

### 骨粗しょう症予防講演会 あなたも骨粗しょう症予防準備かも

骨粗しょう症は、自覚症状がないため、気が付いたときにはかなり進行していることがあります。また、加齢に伴い骨密度は低下していきま

**内容** ①骨粗しょう症とその予防について②骨粗しょう症を防ぐための食事

**講師** ①東青梅整形外科 院長 小林 浩氏  
②管理栄養士 高森 恵美子氏

**定員** 先着100人(予約制)

※1日のみの参加も可  
費用無料

**持ち物** 筆記用具  
**申し込み** 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

日時 ①8月31日(木) 午後1時30分～3時  
②9月6日(水) 午後1時30分～3時

**会場** 市役所2階会議室  
**対象** 市民



### カヌースラローム日本代表 吉田 拓選手のドイツレポート

グーテンターク！(こんにちは！)  
カヌースラローム日本代表の吉田 拓と申します。御岳渓谷を練習拠点として世界一を目指す現役アスリートです。

このたび、市から推薦をいただき、6月からドイツ連邦共和国に滞在し、東京2020オリンピックを見据えて世界のトップ選手と競い戦い、レベルアップを図っています。

こちらでは、アウグスブルグという街を滞在拠点に、ドイツナショナル

チームとともに人工コースで練習をし、ドイツ代表監督からコーチングを受けています。大変快く私を受け入れてくれたドイツカヌー連盟の懐の深さに、本当に感謝を受けています。

こちらに来るきっかけは、平成28年10月にホストタウン事業の一環として、市で企画したドイツカヌーの代表選手と仲よくなったことでした。

このような機会を与えていただき、本当に感謝しています。



吉田 拓選手

今後はアウグスブルグでのトレーニング、そしてヨーロッパ各国で行われるワールドカップに参加する予定です。

また、こちらでの生活をもう少し紹介していきます。

### TOKYOウォーク2017

東京の名所などを巡り、東京の魅力を体験しながらスポーツに親しむ、全5回シリーズのウォーキング大会の第3回大会を、青梅エリアで開催します。

総合体育館をスタート・ゴール会場とし、市内・鉄道公園・青梅丘陵ハイキングコース等を巡ります。

約8km・12km・20kmの3つのコースのほか、史跡や文化財等を巡る「ガイドウォーク」等、体力や目的に合わせて楽しめるコースを設定しています。

※約20kmのコースは、青梅丘陵ハイキングコースを一部取り入れていますので、履き慣れた歩きやすい靴でご参加ください。

**日程** 9月9日(土)  
**スタート・ゴール会場** 総合体育館  
**定員** 4,500人  
**費用**  
▷事前申込…大人1,000円、中学生・高校生・75歳以上500円(別途所定の手数料)  
▷当日申込…大人1,500円、中学生・高校生・75歳以上1,000円  
※小学生以下無料

**申し込み** 事前申込は8月21日までに電話(スポーツエントリー ☎0570-550-846)、大会事務局ホームページ <http://www.tokyo-walk.jp/>、チラシ(各区市町村スポーツ主管課等で入手)添付の申込み兼郵便局の払込用紙で申し込み  
※当日申込は大会当日、直接受付へ

**問い合わせ** 大会事務局 ☎03-5256-7855、オリンピック・パラリンピック準備局事業推進課 ☎03-5320-7727、市スポーツ推進課(市役所6階)

### 子育てひろば「す」やかルーム 夏の健康について

夏になり、あせもや食欲不振、寝不足、虫刺され、とびひなどで悩んだことはありませんか？  
暑い夏を健康に過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか。

この時期にかかりやすい感染症の予防や対策など看護師が分かりやすくお話しします。

**心配なこと、ちよつと聞きたいことなどにもお答えします。**

日時 8月7日(月) 午後10時～11時  
※子育てひろばは午前9時～午後4時30分は食事が可  
**会場** 畑中保育園2階すやかルーム  
**対象** 未就学児の親子  
※保護者のみの参加も可  
**講師** 同園看護師  
**費用無料**  
**直接会場へ問い合わせ** 同園 ☎21・5358、市子ども家庭支援課

### 子育てひろば「ちよつり」 味のバトンタッチ事業「冷やし汁」

青梅で昔から伝わっている食文化を、祖父母世代から子育て世代にバトンタッチしていく事業です。少しですが試食もできます。ぜひご参加ください。

日時 8月10日(木) 午後11時～11時45分  
※子育てひろばは午前10時～午後3時  
**会場** 下長瀬自治会館2階 大広間

**対象** 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母  
**内容** 「冷やし汁」を作つて試食  
※「冷やし汁」は冷たいおみそ汁のような料理です。

**費用無料**  
**直接会場へ問い合わせ** 長瀬保育園 富樫 ☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

### モグモグクラス(離乳食教室・中期)

日時 9月7日(木) 午後10時～11時30分  
**会場** 小曾木市民センター和室  
**対象** 生後6～7か月の乳児と保護者  
**内容** 離乳の進め方と中期の離乳食の作り方の説明

**進行役** ベビープログラマー ファシリテーター 吉田由美子氏・木崎典子氏  
**定員** 先着20組(予約制)  
**費用** 864円(テキスト代)  
※初回集金  
**申し込み** 9月11日までに電話 ☎080-333132578(特非) 青梅子ども未来へ(午前10時～午後4時)  
**問い合わせ** (特非) 青梅子ども未来、市子ども家庭支援課支援係

### 0歳児を初めて子育てしているママの「はじめの1歩 育児講座」

日時 9月14日～10月5日の木曜日(4回) 午後1時30分～3時30分  
**会場** 新町4・5・6丁目自治会館和室(子育て支援センターはぐはぐ内・新町2-21-9)  
**対象** 第1子(おおむね平成29年3月15日～7月14日生まれ)の乳児と母親  
※全4回出席できる方  
**内容** ①新しい出会い②赤ちゃんのいる生活③赤ちゃんとの接し方④親になること

日程	時間	内容	服装・持ち物
9月25日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 あっぱいのケア等についてのお話	ストレッチができる服装
10月2日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト
10月16日(月)	午後1時15分～2時15分 午後2時25分～3時50分	赤ちゃんとの関わり方、抱っこ仕方 妊娠中と産後の健康管理等	
10月23日(月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について おむつ交換等の実習	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト 母子健康バッグの中に入っている以下の3点 ①青梅市母子保健サービス(ポケット手帳) ②冊子「わたしを予防接種に連れて行ってね！」 ③青梅市子育て支援ガイド
10月28日(土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」 参加者による意見交換等	ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます。肘が出せる服装

**ご参加ください**  
**プレママクラス(母親・両親学級)**

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス(母親・両親学級)を開催しています。

クラスは、ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみの参加もできます。

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス(母親・両親学級)を開催しています。

**対象** 妊娠20週前後以降の妊婦と夫  
**会場・申し込み** 電話 ☎23・2191 で健康センターへ