

**「支え合いマップ」の
情報提供にご協力ください**

支え合いマップとは

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しています。

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、情報の更新を行っております。

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 Tel0493-62-0718

対象者(要援護者)

以下の条件のいずれかに該当する、在宅で生活されている方です。

自力では避難できない

- ▼70歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ▼障害のある方
- ▼概ね要介護3以上の認定を受けている方

その他災害時に支援が必要であると認められる方(日中独居で自力で避難できない方等)も対象となります。

★すでに登録されている方

緊急連絡先など、内容に変更がある場合は、区長への連絡、または「要援護者カード」を再提出してください。また、必要に応じて地元関係者や支援者等が情報の再確認に伺うこともあります。ご協力お願いします。

★新たに登録したい方

「要援護者カード」に必要事項を記入し、区長へ提出してください。(区により、提出先が異なる場合があります。)

※「要援護者カード」が必要な場合は、区長または長寿生きがい課まで問い合わせください。また、町ホームページからもダウンロードできます。

期 間 12月26日まで

問 合 せ 嵐山町地域包括支援センター
Tel 0493-62-0718

介護の悩み一人で抱えないで

介護や認知症のことをどこに相談していいのかわからず、一人で悩みを抱えていますか。相談窓口についてお知らせします。(各相談窓口は、年末年始・祝日を除きます。)

高齢者全般に関すること

嵐山町地域包括支援センター
Tel 0493-62-0718
(月～金 8時半～17時15分)

介護保険に関すること

嵐山町長寿生きがい課
Tel 0493-62-0718
(月～金 8時半～17時15分)

若年性認知症に関すること

若年性認知症サポートセンター
Tel 048-814-1212
(月～金 9時～16時)

仕事と介護・子育て・治療の両立に関すること

埼玉県仕事と生活の両立支援相談
Tel 048-830-4515
(月・火・水・金 9時～16時30分、火曜日は隔週で 11時～19時)

「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ Tel 0493-62-0718

日時：12月8日(月) 10時～12時 場所：嵐山町立図書館 多目的室

参加費：100円 問合せ：嵐山町地域包括支援センター

※図書館休館日のため1階より入館ください。

高年齢者虐待・権利擁護に関すること
嵐山町地域包括支援センター
Tel 0493-62-0718
(月～金 8時半～17時15分)

子育てだより

子育て応援
ガイドブック▶

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 Tel 0493-59-6911

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15日(木)	令和7年7月16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か月児健診のみ)
9～10か月児健診		令和7年2月6日～4月10日生まれのお子さん	
3歳児健診	1月20日(火)	令和4年6月～7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 Tel 070-4804-5287(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1日(月) 10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	▶ バスタオル
ベビーマッサージ	12月15日(月) 10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
骨盤ストレッチ	1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	1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。

元気あっぷ通信



1回の食事に3つのグループをそろえよう!

糖尿病の食事って?それはバランスのよい健康食!

糖尿病の食事ってどんなイメージがありますか?じつは、食べてはいけないものはなく、大切なのはバランスよく食べることです。バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜の3つのグループがそろった食事です。まずは、1回の食事にこの3グループがあるかをチェックしてみましょう。

①主食(炭水化物)
ごはん、パン、めん類など



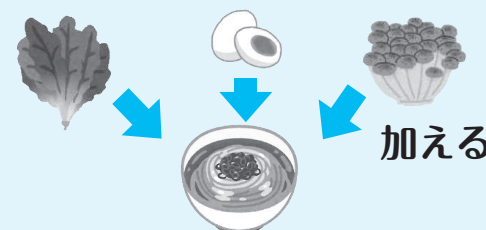
②主菜(たんぱく質・脂質)
肉、魚、卵、大豆製品など



③副菜(食物繊維・ビタミン類)
野菜、海藻、きのこなど



野菜が取りにくい場合はこんな方法でも…



問 長寿生きがい課 Tel 0493-62-0718