

胃がんリスク検査

40～49歳（昭和48年4月1日～昭和58年3月31日生まれ）※受診歴、除菌歴のある方を除く

血液検査

申し込み順500人

無料※精密検査、除菌治療などは有料

審査後、受診券を郵送。受診券記載の受診期間内に市内指定医療機関で受診

はがきに住所、氏名（フリガナ）、年齢、生年月日、性別、電話番号を明記し、令和5年2月28日（消印有効）までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービスから申し込み

申し込み制検診

Table with 2 columns: 検診の種類 (Examination Type) and 対象者 (Target Audience). Rows include 胃がん(内視鏡), 胃がん(バリウム), 大腸がん, 子宮頸がん, 前立腺がん, 歯周病, 後期高齢者歯科.

※表内の各年齢は、令和5年3月31日時点の年齢
※1 個別通知対象の方には受診券を送付しているため申し込み不可
※2 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの方

胃がん(内視鏡)2000円、前立腺がん1000円、そのほかは無料※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は受給証明書を実施医療機関へ提出すると無料
9月22日(休)※郵送・持参は午後5時(必着)まで、電子申請は午後11時59分まで

はがきに住所、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、年齢（令和5年3月31日時点）、電話番号、希望の検診（複数可）を明記し、〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課へ郵送、または東京電子自治体共同運営サービスから申し込み
審査後、11月中旬に受診券を郵送。12月1日(休)～令和5年3月15日(休)に市内指定医療機関で受診
健康推進課441-6100

8月は子宮頸がんキャンペーン～自分の体は自分で守ろう～



まだ自分は大丈夫と思っていませんか。市では20歳以上の女性を対象に子宮頸がん検診を行っています。
詳細や子宮頸がん検診の申し込み方法は市健康推進課441-6100

食事なんでも相談室（栄養相談）

9月7日(休)午後
文化会館たづくり西館保健センター1階
申し込み順6人
医療機関で治療中の方は要問い合わせ
健康推進課441-6100



採用情報

※履歴書などの提出が必要です。
詳細は市参照



(福) 調布市社会福祉事業団 正規職員（福祉職）

受験資格/令和4年10月1日時点で60歳未満の普通自動車免許と、社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士・公認心理師・保育士のいずれかの資格をお持ちの方
採用日/10月1日(出)
履歴書と資格・免許証明書の写し、作文(800字以内。テーマ「福祉施設で働くうえで大切にしたい事は」)を9月2日(金)(必着)までに〒182-0032西町290-4調布市社会福祉事業団本部事務局481-7493へ郵送または持参(平日午前9時30分～午後4時30分)



募集

第9回調布まち活フェスタ 実行委員

ちよみっとHP

まち活フェスタは、毎年3月に実施される調布の市民活動を活性化するためのイベントです。

募集期間/8月21日(日)～9月15日(休)

市民活動支援センター

18歳以上

月に1回程度の実行委員会、企画会議、イベント運営

詳細はちよみっと参照

Eメールで件名に「まち活フェスタ実行委員希望」、本文に氏名、所属、電話番号、Eメールアドレスを明記し、9月15日(休)までに市民活動支援センター443-1220・npo-center@ccsw.or.jp (協働推進課)

令和5年度学習グループサポート事業 登録グループ

サポート期間/令和5年5月～令和6年3月

市内在住・在勤・在学の方が5人以上在籍し、社会教育・家庭教育に関するテーマについて市内で継続的に学習しているグループ※年1回以上公開講座を実施
学習会/保育者への謝礼の助成

公開講座/講師、手話通訳者、保育者への謝礼の助成
追加募集の予定なし。詳細は市参照

申込書(社会教育課(教育会館1階))で配布、または市から印刷可)を、直接または郵送・Eメールで9月30日(金)(必着)までに〒182-0026小島町2-36-1教育会館1階社会教育課481-7488

syakaiky@w2.city.chofu.tokyo.jp



ボランティア

協力会員募集説明会（地域ボランティア）

9月13日(火)午前10時～11時30分

加齢や障害などにより家事の支援や食事の配達を必要とする方に、有償で支援する活動の説明会
参加できない場合は個別に対応可。要事前申し込み
電話で(公財)調布ゆうあい福祉公社 481-7711

「暮らしの情報」は11面に続きます

「人生100年時代」のオーラルフレイル予防

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、かむ力や飲み込む機能などの口腔機能の衰えは「オーラルフレイル」といいます。

◎口腔機能が保たれている効果

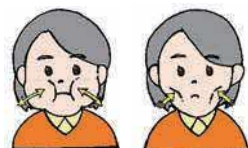
- ①食品から栄養がとりやすくなり、日常生活動作に必要な筋力が保たれやすい
②滑舌が良くなり、社会参加や交流が続きやすい
③飲み込む力が衰えて細菌が気管に流れ込むことから起こる誤嚥性肺炎などの予防につながる

◎オーラルフレイルを予防しましょう

- 口の中をきれいに保つ
食後は歯をみがき、歯周病の悪化を予防しましょう
●かかりつけ歯科医をもつ
①定期的に受診し、口腔環境を保持しましょう
②むせやすい、食べこぼしが多くなったなど、気になり始めたら歯科医に相談しましょう
●口腔体操をする
口腔機能を維持するために、口元の体操をお勧めします

口腔体操の例

唇が開かないようにしながら口の中に空気をため、ほほをふくらませたり、すぼめたりする



舌を出し、上下左右に動かす



「パ」「タ」「カ」「ラ」をはっきり発音できるよう練習する



おしえて! マイナンバー Q&A 85

給付金などを早く受け取ることはできますか。

A 預貯金口座の情報をマイナンバーとともに登録しておくことで、今後、給付金などの申請書類の確認などの手間が省け、給付金などを迅速に受け取ることができるようになります。公金受取口座の登録は、マイナポータルからできます(詳細は、デジタル庁を参照)。



広報用ロゴマーク「マイナちゃん」

マイナンバー総合フリーダイヤル0120-95-0178、調布市マイナンバーコールセンター0570-00-7211※つながらない場合は03-5427-3272 (企画経営課)