

健康医療

骨髄移植ドナー 支援事業

骨髄移植の提供者(ドナー)と、ドナーが従事する事業所を対象に奨励金を交付します。詳細は市「(下記参照)」をご覧ください。



①市内在住で、(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業の骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、これを証明する書類をお持ちの方

- ②①の対象者が従事している事業所
- ▽奨励金の額
- ①1日2万円
- ②1日1万円
- ※いずれもドナーが通院(検査含む)・入院に要した日数(通算8日を上限)

申請窓口

限 退院した翌日から1年以内
先 問 保健センター ☎378・3421

食育推進講習会 クリスマスのランチプレート

栄養バランスの良い彩り豊かなランチプレートを作りましょう。

①市内在住の方
②11月29日(土)

時 午前10時30分～午後1時30分(受付11時15分)
場 城山文化センター実習室
定 12人(申込先着順)
内 鶏肉のソテー、ポテトサラダのクリスマスツリー他
持 エプロン、三角巾、マスク、お手拭き、筆記用具、飲み物
費 250円
申 申込フォーム(下記参照)
限 11月24日(月・振)

先 問 保健センター ☎378・3421

参加者募集 生活習慣病予防教室

高血圧は様々な病気につながる

時 午前9時30分～午後0時30分(受付11時15分)
場 ふれんど平尾体育館
内 講話と運動実技、ベジチェック等
講 管理栄養士、健康運動指導士
定 20人(申込先着順)
申 申込フォーム(下記参照)(11月17日(月)～)
限 12月1日(月)
先 問 保健センター ☎378・3421

食生活の見直しと運動習慣で高血圧を予防しましょう。
①市内在住の30～64歳で、医師から運動制限を受けていない方
②12月6日(土)
時 午前9時30分～午後0時30分(受付11時15分)
場 ふれんど平尾体育館
内 講話と運動実技、ベジチェック等
講 管理栄養士、健康運動指導士
定 20人(申込先着順)
申 申込フォーム(下記参照)(11月17日(月)～)
限 12月1日(月)
先 問 保健センター ☎378・3421

オーエンス健康プラザ 子育てママの運動教室

日頃育児に奮闘しているママを対象に全4回の運動教室を開催します。週替わりで様々な運動が楽しめます。託児付き教室ですので安心してご参加ください。

①ヨガ、ピラティス、カーディオ筋トレ、エアロビクス
②2～6歳のお子さんがいる女性
③11月30日～12月21日の日曜日(全4回)
時 午後1時45分～2時45分
場 オーエンス健康プラザ
定 20人(申込先着順)
費 2800円
※託児はお子さん一人につき一回300円
申 申込フォーム(下記参照)(11月16日(日)午前9時～)
限 11月29日(土)午後6時
先 問 オーエンス健康プラザ ☎370・2280

11月15日～11月30日の休日急病診療所・休日薬局

受付時間＝午前9時から午後5時(詳細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
11月16日(日)	こせき内科クリニック ☎377-0035	稲城薬局 ☎370-2182	矢野口
11月23日(日・祝)	稲城腎・内科クリニック ☎370-7611	かしの木薬局 ☎370-4193	東長沼
11月24日(月・振休)	かじわら内科・泌尿器科クリニック ☎370-8770	市役所通り薬局 ☎377-9599	矢野口
11月30日(日)	やのくち小児科・アレルギー科 ☎370-7707	矢野口薬局駅前通り店 ☎377-9393	

12月の乳幼児健診等事業

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	申込方法	申込期限
離乳食調理講習会(先着24人)	令和7年7月生まれの方へ個別に通知	12月1日(月)	市「内」申込フォーム	—
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	12月5日(金)		12月3日(水)
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入った方	12月10日(水)		12月9日(火)
親子歯みがき教室	6～10カ月の初めてのお子さんと保護者	12月24日(水)		12月22日(月)

※母子健康相談は11月20日(木)から予約受付

12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	前日までの予約
栄養相談(管理栄養士)	第2・3火曜日		

第22回こどもからの人権メッセージ発表会

多摩9市の小学生が、「人権の大切さ・素晴らしさ」をテーマに日常生活の中での気づき・体験を発表します。稲城市からは城山小学校の北村 颯翔さん(6年生)が発表します。ぜひ、ご来場ください。

①11月29日(土)

時 午後1時～4時(開場＝午後0時30分)

場 パルテノン多摩小ホール(多摩市落合2-35)

※手話通訳あり

主 多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会、多摩市

問 多摩市平和・人権課 ☎042-376-8311

オリジナルデザインの婚姻届で良い思い出を

結婚する二人を祝福し、生涯の良い思い出となるよう、オリジナル婚姻届を販売しています。婚姻届は提出すると手元に残りませんが、オリジナル婚姻届は複写式で、婚姻の記録として手元に残すことができます。婚姻届を大切に保管できる台紙付きです。

▷価格 1,200円(1部)

▷販売場所 市民課、平尾・若葉台出張所、いなぎ発信基地ペアテラス

▷セット内容 複写式婚姻届、台紙

問 市民課戸籍係



12月4日～10日は人権週間

人権問題には、いじめや虐待、性被害等の子どもを対象とするもの、インターネット上のもの、障害のある人や外国人等に対する不当な差別や偏見、部落差別(同和問題)といった多様な問題が依然として存在しています。この機会に人権について考えてみませんか。また人権週間に併せ、常設の相談窓口に加え「夜間人権ホットライン」が開設されます(下表参照)。

パネル展を開催します

令和7年度全国中学生人権作文コンテスト東京都大会の応募作品等を展示します。子どもたちの人権問題に対する想いをぜひご覧ください。

①12月4日(木)～10日(水) 場 市役所1階ロビー

問 市民協働課市民相談係

人権相談

相談名	相談日	時間	相談内容・電話番号	問い合わせ
夜間人権ホットライン	12月8日(月)	午後5時～8時	弁護士による電話法律相談(10分程度・無料) ☎03-6722-0127	東京都人権プラザ相談室 ☎03-6722-0124、03-6722-0125
人権相談	月～金曜日 ※祝日、年末年始を除く	午前9時30分～午後5時30分	一般相談、LINE相談、法律相談等 ☎03-6722-0124、03-6722-0125	
みんなの人権110番		午前8時30分～午後5時15分	法務局職員・人権擁護委員による電話相談(人権相談ダイヤル) ☎0570-003-110	東京法務局八王子支局 ☎042-631-1377
人権・身の上相談	毎月第1・第3金曜日	午後1時30分～4時30分	人権擁護委員による面談(会場＝稲城市役所) ※相談日前日までに電話で予約 ☎378-2286(受付時間＝午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))	市民協働課市民相談係