

 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 対がんの疑いがある・がんに罹患した市民と家族など 費無料 申電話 (0120-785-570) またはがん相談サポート事業HPからEメール 他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
 間健康推進課 042-441-6100

おとのための食事相談

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 所文化会館たづくり西館保健センター3階 対18歳以上 各回申し込み順1人 他医療機関で治療中の場合は要問い合わせ
 申電話で健康推進課 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)

所 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) 所 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水木 対 小・中学生の子どもと保護者 内採血や血压測定などの医療職体験と、糖尿病予防を学ぶ 費無料

申 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

他 実施日、時間は施設ごとに異なる

間 ちようふブルーサーカル運動実行委員会事務局調布東山病院 070-6940-2905

E bluecircle@touzan.or.jp



ちようふブルーサーカル運動実行委員会HP



申し込みフォーム

(健康推進課)

 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指しています。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
買いたい物の3原則

- ◇買いた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・食べきれる量だけ買う
- 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「フックパッド」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。

間文化生涯学習課 042-481-7140

 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) 他詳細は市HPで要確認
 間調和小プール受付 042-485-5631

(スポーツ振興課)

スポーツ協会

042-481-6221 専用HP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～ 所味の素スタジアム・都立武蔵野の森公園特設周回コース

対 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）⑦一般オーブン（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

定 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、一般オーブンの部：1チーム1万5000円

申 11月20日(火)までにスポーツ協会HPから申し込み

シニアスポーツ振興事業「シニアトリップルス交流会（バドミントン）

日 10月21日(火)午前9時～午後3時 所総合体育館

対 60歳以上の男女（中級者、経験者）

費 無料 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

他 詳細は調布市バドミントン連盟HP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）

所 総合体育館

市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く）
 定 申し込み順50人 費3400円（テキスト代。当日持参）
 申 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 対市内在住・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ヶ月～4歳未満） 定15組（多数抽選）

Bジャクパスポーツスクール「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 対市内在住・在学の幼児～小学生 定①②各クラス15人③20人（いずれも多数抽選）

A・B共に

申 9月30日(火)までにスポーツ協会HP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
 定 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 定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 定40人（多数抽選）

④ストレッチポールエクササイズ

時 午後3時～4時 対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 定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 定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 定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 定40人（多数抽選）

①～③共に

所 総合体育館 対市内在住・在勤・在学の15歳以上（中学生を除く） 申 9月30日(火)（必着）までにスポーツ協会HP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）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】

他 詳細はスポーツ協会HP参照

 スポーツ
協会HP
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

所 味の素スタジアムアジパンダ広場

内 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 対脱出体験は当日先着順

費 無料 申当日直接会場へ

間 東京都都市整備局建築企画課 03-5388-3348

(住宅課)

●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。

間 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)