

せん定枝をチップ化してリサイクル

特殊車両でご自宅に訪問し、せん定された枝木をその場でチップ化してお渡しします。堆肥や雑草防止にご利用ください。



チップカー

月～金曜日午前9時～午後4時30分（作業は、祝日の場合も可）

費無料

電話でごみ対策課 ☎042-306-8200

健康

乳がん検診

【市内検診機関】

※12日までの申し込みは5～6月、13日以降の申し込みは6～7月の受診。検診日は祝日を除く

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）

昭和58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居留邦人等支援給付世帯は受給証明書の提示で免除

食育コラム

【今が旬～たけのこ～】

たけのこは成長が早く、生え始めて一旬（10日程度）で竹になってしまうことから漢字で「筍」と書きます。食物繊維が豊富に含まれ、腸の働きを活発にしたり、コレステロールの吸収を抑えるほか、体から余分な塩分の排出を促すカリウムも多く含まれます。独特な香りや歯ごたえがあり、この時季にしか味わえない食材です。炊き込みごはんのほか、煮物や天ぷら、炒め物、あえ物、汁物など、さまざまな料理に使えます。部位ごとの特徴を活かした料理で、旬の味を楽しみましょう。

姫皮（穂先の皮）／柔らかくて香りがよい部分です。すまし汁やあえ物に使います。

穂先／柔らかくて甘味を感じる部分です。汁物やあえ物、煮物に向いています。

中心部／独特の歯ごたえを感じる部分です。煮物や天ぷら、炒め物など幅広い料理に使えます。

根元／硬いので、薄く切って炊き込みごはんや炒め物、煮物として使います。

掘りたてのたけのこは、すぐに茹でて薄切りにして、醤油や塩、マヨネーズなどで食べると香りや甘味をさらに深く味わえます。また、茹でたあと焼いて醤油をかけると、香ばしく更に甘味が増します。

たけのこは鮮度が命です。手に入ったらすぐに茹でてあく抜きをしましょう。下処理後、水に浸せば冷蔵庫で1週間は保存できます。



健康推進課 ☎441-6100

受診できない方／

- ①令和3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（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

健康推進課 ☎441-6100

骨髄移植ドナー支援事業助成金

骨髄などの提供のための通院または入院に要した日数に応じて助成します。

①骨髄などの提供を行った日に市民であり、日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供を完了したことを証明する書類の交付を受けた方

②①のドナーが勤務している民間の事業所など

助成金額／1日につき①2万円②1万円（いずれも上限7日間）

骨髄などの提供を完了した日から90日以内に所定の申請書などを健康推進課 ☎441-6100

特定不妊治療費助成制度

A 東京都特定不妊治療費助成制度の経過措置

令和4年度から特定不妊治療の保険適用が開始されたことで、東京都の特定不妊治療助成事業は令和3年度末で終了しましたが、令和4年3月31日までに治療が終了しない方に対しては、経過措置が適用されます。詳細は都 ☎をご確認ください。

東京都福祉保健局家庭支援課母子医療助成担当 ☎03-5320-4362

B 特定不妊治療助成金の交付

市では対象の方に対し、特定不妊治療（体外受精、顕微授精）について、東京都の助成額を超えた費用の一部を助成しています。

次の条件を全て満たす方（令和4年3月31日までに治療が終了した場合は②③を満たす方）①Aの対象となる方②東京都の助成決定を受け、その決定日に夫婦のどちらかが市内に住居登録がある方③ほかの市町村から同種の助成を受けてない方

助成金額／1年度につき1回（上限額1万円）

健康推進課 ☎441-6100

生活ひとくちメモ



SNSをきっかけとした消費者トラブルにご用心

消費生活センターには、SNSをきっかけとした消費者トラブルの相談が多く寄せられています。

<相談事例1>

SNSで知り合った相手から「ライブチケットを譲る」とメッセージがあり、チケット代を支払ったが、連絡がとれなくなった。

◆SNSで話が合う相手でも、本当に信頼できる相手かは分かりません。お金を支払った途端に相手と連絡が取れなくなることもありますので用心しましょう。

<相談事例2>

SNSで広告を見て初回500円の除毛クリームを注文したら、定期購入の契約だった。

◆通信販売には、クーリング・オフ制度がありません。契約前に契約内容をしっかり確認しましょう。

<相談事例3>

SNSで「簡単に稼げる」という広告を見てサイト

今からはじめる健康づくりシリーズ第1回「気になるおなか周りの脂肪と向き合う」

6月2日(木)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歳の市民（糖尿病・脂質異常症で治療中の方を除く）

申し込み順15人

健康手帳（お持ちの方）、飲み物、動きやすい服装

5月9日(月)午前9時～31日(火)午後5時15分に電話で健康推進課 ☎441-6082、または申し込みフォーム（右のQRコードからアクセス可）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（7月分）

2日(土)・9日(土)②16日(土)・23日(土)③30日(土)

午後2時～4時②4時～6時③6時～8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、5月31日(火)（消印有効）までにスポーツ振興課「MFP調布7月分」係 ☎481-7496（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

●調布リトルリーグ選手募集

毎週土・日曜日、祝日

午前9時～午後5時

調布基地跡地運動広場A5・6面（味の素スタジアム北側）

調布・三鷹・狛江・武蔵野市在住の年長～小学6年生

見学・体験可。低学年は柔らかい球を使用

調布リトルリーグ事務局・山本 ☎487-3584

●調布市柔道連盟会員募集

毎週火・金曜日（祝日を除く）

小・中学生／午後6時～8時 一般／6時～9時

西調布体育館

当日直接会場へ（体験可）

体育協会

●悩みや心配事など緊急性のないときは警察相談ダイヤル#9110へ

不要・不急な110番通報は、緊急の事件や事故への対応が遅れる原因となりますので、緊急性のない時は警察相談ダイヤル（#9110）をご利用ください。

（総合防災安全課）