

6月1日～6月15日の休日急病診療所・休日薬局

受付時間＝午前9時～午後5時(詳細は各医療機関にお問い合わせください)
☎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
6月1日(日)	元気クリニック内科・脳神経内科 ☎401-6333	ルナ薬局稲城長沼店 ☎379-8262	東長沼
6月8日(日)	あべ内科クリニック ☎379-4870	稲城駅前薬局 ☎370-8370	
6月15日(日)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口

6月の乳幼児健診等事業

☎保健センター ☎378-3434

事業名	対象	実施日	備考
あかちゃん訪問	生後4カ月まで	個別に実施	申込フォーム(チラシ参照)より出生通知票を提出してください。 ※チラシは母子健康手帳に同封
3～4カ月児健康診査	令和7年2月生まれ	対象者へ個別に通知(7月になる場合もあります)	通知が届かない場合はお問い合わせください。
1歳6カ月児健康診査	令和5年11月生まれ		
3歳児健康診査	令和4年5月生まれ		
1歳児歯科健康診査	令和6年5月生まれ		

※3～4カ月児健康診査時に6～7カ月・9～10カ月児健康診査の受診票を交付します。
※1歳児歯科健康診査は第1子・多胎児が対象となります。

健康医療

親子歯みがき教室
0歳児のケア

☎6～10カ月の初めてのお子さん
と保護者
☎6月11日(水)
☎午前9時30分～、午前10時20分(時間指定不可)
☎定各回6人(申込先着順)
☎内講話(歯が生える前からの口のスキんシップ方法や離乳食中期以降の進め方について)
☎母子健康手帳・バスタオル、歯ブラシ使っている場合のみ

7～9月コース型教室

☎対日時内費下参照

☎参加費支払い後の返金不可
☎定各20人(申込者多数の場合は抽選)
☎※ベビーと一緒にママヨガ
☎「2～3歳のふれあい親子体操」は親子13組
☎申 申込フォーム(下記参照)、往復はがき(必要事項)教室
☎名○氏名○年齢○性別○住所

オーエンス健康プラザ
夏も楽しく体を動かしましょう

☎65歳以上の方
☎7月4日～9月26日の金曜日(全12回)
☎※8月15日を除く
☎午後1時～2時30分
☎定20人(申込者多数の場合は抽選)
☎費 8,350円
☎申 申込フォーム(下記参照)、往復はがき(必要事項)教室

☎膝痛・腰痛予防改善教室
膝痛や腰痛予防改善に必要な筋力トレーニングやストレッチに、プールでの水中運動の体験も加えて幅広く運動を行います。

7月のオンライン教室

☎スタジオのレッスンをZoomを使用して気軽に自宅で受けられます。詳細は「オーエンス健康プラザ」をご覧ください。

☎対日時内費下参照
☎定各25人(申込者多数の場合は抽選)
☎申 メール
☎※オーエンス健康プラザの利用登録がない方は電話
☎限 6月20日(金)
☎◆共通事項
☎場先問 オーエンス健康プラザ(〒206・0801稲城市大丸1171) ☎370・2280、inagijp

☎名○氏名○年齢○性別○住所
☎電話番号(6月1日(日)午前9時～)
☎※1教室につき1通のみ
☎限 6月17日(火)必着
☎膝痛・腰痛予防改善教室

事業者の方へ

募集します
ふるさと納税
謝礼品の提供事業者

市では、ふるさと納税をした市外在住の方々に、謝礼品をお渡ししています。
この謝礼品は、稲城市に対する注目を高め、市の魅力を発信することを目的に、市や総務省が定める基準に該当したものを採用しており、随時募集をしています。謝礼品の提供を希望する市内の事業者の方は、ご相談ください。
基準・要件等の詳細は市☎をご覧ください。



☎総務契約課総務係

女性しごと応援
キャラバン&個別相談会in稲城

イマドキの仕事事情や求人情報を多角的に見る方法を学びます。詳細は、「女性しごと応援キャラバン」☎(下記参照)をご覧ください。



☎働きたい女性の方
☎※東京しごとセンター多摩を初めて利用する方は会場での登録が必要
☎7月31日(木)
☎午前10時～正午
☎場iプラザ
☎定40人(申込先着順)

問われる企業と
社会の人権感覚

6月は就職差別解消促進月間です。東京都では各種啓発活動を展開しています。

☎先問(公財)東京都人権啓発センター ☎03・6



就職差別解消シンポジウム

☎※託児を希望する方は7月25日(金)正午までに申し込んでください(6カ月以上の未就学児、定員10人程度、申込先着順)。
☎電話、「女性しごと応援キャラバン」☎内申込フォーム(6月9日(月)～)
☎先問 女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎03・6734・1346
☎metro.tokyo.jp
☎人権啓発映画会
☎6月24日(火)
☎午後1時30分～4時15分
☎場 女性就業支援センターホール(港区芝5-35の3)
☎申 電話、申込フォーム(下記参照)
☎先問(公財)東京都人権啓発センター ☎03・6

多摩パブリック法律事務所
無料法律相談会

お金のトラブル、不動産・相続・離婚・成年後見・労働問題等気軽に相談ください。
☎6月21日(土)
☎午前10時～午後4時(1人30分以内)
☎定28人(申込先着順、初めての方に限る)
☎申 電話(6月2日(月)～)
☎場先問 多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2-34の7フアールイーストビル2階)
☎☎042・548・2450(平日午前9時30分～午後5時)

7～9月コース型教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
月曜の朝ヨガ	16歳以上の方	7月7日～9月29日の月曜日(全10回) ※7月21日、8月11日、9月15日を除く	午前9時25分 ～10時25分	各6,150円
月曜ピラティス			午前10時45分 ～11時45分	
ヒーリングヨガ			午後7時30分 ～8時30分	
シェイプアップアクア			午後7時～7時50分	7,150円
骨盤体操			7月1日～9月30日の火曜日(全12回)	午後1時～2時
はじめて4泳法	16歳以上でクロールが泳げる方	※8月12日、9月23日を除く	午前11時 ～11時50分	8,550円
元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上の方	7月3日～9月25日の木曜日(全12回) ※8月14日を除く	午前9時30分 ～10時20分	8,150円
フラダンス	16歳以上の方		午前9時40分 ～10時40分	各7,350円
リフレッシュヨガ			午後2時30分 ～3時30分	
アクアビクス				午後7時～7時50分
ベビーと一緒に♪ ママヨガ	産後1～6カ月の親子 ※1カ月検診で母子共に健康であると診断された方	7月4日～9月26日の金曜日(全12回) ※8月15日を除く	午前9時35分 ～10時35分	各7,350円
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方		午前11時～正午	
ダンス体操de アンチエイジング	40歳以上の方		午後2時30分 ～3時30分	
中級水泳4泳法	16歳以上で25m泳げる方			午前9時40分 ～10時30分
2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子さんと保護者	7月5日～9月27日の土曜日(全12回) ※8月16日を除く	午前10時～11時	各7,350円
土曜ピラティス	16歳以上の方		午前10時20分 ～11時20分	
腰痛改善ピラティス		午前10時～11時		
日曜はじめてピラティス		午前11時15分 ～午後0時15分		

7月オンライン教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
代謝アップヨガ	16歳以上の方	火曜日	午後7時30分～8時30分	1教室＝2,000円、 選べる3教室コース＝4,500円、 おまとめコース＝6,000円
ピラティス		土曜日	午前9時～10時	
ボクシングEX			午後3時15分～4時15分	
パワーヨガ		日曜日	午前9時～10時	