日時 8月25日 (火) 午

内容離乳食の始め方、

作

ク(お湯も含む)、おむ

ター等で配布しています。

旬に実施予定の事業、会 10月~令和3年1月中 会、イベントなどで、① 参加できる教室、講演 が主催・共催し、市民が

員募集②5月~8月に

申し込み 8月19日(必着)

までにファックス四22・ 9835または直接社

終了した事業の報告等

より」に掲載を希望する方

※紙面の都合等により掲載

できないこともありま

会教育課へ

10月発行の「生涯学習だ

中央図書館、各市民セン

社会教育課(市役所3階)、

涯学習だより」を発行し、

市教育委員会では、「生

合は、バスタオル、ミル

つなど、外出時に必要な

り方(試食なし)

8

ゴックンクラス (離乳食教室・初期)

(7)

健康センター3階 4~5か月児の保護

定員 先着10組(予約制)

費用無料

申し込み 電話 23・21

91で健康センターへ

掲載条件 団体やサークル は、情報をお寄せください。

持ち物 お子さん同伴の場

日時 8月20日 (木) 午

歯科健診、歯磨き指 安定期の妊婦

申し込み 電話 23・21

91で健康センターへ

後1時30分~3時30分

チェックをしましょう。

対象

妊娠中に1度、お口の

健康センター2階

持ち物 母子手帳、

歯ブラ

「生涯学習だより」

団体・サークルの情報をお寄せください

費用無料

定員 先着10人 (予約制)

広報おうめ

赤ちゃんのためにお口の中の健康チェック妊婦歯科健診

~14日 (金)

健康・福祉

り親世帯の生活を支援する 症の影響を受けているひと

新型コロナウイルス感染

金を支給します。

とり親世帯に臨時特別給付

※申請が必要となる場合が

をご覧ください。

ひとり親世帯臨時特別給付金の支給

取り組みの一つとして、ひ

ジ (記事ID…23574)

詳しくは、市ホームペー

問い合わせ

子育て推進課

あります。

市役所の代表電話は22 - 1111です

児童扶養手当を受けてい 児童扶養手当の現況届 ※8日~10日を除く

受けられなくなります。該 案内通知を送付しますの 当する方には、8月上旬に 提出が必要です。提出しな る方は、8月中に現況届の いと、11月分以降の手当が 受付場所 子育て推進課 ※6日、13日は8時まで 持ち物 児童扶養手当証書 (市役所1階)

すので、必ず提出してくだ 支給となる可能性がありま 前年の所得状況によっては 支給停止となっている方も で、必ず提出してください。 現在、所得制限を超えて 関する申告書、一部支給 停止適用除外事由届出 方)、印鑑、養育費等に (現在支給を受けている

が届かない場合は、ご連 絡ください。

受付期間 8月3日 (月) 専用窓口を設置します

※受付期間までに案内通知 ※その他の必要書類(該当 知をご覧ください。 する方のみ)は、案内通 書および添付資料(該当

改定前(月額)

42,910円

当額 ග 変

込分)から手当額が変更と なりました。 (下表参照) 令和2年4月分(5月振

支給区分

全部支給

第2子加算

第3子以降加算

部支給

問い合わせ 子育て推進課

学校閉庁日の実施にご理解とご協力を

校閉庁日を実施します。 市内小・中学校では、学 事D…23195) 参照 市ホームページ(記

午前8時30分~

入の手続きや相談等は、期 員が不在となります。転出 期間中は、学校内に教職

問い合わせ

小 生 平 和 ポ ス I

改定後(月額)

43,160円

10,140円 10,190円 6,110円 6,100円~3,060円

第3子以降加算 6,070円~3,040円 ne Worldなど

第2子加算

ヨン、はり絵など) サイズ (392 mm × 542 mm) ▽ 画材…自由(水彩、クレ ×515 m) または四つ切り 用紙…B3判 作 品 募 集

氏名、性別、学校名・学ウンロード可)に住所、 階)で配布する応募用紙 市民安全課(市役所3 (市ホームページからダ

△昨年度の最優秀賞作品

し、ポスター裏面に貼付 年・組、電話番号を記入 (ポスター裏面に記入も

教育総務課へご連絡くださ 指導室または

大腸がん検診を受けましょう

丹生クリニック院長

徹

青梅市医師会健康コラム67

指導室教職員

世界連邦運動協会青梅支

可)のうえ、

直接市民安

すか。当院では、できる 腸がん検診を受けていま

査です。

まりました。皆さんは大

けで、大腸

カメラと比べ

方は1~2人程度と言わ で、そのうち大腸がんの るのは1千人に50人程度

を検査用の棒でこするだ

ると辛くなく、簡単な検

れています。

特に40歳を

7月1日から健診が始

だけ受けるようお勧めし

がんというとネガティ

生します。

その組織はも

ちばん表面の粘膜から発

大腸がんは、大腸のい

し、治療すれば90%が治大腸がんは、早期発見

過ぎると急増します。

ろく、出血

しやすいた

6,080円 43,150円~10,180円 42,900円~10,120円 10,130円~5,070円 10,180円~5,100円 とするポスター作品を募集 部では、次代を担う子ども ことを願い、平和をテーマ たちが平和の尊さや人類の 員としての意識を深める

対象 市内在住の小学生 テーマ世界はひとつ、人 戦争をなくすために、私 類みな家族、地球はみん たちの地球を守ろう、O なのもの、みんな友達、

> **提出方法** 9月30日までに 364 ※応募者全員に参加賞を贈 ※応募作品は原則として返 権は世界連邦運動協会 却しません。また、著作 青梅支部に帰属します。

> > 方がいます。しかし、医 ブなイメージをお持ちの

早期発見が重要です。

大腸がん検診では、便

が大腸がんです。ただし、 るがんも増え、その代表 学は進歩し、今では治せ

し、便に血流

す。便潜血な

わずかな血法

液を検出しま 検査は、この 液が混じりま

ため、毎年大腸がん検診 ありません。早期発見の んの進行はそれほど早く まいます。早期の大腸が

出血する

大腸の病気

こすって移動すると出血

確率は20%と下がってし

転移してしまうと、治る んが進行し、肝臓や肺へ ると言われています。が

め、便がその粘膜の上を

血検査を行います。 の中の血液を調べる便潜

便潜血検査は、便の上

痔や良性のポ

んだけではあ

問い合わせ健康セ を受けましょう。

ターな23・2191

第4回青梅市図書館を使った 調べる学習コンクール

となどを調べてまとめた作 対象市内在住・在学の小・ 近な疑問や不思議に思うこ 品を募集します。 図書館の資料を使い、身 ジ以内(目次、参考文献 で、中学生はA4サイズ たは八つ切りサイズま は折りたたむ▽50ペー まで(目安)▽模造紙等

規格等 小学生はB4判ま 図書館名や資料名を記 覧を除く)▽利用した

提出方法 8月15日~9月 めたものを添付可 入▽集めた資料をまと

※詳細は、ポスター、市図 局 22・6543へ

る学習コンクール事務

は直接中央図書館「調べ

28日 (必着) に郵送また

掲載内容 ①催し物のタイ 子、感想、PR等 会場、対象者、問い合わ 等②実施した事業の様 せ先 (氏名、電話番号) 内容、開催日時、

外国人のための日本語クラス Japanese class for foreigners

9月~2月の水曜日 午前10時 いつ? から 2 時間 東青梅センタービル 3 階(JR東

どこで? 青梅駅南口)

いくら? クラスは無料、テキストは有料 **子どもを連れて行けますか?** 相談してくだ 前し込みは? 8月5日、19日、26日(8/5

分(16:30)に直接「国際理解講座事務局」 (東青梅センタービル3階)へ ※市ホームページも見てください。外国語で お知らせしています。

19・26) の午前9時(9:00) ~午後4時30

問い合わせ 国際理解講座事務局☎25-1015 (水曜日の午前9時~午後4時 30分)、社会教育課(市役所3階)

※日本語を勉強したいという外国人がいた ら、この講座のことをお知らせください。

8と4で「栄養の日」 BMI (体格指数) =体重 省「日本人の食事摂取基準」 (m) は、栄養状態をみる(㎏) ÷身長(m) ÷身長 特定健診の項目にもある 2020年版 確認し、栄養 なりました。 のフレイル予 目標とするB 日頃の体重 測定や年1回 診 で B M I を 防の観点から では、高齢者 (下表参照) MIが変更に

ر ج	ш (С
年齢	目標BMI (kg/m²)
18~ 49歳	18.5~ 24.9
50~ 64歳	20.0~ 24.9
65~ 74歳 75歳 以上	21.5~ 24.9

考えてみましょう。

食育一口メモ「8月4日は栄

養

の

日