

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

相談・健診名	日時	対象	持ち物
1歳6か月児健診	8月18日(火)	令和6年12月生まれ～令和7年1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
3歳児健診	8月18日(火)	令和5年1月～2月中旬生まれのお子さん	▶ 母子健康手帳 ▶ バスタオル ▶ お子さんの尿
5歳児健診	8月6日(木)	対象者には個別で通知します	▶ 母子手帳
乳幼児相談	8月4日(火)	乳幼児(0歳児～就学前のお子さん)	▶ 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」

開所日 月・木・金10時～14時

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

ふれあい教室

内容	日時	対象	持ち物
ベビーマッサージ	7月6日(月)10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
おやこdeストレッチ	7月13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	8月3日(月)10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	
ヨガストレッチ	8月31日(月)10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	

※全教室、予約が必要です。

ハイスクール議会の意見から実現しました！

No.4

大妻嵐山生 考案 食材の宝庫！ 嵐山町の栄養たっぷりレシピ

レシピ名 具たくさん！ 彩り野菜と豚しゃぶのごまだれそうめん

材料(2人分)

- ・そうめん…2束
- ・塩コショウ…少々
- <ゆでる食材>
- ・えのきだけ…40g
- ・ほうれん草…40g
- <切る食材>
- ・きゅうり…50g
- ・たくあん…20g
- <ごまだれ材料>
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・めんつゆ[3倍濃縮]…大さじ1～2(好みで調節)
- ・白すりごま…大さじ5
- ・水…200ml
- ・たまご…2個
- ・かぼちゃ…40g
- ・豚肉(ロース)…50g
- ・ミニトマト…2個
- ・しそ…2枚

作り方

- ①ごまだれの材料をすべて混ぜて冷やしておく。
- ②たまごに塩・こしょうを入れ、薄焼き卵にしたものを細く切る。
- ③材料をゆでる
- <ゆでる食材> えのき(3cm幅)、かぼちゃ(一口サイズ)、ほうれん草(3cm幅)、豚肉ロース(3cm幅)
- ④材料切る
- <切る食材> きゅうり(薄切り)、ミニトマト(半分)、たくあん(せん切り)、しそ(せん切り)
- ⑤鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、冷水でしめてざるに上げ、水気を切って器に盛る。
- ⑥そうめんの周りに下処理した食品を盛り付ける。



大妻嵐山高校 高校1年 食物同好会 井上琴美 田辺心希 野澤藍子

豆知識 夏に大活躍のそうめんですが、「豚肉ロース」を乗せて「ごまだれ」で食べると、夏の健康維持に最高のメニューになります！ 豚肉ロースには、そうめん(糖質)をエネルギーに変える「ビタミンB1」や、健やかなコンディション維持に役立つ「パントテン酸」が豊富。そこに同じくビタミンB1を含む「ごまだれ」を合わせることで、栄養も風味もさらにアップします。ダブルの栄養パワーが、夏の疲れに負けないハツラツとした毎日をサポートしてくれます。

Photo News

瑞宝双光章の受章 おめでとうございます！

問 総務課 TEL0493-62-2151

4月29日付けで春の叙勲が発令され、久保正美さん(越畑)が瑞宝双光章を受章されました。長きにわたる学校教育およびスポーツ行政の功労が称えられ、今回の受章となりました。



瑞宝単光章の受章 おめでとうございます！

問 総務課 TEL0493-62-2151

4月29日付けで春の叙勲が発令され、遠藤由明さん(志賀)が瑞宝単光章を受章されました。長きにわたる自衛隊音楽隊での功労が称えられ、今回の受章となりました。



Information

嵐山町役場職員を募集します(令和9年4月1日採用)

問 総務課 TEL0493-62-2151

募集職種	採用予定人数	筆記試験等	口述試験	年齢 (令和9年4月1日時点)
一般事務職	5名	9月20日(日)	10月18日(日)	35歳までの方
一般事務職 (障害者対象)	若干名			50歳までの方
技術職 (土木・建築)	若干名	なし		40歳までの方

- 申込期限：7月31日(金)まで
- 申込方法：インターネット(電子申請)のみ

詳細は町ホームページをご覧ください。▶



【8月10日、8月12日～14日、8月17日】お盆期間中はごみの自己搬入による受付の混雑が予想されます！

問 環境課 TEL0493-62-0719

お盆休み期間に係る平日(8月10日、8月12日～14日、8月17日)は、場内が混雑し、待ち時間が長くなるのが予想されます。また、今年度から着工する解体工事に伴い、受付待機方法や荷下ろし場所配置変更の影響により平常時からお待ちいただく時間が長くなっております。時間に余裕をもってお越しいただくか、この期間を避けた搬入をお願いいたします。

<お願い>

ごみ集積場に出せるごみは衛生組合に直接搬入せず、できる限りごみ集積場をご利用ください。直接搬入されるごみは分別・分解をしてから搬入してください。

◎衛生組合に自己搬入する方法については、ホームページも併せてご覧ください。

<搬入をする際の注意事項>

1. ごみの持ち込みは平日9時～11時30分、13時～16時となります。
2. ごみの荷下ろし等の作業は搬入者自らが行ってください。
3. 必ず分別・分解をしてから搬入してください。分解されていないごみについては、持ち帰っていただいております。ご注意ください。

詐欺の電話はアプリでブロック！

携帯電話に特殊詐欺の犯人から架電されるケースが急増しています。犯人からの電話を直接受けないためには、犯人が使う国際電話番号などをアプリでブロックする対策が有効です。

アプリは無料ですので、ご自身のスマートフォンはもちろん、ご家族などにも、ぜひおすすめください。詳細は、警察庁特殊詐欺対策のホームページ(QRコード)をご覧ください。

