

### 薬物乱用防止推進青梅・奥多摩地区協議会 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・標語の募集事業を毎年行っています。今年度の市内の入選者は次のとおりです。

— 敬称略 —

▽佐藤亜海（二中1年）  
▽久保田来羅（二中1年）  
▽伊川満由（二中1年）  
▽野崎琉臣（二中1年）  
▽飯田珠未（泉中2年）  
▽松本力や玲菜（泉中2年）

問い合わせ 健康センター  
☎23・2191



「命をけずる薬物乱用」

### 特定保健指導を実施しています

市では、青梅市特定健康診査を受診し、その結果が国の定める基準に該当した方に、オレンジ色の封筒で特定保健指導の案内を送付しています。

糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病は、気が付かないうちに進むため、検査値が悪くなる前に対策を立てることが肝心です。

今年度の特定保健指導は、「生体リズム改善プログラム」とし、生体リズムを整え、生活習慣病の引き金となる内臓脂肪を無理なく減らすサポートを行います。また、生活習慣改善のヒントや手軽に実践できる運動

今年度の特定保健指導は、「生体リズム改善プログラム」とし、生体リズムを整え、生活習慣病の引き金となる内臓脂肪を無理なく減らすサポートを行います。また、生活習慣改善のヒントや手軽に実践できる運動

問い合わせ 健康センター  
☎23・2191

### 子育てひろば「とんと」 持ち寄りランチ会

お弁当を各自持参して、みんなでワイワイ食べませんか？

日時 12月18日（月）午前11時30分～午後零時30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、妊婦の方、祖父母

費用無料

持ち物 弁当、飲み物

※一品の持ち寄り歓迎（お持ちいただいた方）

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

### 感染性胃腸炎（ノロウイルス等）にご用心！

**◆感染性胃腸炎とは**  
感染性胃腸炎とは、ノロウイルスをはじめとする微生物を原因とする胃腸炎の総称です。主な症状は、腹痛、下痢、おう吐、発熱で、例年11月から2月にかけてが多くなる時期です。

**◆感染経路**  
ノロウイルス等は、人から人へと感染する場合と、汚染した食品を介して起こる食中毒に分けられます。感染した人のおう吐物やふん便が乾燥して、細かいちりと一緒に舞い上がり、ウイルスを含んだちりを吸い込んだ場合も感染する恐れがあります。

**◆予防のポイント**  
▽手洗い…こまめな手洗いを習慣づけましょう。特に排便後、調理や食事の前にはそのつど石けんと流水で十分に手を洗いまししょう。

**◆感染してしまったら**  
加熱（中心部が85℃90℃で90秒間以上の加熱が必要）しましょう。調理に使った器具も十分に洗浄し、消毒しましょう。

乳幼児や高齢者は下痢等による脱水症状になる場合がありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は誤嚥（ごんげん）（おう吐物が気管に入る）による肺炎を起こすことがあります。

▽おう吐物やふん便の処理…使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）で処理しましょう。処理後は、石けんと流水で十分に手を洗いまししょう。

▽十分な加熱…特に力みなどの二枚貝を食べるときは、中心部まで十分に

問い合わせ 健康センター  
☎23・2191

### 平成29年度青梅市芸術文化奨励賞

市では、芸術文化活動で優秀な業績をあげた市民に対して「青梅市芸術文化奨励賞」を交付しています。

11月22日（水）に青梅市役所で表彰式が行われ、個人3人と3団体に浜中市長と岡田教育長から表彰状と記念品が贈られました。今年度に受賞されました。

★個人  
▽書道…今野ナヲ、大西裕子、亀井理央

★団体  
▽音楽…三中吹奏楽部、六中吹奏楽部、泉中吹奏楽部

問い合わせ 社会教育課 生涯学習推進係



### プレママクッキング（妊婦食教室）

乳製品を利用した乳和食でカルシウムたっぷり、減塩も！

日時 平成30年1月30日（火） 午前10時～正午

会場 東青梅市民センター 料理教室

対象 安定期の妊婦

内容 調理実習「鶏肉のゴマ焼き、減塩みそ汁、青菜のだし煮」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

※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。

申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

### ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 平成30年1月16日（火） 午前10時～11時30分

会場 健康センター2階

対象 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 1組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で健康センターへ



### 青梅市の文化遺産12 鍬の変化と狩猟具から神事具へ

矢柄の先に付ける鍬は、縄文時代から作られ、弓による強い力で正確に射止める飛び道具として重要な発明でした。

市内で発見された縄文時代中期の鍬は、二等辺三角形の底部を凹状にした、長さ1.5cmほどのものが多く、時には1cmにも満たない極小のものもあります。縄文時代晩期を含む遺跡では棒状のものや有茎の鍬も出土しています。

縄文時代の弓矢は、狩猟文化の面で最も重要な道具ですが、弥生時代では、狩猟用の道具の他に、武器としても使われたと考えられています。

写真1は、藤橋の丸山遺跡から出土した、長さ3.7cmにもおよぶチャート製の大型石鍬です。先端部分の形は錐に近い特殊なもので、技術的に優れた人々の製作ではないかと思われる。

写真2は、二俣尾の砥石などが出土した

写真3は、師岡町の馬場遺跡から出土した、弥生時代の有孔磨製石鍬です。磨かれた長さ5.3cmの鍬には、小さな穴が空けられています。原石である千枚岩などの石屑や砥石などが出土した

写真4は、武蔵御嶽神社に奉納された、鎌倉時代から南北朝時代の鉄製鍬です。鍬矢に付ける鍬の実用品とみられ、後に流鏝馬神事に使われた可能性も秘めています。

以上のように、鍬の材質は、時代とともに変化してきました。形はほとんど変わらず、その用途は狩猟具から武器へ、そして神事の用具へと変わり、青梅の文化を語る重要な手掛かりの一つです。

問い合わせ 郷土博物館  
☎23・6859



△写真1  
△写真2  
△写真3  
▷写真4

### 青梅児童合唱団 団員募集

歌を歌うって楽しいな！みんなで合唱するととっても楽しいね！

青梅児童合唱団は、創立41年目を迎えた、歴史のある少年少女合唱団です。現在、小学1年生から中学3年生、さらに高校生やシニアまで約50人の団員が、プロの音楽家や合唱指導者からレッスンを受けています。

歌の好きな人、歌が上手になりたい人、ぜひ入団してください！楽譜が読めなくても、歌に自信がなくても

も大丈夫！続けていると必ずしつかり歌えるようになります。また、練習を通して、学年・学校を越えた友だちづくりも大切にしています。

練習日に保護者と見学に越しください。

練習日時 第1・3・5土曜日：午後1時30分～4時30分  
第2土曜日：午前9時～午後3時  
第4土曜日：午前9時～正午

会場 釜の淵市民館

対象 小・中学生



費用 半年額6千円

※その他費用負担あり

問い合わせ 同合唱団 中村☎24・7783、市社会教育課