

健康

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】 (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】	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】	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12月～令和6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59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
 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

今から始める健康づくりシリーズ「血圧対策、冬支度」

電子申請



12月5日(火)午前9時20分～11時(予定)
 文化会館たづくり西館保健センター2階
 35～64歳で高血圧のために医療機関を受診していない市民 申し込み順25人
 未就学児(申し込み順5人 11月22日(火)午後5時15分までに電話で健康推進課)
 健康手帳(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装
 11月6日(月)午前9時～27日(月)午後5時15分に電話で健康推進課☎441-6082、または電子申請で申し込み

あなたの骨の健康度チェック

申し込みフォーム



12月19日(火)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34年4月1日～平成18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 30人(多数抽選。結果は別途通知)
 無料 未就学児(6人)
 詳細は実施日の約10日前に封書で送付
 11月6日(月)午前9時～24日(金)午後5時に電話で健康推進課☎441-6082または申し込みフォームから申し込み

スポーツ

ミズノフットサルプラザ調布 市民優先使用抽選(令和6年1月分)

6日(土)午後4時～6時、14日(日)正午～午後2時
 20日(土)午後6時～8時、28日(日)午後3時～5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)
 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(木)(消印有効)までにスポーツ振興課☎481-7496(多数抽選)

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

●キネシオテーピング講座

12月2日(土)午前9時30分～11時30分
 総合体育館会議室
 15歳以上(中学生を除く)
 症状別キネシオテーピングの方法
 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20人 1000円(教材費)
 ハサミ(各自1本)
 服装/Tシャツ・短パンなどの実技に適した服装(タンクトップ・スパッツなどが望ましい)
 11月20日(月)までに電話でスポーツ協会
 スポーツ協会

●調布市シニア卓球交流大会

12月23日(土)午前9時20分～午後3時 総合体育館
 おおむね50歳以上の市内在住・在勤と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 無料
 申込書(スポーツ協会から印刷可)を、12月4日(月)までに総合体育館または、〒182-8691調布郵便局私書箱2号「調布市卓球連盟第12回シニアダブルス交流大会」へ郵送
 スポーツ協会
A冬休みジュニア卓球スクール(全4回)
 ①12月26日(火)②27日(水)③令和6年1月4日(木)④5日(金) 午前9時30分～11時30分

市内在住・在学の小・中学生
 30人(多数抽選) 2000円(初回持参)
Bジュニアサッカースクール(全4回)
 ①12月26日(火)②27日(水)③令和6年1月4日(木)④5日(金) 1・2年生クラス/午前9時30分～10時50分
 3～6年生クラス/午前11時～午後0時30分
 市内在住・在学の小学生
 各クラス30人(多数抽選) 3200円(初回持参)
C冬休みジュニアバドミントンスクール(全4回)
 ①12月27日(水)②28日(木)③令和6年1月4日(木)④5日(金) 午後0時30分～2時30分
 市内在住・在学の小・中学生 24人(多数抽選)
 2000円(初回持参)
A～C共に
 総合体育館Bミズノフットサルプラザ味の素スタジアム
 室内用シューズ、運動着(ACのみラケット、Bのみサッカーボール(貸し出しあり))
 11月15日(水)までにスポーツ協会から申し込み
 抽選結果発表日/11月22日(水)
 スポーツ協会

募集

令和6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(共に両面1枚)
 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6年3月、後期(10～3月)は令和6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。多数選考)
 1セット1万7400円(広告料)
 12月1日(金)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(日)午前10時～午後3時 市役所前庭
 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
 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荷物の積み降ろしをしない旨)、在勤者は勤務先名・電話番号を明記し、11月15日(水)(消印有効)までに choufujiri.tuouendan@luck.ocn.ne.jpまたは〒182-0024布田1-43-2-N203 NPO法人ちょ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)

「自主サークル講座」講師

学習成果や特技を生かして、講師として講座を開設してみませんか。テーマ・内容は自由です。
 令和6年1～3月(予定)
 市民プラザあくろす
 市民活動の支援、男女共同参画の推進、労働支援に関わる知識と指導力を有し、市内在住・在勤の18歳以上の方
 5人程度(多数選考)
 11月中に面接を実施※詳しい時間は、後日連絡。条件などの詳細は市民プラザあくろすまたは申し込みフォーム参照
 11月6日(月)午前9時～15日(火)に直接、電話で市民プラザあくろす指定管理者☎443-1211、または、申し込みフォームから申し込み
 (多様性社会・男女共同参画推進課)



生活ひとくちメモ

点検商法のトラブルに注意

◆事例

自宅に「ガス給湯器の事故が増えているので点検に行く」と電話があり見てもらうと、「10年経過しているのが危険だ」と言われ新しい給湯器の契約をした。後で契約書を見ると、いつも点検をお願いしている会社ではないことが分かったのでやめたい。

◆トラブルにあわないために

点検商法とは、「無料で点検する」と訪問し、点検後に「危険だ」と言って消費者を不安にさせ、新たな商品やサービスを契約させる手口です。事例以外に、「お宅の屋根がずれている」と訪問され、屋根工事を勧められるケースもあります。
 突然、知らない事業者から「点検に行く」と電話があったり、訪問されたときは、注意が必要です。必要がなければ、はっきり断りましょう。

もし訪問されて新たな契約をしてしまった場合、契約書を受け取ってから8日間はクーリング・オフができます。商品を受け取っていたり、サービスをすでに利用していてもクーリング・オフは可能です。クーリング・オフ期間が過ぎた後でも、勧誘の仕方に問題があった場合は、契約を取消することができます。困った時は消費生活センターにご相談ください。

調布市消費生活センター(市役所3階)
 ☎481-7034
 電話相談/平日午前9時～正午・午後1時～3時30分、第2土曜日午前9時～正午
 来所相談(予約制)/平日午前9時～正午・午後1時～3時※できるだけ電話相談のご利用を

●空間放射線量の測定結果(10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。
 環境政策課☎481-7087



市HP