同じであるドナー(骨髄提供者)が必要ですが、非血縁者間では、数百から数万分の1の確率でしか一致しないため、多くの方の「骨髄バンクドナー登録」が必要です。ご協力をお願いします。

所 ①10月18日(水)午前②26日(木)午前
所 骨髄ドナー登録受け付け(採血など)
所 締め切り/①10月11日(水)②19日(木)
所 電話で東京都多摩府中保健所 ☎042-362-2334 (健康推進課)

食育コラム

◎バランスのよい食事

バランスの良い食事にするには主食、主菜、副菜を組み合わせた一食にすることが大切です。

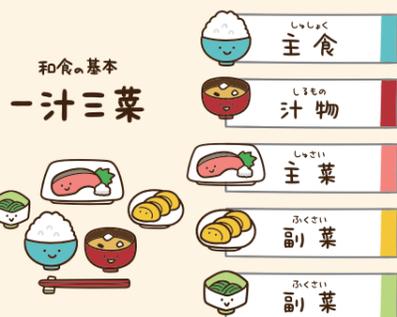
主食/米、パン、麺類などの穀類で、炭水化物が主な成分です。からだを動かすエネルギーのもとになります。

主菜/肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理でメインのおかずとなります。からだをつくるたんぱく質の供給源となります。

副菜/野菜、海藻、きのこなどを使った料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、からだの調子を整えます。

中食の活用/中食とはスーパーなどで購入し

た惣菜や弁当など、調理済みの料理を購入して家庭や職場で食べる食事のことです。中食を上手に利用して、不足しがちな野菜をプラスし、栄養バランスをアップさせましょう。



所 健康推進課 ☎441-6100

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

◎「健康寿命」知っていますか

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。2019年の調査結果では男性は72.68歳(平均寿命81.41歳)、女性は75.38歳(平均寿命87.45歳)で、平均寿命との差は10歳前後となっています。健康寿命を延ばすには適度な運動とバランスのよい食事、適切な休養が必要です。

◎生活習慣病の予防

生活習慣病とその進行を防ぐためには以下のことを心掛けましょう。

- ①1日3食規則正しく食べる
- ②主食・主菜・副菜がそろった食事内容にする
- ③1食当たり野菜を120g摂る
- ④現在の食事から2g減塩するなど

◎高齢者虐待の「早期発見」は、高齢者の権利を守るための第一歩です

怒鳴り声や聞こえたり、身体に痣があるなど虐待が疑われる行為や身体の状態を発見し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られます。
所 高齢者支援室 ☎481-7150