

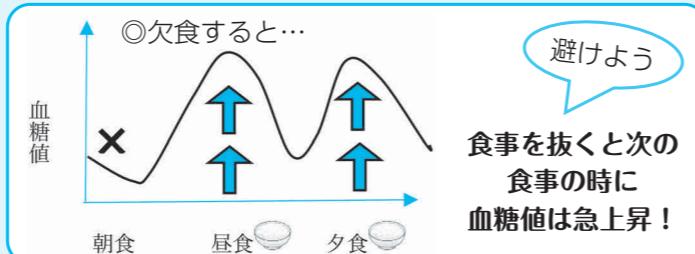
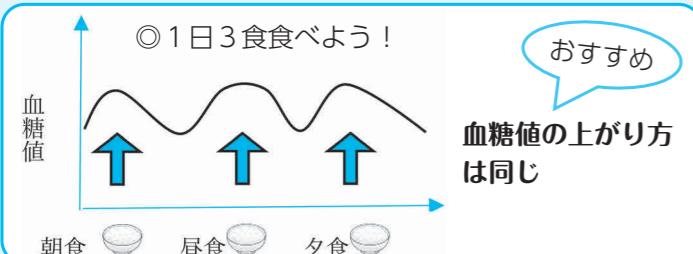
元気あっぷ通信



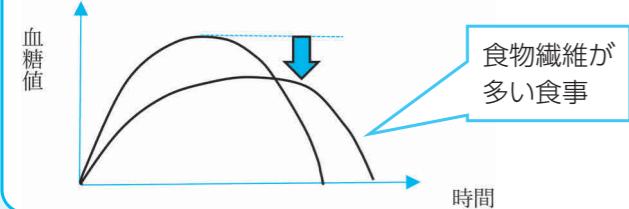
食事のとり方と血糖値の関係について紹介します。

糖尿病の食事って？～その2～

今月は食事のとり方と血糖値の関係について、血糖値を安定させる、おすすめの食事のとり方を考えてみましょう！



◎野菜・海藻・きのこなど食物繊維を多くとろう！



血糖値が上がることは悪いことではありません。血糖が上がりすぎる、上がり方が急すぎる、ことがよくないのです。一方で、食物繊維が多い食事は、血糖の急上昇を抑えてくれます。食物繊維は野菜、きのこ、海藻、こんにゃくに多く含まれています。野菜の目安は毎食100g、生野菜なら両手に1杯分です。

※医師の指示を受けている方は主治医に確認してみましょう

問長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

公開講座「知っておきたい！脳卒中の最新治療～早期発見と予防が大切～」

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

脳卒中の早期発見や予防の大切さについて脳神経外科医として最前線で活躍されている吉川医師よりご講話いただきます。

講師 埼玉県立循環器・呼吸器病センター 脳神経外科科長兼診療部長 吉川雄一郎 医師

日 2月6日(金) 14時～15時(受付13時45分～) 場役場町民ホール 持ち物 筆記用具

対市民 定40名(先着順) 料無料

申 1月13日(火)～1月30日(金) オンライン、電話 ※定員になり次第締切



高齢者の予防接種(インフルエンザ・新型コロナウイルス)

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

町では高齢者の予防接種(インフルエンザ・新型コロナウイルス)に対し、一部費用助成を行っております。

期間はどちらも1月末日までです。接種を希望される方は医療機関へ直接お申し込みください。接種費用や助成対象者等については広報10月号をご覧いただくな、町ホームページよりご確認ください。

献血にご協力ください

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

感染症対策を行い、安全な献血会場の運営に取り組んでいます。

日 2月3日(火) 10時～11時45分、13時～16時
場 役場町民ホール

初回献血！シニア60(ロクマル)～64(ロクヨン)キャンペーン

60歳～64歳の間で初めて献血をする方に記念品をお渡しします。※59歳までの献血経験の有無は問いません。

期間 1月1日(木)～3月31日(火)

※記念品がなくなり次第終了

問埼玉県赤十字血液センター TEL048-684-1511

嵐山町新型インフルエンザ等行動計画(改定案)のパブリックコメントを実施します

問健康いきいき課 TEL0493-59-6911

皆さまからのご意見等をお伺いするパブリックコメントを実施します。

期間 1月23日(金)～2月13日(金)
パブリックコメント手続きに関しては町ホームページ等をご覧ください。

ウォーキング講習会が開催されました

日 1月17日 場 嵐山カントリークラブ

当日は87名の参加者が、嵐山カントリークラブ様のご協力のもとゴルフコース内を散策しました。天気もよく紅葉も見頃で、皆さん楽しく参加されていました。



Photo News

中学生および高校生の税に関する作文 表彰

11月19日、租税教育の一環として行われた「中学生および高校生の税に関する作文」で町内の学校から7名の方が表彰されました。

賞名	学校名	氏名
東松山地区租税教育推進協議会長賞	嵐山町立菅谷中学校	飯島 桜子さん
東松山税務署長賞	学校法人大妻学院 大妻嵐山中学校	伊藤 巴さん
埼玉県租税教育推進協議会長賞	学校法人大妻学院 大妻嵐山中学校	深谷 和歌さん
嵐山町長賞	学校法人大妻学院 大妻嵐山中学校	丸山 実来さん
東松山税務署長賞	学校法人大妻学院 大妻嵐山高等学校	小峰 咲希さん
埼玉県税務連絡協議会長賞	学校法人大妻学院 大妻嵐山高等学校	菅谷 和花さん
埼玉県租税教育推進協議会長賞	学校法人大妻学院 大妻嵐山高等学校	松本 愛姫さん

問税務課 TEL0493-62-2153



七つの祝

問生涯学習課 TEL0493-62-0824

11月22日、国立女性教育会館(NWEC)講堂において、来春小学校1年生になる町内の子供たちと保護者を招待し、「七つの祝」式典を開催しました。



i Information

i 県民の日記念式典シラコバト賞受賞(住みよいふるさとをつくる活動)

問地域支援課 TEL0493-62-2152

11月14日、県民の日記念式典において、嵐山町から荒井進さん(吉田)が受賞しました。この賞は、様々な分野で県民の模範となる功績をあげられた方々や、県民の日記念作文等で入賞された小中学校の皆さんなどが表彰されるものです。

i 「嵐山町町制施行60周年記念町歌」の歌詞について

問総務課 TEL0493-62-2151

令和7年9月1日から令和7年10月31日までの間に募集していました歌詞募集については、多くの方々にご応募いただき、ありがとうございました。(応募総数85点)選定委員会による厳正なる審査の結果、朝倉 修 氏(北海道在住)の作品に決定しました。今後、作曲については専門家へ制作を依頼する予定です。

令和9年の町制施行60周年に向けて、町民の皆さまが親しみやすい、歌いやすい記念町歌を制作していくので、ご期待ください。

i 移動販売の運行スケジュールが新しくなります

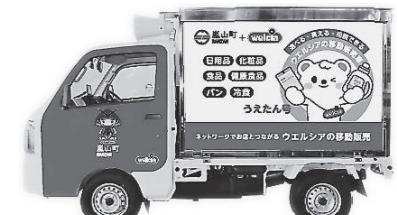
問長寿生きがい課 TEL0493-62-0718

新スケジュールでの運行開始日は2月2日(月)からです！

町とウエルシア薬局株式会社が連携して行っている移動販売の運行スケジュールと販売場所が一部変更になります。

新運行スケジュールは2月2日(月)から開始しますので1月号広報の差し込みチラシや、町のホームページでご確認のうえ、ご利用ください。

※販売場所が福祉施設や学校の場合であっても、どなたでもご利用できます。



i 令和8年度嵐山町会計年度任用職員を募集します

問総務課 TEL0493-62-2151

【職種】一般事務、有資格者業務ほか(詳しくはホームページ掲載)

【勤務場所】嵐山町役場、幼稚園、各小中学校など

【勤務時間】原則8時30分～17時15分のうち指定する時間

※職種・勤務場所により異なります。

【給与】「嵐山町会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例」

に基づき支給します。

※一般事務職は時給1,290円～(職種により異なります。)

※詳しくはホームページをご覧ください。

