

青梅市特定健診受診者へ 管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診は受けて終わりではありません。その結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士がお話しします。

日時 10月25日(金) 午後1時30分～3時
会場 健康センター
対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方
講師 市管理栄養士
定員 先着30人(予約制) 費用無料
持ち物 青梅市特定健康診査結果票
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

特定健康診査は、11月30日までです。終了間際は混み合い、受診できない場合がありますので、早めの受診をお願いします。
健診を受診し、健診結果票を受け取っていない方は結果票は郵送されませ



特定健診の結果票は医療機関で！

受診した医療機関で医師から説明を受け、結果票を受け取ってください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

3分で もう一品！

もつと手軽に野菜を食べよう

子どもの成長には野菜たっぷり栄養バランスのよい食事が大切だけど、毎日忙しくてなかなか難しい。そんな皆さんに、野菜のスペシャリストから、簡単なおいしく野菜を食べられる方法をお伝えします。地場野菜を使ったスグベジレシピも紹介！手軽に野菜摂取量アップを目指しませんか？
日時 10月27日(日) 午後2時～3時30分(1時30分受付開始)
会場 市役所2階会議室
対象 市民
※子育て中の保護者歓迎
講師 野菜ソムリエプロ たしろゆきこ氏
定員 先着70人(予約制) 費用無料
その他 託児あり(要予約) 申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ



食育一口メモ 郷土料理について考えよう

第2次青梅市食育推進計画では、郷土料理などを通じた食育があげられています。
代表的な郷土料理は、思い浮かばないかもしれませんが、地域で採れるのらぼう菜を使った料理など食べたことがある方も多くいると思います。昔はお米があまりとれず、麦を栽培していたことから小麦粉を使った手

打ちうどん、すいとん、ゆでまんじゅうなども、しばしば作られていたようです。
ご家庭やご友人と地域の食文化について語り、伝えていくことも食育のひとつです。身近なところから食育に取り組みませんか。
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

学童保育の入所申請

～ 来年度の受付は 12月のみ行います～

令和2年度の入所申請受付は、元年12月2日(月)～20日(金)です。
申請場所 子育て推進課(市役所1階)
※郵送・電話等では受付できません。
対象 令和2年度に入所を希望する方
※現在入所中の方も申請が必要です。
その他 詳細は広報おうめ11月1日号に掲載予定です。
問い合わせ 子育て推進課子育て推進係

児童手当・児童育成手当を支給します

10月は児童手当・児童育成手当の支払月です。
10月15日(火)に6～9月分の手当を指定の口座に振り込みます。
なお、現況届を提出していないと、資格要件を満たしていても手当の支給ができません。
まだ現況届を提出していない方は、至急提出してください。
問い合わせ 子育て推進課助成係

自立センター福祉公開講座 ビーズアクセサリー

日時 10月16日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 自立センター
講師 明田川冬子氏
費用無料
申し込み 平日の午前8時～午後5時15分に電話
問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

市役所に手話通訳者を配置しています

手話通訳を必要とする方の各種申請や手続きなどの補助を行う手話通訳者を配置しています。
注意事項 手話通訳者が各種申請や手続きを代行することはできません▽手話通訳者がほかの方の通訳中はお待ちいただく場合がございます。
日時 火曜日の午前9時～正午
水曜日の午後1時～3時
利用方法 各種申請や手続きなどを行う窓口で申し
問い合わせ 障がい者福祉課庶務係

来春小学校入学予定のお子さんがあるご家庭へ 新入学にかかる経費を援助します

市では、経済的な理由により教育費の支出にお困りのご家庭に対し、就学に必要な経費の一部を援助しています。10月上旬に送付する「入

母子家庭等自立支援給付金事業

受講申し込み前の事前相談が必要です。
対象者 市内に住所を有する母子家庭の母等で、児童扶養手当を受けているか、同等の所得水準の方
対象講座 医療事務、介護職員初任者研修(旧ホームヘルパー2級)ほか

「腹腔鏡手術」ってどんな手術？

青梅市医師会健康コラム57
青梅市立総合病院外科 田代 浄

腹腔鏡手術とは、お腹に小さな穴を数か所開け、炭酸ガスでお腹を膨らませ、カメラで見ながら行う手術です。お腹を大きく切らずに行うため、傷が小さく、痛みも少なく、手術後の回復が早いという大きな利点があります。傷は1年もすればほぼ目立たなくなりま

一方、腹腔鏡手術の難度は高く、手術時間も開腹手術より長くなるなどの欠点があります。腹腔鏡手術を安全に受けるた

めには、日本内視鏡外科学会による技術認定医(腹腔鏡手術の専門医)の在籍が必要です。
高齢の患者さん、心肺疾患や脳血管疾患などをお持ちの患者さんには、より身体への負担が少ない腹腔鏡手術が推奨されます。腹腔鏡手術が受けられる疾患は、良性疾患(胆石症、鼠径ヘルニア、腹壁癒痕ヘルニア、肝疾患、膵脾疾患など)から悪性疾患(胃がん、結腸がん・直腸がん、肝臓がん、膵臓がんなど)、緊

急手術(急性胆嚢炎、急性虫垂炎、胃十二指腸潰瘍穿孔など)と幅広く、特に癌領域では腹腔鏡手術の特性を活かすことで、「がんの根治」と「臓器・機能の温存」が可能となるため、最近急速に普及してきています。
条件により、腹腔鏡手術が行えない場合もありますが、最適な治療を医師と一緒に考え、患者さんにとって不利益のない治療を受けることが大切です。お腹を切る前に一度、医療機関へ意見を求めてみてはいかがでしょうか。
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

学児童就学時健康診断のお知らせ

学児童就学時健康診断のお知らせに案内と申請書を同封します。
申請、審査後の3月ごろに支給となります。詳細はお問い合わせください。
問い合わせ 学務課学務係

支給額

母子家庭および父子家庭
高等職業訓練促進給付金
母子家庭の母等が資格の取得のために1年以上養成機関で修業する場合に、修業支援の訓練促進給付金を支給します。
対象者 市内に住所を有

支給額

ひとり親家庭
高等職業訓練促進給付金
ひとり親家庭の親および児童が高卒認定試験の合格を目指す場合に、民間事業者等が実施する対

支給額

ひとり親家庭
高等職業訓練促進給付金
ひとり親家庭の親および児童が高卒認定試験の合格を目指す場合に、民間事業者等が実施する対

