「求人企業合同説明会」を開催します

日　時　4月16日(木)　13時～16時（12時～15時30分受付）
場　所　大宮ソニックシティビル4階市民ホール
対　象　令和3年3月大学・短大・専門学校等卒業予定者、3年以内の既卒者（予約・費用無料）
※参加企業等詳細は、埼玉県雇用対策協議会ホームページでご確認ください（4月上旬）。
問合せ　埼玉県雇用対策協議会　☎048－647－4185

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

日　程　6月15日(月)～7月31日(金)（土日・祝日を除く）
場　所　東松山保健所
対　象　現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者
必要書類　申請書、医療意見書、健康保険証の写し、受診者の加入する公的医療保険（健康保険）の被保険者の市町村・県民税課税（非課税）証明書など
※お持ちの受給者証に記載の住所地を管轄する保健所から必要な書類が郵送されます（医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください）
問合せ　東松山保健所　☎22－0280

5月1日～6月30日は「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻の使用は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害はない」などといった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。

正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

問合せ　県東松山保健所　生活衛生・薬事担当　☎22－0280

令和2年度新社会人応援献血キャンペーン

―社会人になった記念に献血をしよう―

県と埼玉県赤十字血液センターは、今春社会人になった方を対象に4月から6月まで「新社会人応援献血キャンペーン」を実施しています。

新社会人のかたが県内の献血ルームや献血バスで献血を申し込んでいただくと、埼玉県限定デザインの「吸水マイクロファイバー傘カバー」を差し上げます。

社会人になった記念に、社会貢献の一つである献血にチャレンジしてみませんか。

対　象　令和2年度に新社会人となった方（献血可能年齢である16歳以上の方）
日　時　4月1日(水)～6月30日(火)
場　所　県内の献血ルーム（7箇所）、県内を巡回する献血バス
問合せ　県薬務課　☎048－830－3635

「ストップ　不法電波」

総務省では、6月1日～10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動及び不法無線局の取り締まりを強化しています。

ルールを守らない不法な無線局は、テレビ・ラジオ放送・携帯電話などの身近なものから、警察・消防・救急用無線などの人命に関わる重要な無線に対して混信・妨害を与えるなど、私たちの生活や安全を脅かします。

安全で豊かな社会を実現するために、電波はルールを守り、正しく使いましょう。

問合せ　関東総合通信局
•不法無線局による混信・妨害　☎03－6238－1939
•テレビ・ラジオの受信障害　☎03－6238－1945

「東松山市ウインドアンサンブルスプリングコンサート2020」が開催中止となりました

4月12日(日)に開催予定のコンサートですが、新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、開催中止となりました。

問合せ　東松山ウインドアンサンブル　大塚　☎24－3048

訂正とお詫び

令和2年度　ごみ・資源分別収集カレンダーについて、参照ページの記載に誤りがありました。次の通り内容を訂正し、お詫び申し上げます。

•1～12ページの第4金曜日「スプレー缶」欄
（誤）14ページ参照
（正）18ページ参照
•10ページ上段の欄外2行目
（誤）16ページ参照
（正）15ページ参照
•11ページ上段の欄外2行目
（誤）14ページ参照
（正）18ページ参照

環境課　☎62－0719

看護師さんの募集です!!!

・平成31年4月に特別養護老人ホームつきがわがオープンしました。
・入所者様により良い環境を提供します。
・太陽の会は、働きやすい職場を目指しています。ご応募お待ちしています。
住所　東秩父村坂本1308-8（旧西小学校跡地）
問合せ先　特別養護老人ホームつきがわ　担当　神宮
《0493-81-2424　または　070-3982-8513》
広告

こちら　嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！

問合せ　☎62-0718

ご自宅で手軽に健康づくりを

新型コロナウィルス感染症の拡大防止のため、町主催の介護予防事業を中止したり、自主グループの活動自粛をお願いしたりしています。今回は、ご自宅でも実践できる体操を紹介します。

体を動かす機会が減ると筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能が衰え、さまざまな合併症を引き起こしたり、骨折や寝たきりの原因となります。

手軽にできる体操に取り組んでみましょう。

実施時の注意点
•関節が痛む場合は実施を避けてください。
•持病をお持ちの方は主治医へご相談ください。

準備体操（ストレッチ）

※できる方は、**立って**ストレッチを行います。

深呼吸
1．鼻で息を吸う（4秒）
2．口から息を吐く（4秒）

肩と脇腹を伸ばす運動

※次の動作を、左右2回ずつ繰り返します。
1．片方の腕を上に挙げる
2．「1～8」のカウントで反対側へ体を傾けていく
3．傾けたまま姿勢を保つ（8秒）
4．ゆっくりと戻す

※反対側の腕を上げ、同様の動作を繰り返す

準備体操（ストレッチ）

※**椅子に**座って行います。
※左右**片方ずつ**、**声を出して**数えながら、**ゆっくり**行います。
はじめに右側を10回、次に、左側を10回行います。
※回数を減らすなど、ご自身のできる範囲で実施してください。

腕を前にあげる運動

[効果]
物を持ち上げる等の動作が楽になります。
※三角筋（肩の筋肉）を鍛える体操です。
1．腕を身体の真横に下げる
2．腕を「1～8」のカウントで肩の高さまで上げる

3．「1～8」のカウントで元の位置まで戻す
※次に、もう一方の腕で同様の動作を繰り返す。

膝をのばす運動

[効果]
階段の昇り降り、浴槽の出入り等が楽になります。
※大腿四頭筋（太ももの筋肉）を鍛える体操です。
1．床に両足をつけて座る
2．膝を「1～7」のカウントで伸ばす

3．「8」のカウントで足首を反る

4．「1～8」のカウントで元の位置まで戻す
※次に、もう一方の足も同様の動作を繰り返す。

動画も配信しています

「嵐丸くん体操」の動画を配信しています。パソコンやタブレットPC、スマートフォンから視聴可能です。

理学療法士等のリハビリテーション専門職の監修で作成した体操です。ぜひ、この機会に体操してみましょう。

問合せ
地域包括支援センター

嵐丸（らんまる）くん体操　検索

「嵐カフェ」掲示板

「嵐カフェ ウエルシア」
日時：4月14日(火)10時～12時
ミニ講座：10時30分より
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター　☎62－0718

「プチカフェ」
日時：4月15日(水)　13時30分～15時30分
場所：ふれあい交流センター
参加費：200円
問合せ：一般社団法人　プチモンド　☎81－5446

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止することがあります。