



子育てだより



相談・健診

場 ども家庭センター(健康増進センター内) 問 健康いきいき課 TEL0493-59-6911
対象のお子さまには通知しております。

相談・健診名	日時	対象	持ち物
4~5か月児健診	1月9日(木)	令和6年7月21日~9月15日生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル ▶ アンケート
9~10か月児健診	1月9日(木)	令和6年2月16日~4月5日生まれのお子さん	
1歳6か月児健診	1月21日(火)	令和5年6月21日~7月生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ フェイスタオル

子育て広場「レピ」ふれあい教室

問 福祉課 TEL070-4804-5287(予約) 場 ども家庭センター(健康増進センター2階)



内容	日時	対象	持ち物
骨盤ストレッチ	12月2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	12月16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	1月6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	1月20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。

元気あっぷ通信 No.39

お正月が近いこの時期に豚肉と大根おろしいっぱいのメニューを紹介します。お餅も入れるので、正月に残った餅を使ってもOK!

みぞれ鍋 年末年始で疲れた胃に大根おろしたっぷり鍋を!

年末年始は忘年会やお正月、新年会などで胃も疲れ気味。そんな時には消化酵素いっぱいの大根おろしを入れたみぞれ鍋はいかがでしょう。正月の残りのお餅も消費できます。

みぞれ鍋

〈1人前の栄養価〉 エネルギー491kcal たんぱく質21.9g 脂質17.8g 塩分3.3g

〈材料〉(4人前)

- 餅・4切れ ごま油・大さじ1
- 豚薄切り肉・300g 片栗粉・少々
- 大根おろし・1/2本
- 野菜(白菜・春菊・えのき・椎茸等)
- 油揚げ1枚

- 水・5カップ 白だし・100cc
- 酒・大さじ1
- 塩・しょうゆ・各小さじ1
- 砂糖・小さじ1/2
- ゆず・皮のせん切り少々

〈作り方〉

- ①豚肉は半分に切って、片栗粉をまぶす。大根以外の野菜は鍋用に切り、油揚げは1cm幅に切る。
- ②鍋にAのだしの材料を入れて、沸騰したら豚肉・野菜・油揚げを入れて煮込む。
- ③鍋を煮込んでいる間に大根をおろす。汁はやや残す程度に絞る。
- ④フライパンにごま油大さじ1を加え熱する。餅をきつね色になるまで焼く。
- ⑤鍋に餅を加え、大根おろし、せん切りにしたゆずを加える。



問 長生きがい課包括支援担当 TEL0493-62-0718

こちら 嵐山町役場 長生きがい課内

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 TEL0493-62-0718

「支え合いマップ」の情報提供にご協力ください

災害時の避難に支援を必要とする方(要援護者)や要援護者を支援する方(支援者)の情報を、地図付きの台帳として整理したものです。

災害時の安全確認や避難支援を効果的に行うことを目的に行っています。

また、「地域における共助・支え合いの仕組み」(要援護者に対する日常的な声掛けなど)の構築にも活用します。

「支え合いマップの更新」

支え合いマップは、毎年11月から12月にかけて、区長、民生委員、自主防災組織の協力により、情報の更新

「支え合いマップ」の情報を提供してください

災害時の避難に支援を必要とする方(要援護者)や要援護者を支援する方(支援者)の情報を、地図付きの台帳として整理したものです。

災害時の安全確認や避難支援を効果的に行うことを目的に行っています。

また、「地域における共助・支え合いの仕組み」(要援護者に対する日常的な声掛けなど)の構築にも活用します。

「支え合いマップの更新」

支え合いマップは、毎年11月から12月にかけて、区長、民生委員、自主防災組織の協力により、情報の更新

「支え合いマップ」の情報を提供してください

災害時の避難に支援を必要とする方(要援護者)や要援護者を支援する方(支援者)の情報を、地図付きの台帳として整理したものです。

災害時の安全確認や避難支援を効果的に行うことを目的に行っています。

また、「地域における共助・支え合いの仕組み」(要援護者に対する日常的な声掛けなど)の構築にも活用します。

「支え合いマップの更新」

支え合いマップは、毎年11月から12月にかけて、区長、民生委員、自主防災組織の協力により、情報の更新

「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ TEL 0493-62-0718
日時：12月9日(月) 10時~12時
場所：嵐山町立図書館1階
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ TEL 0493-62-2552
日時：12月18日(水) 13時30分~15時30分
場所：プチモンド本社(菅谷140-5)
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド
※送迎もあります

リハビリ相談

日時 1月28日(火) 13時30分~15時20分
※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所 自宅

対象 おおむね65歳以上で以下に該当する方
①調理や入浴などの日常生活の動作に支障がありお困りの方
②認知症に関する相談をしたい方

費用 無料

内容 作業療法士と保健師がご自宅を訪問し、お困り事の相談や身体の動きを確認します。

申込み期限 1月21日(火)

令和6年度分補聴器購入費助成の追加分を受け付けています

問 長生きがい課 TEL0493-62-0718

聴力低下によりコミュニケーションがとりにくい高齢者に対し、補聴器購入費用の一部を助成します。

先着順で、追加予算1000、000円がなくなり次第、受付終了となります。助成は1人につき1回限りです。助成を受けたことがある方は対象外となります。

対象者 ①~④すべてに該当する方
①嵐山町に住所がある満65歳以上の方
②聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けることができない方
③耳鼻咽喉科の診断結果(意見書)で医師が必要であると認めた方
④町税、保険料等を滞納していない方

助成内容
医療機器認定を取得した補聴器の購入費用として、1人につき20、000円を上限に助成します。

※対象は装用効果の高い左右いずれかの耳に装用する補聴器1台分です

※集音器の購入及びメンテナンス・故障・修理等は対象外です

申請用紙
長生きがい課の窓口、またはホームページからダウンロードすることもできます。

