

今月のピックアップ  
コロナワクチン  
子育て  
図書館  
健康  
お知らせ  
くらしの掲示板  
無料相談

町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**実施日時**  
11月16日（水） 11時

**訓練方法**  
町内全ての防災行政無線から、大きい音量で次の内容が放送されます。

**地域支援課からのお知らせ**  
問 Tel 0493-62-2152

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**嵐山消防団特別点検**  
嵐山消防団特別点検が行われます。当日は朝6時に各消防団詰所よりサイレンを吹鳴（団員招集信号）します。実際の火災とお間違えのないようご注意ください。

**日時** 11月20日（日）

**「Ｊアラート」による情報伝達訓練**  
町では、地震や武力攻撃等に備え、国から送られてくる全国瞬時警報システム（Ｊアラート）による情報伝達訓練を行います。この訓練は、嵐山町以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。

**町民課からのお知らせ**  
問 Tel 0493-62-2154

**マイナンバーカード手続の特別開庁**  
平日の時間内に来庁できない方へ、マイナンバーカードの申請、受領、電子証明書の更新業務を行います。窓口で申請用の写真撮影のサービス

**町民課からのお知らせ**  
問 Tel 0493-62-2154

**マイナンバーカード手続の特別開庁**  
平日の時間内に来庁できない方へ、マイナンバーカードの申請、受領、電子証明書の更新業務を行います。窓口で申請用の写真撮影のサービス

**交通災害共済の見舞金**  
市町村交通災害共済に加入している方が、加入期間中に交通事故でけがをし、病院等で治療を受けた場合、入院・通院の日数に応じて、見舞金を受け取ることができます。

**見舞金は、交通事故にあわれた日の翌日から起算して2年を経過すると、請求ができなくなってしまう。**

走行中の自転車から落ちた等、警察に届出していない小さな事故でも対象となる場合があります。

町民課にて、見舞金の対象になるかの確認と、請求の受付を行っておりますので、お電話または窓口にて、一度ご確認ください。

**交通災害共済の見舞金**  
市町村交通災害共済に加入している方が、加入期間中に交通事故でけがをし、病院等で治療を受けた場合、入院・通院の日数に応じて、見舞金を受け取ることができます。

**見舞金は、交通事故にあわれた日の翌日から起算して2年を経過すると、請求ができなくなってしまう。**

走行中の自転車から落ちた等、警察に届出していない小さな事故でも対象となる場合があります。

町民課にて、見舞金の対象になるかの確認と、請求の受付を行っておりますので、お電話または窓口にて、一度ご確認ください。

# 元気あっぷ通信



今回は、噛む力をつける「口腔体操」を紹介します。

## 今日から始めよう！口腔ケア

口の筋力が衰えてくると、やわらかい食品ばかり食べてしまい、かむ力がさらに弱くなりがちです。食べ物をよくかみ、味わって食べることは、全身の健康の維持・促進につながります。

### かむパワー(咀嚼機能)をつける体操

かむ力を鍛えることによって、「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防いだり、唾液が良く出るようになることでおいしく安全に食べることができます。

#### ガムをかむトレーニング

ガムをかむことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。

★姿勢は正しく！  
★左右両側で均等に噛みましょう

1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかむ。

①唇を閉じて、しっかりと噛む。  
②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。  
③姿勢を正して噛む。

#### 30回かむトレーニング

かむ力をアップしながらおいしく食べる。

1, 2, 3, ...10...30

食事の際に、ひと口につき30回びったりかんで飲み込みます。

転載：公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」 問合せ 長寿生きがい課 Tel0493-62-0718

## 健診後の健康相談を受けてみませんか

令和4年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方（健康保険の種類に関わらずご利用いただけます）を対象に、食事や口腔衛生など生活習慣改善に関する相談を行います。

- 日時 11月25日（金）、12月5日（月）13時～14時30分の間、30分ごとに受付
- 定員 各3名
- 対象者 健診の結果、生活習慣の改善が必要とされた方（メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください）
- 内容 ①受付 ②ストレッチ体操 ③生活に関する相談（保健師） ④歯科相談（歯科衛生士） ⑤食事に関する相談（栄養士） ※所要時間は概ね1時間程度になります。
- 持ち物 健診結果、健康手帳（お持ちの方のみ）
- 申込み・問合せ 11月18日（金）までに健康いきいき課（Tel0493-59-6911）にお申込みください。

中学生無料体験受付中

新井塾 合格実績も見られます

難関校合格の方法教えます！ わかる授業 豊富な問題演習を展開！ 集団授業 で効率よく学力アップ！

無料体験お気軽にご予約ください！ホームページ内、《最新情報はここから》にてブログ発信中！（小学生は個別指導）

0493-62-8101 （対象学年・小5～中3）（電話受付時間・月～土15:00～21:30） 嵐山町菅谷195-2 ※併設そろばん塾・菅谷249-28