

就労支援情報

仕事を探している方、資格取得を目指している方等に様々な就労支援情報を発信しています。詳細は市産内産業・しごと↓就職・労働をご覧ください。問 経済課商工係

6月15日～6月30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)
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
6月21日(日)	稲城腎・内科クリニック ☎370-7611	かしの木薬局 ☎370-4193	東長沼
6月28日(日)	菜の花クリニック ☎313-9272	ゆずりは薬局 ☎370-5057	

7月の乳幼児健診等事業

場先問 およ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
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入った方	7月3日(金)	市産内 申込フォーム	7月1日(水)
離乳食調理講習会(先着24人)	令和8年2月生まれの方へ個別に通知	7月6日(月)		—
ふたごの会	多胎児と保護者、妊婦	7月7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	7月8日(水)		7月7日(火)
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	7月10日(金)		7月8日(水)
2歳児・2歳6カ月児 歯科健康診査(先着20人)	令和6年4月～6月、令和5年10月～12月生まれの方	7月15日(水)		7月13日(月)
低出生体重児(2,500g未満)の1歳児健康診査	令和7年6月・7月生まれで、病院で経過観察を受けていないお子さん	7月22日(水)	電話	7月17日(金)

※母子健康相談は6月20日(土)から予約受付

7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)	7月7日(火)	午前9時30分～11時	前日までの予約
栄養相談(管理栄養士)	7月14日(火)・21日(火)		



6月は食育月間
毎月19日は食育の日

市では、「バランスのとれた食事をおいしく・楽しく・感謝の気持ちで食卓に笑顔があふれるまち・いなぎ」をスローガンに食育を推進しています。この機会に家族で食卓を囲み、食について考えましょう。

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをイラストで示したものです。自分の食事のバランスを見てみましょう。詳細は「農林水産省」をご覧ください。

東京都赤十字血液センター(日赤)が献血を行います。6月22日(月) 午前10時～11時30分、午後1時～3時45分 中央文化センター前 生活福祉課地域福祉係 骨髄移植ドナー支援事業 骨髄移植の提供者(ドナー) 8日(上限) 窓口

高年齢の方や障害のある方が歌や舞踊等のステージ発表を行います。7月10日(金) 午前10時30分～午後3時30分(開場11時前9時40分) 中央文化センターホール 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

と、ドナーが従事する事業所を対象に、市が奨励金を交付します。必要書類等の詳細は市(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の交付を受けた方 ②①の対象者が従事している事業所

限 骨髄・末梢血幹細胞採取に伴う入院をして退院した翌日から1年以内 先問 保健センター ☎378-3421

社会福祉協議会

観覧募集 いきいき芸能大会

シルバー人材センター スマホ・パソコン教室

持 スマートフォン 申 電話「6月15日(月)」 限 各開催日の前日まで 主 稲城市 先問 シルバー人材センター ☎377-2212

ヘルスマーター

胃食道逆流症と 食道裂孔ヘルニア

「逆流するので薬がほしい」と、症状というより現象を訴えて受診する人が増えています。以前から病気に対する知識普及活動がテレビ等を通して行われているにも関わらず患者数は増え続けています。食生活の欧米化や高脂肪食、肥満の増加が影響しているとされています。若い患者さんも増加していますが、多くは生活習慣が原因のため、まずはそれらについての問診や生活指導を行います。そして、他の病気がないことを検査で確認した上で内服薬の処方を行います。最近では手術も増えています。胃食道逆流症は、食道裂孔ヘルニアも主な原因の一つです。食道裂孔ヘルニアは、胃が横隔膜にある食道の通り道から上側へ飛び出してしまう状態です。加齢に伴う変化であることが多く、高齢者の方や前かがみの姿勢になりがちな女性、内臓脂肪の多い男性に起こりやすいとされています。胃が心臓の裏側に位置するので、食事をすると胃が膨らみ心臓を圧迫して苦しくなったり、胃が肺を圧迫して容積を縮めるため苦しくなって長く歩けなくなったりすることもあります。治療は腹腔鏡を用いた手術で、全身麻酔下に胃をお腹の方へ戻して固定します。入院は術後1週間で済み、お腹に小さな傷が5つ残りますが、術後の違和感は3カ月ほどで徐々に解消します。今では手術経験が豊富なため、再発や手術後のトラブルは少ないです。 稲城市医師会 菜の花クリニック 山崎 一也

市デジタルデバイス 対策事業 スマートフォン教室 対 市内在住でスマートフォンをお持ちの方 日 時 場 内 下 表 参 照 定 各 10 人 (申 込 先 着 順)

◆ 共通事項 問 シルバー人材センター ☎377-2212

スマートフォン教室

講座名	会場	期日	時間
スマホ初心者向け講座	第二文化センター	6月19日(金)	午前9時30分～正午
常設スマホ相談会(申込不要)	地域振興プラザ	毎週月曜日(祝日を除く)	午前10時～正午
	ふれんど平尾	第2木曜日(祝日を除く)	午後2時～4時

犬の飼い方講習会 ドッグトレーナーが実演を行い、質問にお答えします。犬をこれから飼う方、飼い始めた方、犬のしつけにお悩みの方はぜひご参加ください。直接会場にお越しください。 6月28日(日) 午後1時30分～午後4時 中央文化センターホール ※会場には犬を連れて来ないでください。 愛犬のしつけ教室、愛犬の予防医学 藤井 聡氏(オールドッグセンター訓練士)、野坂 昭文氏(野坂獣医科院長) 南多摩獣医師会、稲城市 シンドウ動物病院 ☎378-1431

ご覧ください 稲城市PR動画 稲城市の魅力を広く発信するPR動画「稲城市からのお知らせ」を月に1本制作しています。制作した動画は多摩テレビとジェイコムで放送する他、YouTube(右記参照)でも配信しています。 放送日時 ○多摩テレビ＝日曜日午後5時～ ○ジェイコム＝月曜日午後8時～ 秘書広報課広報広聴係