



ストレスチェック こころの体温計

スマートフォンやパソコンを利用し、いつでも簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできます。

市(下記参照)からチェックできます。



チェック前には気が付かなかったこころの状態を知り、こころのケアにつなげることが出来ます。

保健センター ☎378-3421 (土・日曜日、祝日=稲城消防署 ☎377-7119)

3月1日～3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)

日程	医療機関	薬局	地区
3月1日(日)	菜の花クリニック ☎313-9272	ゆずりは薬局 ☎370-5057	東長沼
3月8日(日)	いしがき医院 ☎401-3733	オーベル薬局大丸店 ☎379-1499	大丸
3月15日(日)	若葉台クリニック ☎350-6075	アイセイ薬局若葉台店 ☎350-6171	若葉台

3月の乳幼児健診事業

場 園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11月生まれ	対象者へ個別に通知(4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6年8月生まれ		
3歳児健康診査	令和5年2月生まれ		
1歳児歯科健康診査	令和7年2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。第2子以降の受診を希望する方はお問い合わせください。

自殺防止! 東京キャンペーン

3月は東京都の自殺対策強化月間です。東京都では、関係団体と連携し、重点的に特別相談や普及啓発に取り組みます。詳細は「東京都保健医療局」をご覧ください。

保健センター ☎378-3421

フレイル講座 転ばない体を目指す! みんなで足腰運動

フレイルとは加齢により心身の活力が低下した状態のことです。フレイル予防のための知識と運動を紹介します。詳細は「市立病院健診センター」をご覧ください。

3月14日(土) 市立病院健診センター ☎377-1421

午後1時30分～2時30分(講座25分、運動25分)
場 市立病院健診・外来棟2階講座室

定 30人(申込先着順)
申 電話

先 市立病院健診センター ☎377-1421

20%割り引きします 人間ドック・健康診断 の受診料金

4月1日(水)～5月29日(金)まで健診センターで人間ドック・健康診断を受診する方の料金を割り引きます。お得に人間ドック・健康診断を受診しましょう。
※健康保険組合等の補助を受ける場合は対象外

市立病院健診センター ☎377-1421

オーエンス健康プラザ 参加者募集 4～6月開催教室

コース型教室

※「ペ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
※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)

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、プールでの水中運動の体験等を行います。

対 65歳以上の方
日 4月3日～6月26日の金曜日(全12回)
※5月1日を除く
時 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

共通事項

申 申込フォーム(左記参照)、往復はがき(必要事項)教室名○氏名○年齢○性別○住所○電話番号○利用カードの登録番号(未登録の場合はなし)と記入(3月1日(日)午前9時～3月17日(火))
場 先 市立病院健康プラザ(〒206-0801稲城市大丸1-171) ☎370-2280



オーエンス健康プラザ 4月オンライン教室

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。

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	4月6日～6月29日の月曜日(全12回) ※5月4日を除く	午前9時25分～10時25分	各7,350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	
骨盤体操	16歳以上でクロールが泳げる方	4月7日～6月30日の火曜日(全12回) ※5月5日を除く	午後1時～2時	7,350円
はじめて4泳法			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	4月2日～6月25日の木曜日(全11回) ※4月30日・5月7日を除く	午前9時30分～10時20分	7,550円
フラダンス	16歳以上の方		午前10時～11時	各6,750円
リフレッシュヨガ			午後2時30分～3時30分	
アクアピクス	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	4月3日～6月26日の金曜日(全12回) ※5月1日を除く	午後7時～7時50分	7,850円
ベビーと一緒にママヨガ			午前9時35分～10時35分	
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方	4月3日～6月26日の金曜日(全12回) ※5月1日を除く	午前11時～正午	各7,350円
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を泳げる方		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	4月4日～6月27日の土曜日(全12回) ※5月2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		16歳以上の方	4月5日～6月28日の日曜日(全12回) ※5月3日を除く	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			

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=2,150円 ○選べる3教室コース=4,650円 ○おまとめコース=6,150円
ピラティス			午前9時～10時	
ポクシングEX		土曜日	午後3時15分～4時15分	
パワーヨガ			日曜日	

ご利用ください 特別相談

多重債務110番
多重債務でお困りの方

先 市立病院健康プラザ ☎370-2280

平和のパネル展 沖縄戦とひめゆり学徒

市では「稲城市平和都市宣言」に基づき、様々な平和事業を実施しています。「平和の尊さ」

相 談 員 消費生活相談員
市 民 協 働 課 市 民 相 談 係
場 市 民 協 働 課 市 民 相 談 係
場 消費生活センター
場 相 談 方 法 来 所、電 話(☎378-3738)

黙とうにご協力ください

3月10日は「東京都平和の日」
東京大空襲の犠牲者追悼と世界恒久平和を願い、1分間の黙とうを行います。

3月10日(火) 午後2時
場 市内公共施設(一部除く)
場 市民協働課協働推進係
場 市民協働課協働推進係
場 市民協働課協働推進係
場 市民協働課協働推進係

衆議院議員 選挙結果

2月8日に行われた衆議院議員選挙の結果は次のとおりです。
▽稲城市の投票率(前回) 60.36%(58.05%)
○小選挙区選出 60.36%(58.05%)
○比例代表選出 60.35%(58.05%)
場 選挙管理委員会事務局