なんでも情報局アンテナの締め切りは、12／15号…11月20日（水）、1／1号…休載、1／15号…12月13日（金）です。

なんでも情報局アンテナ

☆催し（子ども向け）

●地域交流「人形劇」劇団にんぎょう畑　11月24日（日）午前10時～11時▽あゆみ保育園▽未就学児の親子▽費用無料▽駐車場あり▽同園　濵中☎30・5553へ申し込み

●ボーイスカウト一日体験「そとあそび」しよう　12月1日（日）午前9時15分～午後零時15分▽わかぐさ公園▽年長児～小学生▽野外ゲーム、ロープ、模擬キャンプファイヤー　ほか▽先着20人▽100円（保険代）▽青梅ボーイスカウト連絡協議会　広瀬☎090・4200・9149へ申し込み

●ポッポクラブクリスマス会　12月6日（金）午前9時30分～11時30分▽もみの木幼児園▽未就園児の親子▽クリスマスツリーの飾りつけ、アドベントカレンダー作り▽先着20組▽1組100円▽同園　井本☎22・0020へ申し込み

●和楽倶楽部流クリスマス会　12月8日（日）午前10時～午後2時▽小曽木市民センター▽3歳以上※中学生以下は保護者同伴▽カップケーキ作り、オーナメント作り　ほか▽先着30人▽高校生以上500円、中学生以下300円▽同倶楽部　相馬☎090・5586・9494へ申し込み

●親子で楽しむ英語あそびワークショップ　12月14日（土）午前10時30分～11時30分▽新町市民センター▽1～3歳児と保護者▽音やリズムをからだで感じ、心豊かに英語で遊ぶ▽田上郁氏▽先着5組▽700円▽マザーグースひろば　楢島☎090・8476・2165へ申し込み

☆催し

●うたごえ喫茶「ねがい」　11月24日（日）午後1時～4時▽福祉センター▽皆で楽しく歌いましょう▽700円（茶菓代含む）▽青梅・音楽を愛する9条の会　たいら☎090・1123・1934へ申し込み

●精神保健福祉相談会　11月28日（木）午後1時～4時▽福祉センター▽精神障害や心の問題で悩んでいるご家族・ご本人の相談に応じます▽遠藤美代子氏▽先着5人▽費用無料▽青梅精神保健福祉家族会　ほっと・スマイル　中住☎090・7181・9856へ申し込み※空きがある場合は当日受付も可

●社交ダンス初心者向けミニパーティー　11月29日（金）午後1時～3時▽河辺市民センター▽初心者▽体育館を使用するためヒールカバーを確認します▽100円▽直接会場へ▽青梅ダンススポーツクラブ若葉　風見☎24・5374

●京劇の魅力と変面の不思議　12月4日（水）午後5時30分～8時※5時開場▽ネッツたまぐーセンター▽中国の京劇、メイクキャップ体験▽先着200人▽1千500円▽11月18日～22日に青梅商工会議所浜田☎23・0112へ申し込み（午前9時～午後5時）

☆会員募集

●自立生活体操　金曜日午前9時30分から▽千ヶ瀬自治会館▽65歳以上▽いすを使った筋トレやストレッチ等▽（特非）健康体操指導ワーカーズ▽10人▽入会金500円、月額1千500円▽自立生活体操クラブ　西澤☎090・2651・3487

●二胡　木曜日　午後1時～3時▽河辺市民センター▽中国の楽器「二胡」の演奏▽1回1千円▽青梅二胡連盟　遠藤☎24・7088

●英会話　金曜日　午前10時～正午▽長淵市民センター▽初心者▽ボブ・ヤング氏▽月額3千500円▽初心者歓迎・見学可▽NECC　諏訪☎090・1764・5960

☆その他

●通信制大学院合同入学説明会　11月30日（土）午前11時～午後4時▽日本大学通信教育部3号館（千代田区五番町12－5）▽大学生以上▽講義内容・学習方法・受講手続き等についての相談▽入場無料▽直接会場へ▽（公財）私立大学通信教育協会　角田☎03・3818・3870

官公署だより

●運転免許に関する休日家族相談会　11月24日（日）午前10時～午後3時▽警視庁鮫洲運転免許試験場4階（品川区東大井1－12－5）▽高齢ドライバーとそのご家族▽医師等の相談、俊敏性測定や免許返納時の特典についての説明▽入場無料▽直接会場へ▽都都民安全推進本部交通安全課☎03・5388・3125

ボランティア・市民活動センターから

申し込み・問い合わせ　☎23・7163　FAX23・7165　郵送…〒198－0042青梅市東青梅1－177－3

●紅葉の多摩川ウォーク　11月23日（祝）午前9時JR青梅駅集合～鮎美橋～柳淵橋～万年橋～地蔵院～和田橋～神代橋～好文橋～奥多摩橋～軍畑大橋～清流ガーデン「澤乃井園」（食事販売あり）～午後1時から酒造見学※希望者のみ～御岳渓谷～午後3時御岳駅解散▽雨天中止※途中解散自由▽費用無料▽直接集合場所へ▽多摩・梅の里自然の会　久保☎76・1265

●障害者や高齢者の生活・就労・教育相談　12月4日（水）午後1時～4時▽福祉センター▽障害のある方、高齢者▽カウンセラー白井利明氏、大澤洋子氏▽先着3人▽費用無料▽ボランティア・市民活動センターへ申し込み

●CAPS事業　☆CAPSサロン…12月4日（水）、13日（金）午後1時～4時▽就労・生きがい支援（パソコン指導）、農業サロンの日程を発表☆**手作りサロン**…12月11日（水）午後1時30分～4時▽生きがい支援（木で作るブローチや壁掛け・折り紙等の制作）☆**いずれも**…福祉センター▽障害のある方、高齢者▽初参加者無料、2回目以降会員制（年度会費1千円、家族会員制あり）※材料代別途▽直接会場へ

子育てひろば・とことこ「味のバトンタッチ事業～すいとん～」

すいとん（しょうゆ味）を作って試食します。

対象　未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母の方
日時　11月21日（木）午前11時～正午
費用無料
直接会場へ
※子育てひろばは10時～午後3時
会場　下長渕自治会館2階
問い合わせ　長渕保育園　富樫☎22・8102

畑中保育園子育てひろば・すこやか「クリスマス飾り作り」

カラーワイヤー、麻、金糸で星やモミの木の型を作り、ビーズやぽん点で飾り付けします。

対象　未就学児の親子
定員　先着10組（予約制）
費用無料
申し込み　11月15日の午前9時～27日の午後4時までに同園☎21・5358
日時　11月28日（木）午前10時～11時
会場　畑中保育園すこやかルーム

食育一口メモ～栄養に関する表示を活用しましょう～

食品には、栄養成分表示や栄養強調表示などさまざまな情報が記載されています。その中でも気になるのは、カロリー（エネルギー量）ではないでしょうか。

エネルギーは、食品100g（飲料は100ml）当たりで表示すると決まっています。5kcal未満は「ノンカロリー、カロリーゼロ」と、40kcal未満（飲料は20kcal）は「低カロリー、カロリー控え め」と表記できることになっています。

よって、「ノンカロリー」と表示があっても大量に摂取すれば、実際にはエネルギーをたくさん摂ったことになるため注意が必要です。

また、「糖類無添加」と書かれているのに、表示に糖質の量が書かれている場合がありますが、これは、あくまでも砂糖などの糖類を加えていないということで、原材料に糖質が含まれていることを意味します。

これらを忘れず、健康づくりに役立てましょう。

問い合わせ　健康センター☎23・2191

市のがん検診を受診された方へ精密検査を受けましょう

がん検診の検査結果が「要精密検査」のとき、皆さんは精密検査を受けていますか？

「要精密検査」＝「がん」ではなく、「がんの疑いを含め異常（病気）が疑われる」ということです。そのため、その原因についてより詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

どのような医療機関で精密検査を受けたらよいかは、検診を受けた医療機関やかかりつけ医等にご相談ください。

ご自分やご家族のため、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

問い合わせ　健康センター☎23・2191

令和元年度の予防接種

問い合わせ　健康センター☎23・2191

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

肺炎は、わが国の死亡率原因の第3位となっており、特に65歳以上の高齢者は、年齢を重ねることに肺炎による死亡率が高くなります。

成人の肺炎の主な原因は肺炎球菌と言われています。国は対象者への補助を今年度から5年間延長し、ワクチン接種を推奨しています。この機会をぜひご活用ください。

対象　今年度表1に該当する方

※過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み（全額自己負担で接種した場合も含む）の場合は、本制度を利用して接種することはできません。

※肺炎球菌ワクチンは、5年未満の間隔で再接種することは勧められていません。本制度を利用せずに接種する場合も、過去の接種記録を確認してください。

公費助成額　4千円

※生活保護受給者および中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は、対象者証明書類をお持ちいただくと無料で受けられます。

高齢者のインフルエンザ予防接種

令和2年1月31日まで、65歳以上の方に対して1人1回、インフルエンザの予防接種の助成をしています。

接種可能な医療機関等の詳細は、健康センターへお問い合わせください。

対象　接種日当日に65歳以上の方
費用　自己負担額2千500円

※60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は健康センターへご連絡ください。

表1　高齢者の肺炎球菌定期予防接種

区分	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
85歳	昭和　9年4月2日～10年4月1日
90歳	昭和　4年4月2日～　5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
100歳以上	大正9年4月1日以前に生まれた方

広告

短期成婚実績の結婚相談所　Kizuna八王子
042-649-2351　お気軽にお問合せください
親御様　無料相談会実施中
営業時間：10:00～19:00
定休日：年中無休
MGSA　結婚相談業サポート協会 会員

毎週木曜日は夜間窓口の日　午後8時までご利用いただけます－市民課・保険年金課・高齢介護課・障がい者福祉課・子育て推進課・収納課・市民税課・資産税課－