

薬物乱用防止を訴える ポスター・標語募集

青少年の薬物乱用防止対策の一環として、ポスター・標語を中学生の皆さんから募集します。

対象 市内在学の中学生

応募規格 ポスター部門：四つ切りまたはB3判の用紙(縦に使用)▽標語部門：40字以内

提出方法 作品(ポスターは裏面)に氏名、学校名、学年・組を記入し、在籍校へ提出

※各部門1人1点 ※未発表のものに限る

提出期限 9月10日(火)

その他 優秀作品を都へ推薦します▽都選考入賞

作品の著作権は都に帰属し、応募者は著作者人格権の行使をしないものとします▽入賞作品は広報おうめ12月15日号掲載(予定)やキャンペーン会場での展示等、啓発活動に活用します。

問い合わせ 健康センター
☎23-2191

飛び出せ！夏のサイエンスキッズ

身近な「生物」「物理」「化学」の実験をしてみよう！

日程・内容 下表のとおり

時間 午前10時～正午

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

対象 市内在住・在学の小学生

※小学1～3年生は保護者同伴

講師 東京大学サイエンスコミュニケーションスークルCAST

定員 各回24人(抽選)

費用無料

持ち物 筆記用具

申し込み 7月16日～29日に住所、氏名、学校名・学年、保護者氏名(保護者同伴の場合)、参加希望日(複数の日程を希望の場合は希望順位)を電話、ファックス☎22・9835または電子メール☒div7050@city.ome.tokyo.jpで社会教育課へ

※結果は8月1日ごろ発送予定

日程(8月)	イベント名(内容)
10日(土)	のぞいてみよう！ 植物の体！！(生物)
24日(土)	ころがる・まわる・ゆれる -ふしぎな動きの科学-(物理)
29日(木)	見分ける！白い粉の化学(化学)



第11回 炭焼き体験と水辺の交流会

日時 8月21日(水) 午前9時～午後3時30分

※小雨決行、荒天中止

会場 美しい多摩川フォーラム「御岳の森」(御岳2-352)

対象 市内在住の小・中学生 ※親子での参加歓迎

内容 竹炭焼き、魚のつかみどり、ライフジャケットト浮力体験など

講師 DAIGOエコロジージャー村長 川口武文

氏、ふれあい移動水族館館長 山崎充哲氏

定員 先着40人(予約制)

費用 1人1千円(昼食代、飲料代、保険代含む)

持ち物 帽子、タオル、着替え(水に入ってから濡れるもよい服装)、履き替え用の靴(足をしっかりと保護するもの)、水筒

共催 おうめ水辺の楽校運営協議会、美しい多摩川フォーラム



※みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業

協力 奥多摩漁業協同組合

申し込み 7月16日から電話☎24・5632で美しい多摩川フォーラム事務局(青梅信用金庫内)へ

※土・日曜日、祝日を除く

午前9時～午後5時

問い合わせ 同事務局、環境政策課

健康メモ 糖尿病の重症化を予防するために

健康で血糖値が高いと言われたのに、そのままにしていまいませんか？糖尿病は、初期の段階では自覚症状がほとんどない病気です。平成29年国民健康・栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人および糖尿病の可能性が否定できない人を合わせると29・8%と、成人の3人に1人が糖尿病の可能性があるという結果が出た。

市では、医療機関への受診状況や特定健康診査の結果から、糖尿病性腎症重症化予防プログラム(訪問指導)の案内を7月中に送信しています。そのうち糖尿病が強く疑われる人の30・4%は治療を受けていません。高血糖状態を放置しておくと神経障害や腎症、網膜症による失明などの重篤な合併症を引き起こします。

市では、医療機関への受診状況や特定健康診査の結果から、糖尿病性腎症重症化予防プログラム(訪問指導)の案内を7月中に送信しています。

する予定です。案内が届いた方は、主治医と相談のうえお申し込みください。

市の特定健康診査を受けた方には、その結果で特定保健指導や糖尿病、慢性腎臓病予防講演会などの案内も送付しています。健診の受診は11月30日までです。早めの受診と対策で、糖尿病を予防しましょう。

問い合わせ 健康センター
☎23・2191

国際理解講座公開講座 夏の特別体験講座

英語で料理教室

容器、筆記用具、飲み物

協力 青梅国際友好協会

茶道教室(裏千家)

日本伝統のお茶のマナーを学びましょう。

日時 8月7日(水) ① 午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

4階和室

持ち物 筆記用具、タオル

費用 500円

申し込み 7月16日から住所、氏名、電話番号、学校・学年を電話または電子メール☒div7050@city.ome.tokyo.jpで社会教育課へ

※メールで申し込みの場合、3開庁日以内に確認のメールを送信します。メールが届かない場合は電話でお問い合わせください。



英語を使いながら外国の料理を作ってみよう！

日時 8月4日(日) ① 午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分

会場 東青梅市民センター

持ち物 エプロン、バンドナ、タオル、持ち帰りの



夏休み子ども料理教室 夏休みこそ、カルシウム摂取を！

日時 8月14日(水) 午前10時～午後2時

会場 新町市民センター

対象 小学4年生～中学生

内容 調理実習：鮭混ぜごはん、みそ汁、肉野菜炒め、ミルク餅

講師 学校給食センター栄養士

定員 先着25人(予約制)

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、水筒(飲み物)

※すべりにくい靴で参加し

てください。(サンダル不可)

※調理したものを持ち帰ることはできません。

※アレルギーのある方は申し出てください。

申し込み 7月16日から電話☎23・2191で健康センターへ

夏休み親子公共施設見学会 ネットたまぐーセンターたんけん隊

日時 8月9日(金) 午前9時30分～10時45分

会場 ネットたまぐーセンター(文化交流センター)

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 先着10組(予約制)

費用無料

その他 駐車場あり(有料、4時間100円)

申し込み 7月16日の午前9時から電話で秘書広報課へ

ワクワク！ドキドキ!!水辺の探検隊 達人と一緒に楽しく安全な川遊び教室

日時 8月25日(日) 午前9時15分～午後1時(8時45分受付開始)

※小雨決行、荒天の場合は31日(土)に順延

会場 市民球技場近くの河原(市民球技場管理棟前河原集合)

対象 市内在住の小学生 ※保護者同伴

内容 川での安全な遊び方、ヤマメ・ニジマスをつかみどりして自分で焼くなど達人が川での楽しみ方を教えます。

講師 ふれあい移動水族館館長 山崎充哲氏

定員 先着30組(予約制)

費用 子ども1人500円(保険代 ほか)

服装・持ち物 水に入っても濡れてもよい服装・靴(靴は履き替えの分も含め、足をしっかりと保護するもの。保護者も含め、サンダル類は禁止)、帽子、タオル、着替え、水筒、昼食(必要な方)等

その他 ライフジャケット

申し込み 7月31日までに住所、氏名、保護者氏名、電話番号、学校・学年、順延時の参加可否を電子メール☒div310@city.ome.tokyo.jpで環境政策課へ

共催 おうめ水辺の楽校運営協議会、青梅・多摩川水辺のフォーラム

※みどり東京・温暖化防止プロジェクト助成事業

申し込み 7月31日までに住所、氏名、保護者氏名、電話番号、学校・学年、順延時の参加可否を電子メール☒div310@city.ome.tokyo.jpで環境政策課へ



青梅・多摩川水辺のフォーラム運営協力者募集中

詳細：電話☎090・1403・5190で同フォーラム 丸山へ

熱中症に気をつけよう!

- ①室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう。
- ③外出時は直射日光を避け、涼しい服装で出かけましょう。
- ④その日の体調を考慮しましょう。

熱中症が疑われたら

- ①涼しい場所へ避難させる。
 - ②衣服を脱がせ、首やわきの下などを冷やす。
 - ③自分で飲めるときは水分や塩分を与える。
- ※意識がはっきりしないときは、直ちに医療機関へ搬送を!
- 問い合わせ 健康センター☎23-2191

