

健康

乳がん検診 (マンモグラフィ)



市HP

【市内検診機関】

実施場所	検診日	申し込み先
①調布病院 (送迎バスあり)	平日の午前・午後 土曜日の午前	☎042-484-2626 ☎042-481-0323
②飯野病院	月・火・水・金・ 土曜日の午後	☎042-483-8811
③調布東山病院	月・火・木・金・ 土曜日の午後	☎042-481-5515 ☎042-481-5514
④東山ドック・健診クリ ニックウェルピアザ仙川	月～土曜日の午前	☎03-5384-7060 ☎03-5384-7061

※9月12日(金)までの申し込みは10～11月、13日(出)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
⑤(公財) 東京都予防医学協会	11月4日(公)～28日(金) (土・日曜日、祝日を除く)の午前・午後、1日(出)・15日(出)・29日(出)の午前

①～④昭和61年3月31日以前に生まれた女性⑤昭和51年3月31日以前に生まれた女性※令和6年4月以降の市の乳がん検診を受診している方、乳房の疾患や手術で治療中または経過観察中の方など、受診できない場合があるため申し込み時に確認

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
☎電話またはFAX(①③④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⑤9月5日(金)午前9時～30日(火)午後5時に電話で健康推進課

☎詳細は市HP参照

☎健康推進課☎042-441-6100

あなたの骨の 健康度チェック



申し込み
フォーム

☎10月30日(休)午前9時15分～11時45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36年4月1日～平成20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または治療中の方を除く)

☎栄養・運動指導、レントゲンによる骨密度測定

☎30人(多数抽選)

☎無料 ☎未就学児(☎6人、多数抽選)

☎9月8日(月)午前9時～22日(月)午後5時に申し込みフォームから申し込み

☎健康推進課☎042-441-6100

募集

災害時看護職等ボランティア



市HP

災害発生時に被災した方々の生命と健康を守るため、市内の医療救護活動に従事するボランティアを募集します。

☎保健師、助産師、看護師、准看護師などの資格をお持ちの方 ☎被災傷病者に対する応急処置と看護などのほか、平時の緊急医療救護所訓練への参加
☎健康推進課☎042-441-6100

指定収集袋への広告主



広告スペース

募集期間/9月10日(休)～10月20日(月)

☎平日午前8時30分～午後5時

募集内容/家庭系燃やせるごみ専用袋本体 各サイズ(S・M・L・LL)1枠合計4枠 ☎直接またはEメールで必要書類(市HPから印刷可)を資源循環推進課(クリーンセンター)へ提出(データ提出可)※各サイズ先着順

☎資源循環推進課☎042-306-8781

第70回調布市商工まつり

海上自衛隊東京音楽隊演奏会の観覧

☎10月12日(日)午後3時～ ☎文化会館たづくり2階くすのきホール ☎500人(多数抽選)

☎往復はがきに住所、氏名、連絡先、観覧人数(記載例:成人○人・未成人○人 計○人※5人まで)を明記し、9月25日(休)(必着)までに〒182-0026小島町2-36-21調布市商工会☎042-485-2214

10月のフリーマーケット出店者

☎10月18日(出)・19日(日) ☎午前9時30分～午後2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

☎各50人(多数抽選) ☎1000円

☎☎Eメールまたは往復はがき(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降ろしをしない旨)、在勤者は勤務先名・電話番号を明記し、9月15日(祝)(消印有効)までに〒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☎042-489-3160(水・金曜日のみ)

☎chofufmkt@gmail.com (文化生涯学習課)

食育コラム

ご存知ですか?調布っ子食育マイスター



食育セミナーに参加して、食べることへの理解と感謝を深めた児童を、地域に食育を広める「調布っ子食育マイスター」に認定しています。7月に、小学4・5年生を対象とした食育セミナー「目指せ!調布っ子食育マイスター」を開催しました。

◎1日目「味覚について学ぼう」

講義と五味(甘味・塩味・酸味・苦味・旨味)の体験学習やみそ汁とうま味の味覚について学びました。(協力:埼玉県立大学)

◎2日目「命をいただくことの大切さ」と「牛が生まれてからお肉として食卓に届くまで」

講義と、牛肉を使った調理実習を行い、命をいただくことへの感謝の心を学びました。(協力:JA全農ミートフーズ㈱)

◎3日目「食べ物を“選ぶ”チカラを身につけよう」

和食の良さや、魚・野菜の旬についての講義と、主食・主菜・副菜・汁物を揃えた栄養バランスのよい一食を考え試食しました。(協力:オリジン東秀㈱)

＼ちゃんとごはん健康に／

9月は食生活改善普及運動月間

生活習慣病を防ぐためには、バランスのよい食事と適度な運動、適切な休養が必要です。食事の際は次のことを心掛けましょう。

- ①主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスの良い食事をしましょう
- ②野菜をたくさん食べましょう
- ③減塩をこころがけましょう

☎健康推進課☎042-441-6100

市制施行70周年記念 スポGOMI大会in調布参加チーム



11月1日(出)に調布市環境フェアの一環として、調布駅近辺で開催する競技の参加チームを募集します。
☎30チーム(1チーム3～4人)(多数抽選)
☎無料 ☎ちよみっとHPから申し込み
☎当日は、午前10時30分に文化会館たづくり北側の通りで受け付け開始
☎環境政策課☎042-481-7087



ちよみっと
HP

仕事・創業

東京都電気機械器具製造業 最低賃金の改正



東京都
労働局HP

令和7年8月2日から、都内で電気機械器具製造業に係る業務に従事する家内労働者に適用される最低賃金が改正されました。詳しくは東京労働局労働基準部賃金課家内労働係、または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。
☎東京労働局労働基準部賃金課☎03-3512-1614 (産業振興課)

役に立つ やさしいマネーセミナー ゆとりある楽しい未来のために知っておきたいこと

☎10月9日(休) ☎昼の部:午後2時～3時30分、夜の部:6時30分～8時(各回同内容) ☎調布市商工会館3階会議室 ☎中小企業で働く方と家族
☎資産形成と資産運用のいろは、インフレにどう備えるか、税制優遇を活かす(NISA/iDeCo)ほか
☎半田典久(国際上級ファイナンシャルプランナーCFP) ☎各回申し込み順30人 ☎無料
☎9月30日(火)までに調布市勤労者互助会HPから申し込み、または電話・FAXで問い合わせ先へ
☎調布市勤労者互助会

☎042-485-3011・☎042-485-3013 (産業振興課)

無料パソコン基礎講座(全3回)



ちょうふ若者サポートステーションHP

☎①10月9日(休)②16日(休)③30日(休) ☎午前10時～午後4時※②は5時まで ☎15～49歳で就労(アルバイト含む)・就学しておらず、説明会に出席できる方
☎Word・Excel・PowerPointの基本スキル(講座終了後も就労をサポート) ☎10人(多数抽選) 説明会/☎9月5日(金)・19日(金)・27日(出) ☎午前10時～正午
☎☎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
☎042-444-7975 (産業労働支援センター)

産業労働支援センター 専用HPあり

〒182-0022国領町2-5-15市民プラザあくろす3階☎042-443-1217・☎042-443-1218

☎industry@chofu-across.jp

休館日/第3月曜日(祝日の場合は直後の平日)

☎Aシニア世代の「ゆとりある起業」相談会
☎9月20日(出)午前9時～午後4時(正午～1時を除く)

☎B女性起業相談会
☎9月25日(休)午前10時～午後4時(正午～1時を除く)

☎A・B共に 相談時間/1人50分

☎C事業承継個別相談会
☎9月25日(休) ☎午後1時30分～、3時～ ☎中・小規模企業の経営者・後継者 ☎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
締め切り/9月18日(休)

☎A～C共に
☎産業労働支援センター
☎申し込み順A6人B5人C2人 ☎無料
☎☎産業労働支援センターHPまたは電話、FAX、Eメールで申し込み

「暮らしの情報」は11面に続きます

●ご寄附ありがとうございました

▷ふるさとの緑と環境を守り育てる基金として/㈱ダイエー 代表取締役 西峠泰男様 (管財課)