

健康

がん相談サポート事業の 9・10月の開設日

がん相談サポ
ート事業HP



日 9月20日(土)・27日(土)・30日(火)、10月4日(土)・7日(火)
・11日(土)・14日(火)・18日(土)・21日(火)・25日(土)・28日(火)
時 午前9時～午後6時 図 がんの疑いがある・がんに
罹患した市民と家族など 費 無料 図 電話 (☎0120-
785-570) またはがん相談サポート事業 図 から E メール
図 サービス利用には市民専用の利用資格コード
(275B) が必要。紹介するサービスは一部有料
図 健康推進課 ☎042-441-6100

おとなのための食事相談

日 10月17日(金) 時 午前9時15分～9時45分、10時～10
時30分、10時45分～11時15分 図 文化会館たづくり西
館保健センター3階 図 18歳以上 図 各回申し込み順
1人 図 医療機関で治療中の方は要問い合わせ
図 図 電話で健康推進課 ☎042-441-6100

11月14日は世界糖尿病デー ～糖尿病は予防と早期発見が大切です～

①ブルーライトアップ
世界糖尿病デーのシンボルカラー「青」
の光で、市内の施設を照らします。
期 11月8日(土)～16日(日)
図 調布東山病院、調布市医師会館、味の素
スタジアム、保健センターなど
②糖尿病の予防と治療を啓発するイベント
日 11月15日(土)・16日(日) 図 調布東山病院、
東京さつきホスピタル、多摩川病院、介護
老人保健施設花木水 図 小・中学生の子ど
もと保護者 図 採血や血圧測定などの医療
職体験と、糖尿病予防を学ぶ 費 無料
日 10月15日(火)までに申し込みフォームから申し込み
①②共に
図 実施日、時間は施設ごとに異なる
図 ちょうふブルーサークル運動実行委員会事務局調布
東山病院 ☎070-6940-2905
日 bluecircle@touzan.or.jp (健康推進課)



ちょうふ
ブルーサー
クル運動実
行委員会HP



申し込み
フォーム

スポーツ

調和小プール 10月の予定

市HP



休館日/14日(火)・27日(月) 学校が使用する日(一般開
放は午後4時から使用可)/1日(火)～3日(金)・6日(月)
～10日(金)・15日(火)～17日(金)・20日(月)～24日(金)・28日(火)
～31日(金) 図 詳細は市 図 で要確認
図 調和小プール受付 ☎042-485-5631
(スポーツ振興課)

スポーツ協会

☎042-481-6221 専用 図 あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●市制施行70周年記念第70回調布市民駅伝競走大会参
加チーム募集 10月6日(月)午前9時から申し込み開始
日 令和8年1月25日(日)午前9時15分～ 図 味の素スタ
ジアム・都立武蔵野の森公園特設周回コース
図 中学生以上 種目/①一般男子(市内在住・在勤・
在学者で構成された15歳以上(中学生を除く)のチー
ム)②一般女子(①と同じ)③中学生男子(市内のチ
ーム)④中学生女子(③と同じ)⑤40歳以上(①と同
じで全員が40歳以上)⑥ミックス(①と同じで女子が
2人以上)⑦一般オープン(市内在住・在勤・在学者
のみで構成されていない15歳以上(中学生を除く)の
チーム)※各チーム7人以内(選手5人・補欠2人)、
監督(1人)は選手を兼ねることができる
図 申し込み順合計500チーム 費 一般男子・女子・40
歳以上・ミックスの部:1チーム5000円、中学生の部
:無料、一般オープンの部:1チーム1万5000円
日 11月20日(木)までにスポーツ協会 図 から申し込み
●シニアスポーツ振興事業「シニアトリプルス交流会」
(バドミントン)
日 10月21日(火)午前9時～午後3時 図 総合体育館
図 60歳以上の男女(中級者、経験者)
費 無料 図 申込書を、9月30日(火)(必着)までに郵送
またはFAXでスポーツ協会 ☎042-481-6226
図 詳細は調布市バドミントン連盟 図 参照
●上級救命講習会
日 12月14日(日)午前9時～午後5時(受付8時45分)
図 総合体育館

図 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
図 申し込み順50人 費 3400円(テキスト代。当日持参)
日 10月20日(月)までに直接・電話・FAXでスポーツ協
会

A わんぱく親子体操

日 11月1日～12月20日の毎週土曜日(12月6日を除く)
時 午前10時45分～11時35分 図 市内在住・在勤・在学
の15歳以上(中学生を除く)と幼児(開催当日2歳6
カ月～4歳未満) 図 15組(多数抽選) 費 無料

B ジャクパススポーツスクール「跳び箱」集中コース

日 11月19日～12月17日の毎週水曜日 時 ①年少クラス
(令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ):午後
3時～3時40分②年中・年長クラス(平成31年4月2
日～令和3年4月1日生まれ):3時50分～4時35分
③小学生クラス:4時45分～5時45分 図 市内在住・
在学の幼児～小学生 図 ①②各クラス15人③20人(い
ずれも多数抽選) 費 無料

A・B共に

日 9月30日(火)までにスポーツ協会 図 から申し込み
抽選結果発表日/10月15日(火)

① 背骨コンディショニング

時 午前9時15分～10時15分、10時30分～11時30分
図 各12人(多数抽選)

② 体幹バランス

時 午後1時15分～2時30分 図 40人(多数抽選)

③ はじめてリズム

時 午後2時45分～3時45分 図 40人(多数抽選)

④ ストレッチボールエクササイズ

時 午後3時～4時 図 12人(多数抽選)

⑤ ピラティススクール

時 午後4時30分～5時30分 図 30人(多数抽選)

①～⑤共に

日 10月27日(月)、11月10日(月)、12月8日(月)・22日(月)

⑥ リラックスコンテンポラリーダンス

時 午後6時25分～7時25分 図 20人(多数抽選)

⑦ ボディメイクジャズダンス

時 午後7時40分～8時40分 図 20人(多数抽選)

⑥⑦共に

日 11月6日～12月11日の毎週木曜日

⑧ 卓球スクール

日 11月7日～12月12日の毎週金曜日
時 午前9時30分～11時30分 図 40人(多数抽選)

①～⑧共に

図 総合体育館 図 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中
学生を除く) 費 無料 日 9月30日(火)(必着)までに
スポーツ協会 図 から申し込み、または往復はがき(1
枚1教室)にスクール名、住所、氏名(ふりがな)、(西
暦で)生年月日、年齢、性別、電話番号を明記し、ス
ポーツ協会へ(連記不可)
抽選結果発表日/10月15日(火)

総合体育館のプログラム

【10月の休館日】

休館日/10月6日(月)・20日(月)

【10月の当日申込プログラム】

図 詳細はスポーツ協会 図 参照



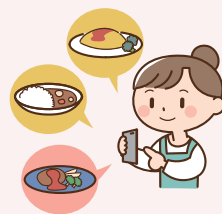
スポーツ
協会HP

食品ロスを減らす
取り組みを考えよう

10月は食品ロス削減月間



消費者庁HP



「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本では、食品ロスが年間464万トン(前年比8万トン減)、このうち家庭から233万
トン(前年比3万トン減)発生しています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向け
た世界の食料支援量(2023年で年間370万トン)の約1.3倍に相当します。国民1人当
たりに換算すると、おにぎり約1個分(約102g)が毎日捨てられていることになります。
家庭系の食品ロス量の削減目標は、2030年度までに2000年度の約半分の216万トンに
することを目標にしています。なお、2023年度の推計では、食品ロスは46パーセント削
減しました。※農林水産省及び環境省「令和5年度(2023)推計」から

食品ロスを減らすためにできること

買い物の3原則

- ◇買い物の前に自宅にある食品を確認する
 - 冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
 - その食材の期限を確認する
- ◇必要な分だけ買う
 - 使う分・食べられる量だけ買う
 - まとめ買いを避ける
- ◇期限表示を知って賢く買う
 - 普段から食品の消費期限、賞味期限を意識する
 - 期限内に食べ切る

食品の期限表示を理解しよう

消費期限/期限を過ぎたら食べないほうがよい期限
賞味期限/おいしく食べることができる期限

調理を工夫してみよう

- ◇野菜を無駄なく使ってみる
 - 普段捨ててしまいがちな野菜の部位にはまだ食
べられるものもあるので、特徴を知り、ムダなく
使いましょう。
- ◇作りすぎない
- ◇残った料理はリメイク
 - 料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費
者庁のキッチン」で、リメイクレシピのほか、野
菜を丸ごと使ったレシピや、使いきりレシピなど
を掲載しています。

図 文化生涯学習課 ☎042-481-7140

●東京都最低賃金改正

10月3日(金)から東京都最低賃金は、時間額1226円に改正され、東京都内で働く全ての労働者に適用されます。
図 東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614(直通)、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

(産業振興課)

FC東京×東京都

倒壊した家屋での救助訓練の 見学と脱出体験会

FC東京の試合当日、東京都住宅耐震化促進事
業の模擬救助訓練などを実施します。

日 9月28日(日)午後2時～6時

図 味の素スタジアムアジパング広場

図 調布消防署の消防士の救助訓練の見学、希望者
による脱出体験 図 脱出体験は当日先着順

費 無料 図 当日直接会場へ

図 東京都都市整備局建築企画課 ☎03-5388-3348
(住宅課)