



フレイル予防のポイント、運動の中から、引き続き腰痛予防体操を紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

腰痛予防体操③

背中を上下に動かしましょう

- ▶大きく息を吸いながら、背中を丸めましょう。
- ▶息を吐きながら、背中を反るようにしましょう。
- ▶腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう。



- 1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。
- この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師などに相談ください。

問長生きがい課 TEL0493-62-0718

運転免許証自主返納について

問長生きがい課 TEL0493-62-0718

町では高齢者の運転免許証自主返納を支援しています

運転に不安を感じた高齢者の自主的な運転免許証の返納を促し、高齢者運転者による交通事故の防止を図るため、運転免許証自主返納支援をしています。

対 次の①②両方に該当する方

- ①町内に住所がある70歳以上(返納時)の方
- ②運転免許証を自主返納してから6か月以内の方

内 ▶タクシー助成券15枚(1枚500円、1回に複数枚利用可、1年間有効)
▶助成金1,000円(運転経歴証明書交付手数料の一部として)

申請に必要なもの

- ▶運転免許の取消通知書の写し(運転免許センター、警察署の窓口で免許証を返納すると交付されます)
- ※運転経歴証明書の発行を受けた方のみ、次の書類が必要です。
- ▶運転経歴証明書と交付手数料領収書
- ▶振込先の口座番号がわかるもの

運転免許証の返納や運転経歴証明書の発行は、埼玉県内の運転免許センターや警察署(鴻巣警察署を除く)で行えます。

問小川警察署 TEL0493-74-0110

運転免許証返納をお考えの方へ「シルバー・サポーター制度」のご案内～埼玉県警察からの支援～

シルバー・サポーター制度

協賛事業所で「運転経歴証明書」を提示すると、様々な特典が受けられるサービスです。運転免許証を自主的に返納した高齢者(原則65歳以上)の方への生活支援を目的としています。使える店舗や施設は、次のポスターやステッカー、ロゴマークが目印です。



特典の例

- ①タクシー運賃10%割引
(森林公園交通、観光タクシー、イグチ交通、東松山交通等で利用可能。他の割引との併用不可の場合あり)
- ②メガネ、サングラス、補聴器、店頭価格より5%引き(アイメガネ嵐山バイパス店で利用可能。他の値引きとの併用不可)

協賛事業所はこちらで確認できます
シルバー・サポーター制度について
(埼玉県警ホームページ)はこちら▶



菅谷小学校タイムカプセル内の「思い出の品」返却

問菅谷小学校 TEL0493-62-2044

2014年2月7日に埋めたタイムカプセルを開扉いたしました。つきましては、当時の在校生に内容物を返却しますので、下記の期間内にご来校ください。

日11月11日(月)～令和7年3月3日(月) 8時30分～16時30分 場菅谷小学校 職員室(管理棟1階)

第42回嵐山町健康マラソン大会参加者を募集します！

問生涯学習課 TEL0493-62-0824

日12月15日(日) ※小雨決行
受付 8時～ 開会式 8時30分～

場嵐山町総合運動公園 料無料

対 ①町内に在住、在勤、在学のいずれか

- ②町内団体所属
- ③町内出身者とその同居家族

※小学生以上の家族・親子、夫婦、兄弟、姉妹等で2人以上何人でも参加できます。

※第5部は参加申込時、申込書に《自己申告タイム》を記入し、大会当日の《実測タイム》との差が少ないファミリーが上位となります。

申 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月15日(金)までに嵐山町スポーツ協会事務局までお申し込みください。申込用紙は町ホームページにてダウンロードできます。

部	種目	部門	参加資格	スタート予定時刻
1	1,000m	小学生男子	小学1～6年生	9:00
2		小学生女子	小学1～6年生	
3		一般男子	中学生以上	9:10
4		一般女子	中学生以上	
5		ファミリー	小学生以上2名以上(※1)	9:25
6	駅伝 【1,000m×4区間】	小学生男子	小学1～6年生	9:45
7		小学生女子	小学1～6年生	
8	駅伝 【1,500m×4区間】	中学生男子	中学1～3年生(男女混合チーム可)	10:10
9		中学生女子	中学1～3年生	
10	5,000m	一般男子	中学生以上男子	11:00
11		一般女子	中学生以上女子	

ヘルスアップクッキング講座

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

骨粗鬆症予防「コツコツとろう！カルシウム」

内調理実習、管理栄養士による講話 日12月19日(木) 10時～13時(受付9時50分～) 場健康増進センター

メニュー ししゃもフリット、ブロッコリーのおかかチーズあえ、にんじんスープ、ごはん

定15名 料1人300円(食材料費) 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん(食器用、台用)

申11月18日(月)～12月11日(水) ※先着順、定員になり次第締め切ります。

訪問理美容サービスのご案内

問長生きがい課 TEL0493-62-0718



訪問理美容サービスについて
(町ホームページ)

身体状況により、実際に理美容店へ行くことが困難な方に対して、ご自宅に理美容事業者が訪問する出張費分を補助するサービスを提供しています。詳しくは町ホームページをご覧ください。

対嵐山町に住居登録をされていて、次の①～③のいずれかに該当する方

- ①介護保険の認定結果が「要介護3」以上の方
 - ②身体障害者手帳1～3級で体幹、下肢、視力障害の方
 - ③療育手帳A・Aをお持ちの方
- ※施設に入所されている方は除きます。

内嵐山町の訪問理美容登録店を利用する際、訪問出張費として1回(利用券1枚)につき1,000円を町が負担 ※カット(技術料)等は、利用者様のご負担となります。

利用回数 1年間 12回まで(月1回程度)

- ご利用の流れ ①役場長生きがい課へ利用申請する。(申請書は長生きがい課窓口、またはホームページから)
②後日、町から出張費補助券と登録事業者一覧表が郵送される。
③登録理美容店に連絡し、訪問サービスの日時を相談し、決める。
④サービス終了後、出張補助券を添えて、カット等の費用を支払う。
※出張費として1,000円が割引されます。

嵐山町訪問理美容登録店

令和6年9月26日現在

	登録店名	住所
理容店	ヘアサロンいいづか	平澤118-11
	菅野理容室	むさし台1-19-12
	ヘアサロン縁	むさし台1-28-6
美容店	愛美容室	菅谷424-1
	みかえりびじんルービック(嵐山店)	平澤211-1
	マコ美容室	滑川町月の輪3-8-7
	介護・福祉美容KAMI結	東松山市上野本25-6