

薬物乱用防止を訴えるポスター・標語募集

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、薬物乱用防止を訴えるポスター・標語を中学生の皆さんから募集します。

募集テーマ 薬物乱用防止を訴えるもの

※極端な表現や不適切な表現が用いられていないもの（過度に暴力的な描写や著しく不快感を与える描写でないこと。例えば「死」、「殺」などの表現）▷医薬品に対する誤解や偏見を与える表現（例えば、違法薬物を単に「薬」、「くすり」などの表現）、特定の医薬品が類推されるような表現は避けること▷差別や偏見につながる表現でないこと（人権等にも配慮した表現とすること）

対象 市内在学の中学生

応募規格 ポスター部門…四つ切りまたはB3判の用紙（縦に使用）▷標語部門…40字以内

提出方法 作品（ポスターは裏面に氏名、学校名・学年・組を記入し、各校へ提出

※各部門1人1点

※未発表のものに限る

提出期限 9月8日（水）

※郵送の場合は当日消印有効

その他 優秀作品を都へ推薦します▷都選考入賞作品の著作権は都に帰属し、応募者は著作者人格権を行使しないものとします▷入賞作品は広報おうめに掲載するほか、キャンペーン会場での展示等、啓発活動に活用します。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191



△昨年のポスター部門会長賞

ひきこもり講演会・相談会

講演会

ひきこもり支援の指導員が、支援現場での家族間の対話事例などをもとに、家族間の対応法とひきこもりからの自立を考えます。

日時 7月28日（水）午後7時から

会場 市役所2階204～206会議室

対象 保護者、支援者、ひこもり等に関心のある方

演題 ひきこもりの理解と関わり方

講師（特非）青少年自立援助センター職員

定員 先着50人

直接会場へ

相談会

ひきこもりの状態が長期化すると、社会的自立が困難となり、社会から孤立していく状況に陥りやすい傾向があります。このような状況を改善す

るための第一歩として、ひきこもりの問題を抱えているご家族への支援のため「相談会」を開催します。

日時 8月4日（水）、6日（金）①午前9時から②午前10時30分から③午後1時10分から④午後2時40分から

※1家族あたり80分以内

会場 市役所内相談室

対象 ひきこもりの家族および本人

定員 各日先着4家族（予約制）

その他 専門的知識を持ち、経験豊かな相談員が相談を受け付けます。

申し込み 電話で生活福祉課生活自立支援担当へ

いずれも

費用無料

問い合わせ 生活福祉課生活自立支援担当

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします

一般的にウイルスは増殖・流行を繰り返す中で少しずつ変異していくものです。新型コロナウイルスも新たな変異株が世界各地で確認されており、こうした新たな変異株に対して警戒を強めていく必要があります。変異株であっても、3密（密集・密接・密閉）や特にリスクの高い5つの場

かし、飲酒は、気分が高揚すると同時に注意力が低下します。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすくなります。特に、敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人が滞在すると、感染リスクが高まります。また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めますので注意しましょう。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

がん検診のお知らせを

7月末までに全戸配布します

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われています。

市では、がん検診の受診率向上を目指し、啓発冊子を作成しました。

作成した啓発冊子の内容は、市が行っているがん検診の詳細や日常生活でできるがん予防、がん検診の申し込みはがきです。ぜひ、ご覧のうえ、各がん検診の申込期間内にお申し込みください。

8月になっても届かない場合は、健康センターへご連絡ください。

なお、8月以降は健康センターや市民センターでも配布します。

令和3度のがん検診

胃がん検診・肺がん検診…申込期間8月2日（月）～16日（月）

子宮頸がん検診・乳がん検診…申込期間8月2日（月）～31日（火）および11月1日（月）～15日（月）

※なお、大腸がん検診についてはすでに受診期間中であるため直接、医療機関へお申し込みください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191



食育一口メモ 熱中症予防に朝ご飯

「国民健康・栄養調査」の中から、都民の結果をまとめた「東京都民の健康・栄養状況（平成30年）」によると、東京都民で朝食を欠食している人の割合は、男性18・9%、女性10・6%となっており、熱中症の予防には、水分補給がよく知られてい

ますが、朝食をきちんと食べることも水分や適度な塩分を摂取することができず、主食のご飯は、炭水化物を多く含む体を動かすエネルギー源となり、味噌汁は塩分、水分のほか、カリウムなどのミネラルも含まれます。また、卵や魚などの主菜は、たんぱく質を多く含み、体を作る上で欠かせません。さらに、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、生活リズムを整えることができます。暑いと食欲も落ちてしまいがちですが、一日の始まりにきちんと食事をとることを習慣にしましょう。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191