

### ドイツあれこれ4 発明の国・ドイツのコンピュータ

東京2020大会に向けて、ホストタウンとしてドイツをご紹介します。コンピュータの製造国といえば、現在ではアメリカのシリコンバレーや東南アジアの国々が思い浮かぶと思います。では、コンピュータを発明した人は誰でしょうか？

「コンピュータ」の定義によりコンピュータの発明者と呼ばれる人は何人かいますが、そのうちの一人にドイツ人のコンラート・ツーゼがいます。コンラート・ツーゼは、1910年にベルリンで生まれ、シャルロッテンブルク工科大学現在のベルリン工科大学へ進学の際、25歳でヘンシエル

航空機製作所に就職しました。さらに2年後の1942年に、Z2を完成させた「Z3」の開発に成功しました。Z3は二進法で計算するものであり、今日では世界初のプログラムで制御されるコンピュータとして知られています。

その後、ツーゼは1946年に世界初のコンピュータ企業を設立し、1950年には世界初の商用コンピュータを販売しました。

### 食育一口メモ 「野菜足りていますか？」

健康のために野菜は1日に350g(小皿5皿分)摂取することが勧められています。しかし、西多摩地域住民は平均273gの摂取で目標量に達していません。野菜は、高血圧や糖尿病、肥満の予防などにもお勧めです。ふだん野菜が不足しやすい方は、ふだんの食事にあと一皿加えてみませんか。

特に旬の野菜は、栄養価が高く、西多摩地域で収穫されるアブラナ科の「のらぼう菜」は、今が旬です。茎まで甘く柔らかいのでお浸しなどにして春を感じてはいかがでしょうか。

腎臓病などの持病がある方は、医師の指示に従ってください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 無理なく始める半年間の健康づくり教室 ヘルスアップ教室

日時 4月～9月の第2・4火曜日 午前10時～11時30分

会場 健康センター13階

対象 昭和28年4月2日以降生まれの市民

内容 軽運動、健康ミニ講座など

定員 先着15人程度(予約制)

費用無料

服装・持ち物 運動のできる服装(室内履き不要)、甘くない飲み物

その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患で治療中の方

### 市立総合病院 おうめ健康塾 リンパ腺が腫れたとき

よく「リンパ腺が腫れる」という言葉を聞きます。リンパ節(リンパ腺)には、感染の病原体などの外敵から体を守ってくれるリンパ球という血液が詰まっています。風邪で体にウイルスが侵入してきたときリンパ球が増えてリンパ節は腫れることがあります。リンパ腺が腫れたときにどう考えればよいか学びましょう。

リンパ腺が腫れること、リンパ節が腫れること、リンパ球が増えること、リンパ節が腫れること、リンパ腺が腫れたときにどう考えればよいか学びましょう。

リンパ腺が腫れること、リンパ節が腫れること、リンパ球が増えること、リンパ節が腫れること、リンパ腺が腫れたときにどう考えればよいか学びましょう。

問い合わせ 総合病院管理課 庶務係 ☎22・3191



### すこやかルーム・チャイルドケア講座 大人の感性を磨くワーク!

大人のための感性を磨くワークで目に見えないものを想像し、言葉にしたり、五感を使ってのさまざまなワークを行います。自分だけのオリジナルハーブティも作ります。

日時 3月28日(火) 午前10時～11時

会場 畑中保育園(すこやかルーム)

講師 JAA認定チャイルドケアインストラクター 普及加奈氏

費用無料

申し込み 電話 ☎22・8103 畑中保育園へ

問い合わせ 子ども家庭支援課

※子育てひろばは9時～午後4時30分

### 絵本の時間を共有しませんか?

乳児期から絵本は大切といわれています。ママの膝に抱っこしてもらい、読んでもらえる時間は幸福です。親子の時間をゆつたり過ごしましょう。

日時 3月29日(水) 午前11時～正午

会場 下長瀬自治会館2階 大広間

対象 就学前の親子、妊娠中の方

費用無料

直接会場へ

問い合わせ 長瀬保育園 庶務係 ☎22・8102、市子ども家庭支援課 支援係

※子育てひろばは10時～正午

### ゴックンクッキング教室・初級

日時 4月11日(火) 午前10時～11時30分

会場 健康センター2階

対象 生後4～5か月児と保護者

内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食

定員 先着20組(予約制)

費用 100円

持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど外出時に必要なもの

申し込み 電話 ☎23・2191 健康センターへ



### 狂犬病予防の 集合注射を実施します

「狂犬病」を予防するために、一生に一度の登録と毎年の狂犬病予防注射が、生後90日を経過した犬には義務付けられています。

「狂犬病」は、犬だけでなく人間を含むすべての哺乳類に感染し、発症するとほぼ100%死に至ります。

市および獣医師会では、左表のとおり、「平成29年度狂犬病予防集合注射」を実施します。原則、雨天でも行いますので、未登録の犬の登録と、狂犬病予防注射をお済ませください。

対象 市内で飼われている生後90日を経過した犬

接種方法 ●登録済みの犬の飼い主の方：3月下旬にオレンジ色のハガキでお知らせします。

●未登録の犬の飼い主の方：直接会場へお越しください。

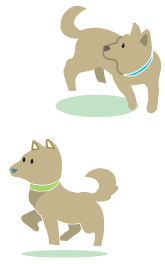
●費用(1頭)：6千600円

※つり銭が出ないようにご注意ください。

※都合の悪い方は、動物病院で注射を済ませ、注射済証とハガキを持って健康センターへお越しください。

お問い合わせ ☎23・2191

犬のしつけ等に関して：都動物愛護相談センター 多摩支所 ☎042・581・7435



### 平成29年度狂犬病予防集合注射日程(雨天実施)

日程	会場	時間
4月10日(月)	根ヶ布2丁目児童遊園	午前10時～10時30分
	東青梅市民センター北側駐車場	午前11時～11時40分
	天ヶ瀬グラウンド	午後1時20分～1時50分
4月11日(火)	勝沼公会堂	午後2時10分～2時30分
	河辺南自治会館	午前10時～10時30分
	わかぐさ公園東駐車場	午前10時50分～11時50分
4月12日(水)	御岳ビジターセンター	午後2時5分～2時10分
	長淵市民センター	午前10時～11時
	友田町自治会館	午前11時20分～正午
4月13日(木)	今井総合運動広場	午後1時45分～2時20分
	梅郷市民センター	午前10時～11時
	柚木町2丁目自治会館	午後1時～1時30分
4月14日(金)	沢井市民センター	午後1時50分～2時20分
	日向和田3丁目児童遊園	午前10時～10時30分
	健康センター	午前11時～11時35分
4月17日(月)	小曾木市民センター	午後1時20分～1時50分
	成木市民センター	午後2時20分～2時40分
	新町市民センター東側駐車場	午前10時～11時15分
	大門市民センター	午後1時～2時10分