

親子交流レクリエーション & 音楽療法体験会

親子交流レクリエーション
 将来に備えて考える
 「成年後見制度」
 日時 1月22日(土)
 午前10時～正午
 会場 青梅市障がい者サポートセンター1階第一会議室または憩いのサロン
 対象 未就学児からおおむね12歳の障がい児とその家族
 令和4年度の音楽療法を希望する方は、必ずご参加ください。
 日時 2月26日(土)
 午前10時30分～正午
 講師 音楽療法士 杉山志津枝氏 ほか
 費用無料
 申し込み 電話で青梅障がい者サポートセンター ☎30・0152へ

食育一口メモ

ノロウイルスによる食中毒に気を付けましょう
 食中毒は、一年を通して発生しますが、ノロウイルスによる食中毒は11月～2月に59%と冬期に多く発生しています。
 予防
 調理する人の健康管理、手洗い、調理器具の消毒、食品の十分な加熱
 ※家庭内で感染者が出た場合は、おう吐物などから二次感染にも気を付けましょう。ノロウイルスは、乾燥すると空気中に漂い、口に入ると感染することもあります。
 詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」をご覧ください。(参考:厚生労働省ホームページ)
 問い合わせ
 健康セン
 ター ☎23・2191

あなたの健康づくりをオーダーマイドで応援します

今年も健康で過ごすために、自分の食生活を見直してみよう。あなたの健康づくりのために、食べ物や身体について、個別で相談を受け付けます。気軽にお越しください。
 健康に関する個別相談
 内容 血圧・体脂肪・体重測定
 講師 保健師等
 直接会場へ
 栄養相談
 内容 管理栄養士による栄養相談
 日時・会場
 ▼1月20日(木) 午前9時30分～11時15分・健康センター
 ▼2月17日(木)、3月23日(水) 午後1時30分～3時15分・中央図書館
 費用無料

健康メモ

特定健診の結果はいかがでしたか。健診は、受けるだけでなくその結果から、生活習慣を見直し改善につなげることもできます。
 また、医療機関への受診を勧められた方は、自覚症状がなくても早めの受診で重症化を予防しましょう。
 青梅市の令和2年度の特定健診の結果から
 高血圧の薬を服用している人は、39.1%と健診受診者のおおよそ10人に4人です。高血圧は、放置しておくと脳梗塞や心臓病、慢性腎臓病等、命に関わる疾病のリスクを高めます。
 冬は、活動量も減り、体重が増えやすく、寒さにより血圧も上がりやすい季節です。
 年の初めの1月に、生活習慣を見直し、健康な一年を過ごしましょう。
 特定保健指導
 市では、特定健康診査の結果から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病の発症リスクがある方に、特定保健指導「LIFE」健康プログラム」の案内を送付しています。これは、数値がそれほど悪くなくてもいくつかの危険リスクが重なる方を対象としています。
 このプログラムでは、検査値改善のためのサポートを行います。費用は無料です。
 案内が届いた方は、来年の健診結果が楽しみになるよう、ぜひお申し込みください。
 問い合わせ 健康センター ☎23・2191

お薬のみ方講座

薬の正しいのみ方や管理方法はご存じですか。処方薬と市販薬の違いを知り、セルフメディケーション制度を利用すると税金が控除されることもあります。
 現役薬剤師が、薬や漢方について知っている得をする話をお伝えします。
 日時 2月11日(祝)
 午後1時30分～3時30分
 会場 市役所2階204会議室
 講師 青梅薬剤センター 齋藤章代氏
 定員 30人(予約制)
 費用無料
 申し込み 電話で健康センター ☎23・2191へ

子育てひろば

子育てひろば
 身体測定・健康相談
 日時 1月20日(木) 午前11時30分～11時50分
 ※子育てひろばは午前10時～正午
 定員 先着10組
 費用無料
 直接会場へ
 その他 駐車場あり
 問い合わせ 長瀬保育園 ☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

子育てひろば すこやかルーム

子育てひろば すこやかルーム
 ☆1月生まれのお誕生会
 日時 1月20日(木) 午前10時～11時
 内容 誕生月のお友達をみんなでお祝いしましょう。誕生月のお子さんに手形足形、手作りカードをプレゼント。参加者の身体測定も行います。
 ※誕生月でないお子さんも参加可
 主催 畑中保育園
 申し込み 前日までに電話 ☎21・5358(午前9時～午後4時)で畑中保育園へ

第17回青梅市小・中学生の主張大会を行いました

令和3年12月4日に第17回青梅市小・中学生の主張大会をネットたまぐーセンター(文化交流センター)で開催しました。
 応募者2千620人の児童・生徒の中から選ばれた小学生6人、中学生10人が将来の夢や生き方、身近な生活や社会に対する考え、郷土への思いなどを発表しました。
 問い合わせ 指導室指導係

青梅市小・中学生の主張大会受賞者



△小学生受賞者



△中学生受賞者

青梅市長賞

学校名	学年	氏名	題名
新町小	6年	吉永蒼士	続ける努力
第七中	3年	小川和真	伝統文化の継承について
第三中	3年	松橋大輝	私達の青梅を廃れさせないために

青梅市教育委員会賞

学校名	学年	氏名	題名
第六小	6年	鈴木勘幸	繋がりと勇気
第二小	6年	野寄一晴	笑顔こそ世界平和
西中	3年	君田枇杷	試みることの大切さ
吹上中	2年	石井咲衣	未来のために

審査委員特別賞

学校名	学年	氏名	題名
第二小	6年	萩原千夏	LGBTへの優しさ
第七小	6年	宿谷綺星	自然をもどす
若草小	6年	畑中龍弥	国際理解講座に参加して
第三中	3年	五十嵐心羽	犬が教えてくれたこと
新町中	1年	伊東知紀	命を変える一言
西中	3年	市川裕大	明るい青梅市を目指して
第二中	2年	小林俊介	挨拶の力
新町中	1年	一之宮美空	性のあり方は人の個性
西中	2年	伊東杏純	読書