

児童保育

令和3年度入所申請を受け付けています

令和3年4月から児童保育所へ入所を希望する方(現在入所中の方や待機中の方も含む)は、令和3年度青梅市児童保育のしおりを確認のうえ、申請してください。

必要書類が足りない場合や内容に不備がある場合は、受け付けることができませんので、ご注意ください。

直接子育て推進課(市役所1階)へ ※12月18日までの受付分については、申請日は入所選考に影響しません。

お問い合わせ 子育て推進課子育て推進係

青梅市ファミリー・サポート・センター

利用希望者入会説明会

日時 12月19日(土) 午前10時30分~11時30分

※平日は随時入会を受け付けています。

対象 3か月~小学生の保護者で、子育てのお手伝いをしてほしい方

詳細・申し込み 18日までに電話☎23・3888

赤ちゃんをはじめ育てているママへ

ベビープログラム子育て応援講座

初めての赤ちゃんを育てているお母さんのための講座です。親子で参加して、育児の楽しさや悩みごとを話しませんか。

②15日・赤ちゃんのいる生活:安心できる抱っこのしかたや、赤ちゃんの発達を促す生活リズムを学びましょう。

時間 午後1時30分~3時30分

③22日・赤ちゃんとの接し方:赤ちゃんはどのように泣くの?遊びと心の発達を考えてみましょう。

会場 子育て支援センター(はぐく和室)

④29日・親になること:私の今の心の状態を整理してみよう。自分も大切に、赤ちゃんも大切に。

内容 ①8日・新しい出会い:お互いに知り合い、子育ての関心事などを

講師 B.P.ファミリー



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。▷引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!

お問い合わせ 直通電話☎23-5888で生活福祉課生活自立支援担当(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。

子育てひろば

お問い合わせ 子ども家庭支援課支援係

すこやか講座

ママ癒し隊

クリスマス会

日時 12月7日(月) 午前11時~11時30分

日時 12月10日(木) 令和3年1月14日(木) 午前10時30分~11時30分

日時 12月24日(木) 午前10時30分~11時15分

対象 未就学児の親子

対象 未就学児の親子

対象 未就学児の親子

内容 離乳食の標準的な食事回数、調理のしかた、保育園の離乳食の味付け、形態、量など

内容 子育てひろばは午前10時~正午、午後1時~3時

内容 ハンドベルのミニコンサート、親子ふれあい遊び ほか

講師 畑中保育園栄養士 栗原朋美氏

講師 畑中保育園栄養士 栗原朋美氏

講師 心理カウンセラー 中村実苗氏

費用無料

費用無料

費用無料

申し込み 7日の午前9時までに電話☎21・5358(午前9時~午後4時)で畑中保育

申し込み アロマの心地よい香りに包まれて、手のひらをマッサージ

申し込み 23日までに電話☎78・3974(午前9時~午後5時)で子育てひろばにこ(ネッツたまぐーセンター内)へ

食育一口メモ 糖尿病を予防するために

令和2年10月に公表された令和元年度国民健康・栄養調査の結果では、肥満者(BMI≧25kg/m²)の割合は、男性33.0%、女性22.3%で、男性は、平成25年以降、増加傾向にあります。

肥満と関係が深いとされている「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性19.7%、女性10.8%で、非常に身近な疾患です。リモートワークで通勤時の運動量が減った、家での間食が増えたなどで、昨年と比べて体重が変化していませんか?

糖尿病の予防の基本は、適度な運動とバランスのとれた食事です。まずは、ゆっくりよくかんで食べる習慣をつけて食べすぎを防ぐ、生活リズムを見直して規則正しい生活にする、野菜をしっかりとるなど、できることから始めてみましょう。

※BMIとは、体格を表す指数で、次の式で求めます。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) BMIの値が25以上は「肥満」で、18.5以下は、「低体重(やせ)」となります。

お問い合わせ 健康センター☎23-2191

青梅市医師会健康コラム「てんかん」はよくある病気です

成人・高齢者にもおこりうる てんかん発作について

青梅市立総合病院精神科部長 岡崎光俊

「てんかん」とは、大脳細胞の異常な放電(興奮)により発作がおこる病気です。発作は一過性・突発性に出現し、短時間で症状がなくなるので、一般の人がふだん遭遇することはまれですが、実はてんかん発作のある人は100人に1人程度いるといわれています。新生児・小児期に多い病気ですが、成人でも決してまれではなく、60歳を超えると発症率が再び急上昇します。

治療は、薬物治療が主体ですが、重症度によっては外科手術が考慮されることもあります。 てんかんを疑うが、診断がつかない、てんかんと診断されているが発作がなかなかおさまらない場合には、日本てんかん学会が認定している「てんかん専門医」にセカンドオピニオンを求めることが勧められています。 「もしかして、てんかんではないか?」と思ったら、脳神経内科等に相談し、場合によっては早めに専門医の診察を受けましょう。

お問い合わせ 健康センター☎23・2191