健康相談

活用してみませんか

電話

診券を送付済み

47・49歳になる方には、 無料クーポン券を、43・45

受

12月オンライン教室

ーエンス健康プラザ

スタジオのレッスンが2

12月20日(土)、

令和8年

O

対市内在住の方 ◆共通事項

閏午前9時30分~、 ~、午前11時~

午前10時

※2年度に1度の受診

0804稲城市百村112 場先問保健センター

0)

1

= 206

※令和7年度に41歳になる方

■毎月第2・3火曜日

で、

令和6年度以降未受診の

医相談日前日

間保健センター

7 378

月17日(土)

日~11月15日の休日急病診療所

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) ☎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
11月2日(日)	高クリニック ☎331-8201	(院内薬局)	平尾
11月3日(月・祝)	矢野ロクリニック ☎379-0939	オーベル薬局矢野口店 ☎379-0925	矢野口
11月9日(日)	菜の花クリニック ☎313-9272	ゆずりは薬局 ☎ 370-5057	東長沼

11月の乳幼児健診事業

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	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7月生まれ		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6年4月生まれ	対象者へ個別に通知		
3歳児健康診査	令和4年10月生まれ	(12月になる場合もあります)		
1歳児歯科健康診査	令和6年10月生まれ			
※3~4カ日児健康診査時に6~7カ日・9~10カ日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。

駒沢女子大学健康料理教室

クリスマスのおもてなし

□問理実習(ローストチキン、パイのスープ、チーズケーキ等)。

先問駒沢女子大学健康栄養相談室 ☎350-7167、⊠eiyou-care@

■申込フォーム(右記参照)、メール(必要事項○件名 「健康料理」○氏名○年齢○住所○電話番号○メー

相談できます。

を変えれば良いかわからない。

疑問を保健師・管理栄養士に 等、日常生活の健康に関する

な

いまま進行していきます。

んはほとんど自覚症状が

乳がん検診

は抽選し、結果は全員に通知)

マンモグラフィ検査

代謝アップヨガ

8

四各日55人(申込者多数の場合

ければ良いのか分からない」「健 が検査値の見方や何に気を付

毎年健康診断を受けている

今年度最終募集— 検診車による

※時間指定不可

5年前9時~午後3時

康的な生活がしたいが、どこ

■毎月第1火曜日 午前9時30分~、

30分~(各相談30分程度)

午前10時

年4月1日以前生まれ)の女性 |対市内在住の40歳以上(昭和61 が大切です。

期的にがん検診を受ける」こと

ためには、「症状がなくても定 がんの早期発見・早期治療の

書

※非課税世帯等は免除(要証明

賞3040円(3割負担の場合)

時 30 分

ピラティス

(乳房エックス線撮影検査)

記参照)、 ■申込フォーム(下 11月10日(月)必着 郵送、 窓

ボクシングEX

■閩土曜日午前9時

10

パワーヨガ 時15分 土曜日午後3時15分~

◆共通事項 ■ 間日曜日午前

22625人(申込者多数の場合は 図16歳以上の方 9時 10

> ■東京都保健医療 局予約サイト(下記 参照)、電話

の 1 の 5

25050

380 1.5





の指定」の手続きがあります。 先 間保険年金課後期高齢者医

35

社会保険料(国民年金 国民年金 保険料)控除証明書

傍聴で

きます

法書士)が合同で相続、

遺言等

二士業(弁護士・税理士・司

に関する相談会を開催します。

☆市内在住の方 12月3日(水)

置費用(記載のない場合は無料)

東京都都市計画審議会第25回

から順次送付されています。 険料)控除証明書」が10月下旬 を納付した方へ日本年金機構 た方には、令和8年2月上旬 10月以降に今年初めて納付し から「社会保険料(国民年金保 に送付される予定です。 9月までに国民年金保険料

行っています。詳 № (下記参照)をご 細は「日本年金機構」 で利用できる電子版の交付

対高校生以上の方 ■11月29日(土)

定20人(申込先着順)

限11月14日(金)

komajo.ac.jp

覧ください。

往復は

かき(必要事項○住所

講話

聞午前10時~午後1時30分

場駒沢女子大学実験実習館(坂浜238)

ドレス)[11月2日(日)午前9時~]

控除証明書は、e-Ta 件等がある 時午後1世 整備局」 12月23日(火) 非公開となることがあります。 人のプライバシーに関わる案 都庁内へ 付議予定案件は「東京都都市 時30分~ る時は、会議が一部 |をご覧ください。個

人(申 会議室 込者多数の場合は抽

定 15

※いずれも1組50分 前9時~午後2時50分(10組) ■電話[11月4日(火)~] ※申込先着順 (平尾3の1の1)=午前9時 ○平尾住宅3号棟2階集会所 ~午後1時50分(12組) 定○地域振興プラザ=午 市民協働課市民相談係

相談会

相続等無料

5388 · 3225

画課(〒63・8001東京都庁) 先問東京都都市整備局都市計 №12月1日(月)消印有効

の旨)

○氏名○電話番号○傍聴希望

詳細は募集案内をご覧ください。 ▷区分 家族向け・単身者向け

後期高齢者医療の被保険

葬祭費の支給申請

後期高齢者医療制度

○世帯向け(一般募集住宅)

○若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)

○居室内で病死等があった住宅

▷申込用紙配布期間 11月4日(火)~12日(水)

▷配布場所 市役所1階総合案内、平尾・若葉台出張所、各文化 センター、福祉センター、東京都住宅供給公社都営住宅募集セン ター窓□・₩

■郵送、「都営住宅入居者募集」■内申込フォーム

限11月18日(火)

元東京都住宅供給公社都営住宅募集センター 問東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎03-5467-9269、 ☎0570-010-810、まちづくり再生課住所整理·団地再生係

選べ 309(午前10時~午後8時) 染症対策担当 商多摩保健所保健対策課感 6 6 1 371 7

※オーエンス健康プラザの

る3教室コース=4650円、 **閏**1教室=2150円、 午前9時~] ■「オーエンス健康プラザ」
■ おまとめコース=6150円 | 申込フォーム[11月1日(土]

用登録がない方は電話 **売問オーエンス健康プラザ** 11月20日(木)

細は「オーエンス健 康プラザ」(下記 受けられます。 mを使用して気軽に自宅で 申込方法等詳

参照)をご覧くださ

■○検査=11月18日(火)、 H V 梅毒等) 結 が亡くなった時、葬儀費用を

果説明=11月25日(火) 閏午後1時30分~3時 説明=12月9日(火) ○検査=12月2日(火)、 **屬南多摩保健所(多摩市永山2** 30 分 の身分証明書 または請求書の写し、 口座が確認できる物、 5万円を支給します。 支払った方へ、葬祭費とし 資格確認書、葬儀の領収書

来庁者 振込先

※申請書は窓口・市園で入手

の返却) | 「相続人代表者・口座 ※別途「資格喪失(資格確認書

府中年金 004 050 事務所

問ねんきん加入者ダイヤル(電 子交付を除く) ☎0570・ 03 · 6630 · 2525), 0 1 1から始まる電話は 361

限申込期限 先申込先 註主催 無共催 問問い合わせ ■申込方法(記載のない場合は不要)

入居者募集