

子供書道教室

対小学3～6年生

日時定○毎週火曜日午後3時30分～5時30分

7人 ○毎週水曜日午後3時～5時

8人 費月額3,240円

申窓口(2月17日(月)午前9時～)

場先問シルバー人材センター ☎377・2212

2月15日～3月1日の休日急病診療所・休日薬局

診療時間＝午前9時～午後5時(受付時間は各医療機関にお問い合わせください)
問保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119)

日程	医療機関	薬局	地区
2月16日(日)	あべ内科クリニック ☎379-4870	稲城駅前薬局 ☎370-8370	東長沼
2月23日(日・祝)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口
2月24日(月・振休)	稲城診療所 ☎377-6128	タイズ薬局あおい ☎379-4382	大丸

3月の乳幼児健診事業

場先問おやこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434

事業名	対象	実施日	申込期限
母子健康相談 (母乳・栄養・育児の個別相談)	未就学児と保護者、妊婦	3月7日(金)	3月5日(水)
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入った方		3月6日(木)
離乳食調理講習会 (先着24人)	令和6年10月生まれの方へ個別に通知	3月10日(月)	—
ふたごの会	多胎児と保護者、妊婦	3月11日(火)	3月10日(月)
2歳児・2歳6カ月児 歯科健康診査 (先着24人)	令和5年2月、 令和4年8月生まれ	3月26日(水)	3月25日(火)
低出生体重児(2,500g未満)の 1歳児健康診査	令和6年3月生まれで、 病院で経過観察を受けていないお子さん		

※2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査は2月17日(月)から、母子健康相談の個別相談は2月20日(木)から予約受け付け

3月の健康相談

場先問保健センター ☎378-3421

事業名	実施日	時間	申込期限
保健相談(保健師)	第1火曜日	午前9時30分～11時	前日までに予約
栄養相談(管理栄養士)	第2・3火曜日		

ヘルスマーター

ストレートネック(スマホ首)について

ストレートネックとは、うつむいた姿勢を長時間続けることで、首の筋肉に負担がかかり、首の痛みだけにとどまらず、頭痛、めまい、目の不調といった症状が体中に出ることを言います。

通常頭の重量は約5kgですが、前方に30度傾けると15kg、45度では20kgの重みが首の筋肉にかかるという研究結果が出ています。自転車一台分の負荷が首にかかるとは驚きです。

本来、頸椎は7つの骨が前方凸にカーブするように並んでいます。うつむき姿勢ではこのカーブが失われて真っすぐになってしまい、ますます筋肉への負担が増大し、自律神経の障害に至るといった悪循環に陥ります。

自分がストレートネックかどうかチェックする方法としては、壁に背を向けて真っすぐに立ち、後頭部、肩甲骨、お尻、かかとが自然に壁に着くことができるかどうか調べるのが簡便です。

- ストレートネックには予防が大切です。
- ・スマホやパソコンの長時間使用を控え、画面を目の高さで見よう心掛ける。
 - ・同じ姿勢を20分以上続けない。
 - ・座り姿勢の改善(猫背にならない、両かかとを床に着ける、両座骨を意識して座る等)をする。

その他、定期的に適度なストレッチを行うことや、入浴等で頸部のリラクゼーションと保温する事等も有効です。

しかし、上記を心掛けても、症状が改善しない時は、医療機関を受診するのがよろしいかと思えます。

稲城市医師会 やまざき さとし 山崎 智

時午前10時～11時
持母子健康手帳、予診票、バスタオル(子ども寝かせ用)
場問保健センター ☎378・3421

日3月3日(月)
平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で接種が完了していない方
※令和7年3月末までに1回も接種しない場合、4月以降の接種は全額自己負担
問保健センター ☎378・3421

市内在住で接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん
※生後5～8カ月が標準的な接種時期
※対象年齢を過ぎると自費
※駐車場には限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

予防接種
BCG(結核)

健康医療

HPVワクチン
キャッチアップ接種

HPVワクチン(子宮頸がん予防)の接種機会を逃した方に接種の機会を提供しています。

なお、令和4年4月～令和7年3月末までに1回以上接種している方は、経過措置として、接種完了までの残りの接種を令和8年3月末まで延長して実施します。接種を希望する方は、お早めに接種を受けてください。詳細は市(下記参照)をご覧ください。

場指定医療機関(通知参照)

持母子健康手帳、予診票

接種期限 3月31日(月)

問保健センター ☎378・3421

21

令和6年度麻疹・風しん予防接種(第2期)

保育園・幼稚園等の年長児に相当する年齢のお子さんへ4月に通知を送付しています。

まだ接種していない方は早め

に受けてください。転入等の理由で予診票がない場合は、お問い合わせください。

日平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた方

場指定医療機関(通知参照)

持母子健康手帳、予診票

接種期限 3月31日(月)

問保健センター ☎378・3421

ベビーと一緒に
ママヨガ無料体験教室

産後の身体のケアとリラック

クスを目指したヨガクラスで

す。ママがリフレッシュして

いる間、赤ちゃんはママの横

で安心して過ごせます。

日1カ月検診で母子共に健康

であると診断された産後1～

6カ月の親子

日3月7日(金)

時午前11時15分～午後0時15

分

定親子13組(申込先着順)

申申し込みフォーム

ム(下記参照)(2月16日(日)午後1時～)

場先問オーエンス健康プラザ

☎370・2280

からだ気くばり

メニュー店に

行ってみよう!

メタボリックシンドローム

や生活習慣病の予防にはバラ

ンスの良い食事を心掛けるこ

事業者の方へ

とが重要です。
南多摩保健所では、健康づくりをサポートする「からだ気くばりメニュー店」の取り組みを行っています。

「からだ気くばりメニュー店」は、健康づくりに役立つ野菜、果物のメニューや減塩に配慮したメニューを提供しているお店です。ぜひご利用ください。市内の「からだ気くばりメニュー店MAP」は、保健センター、南多摩保健所で配布している他、「南多摩保健所」からもご覧いただけます。

問南多摩保健所保健栄養担当 ☎042・371・7661

争に参加できる名簿への登録申請を受け付けます。申請方法等の詳細はお問い合わせください。

日稲城市入札参加資格者名簿に登録していない方(東京電子自治体共同運営サービスにおいて審査を受けていない方)で、次のいずれかに該当する方

市内に本社の法人登記を有する法人

市内に商号登記を有する個人、または市内に事業所及び住民登録を有する個人

市内の法人または個人から構成される組合等

対象案件(工事対象案件を拡大しました)

工事Ⅱ予定価格が130万円未満の案件

修繕Ⅱ予定価格が50万円未満の案件

物品の買い入れⅡ予定価格が80万円未満の案件

業務委託Ⅱ予定価格が50万円未満の案件

名簿登載期間 4月1日～令和8年3月31日

申窓口、郵送

※申請書は総務契約課、市Webから入手可

限3月14日(金)

先問総務契約課契約係

決算・申告等

個別相談会

商工会職員による相談会

日2月17日(月)～28日(金)

※土・日曜日、祝日を除く

時午後1時30分～4時

税理士による相談会

日3月3日(月)～14日(金)

※土・日曜日を除く

時午前10時～午後4時

◆共通事項

対小規模事業者

場地域振興プラザ2階商工会会議室

申電話、窓口

先問商工会 ☎377・1696

参加者募集中

女子中高生向け
オフィスツアー

オフィスツアーに参加して、将来の進路を考えるきっかけにしましょう。

対都内在住・在学的女子中学

納期限 2月28日(金)

市・都民税(普通徴収)(随時期)
固定資産税・都市計画税(第4期)
国民健康保険税(第8期)

安心!納税!口座振替!!

問収納課