

第58回市民体育大会参加者募集

問い合わせ スポーツ推進課

カヌー

日時 9月3日(日) 午後1時開会式、1時30分競技開始(9時30分受付開始)

会場 東原公園水泳場

対象 小学生以上で多少泳げる方

種目 カヌースラローム

小学生男子・女子、中学生男子・女子、一般男子・女子

費用無料

持ち物 濡れてもよい服(乾きやすい化学繊維のもの等)

その他 大会前に参加者および初心者を対象とした実技講習会を行います。

詳細 市カヌー協会 藤野 32・0977

申し込み 9月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

※当日集金

詳細 市カヌー協会 若林 090・2173・9267

その他 大会上位入賞者は市代表として対外試合に派遣される選

費用 1ペア500円(ボートル代)

申し込み 9月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

費用 3千円(シニアは1試合1千500円)

詳細 市バスケットボール連盟 桜木 090・4618・1623

申し込み 9月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

費用 1千400円(テキスト代)

※当日集金

服装 動きやすい服装

※スカート不可

協力 青梅消防署

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

申し込み 電話 23・2191

91で健康センターへ

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

テニス(ダブルスの部)

日時 10月1日(日) 午前9時競技開始(8時30分受付開始)

会場 市民球技場

対象 市内在住・在勤・在学者、市テニス協会員

種目 男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部、壮年ダブルス(2人とも50歳以上、性別問わず)

※2部は一般初級者およびジュニアの希望者が対象です。過去2年間のダブルスの部で3位以上の方は出場不可。

費用 1ペア500円(ボートル代)

※当日集金

詳細 市テニス協会 若林 090・2173・9267

申し込み 9月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

費用 3千円(シニアは1試合1千500円)

詳細 市バスケットボール連盟 桜木 090・4618・1623

申し込み 9月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

費用 1千400円(テキスト代)

※当日集金

服装 動きやすい服装

※スカート不可

協力 青梅消防署

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

申し込み 電話 23・2191

91で健康センターへ

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

バスケットボール

日程 10月1日~29日の日曜日

会場 総合体育館、今井市民センター

対象 高校生以上

種目 一般男子・女子、シニア男子・女子

※シニア男子は35歳以上、シニア女子33歳以上

競技方法 リーグ戦

※参加チーム数により変更あり

費用 3千円(シニアは1試合1千500円)

詳細 市バスケットボール連盟 桜木 090・4618・1623

申し込み 9月1日までに直接総合体育館または各市民センターへ

費用 1千400円(テキスト代)

※当日集金

服装 動きやすい服装

※スカート不可

協力 青梅消防署

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

申し込み 電話 23・2191

91で健康センターへ

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

日時 9月5日(火) 午

指導 青梅消防署員 ほか

青梅市介護予防オリジナル体操 「梅っこ体操」をみんなで覚えましょう

青梅市介護予防オリジナル体操「梅っこ体操」をこ

「梅っこ体操」は、市民の皆さんが、いつまでも住み慣れた青梅の地で元気に暮らしていけるよう、介護予防を目的として青梅市が作ったオリジナル体操です。

スポーツ推進課では、介護予防だけでなく、誰でも気軽に体を動かせる軽体操として全世代への普及に取り組んでいます。

「梅っこ体操」を毎日の生活に取り入れて、いつまでも「元気に♪」、「楽しく♪」青梅のまちで暮らしましょう。

日時 9月8日、22日、29日の金曜日 午前9時30分~10時30分

会場 市役所2階会議室

対象 市民

定員 各日先着30人(予約制)

費用無料

その他 11月、12月にも別会場で開催を予定しています。(詳細は広報おうめでお知らせします)

申し込み 電話でスポーツ推進課へ

梅っこ体操ってどんな体操? 青梅市民の歌に合わせ、体を動かす体操で、振り付けには、青梅の自然や

産業を連想させる「梅の実を採るポーズ」や「機織りのポーズ」、「木を切るポーズ」を盛り込み、高齢者だけでなく、子どもから大人まで、多くの方に親しみをもって体操していただけるように考えられています。

また、市では、解説付きのDVDや梅っこ体操に使う青梅市民の歌のCDの貸し出しも行っていきます。

健康メモ・特定健康診査を受けて健康な体づくりを!

特定健康診査(健診)はもう受けられましたか?市では、40歳以上の青梅市国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者(※1)を対象に、無料で健診を実施しています。

この健診は、メタボ(※2)でない方は関係ないと思いがちですが、糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病の早期発見にもつながる大切な健診です。

生活習慣病は、自覚症状がないため、放置しておくことと透析や失明など重症化する恐れがあります。毎年健診を受けることで、症状が悪化する前に対策を立てることができま

また、健診結果にあわせて、「慢性腎臓病(CKD)」や「心臓細動による脳梗塞」、「糖尿病」等の予防講演会のお知らせを市から送付するなど健康な体づくりのお手伝いも行っています。

毎年の受診を習慣にし、健康な体づくりに役立てましょう。今年の実施期間は、10月31日(火)までです。

お問い合わせ 健康センター 23・2191

早めの受診をお勧めします。 ※1:対象となる方には、オレンジ色の封筒で受診券を送付しています。 ※2:メタボ(メタボリックシンドローム)とは、「内臓脂肪症候群」のこととで内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧や高血糖、脂質異常が重なった状態のことを指します。

お問い合わせ 健康センター 23・2191

お問い合わせ 健康センター 23・2191

お問い合わせ 健康センター 23・2191

お問い合わせ 健康センター 23・2191

お問い合わせ 健康センター 23・2191

お問い合わせ 健康センター 23・2191

お問い合わせ 健康センター 23・2191



食育一口メモ 生活習慣を見直そう

夏休みもそろそろ終わり。冷たいジュースやアイスなどをとることが多くなったり、夜更かしや朝食を抜いてしまったりなど生活リズムが崩れてきていませんか。

食事や運動、睡眠などの生活習慣は、糖尿病や高血圧、脂質異常症といった生活習慣病に深く関係しています。生活習慣病は、大人だけのものと思いがちですが、近年では、子どもの患者も増えています。

学校が始まるこの時期にお子さんの生活習慣をもう一度見直してみませんか。お問い合わせ 健康センター 23・2191

ウメスタなつまつり

日時 8月26日(土) 午前10時~午後4時

会場 河辺市民センター

内容 ヨーヨー釣り、ボウ

普通救命講習会

救命処置と自動体外式除細動器(AED)操作法

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。

この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。

子ども感染症

乳幼児の保護者を中心に知っておいてもらいたい感染症の、主な流行期と①症状②潜伏期間③感染経路は次のとおりです。

こまめな手洗いとせきエチケットを心がけ、感染症を予防しましょう。

通年の感染症

夏の感染症

手足口病...①口の粘膜・手のひら・足の甲や裏などに2~3mmの水ぼう性の発疹②3~5日③飛まつ、経口、接触

ヘルパンギーナ...①高熱、口腔内の水ぼう・発赤②2~4日③飛まつ、経口、接触

咽頭結膜熱(プール熱)...①発熱、咽頭炎、結膜炎②5~7日③飛まつ、接触

秋から冬の感染症

季節性インフルエンザ...①38℃以上の発熱、頭痛、せき、鼻水②1~3日③飛まつ、接触

RSウイルス感染症...①軽いかぜのような症状から重い肺炎までさまざま②4~6日③飛まつ、接触

感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス等)...①吐き気、おう吐、下痢、腹痛②1~2日③経口

お問い合わせ

健康センター 23-2191

健康センター 23-2191

健康センター 23-2191