

(3) 2.12.15 広報おうめ

薬物乱用防止ポスター・標語入選者発表

薬物乱用防止推進青梅・奥多摩地区協議会では、青少年の薬物乱用防止啓発活動の一環として、中学生を対象としたポスター・標語の募集を毎年行っています。今年度の入選者は、次のとおりです。(敬称略・五十音順) 入選作品は、12月18日まで市役所1階ロビーに展示しています。

問い合わせ 健康センター☎23-2191

ポスターの部

- 会長賞 佐々木美輝(吹上中2年)
佳作賞
▷青木こころ(霞台中1年) ▷王 心(泉中1年)
▷黒木紗乃(泉中2年) ▷菅原千夏(泉中2年)
▷沼倉桃子(霞台中1年)



ポスターの部会長賞作品

「やりません
すぐにしっかり
意思表示」

標語の部会長賞作品

標語の部

- 会長賞 小野家絵里子(奥多摩中1年)
佳作賞
▷柏村莉乃(奥多摩中1年) ▷島崎竜成(奥多摩中1年)
▷須崎祐多(奥多摩中1年) ▷原島詩季(奥多摩中1年)
▷船木優里(奥多摩中1年)

ちよこトレ(ちよこつと1日トレーニング)

ステイホーム中や在宅勤務の空き時間に実践できる運動を紹介します。

日時 令和3年1月26日(火) 午前9時40分〜11時40分
会場 今井市民センター
対象 1月26日時点で64歳以下の市民

み物 運動は、カーペットの上、靴下で行います▽高血圧症、心臓病、骨関節疾患(腰痛、膝痛を含む)の方は必ず医師の許可を受けてください。



特定健診受診者へ「管理栄養士による健診結果の活かし方講座」

健診結果を活用した健康づくりや、食事や運動などの生活習慣について、管理栄養士がお話しします。
日時 令和3年1月27日 期高齢者医療健康診査

を受けた方

講師 市管理栄養士
定員 先着15人(予約制)
費用無料
持ち物 健康診査結果票
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

初日の出は御岳山へ

東京スカイツリーや新宿副都心の高層ビル群まで見通せる御岳山。幻想的にきらめく夜景、夜空に浮かぶ星空、そして、輝かしい初日の出をぜひご覧ください。

初日の出お勧めスポット

- ▽富士峰園地大展望台休憩所
▽武蔵御嶽神社
▽日の出山



△初日の出

※暗い山道を歩くため、ライト必携

JR臨時列車「武蔵御嶽神社初日の出号」運行

1月1日は、JR立川駅〜青梅駅と御嶽駅に停車する臨時列車が運行されます。(下表参照)

臨時列車に合わせて、御嶽駅からバス、滝本駅からケーブルカーが運行されます。

問い合わせ
▽ケーブルカー：御岳登山車庫☎83-2126



△ケーブルカー車内の抗ウイルス・抗菌施工

Table with 4 columns: Station, ①, ②, ③. Rows include 立川駅(始発), 河辺駅, 青梅駅, 御嶽駅(終着).

※宮ノ平駅〜沢井駅の各駅には停車しません。

「新型コロナウイルス感染症かな?」と思ったら

発熱やせき、倦怠感、息切れ、味やにおいの異常などの体調不良を感じたら、新型コロナウイルス感染症の疑いがあります。

疾患などの基礎疾患がある方は、微熱程度でも早めに相談しましょう。

▽かかりつけ医がいる方
：電話でかかりつけ医へ
▽かかりつけ医がいない方、かかりつけ医が休

診等の場合：電話で東京都発熱相談センター(1面参照)または青梅休日診療所へ

新型コロナウイルス感染症の疑いがあり、検査が必要と判断した場合、PCR検査センター等をご案内します。

問い合わせ 健康センター☎23-2191

自治会活動紹介コーナー65 第6支会紹介

自治会連合会第6支会会長 水野剛史
第6支会は、小曾木地区(富岡・小曾木・黒沢)の10自治会・712世帯で構成されています。

人口は減少傾向にありますが、人と人とのつながりが強くまとまりがあり、環境は周囲を丘陵に囲まれ、地区の中央を黒沢川が流れる緑豊かな地域です。

支会活動は、自治会ならびに地域の関係団体が協力・連携を図り、市民運動会、スポーツ行事や、防災訓練、防犯パトロールなどの地域の安全対策



△感染症に対応した避難所

け、どのように事業を行うか模索しながら、さまざまな事業に取り組んでいます。
青梅市自治会連合会
http://www.omeirenou.jp/
問い合わせ 市民活動推進課

男女平等参画啓発講座 働く女性のスキルアップパソコン講座

働く女性のためのパソコン講座です。仕事で使えるエクセル関数やビジネスシーンで活用できるパソコンスキルを学びます。
日程 令和3年1月19日(火)・21日(木)・26日(火)・28日(木)(4回)

講師 児玉宏行氏
定員 先着10人(予約制)
費用 550円(テキスト代)

持ち物 筆記用具
その他 託児あり(1歳〜未就学児・予約制)

申し込み 12月28日まで
に氏名、電話番号、託児希望の有無(託児希望の場合はお子さんの氏名、生年月日、性別)を電子メール別)を電子メール別)に申し込みます。
申し込み先
lv094@city.ome.lg.jp または電話で市民活動推進課へ

JR河辺駅「みどりの窓口」令和3年1月6日で営業を終了

JR河辺駅の「みどりの窓口」は、令和3年1月6日で営業を終了します。1月7日以降、切符の購入は、指定席券売機

は、JR青梅駅・拝島駅の「みどりの窓口」をご利用ください。

詳しくは、駅係員へお尋ねください。
問い合わせ 都市整備部 管理課交通担当