

初心者のための体幹トレーニング教室

自分の全身バランスを知り、しっかりとした体幹をつくってみませんか。

日時 7月18日(火) 午 前10時〜11時30分
会場 健康センター3階
対象 昭和28年4月2日以

乳幼児健康診査を受けましょう

市では、3〜4か月児健康診査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査を行って



いかだで遊ぼうin霞川

日時 7月22日(土) 午前9時〜午後零時30分

※雨天時は29日に順延
※川の水量によっては中止の場合あり
会場 霞川にかかる藤の木橋上流(藤橋1・2丁目、今井小の上流)

※見学歓迎
定員 先着30人(予約制)
費用 1人300円
服装・持ち物 水に入っ

★年間行事に協力できる成人の方を募集しています。
詳細は、霞川くらしの楽校 加藤 31・5202へ

る服装、甘くない飲み物
※室内履き不要
その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患で治療中

申し込み 電話 23・2191
91で健康センターへ

お問い合わせ 健康センター

運動靴、着替え、帽子、タオル、水筒等
その他 日差しが強い時期です。十分な熱中症対策をお願いします。

対象 市内在住の小・中学生
※小学2年生以下は保護者同伴
内容 用意された竹やタイヤチューブまたは球形発泡スチロール、タライ等自分たちで

※「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」の助成事業
協力 西多摩建設事務所
申し込み 14日までに直接または電話で環境政策課管理係(市役所3階)へ

青梅市御岳交流センター夏季の使用時間を延長

9月18日まで、青梅市御岳交流センターの使用時間を午後8時まで延長

午後5時から8時までの1時間当たりの使用料は、交流室500円、多目的室1200円です。

お問い合わせ 同センター

ピーパークラス (5歳児むし歯予防教室)

楽しく食べて、楽しく歯磨き!
日時 7月22日(土) 午前10時〜正午
会場 河辺市民センター
対象 就学前の5〜6歳児

内容 おやつ作り(ミニお好み焼き)、1人磨きの練習、むし歯菌検査
指導 歯科衛生士、管理栄養士

キッズクラス(幼児食教室)

食欲の落ちる夏。のど越しのよいそうめんをバランスを考えて作ってみましょう!
日時 8月8日(火) 午前10時〜正午
会場 小曾木市民センター
料理教室

対象 2〜5歳児の保護者
※原則として保護者対象の

プレママクッキング(妊婦食教室)

栄養バランスも考えたランチを作ってみませんか。
日時 8月9日(水) 午前10時〜正午
会場 大門市民センター料理教室
対象 安定期の妊婦

内容 調理実習「塩こうじのタンドリーチキン」ほか
指導 管理栄養士
定員 先着16人(予約制)
費用 600円
持ち物 エプロン、バンダナ(三角巾)、手拭き、布巾等

障害者虐待防止講演会

日時 7月27日(木) 午後7時〜9時
会場 市役所2階201〜203会議室
対象 主に障害者等福祉施設および事業所従事者、民生・児童委員、障害のある方とご家族、関心のある方

申し込み 電話 30・0152 またはファックス 30・0153
お問い合わせ 障がい者福祉課

お問い合わせ 障がい者福祉課

お酒好きの方へ

アルコール依存症の治療は断酒である。しかし、患者が断酒できるか、再飲酒するか、医者にも分からない。
職場には週4日以上飲み、血液検査でγGTP値(アルコール性肝障害の目安となる数値)の高い人が多い。「週に休肝日を2日とりなさい」、酒は適量まで(※と言ったところで守る人は少ない)。

私は「2週間禁酒しなさい」と言う。2週間やめられればアルコール依存症でないと自己診断できる。「爽快感」「達成感」「優越感」を実感できる、

新町クリニック健康管理センター理事長 高木 敏

コストの安い趣味を探せばそれは可能である。長続きする幸せは、「好きなことに何でも挑戦する」こと、次に、「いつも人に感謝する」こと、そうすれば人から親切にされる。また、困難にあつたら試練と思ひ「きつと何とかなるさ」と楽観的に考えること、それと「人の目を気にしない」、「人と比較しない」を守って、人生を信じて愛して楽しむことである。

特定健診・後期高齢者医療健診を受けましょう

市では、40歳以上の青梅市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者に、無料の特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を実施しています。
毎年1回の健診を受けて健康管理に役立てましょう。受診期限は10月31日です。比較的すいている早めの受診をおすすめします。
※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。
問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

忘れていませんか? 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

犬を飼っている方には、飼い犬の生涯1回の登録、鑑札の携帯、毎年1回の狂犬病予防注射の接種と届け出が法律で義務づけられています。
飼い犬の登録等の手続き場所や費用などは、下表のとおりです。
詳細は、健康センターへお問い合わせください。
問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

Table with 3 columns: 内容 (Content), 手続き場所 (Procedure Location), 費用 (Fee). Rows include: 飼い犬の登録 (3,000円), 飼い犬の所在地変更, 飼い主変更, 飼い犬の死亡の届け出 (無料), 狂犬病予防注射 (動物病院へお問い合わせください。), 狂犬病予防注射済票の交付 (550円).

「人と比較しない」を守って、人生を信じて愛して楽しむことである。
※望ましい飲酒量: ビール だつたらら中瓶1本、日本酒(アルコール15度) だつたらら1合(180ml)、ワイン だつたらら2杯まで
お問い合わせ 健康センター ☎ 23・2191