

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

インフルエンザの流行に備え、12月中旬までの接種をおすすめします。
接種期間 10月20日(日)～令和2年11月31日(金)

対 ①65歳以上の人 ②心臓・腎臓・呼吸器などに障害(身体障害者手帳1級)がある60～64歳の人 ③中学3年生相当の人
費 千円(生活保護受給者は無料) 助成回数1回

持 健康保険証、生活保護受給者は生活保護受給者証
※ 対象の②に該当する人は身体障害者手帳、③の人は希望書
申 医療機関へ直接予約
※ 市外での接種は、事前に健康推進課へ。

問 健康推進課
 ☎24-3921 FAX22-7435

国民健康保険の被保険者証を送ります

新しい被保険者証を10月中旬に世帯ごとにまとめて世帯主宛てに簡易書留で郵送します。11月になっても届かない場合は、保険年金課までお問い合わせください。
 また、新しい被保険者証(灰色)は11月1日から使えるようになります。古い被保険者証(青色)は、11月

自宅での療養でお悩みのときは

看護師資格のある職員が、通院できなくなった時の相談や往診医の紹介などを行っています。
日 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時
場 比企医師会在宅医療連携拠点(保健センター2階)
対 比企地区内在住・在勤の人
申 ・問 電話で比企医師会在宅医療連携拠点へ。
 ☎81-5563

くまがや生活教室

日 11月8・22日、12月6日(金)全3回
 午前10時～11時30分
場 野本市民活動センター
対 市内在住で65歳以上の人
定 20人(申込順)
内 健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ
費 400円
申 ・問 11月1日(金)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。
 ☎21-5570 FAX25-3305

になってから保険年金課又は各市民活動センターに返却するか、ご自分で裁断するなどの処分をしてください。
問 保険年金課
 ☎21-1403 FAX23-0076

市民健康増進センター 体育の日イベント

名称	時間	費用	定員(申込順)
ヨガ	午前10時～11時	500円(入館料別)	25人
足腰元気体操	午後1時～2時	無料(入館料別)	35人
やさしいエアロ	午後3時～4時	無料(入館料別)	35人
パンチキック	午後7時～8時	500円(入館料別)	25人

健康診査を受けましょう

特定健康診査と後期高齢者健康診査の個別健診は12月25日(水)までです。今年度、まだ受診されていない人は早めに申込みをしましょう。
費 ・自己負担金 千円
 ・国民健康保険被保険者証又は後期高齢者医療被保険者証
 ・特定健康診査受診券又は健康診査



こちらウォーキングセンターです

●所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 FAX23-5677
 ●開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

□ふるさと自然のみちウォーク 百穴・川堤コース 10km

日 11月12日(火)
集合 ウォーキングセンター午前9時
コース ウォーキングセンター-吉見百穴堤-殿山公園-平野市民活動センター-市野川堤-ウォーキングセンター(正午帰着予定)
費 50円
申 当日受付

□花・歴史ウォーク

第42回日本スリーデーマーチのパレードにぜひご参加ください。
日 11月4日(休)
集合 新明小学校校庭午後1時
※ ウォーキングセンター旗の下にお集まりください。
コース 新明小学校から中央会場まで

□埼玉みてあるき 第6回目高かわせみの里ツーデーウォーク 10km

日 11月24日(日)
集合 東松山駅改札口午前7時45分(午前7時55分上り乗車予定)
コース 猿田歩道と高麗峠コース
費 1,000円(大会2日目の参加費)
申 当日会場にて(事前申込はウォーキングセンターにて11月10日まで可)

□ネイチャーウォーク 自然に親しむ会 耕地の生き物たち

日 11月16日(土)
集合 野本市民活動センター(受付午前8時45分、正午解散予定、雨天決行)
内 田んぼで暮らす生き物たち
持 筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しあり)
費 50円
申 当日受付

11月 月例市民ウォーキング

とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食	主催
16日(土)	午前8時30分	東松山駅改札口前	川越七福神めぐりコース(7km)	不要	松山市民活動センター ☎23-9311 FAX23-9312
14日(木)	午前9時	高坂駅東口	県民の日 高坂・こども動物自然公園(5km)	不要	唐子市民活動センター ☎22-0672 FAX22-0683
10日(日)	午前8時30分	高坂市民活動センター	丘陵文化祭・高坂商工祭コース(5km)	不要	高坂市民活動センター ☎34-3730 FAX34-3845
20日(水)	午前8時30分	東松山駅改札口前	風布のみかん狩りコース(やまき園)(7km)	要	野本市民活動センター ☎23-7077 FAX23-7063
14日(木)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	県民の日ウォーク(こども動物自然公園コース)(6km)	不要	高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 FAX35-4313

第42回日本スリーデーマーチ

11月2日(土) 和紙の里・武蔵嵐山ルート
 11月3日(祝) 吉見百穴・森林公園ルート
 11月4日(休) 都幾川・千年谷公園ルート
 当日登録できます。

当日登録 午前5時30分～11時中央会場にて受け付けます。

参加登録費(1日ごと)	大人	高校生以下
	1,000円	500円

ゼッケン、チェックカード、コース地図などが配られます。

高齢者・福祉

みんなきらめけ!!ハッピー体操
 介護予防を目的とした体操です。

11月	11月
市民体育館	18日(月)
唐子地区体育館	6・20日(水)
北地区体育館	14日(木)
南地区体育館	8・22日(金)
松山市民活動センター	12日(火)
大岡市民活動センター	7・21日(木)
野本市民活動センター	11・25日(月)
高坂丘陵市民活動センター	5・19日(火)
大岡コミュニティセンター	5・19日(火)
きらめき市民大学(男性限定)	11・25日(月)
きらめき市民大学(女性限定)	18日(月)
市民福祉センター(注)	26日(火)
すわやま荘(注)	19日(火)

(注) 60歳以上の対象

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性限定)は午後2時～3時30分)

持 フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲料
※ 事前申込は不要
問 総合福祉エリア

高齢介護課
 ☎21-5570 FAX25-3305
 ☎21-1406 FAX22-7731