がけ、免疫力を高められるめに、規則正しい生活を心・ウイルスから身を守るた重要です。

ばべ、栄養バランス. 1日3食を規則正

係合せ

健康課健康づく

抗力アップ

毎年12月初旬から、インフルエンザにかかる人が増 を後や食事の前の手洗いは こで流行しています。 は、低温と乾燥を好みます。温度20度前後、湿度20度前後、湿度20度前後、湿度20度前後、湿度20で長時間空間で長時間空間でではでした。 まで流行しています。 は、低温と乾燥を好みままで後や食事の前の手洗いは、 を好みまでがでしています。 は、低温と乾燥を好みままで流行しています。 は、低温と乾燥を好みままで流行しています。 は、低温と乾燥を好みままで流行しています。 は、低温と乾燥を好みままで流行しています。 は、低温と乾燥を好みままでができます。 ものでは、ウィルスが増

手洗い・うがい…帰宅 後、食事前は石鹸での手 後、食事前は石鹸での手 でスクを着用…感染しない がで を対程度に調節し乾燥を を防ぐ を防ぐ を防ぐ を防ぐ を防ぐ

点が木の位置です。コレンジャーの活 点が木の位置です。コレンジャーの活 を思います。木が植わっている木を2本(a、b)ます。木が植わっている大を2本(a、b)決した。「子どもが作る方法は、二等であるためです。として想像するで、コンパスで作る方法は、二等である。この2つの弧の地図です。コンパスで作るの正離として、コンパスで作るの上に落とせるが作るの上に落とせるが作るの上に落とせるが作るの上に落とせるが作るの上に落とせるが作るが大のでは、コレンジャーの活

た。これからも、

てい 私達 た

作品展示会 都優秀賞作 ・ 1月16日月) ・ 12時間 ・ 12時間 ・ 12時間 ・ 12時間 ・ 12日前 ・ 15日前 ・ 17日前 ・ 17

めざせ健康

あ

きる野21

健康情報

やか」

(44)

し、疲れはその日のうち睡眠..十分な睡眠を確保力をあげる 運動..適度な運動で抵抗の良い食生活にする

シジ

ヤ

の森づく

(ما

ン林がジ

(19)

Ċ

バエンザ

の

予防

(

予防

対策

感染に備える生活習慣~

って冬を過ごしましょう。ように、みんなと元気に笑

あきる野市は自転車競技 | ۴ レ ろ 馬術競技、 ソフトボ ル競技 (少年女子) の会場地です

明るい選挙 啓発ポスター コンクール 東京都優秀賞」 を受賞



行われ、都全体で1万啓発ポスターコンクーマル23年度の明るい

コンクーは

伊達春香さんの作品



花 事問 務合 局せ (1 つ は こ

運

動

選挙管理委員会

グルー。 植えた冬の花壇~れづくりボランティア ご覧くださ

ボロウ通り

よル う。 ル マナール

ラ、ムギセンノウ、タン、パンジー、バ 田駅前、あきる野ルピ、五日市出張所、武蔵所 市役所正面玄関花、ノースポールなど リナリ ビ ハ オ ボ スト

振問いき ほんしん きセンター 地域防災課地域 Uセンター など

なったら注射を済ませ、に! 生後3カ月以上に

注射済票の交付を市役

所

資指学

競争入札袋

参材

加料

の

格名

番

查

を

け間付請 付け

ます

ンター (全国 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 年 1 月 2 4 年 1 月 3 日 2 4 年 1 月 3 日 2 5 年 1 年 1 日 2 5 年 1 日 2

61時ま

犬

の



をお持ちください。 獣医からの注射済証明書



10

ル 散



.00

を守って

申請の受付を行います。 指名競争入札参加資格案 校給食用賄材料買入れの 平成24・25・26年度の

審のの

川学校給食セラー

ます。

1 1

2 3

通

5 5 8

ルールやマナーを守りまし愛されるように、飼い主はあなたの愛犬がみんなに ょう! 基本的なしつけをしましの費用が必要です。 注射済票交付に550円

がまた帰りましょう。 がず持ち帰りましょう。 散歩中にオシッコをしてしまったときは、 アンをしずでに水で流し、 アンをしずましょう。 散歩中にオシードできちんとつなどがあれるときは、

狂犬病予防注射を忘れず

は、屋内で飼育しましょれ、屋内で飼育しましょれのの飼育は屋内で! 現なのの飼育は屋内で! 現ない おといれる おから、ねこを飼う場合にない お座り、伏せい おをり、ない お座り、伏せい おをり、伏せい おをり は、屋内で飼育しましょ 防 問 係 合 せ

健康課母子・ 予

消石灰による失明事故

消

生活相談情報~

5

HOLE SE

はいる。 体験の後、人工林は人間 体験の後、人工林は人間 を知り、もっと木を利用しない を知り、もっと木を利用してできてい を知り、もっと木を利用しない を知り、もっと木を利用してできていること、 を知り、もっと木を利用しない を知り、もっと木を利用しない を知り、もっと木を利用しない を知り、もっと木を利用しない をがあるか話し合った後、 を知り、もっと木を利用しない をもいました。 瀬澤恭子



29時~午後 29時~午後 20月曜日

-5 相消は4 土開 5 談費午時曜設 : 生後(日日 十後5時まで)時(架空請求11年日 午前9時(銀日時...毎週月曜日 1.03・3235・1生活相談・多重債務後5時まで)

· 0 番: 03

3