

健康づくり推進会議公募委員募集

応募資格	次の要件をすべて満たす方 ▷青梅市に住民登録している ▷応募時点において満18歳以上 ▷青梅市の他の付属機関等の委員でない ▷地方公務員法第16条各号に該当しない ▷青梅市職員でない ▷会議への出席が可能	
募集人数	2人	
任期	委嘱の日から2年間	
会議	年4回程度(月～金曜日の午前9時～午後5時、1日2時間程度)	
選考方法	書類選考	
申し込み	3月15日(消印)までに、市ホームページからダウンロードした応募用紙に応募動機を添えて、郵送〒198-0042東青梅1-174-1または直接健康課健康推進係(健康センター)へ	

健康コラム110

いつどのように食べるかが非常に重要な「時間栄養学」

ホームケアクリニック青梅院長 土田直輝

人は朝起きて夜は眠るという1日の周期で生きています。体内時計と呼ばれ時間のリズムを刻むメカニズムがあり1日単位でリセットしています。

体内時計をリセットする為には2つのステップが必要で、1つは光が入ってくる事で体を覚醒させ、もう1つは各細胞に栄養が行きわたる事で1日の時を刻み始めます。つまり朝日を浴びて、朝食をとる事で体内時計をリセットします。

栄養素の代謝も時間帯によって変化します。炭水化物は朝消費されやすく脳、身体を動かすのに重要な役割があります。また朝たんぱく質を食べると筋肉が大きくなりやすく、基礎代謝が上がる事でダイエットやメタボ対策にも繋がります。栄養素の吸収は昼頃までが良いとされ、起床後1時間以内に食べたいものです。ご飯又はパンに加え卵料理や納豆、牛乳、又は鮭おにぎりなどをお勧めします。

朝は誰も時間がなく、食欲もないかもしれませんがたんぱく質入りの食品を上手に摂取して食生活を整え元気に1日を過ごしましょう。

問 健康センター ☎23-2191

市民食育講演会

アスリートへの第一歩～きちんと食べてしっかり体づくり～

体をしっかり動かし、大きくしていく食事のとり方やタイミング、疲れを溜め込まない食べ方や食べ物など、子どもたちへのアプローチを中心に、運動と栄養に関連した様々な食情報や知識をお伝えします。

日時 3月23日(土) 午前10時～正午

会場 市役所2階204～206会議室 対象 市民

講師 Shoku-Story 米倉れい子氏

定員 先着40人(予約制) 持ち物 筆記用具

その他 託児あり(6か月～4歳程度・若干人、要申込)

申し込み 2次元コードまたは電話 ☎23-2191 で健康センターへ



米倉れい子氏 プロフィール
セーリングや野球などのジュニアアスリート・保護者・指導者に対して、管理栄養士として食生活での実践方法を紹介。現在は保育園で食育を展開中。

健康・栄養相談

あなたの健康づくりをオーダーメイドで応援します

日時 3月14日(木)
午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 健診結果の正常値を目標に、食事や運動改善の相談をしてみませんか？

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人(予約制)

持ち物 ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

申し込み ①直接会場へ

②電話 ☎23-2191 で健康センターへ

期限は3月31日まで

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を受けましたか 問 健康センター ☎23-2191

定期接種の対象者は、毎年度異なります。接種の機会を逃さないようご注意ください。

対象者 令和5年4月2日～6年4月1日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方

令和6年度学校施設(音楽室)開放団体登録の受付

市立小学校の音楽室を開放しています。団体やサークル活動に利用してください。なお、利用には事前登録が必要です。また現在登録中の団体も改めて手続きが必要です。

登録有効期間 4月1日～令和7年3月31日

使用可能日程・時間

▷月～金曜日…午後7時～9時30分

▷土・日曜日、祝日…午前9時～午後9時30分

開放施設 今井小(第一音楽室)

使用可能備品 ピアノ

登録資格 次のすべての要件を満たす団体

①構成員数が10人以上

②市内在住・在勤・在学者が過半数以上

③使用責任者が18歳以上

使用料 1時間100円

その他 詳細は市ホームページ(2次元コード)参照

登録方法 3月29日までに社会教育課(市役所3階)で配布する申請書(市ホームページからダウンロード可)を直接同課へ

親子の絆づくりプログラム
～赤ちゃんがきた!～ベビープログラム1

初めての子育てをしているママと赤ちゃんのための講座です。焦らず完璧を求めない、ゆったり、ほっとな子育てを♪

日時 4月2日～23日の火曜日 午後1時30分～午後3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 おおむね令和5年10月3日～6年2月2日生まれの赤ちゃんとお母さん

持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物

定員 20組(抽選) 費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 19日までに電話で子育て応援課子育て推進係または専用フォーム(2次元コード)から



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 3月16日(土) 午前10時30分～11時30分

会場 福祉センター 対象 3か月～小学生の保護者

持ち物 本人確認書類

申し込み 15日までに電話 ☎23-3888、23-9338 で同センターへ