

原動機付自転車 ゆめうめちゃんナンバープレートの無料交付

対象 市内を定置場とする原動機付自転車の所有者
対象車種
 ▷第1種(白色・総排気量50cc以下)
 ▷第2種の乙(黄色・総排気量50cc超90cc以下)
 ▷第2種の甲(桃色・総排気量90cc超125cc以下)
 ※交付手数料無料
 ※新規登録のほか、従来のナンバープレートからの交換可
 ※新規登録、交換ともにナンバーの指定不可
登録に必要なもの 下表参照
交付申請先・問い合わせ 市民税課庶務係(市役所1階)



原動機付自転車の状況	登録に必要なもの	
販売店から購入して新規登録する場合	販売証明書(販売店が発行)、届出者の本人確認書類	
名義変更(譲渡)	旧所有者のナンバーが廃車手続き済みの場合	廃車済書(廃車時に市区町村が発行)、譲渡証明書、届出者の本人確認書類
	旧所有者のナンバーが廃車手続きしていない場合	ナンバープレート、標識交付証明書、譲渡証明書、届出者の本人確認書類
青梅市で登録した従来のナンバープレートから交換する場合	ナンバープレート、標識交付証明書、届出者の本人確認書類	

※青梅市に住民登録がなく、市内に定置場がある方は、住民登録が確認できる書類と市内の定置場が確認できる書類(アパートの賃貸借契約書など)も必要です。
 ※ナンバープレートの交換により、自動車損害賠償責任保険の変更手続きが必要となる場合があります。保険会社等へご確認ください。

90分の運動教室 体を動かして、ストレス発散&健康づくり

みんなで楽しく、かっこよく、体を動かしましょう。エアロビクスや自宅で行える筋トレなどの運動をご紹介します。マイペースで大丈夫!気軽に参加ください。

日時 3月17日(木) 午前9時40分~11時40分
会場 ネットたまぐーセン
対象 3月17日現在64歳以下の市民
内容 有酸素運動、筋力トレーニング、健康情報ほか
講師 フィットネスインストラクター 尾澤由香里氏
定員 先着30人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動のできる服、室外用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
その他 高血圧症、心臓病、骨関節疾患(腰痛、膝痛含む)の方は必ず医師の許可を受けてください。
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

女性のヘルスセミナー 「ココロとカラダを整えましょう」

女性の体は女性ホルモンの影響によって変化し、心や体に影響を及ぼします。体からのサインを見逃さず健康で過ごすために、体や食生活について学び、楽しく体を動かしましょう。

日時 3月3日(木) 午前9時30分~正午
会場 市役所2階204会議室
対象 64歳以下(3月3日現在)の市内在住の女性
講師 管理栄養士 高森
費用無料
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましたか?

国は、対象者へ予防接種の補助を実施しています。接種を希望する方は、この機会に接種してください。

予診票の有効期限 令和4年3月31日
 ※令和3年度の予診票(緑色の線と印刷)は送付済みです。

対象 左表参照
対象とならない方 過去に23価の肺炎球菌ワクチンを受けた方

年齢区分	生年月日
65歳	昭和31年4月2日~32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日~27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日~22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日~17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日~12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日~7年4月1日
95歳	大正15年4月2日~昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日~11年4月1日

自己負担額 各医療機関が定める接種料金から6千500円の公費助成金を差し引いた額
 ※詳細は各医療機関へお問い合わせください。
 ※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は免除あり(対象者証明書類を持参)

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市医師会健康コラム85 食物アレルギー予防はスキンケアから

沢井診療所院長 宮下吉弘

免疫とは体内に入り込んだ異物を攻撃し、排除しようとする反応です。この免疫システムが危険でないものにまで反応し、攻撃してしまうことで起こるのがアレルギーです。特定の食べ物や物質と見なされると、免疫を担当する白血球がその食べ物を排除しようと攻撃を始めます。その結果起こるのが食物アレルギーであり、食べ物を摂ることで体に不利益な免疫反応を起こす現象と定義されています。

従来、食物アレルギーは乳幼児期に多いことから、発症の要因は消化機能の未熟などが考えられていました。

平成20年に「経皮的に食物アレルギー(アレルギーの原因物質)に暴露されると感作が成立し、適切な量とタイミングで経口摂取された食物は、むしろ免疫寛容を誘導する」という二重抗原暴露仮説が提唱されました。これにより、アレルギー発症のきっかけは、乳幼児期の皮膚のバリア機能の低下にあることが判明。バリア機能が低下によりアレルギーが皮膚から浸入しアレルギー反応

免疫とは体内に入り込んだ異物を攻撃し、排除しようとする反応です。この免疫システムが危険でないものにまで反応し、攻撃してしまうことで起こるのがアレルギーです。特定の食べ物や物質と見なされると、免疫を担当する白血球がその食べ物を排除しようと攻撃を始めます。その結果起こるのが食物アレルギーであり、食べ物を摂ることで体に不利益な免疫反応を起こす現象と定義されています。

従来、食物アレルギーは乳幼児期に多いことから、発症の要因は消化機能の未熟などが考えられていました。

平成20年に「経皮的に食物アレルギー(アレルギーの原因物質)に暴露されると感作が成立し、適切な量とタイミングで経口摂取された食物は、むしろ免疫寛容を誘導する」という二重抗原暴露仮説が提唱されました。これにより、アレルギー発症のきっかけは、乳幼児期の皮膚のバリア機能の低下にあることが判明。バリア機能が低下によりアレルギーが皮膚から浸入しアレルギー反応



4月から休日歯科診療が「輪番方式」に移行します

これまで、休日の歯科診療は、健康センター内の休日歯科診療所で行っていましたが、4月3日(日)からは、青梅市歯科医師会に所属する市内の歯科診療所が持ち回りで診療を行う「輪番方式」に移行します。詳細は、広報おうめ3月15日号でお知らせします。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

生活、仕事、お金のこと、ひとりで悩まず、相談してみませんか?

●生活のこと
 ▷どこに相談したらよいか分からない。頼れる人もいない
 ▷ひきこもりやニートで悩んでいる。

●仕事のこと
 ▷仕事はしたいけど、何から始めればよいか分からない
 ▷失業してしまった。再就職先が見つからない…。家賃が払えない…。

●お金のこと
 ▷家計のやりくりが…
 ▷公共料金の滞納や借金の返済が大変だ。

悩みが深刻化する前に…。まずは、お電話を!
問い合わせ 直通電話 ☎23-5888で生活福祉課生活自立支援窓口(市役所1階17番窓口)
 ※月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~正午、午後1時~5時
 ※つながらない場合は、市役所代表電話へおかけください。
 ※市役所での相談を希望する場合は、事前に電話で予約してください。