

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。

- ★会長賞 佐藤亜海(二中1年)
- ★佳作 久保田来羅(二中1年)
- ▽伊藤由(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)



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

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

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、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。

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

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。

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

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。

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

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? 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

感染性胃腸炎(ノロウイルス等)にご用心! 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。

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! 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

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・21 91で健康センターへ

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

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

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・21 91で健康センターへ

青梅市の文化遺産12 鎌の変化(狩猟具から神事具へ)

矢柄の先に付ける鎌は、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鎌は、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鎌も出土しています。

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鎌です。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まます。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鎌です。磨かれた長さ5.3cmの鎌には、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

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、



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 村 24・7783、市社会教育課

