



子育て応援
ガイドブック▶



子育て
カレンダー▶



相談・健診

問健康いきいき課保健担当 TEL0493-59-6911 場こども家庭センター(健康増進センター内)

相談・健診名	日時	対象	持ち物
3歳児健診	8月20日(火)	令和2年12月生まれ(一部) および令和3年1月~2月生まれの お子さん	▶母子健康手帳 ▶バスタオル ▶お子さんの尿

子育て広場「レピ」ふれあい教室

問福祉課 TEL070-4804-5287(予約) 場こども家庭センター(健康増進センター内)

内容	日時	対象	持ち物
骨盤ストレッチ	7月1日(月) 10時30分~11時	就学前のお子さんと保護者	
ベビーマッサージ	7月29日(月) 10時30分~11時	0歳~1歳のお子さん と保護者	▶バスタオル
骨盤ストレッチ	8月5日(月) 10時30分~11時	就学前のお子さん と保護者	
ベビーマッサージ	8月19日(月) 10時30分~11時	0歳~1歳のお子さん と保護者	

※全教室、予約が必要です。

1人目から補助対象です！学校給食費

問教育総務課 TEL0493-62-0823

児童生徒の保護者の経済的負担を軽減し、子育て支援を推進するため、学校給食費を補助します。

対象者 ①~④全てを満たす方

①町内に住所がある。②小・中学校に在籍する児童生徒を養育し、そのうち1人目以降の児童生徒が嵐山町立の学校に通学している。③嵐山町の学校給食費(過年度分含む)を滞納していない。

④生活保護や就学援助等他の公的扶助制度により学校給食費に相当する額の支給を受けていない。

補助金の額 嵐山町学校給食費を保護者が実際に負担した児童生徒のうち、1人目及び2人目は2分の1相当額、3人目以降は全額

対象期間 前期4月から9月まで(11月までに交付予定)、後期10月から翌年3月まで(翌年5月までに交付予定)

申請手続き等 学校への提出がお済みでない方は、7月31日(水)までに教育総務課へ提出してください。

※必ず申請が必要です。

※申請書は、各学校にて配布をしています。また、町ホームページよりダウンロード、または教育総務課でもお渡ししています。

注意事項

①前期及び後期で補助を受ける場合は、7月31日(水)までに必ず申請してください。期限内に申請された方は、後期分の申請をする必要はありません。

②申請期限を過ぎた場合も、令和7年2月28日(金)までは申請を受け付けますが、その場合の補助対象期間は、「後期」のみとなります。

③給食費は決められた期日までに全額納入してください。あらかじめ給食費を減額するものではありません。(小学生4,300円/月、中学生5,000円/月)

④審査の関係上、後期分の給食費の支払い状況は、令和7年3月5日までの支払い分で確認します。



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は股関節の「動きを大きくするストレッチ」を紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

股関節の動きを大きくするストレッチ

ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

両足を横に開き、なるべく膝をのばすようにして前に手をつきます。息を吐きながら身体を前に倒し、ももの内側の筋肉を伸ばします。



- 痛みや辛さを感じる強さのストレッチは逆効果です。
- ストレッチは呼吸を止めずに無理のない回数でゆっくりと行いましょう。
- 動きが悪い方や痛みが強い方は、理学療法士や医師にご相談ください。

ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

立った姿勢から片脚を後ろに大きく引き、椅子の背に手を当てます。後ろ足のふくらはぎの筋肉を意識して伸ばします。反対の脚も交互に行いましょう。



問長生きがい課 TEL0493-62-0718

肝炎フォローアップ事業

問健康いきいき課
TEL0493-59-6911

肝炎ウイルス検診を受け陽性の方で同意を得た方へ町より1年に1回程度体調の確認等を行っております。本事業を利用し所定要件を満たしている方は、県が行っている肝炎初回精密検査・定期検査用助成の申請をすることが可能になります。詳細は問合せまでご連絡ください。

集団がん検診

問健康いきいき課
TEL0493-59-6911

早期発見・早期治療のために定期的に検診を受けましょう！

日 9月20日(金)・21日(土)・24日(火)

場 健康増進センター

※対象年齢や検査種別、受診費用、申込方法等、詳細は折込ハガキをご確認ください。

熱中症を予防しましょう

～熱中症の発生は、7～8月がピークです～

熱中症警戒アラートは環境省公式LINEからご確認ください。

問健康いきいき課
TEL0493-59-6911

1. 高齢者は上手にエアコンを

室内でも熱中症になることがあります。上手にエアコンを使っていきましょう。

エアコンを使うことが苦手な方は、扇風機を使う、窓に遮光カーテンやすだれをかけるなど、室温が上がらないよう工夫しましょう。

2. 暑くなる日は要注意

夏の猛暑日だけでなく、梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さになれていないので注意しましょう。

暑い時は、早めに涼しいところに避難しましょう。

3. 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

4. 「おかしい!?」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難

し、医療機関に相談しましょう。

5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

～外出の際は熱中症警戒アラートを確認しましょう～

熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に環境省から発表されます。暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動を取っていただくための情報です。環境省LINE公式アカウントで確認することができます。

～熱中症特別警戒アラートの運用が開始されました～

熱中症警戒アラートの一段上に熱中症特別警戒アラートが新設されました。広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。発表された際には気を引き締めていただいた上で準備や対応をお願いします。