



健康

保養施設の助成日数の変更

国民健康保険又は後期高齢者医療制度の加入者を対象とした保養施設の利用助成について、次のとおり1年間(4月～翌3月)に利用できる日数が変更となります。

令和7年度まで 1人につき2泊
令和8年度より 1人につき1泊

なお、1泊あたりの助成額(大人：3,000円、小人：1,500円)は、変更ありません。利用助成を受ける場合は、指定の保養施設に宿泊の予約をした後、利用日の20日前までに保険年金課へ申請してください。

☒・問 保険年金課

☎63-5004 ☎23-0076



市HP (国民健康保険)



市HP (後期高齢者医療制度)

男性のためのボディメイク教室

☒ 令和8年1月22日、2月5日(木)午後6時15分～7時30分

☒ 保健センター

☒ 市内在住の64歳以下の男性

☒ 20人(申込順)

☒ 「背中が丸まってきた」「ストレートネックが気になる」など姿勢にお悩みの人必見！姿勢改善に注目した男性向けの運動教室に参加してみませんか？トレーニングジムのインストラクターをお招きして開催します。お気軽にご参加ください。

☒ フェイスタオル、飲物、運動しやすい服装

☒ 12月22日(月)から電話又は電子申請で申込み

☒ 健康推進課

☎24-3921

☎22-7435



電子申請

血管若返り教室

☒ 令和8年1月28日(水)午前9時30分～午後1時

☒ 保健センター

☒ 市内在住の64歳以下の人

☒ 12人(申込順)

☒ 管理栄養士による講話、調理実習

☒ 300円(食材費等)

☒ 筆記用具、飲物

☒・問 12月9日(火)から直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921

☎22-7435



市HP

冬の食中毒にご用心!!

食中毒といえば夏場に発生するものと思われがちですが、冬場にはカキ等の二枚貝を原因としたノロウイルス食中毒が増加します。ノロウイルス食中毒は、汚染された二枚貝を触った手指による二次汚染や食材の不十分な加熱により発生します。丁寧な手洗いと確実な洗浄・加熱で、食中毒対策を行きましょう。

食中毒予防のポイント

- ・「つけない」 料理を作る前、食べる前には2度手洗いをする。
- ・「ふやさない」 冷蔵庫等を効果的に活用して、食材の温度管理を徹底する。
- ・「やっつける」 生野菜はよく洗い、特に肉は中心までよく加熱する。

☒ 東松山保健所 ☎22-0280



高齢者・福祉

重度医療の対象者を拡大

重度心身障害者医療費助成制度について、令和8年1月から精神障害者保健福祉手帳2級所持者も新たに助成対象となります。助成対象となる医療費は、自立支援医療(精神通院医療)の一部負担金です。その他の医療費は対象となりません。

助成を受けるためには、あらかじめ受給資格の登録申請が必要です。申請方法などは、障害者福祉課までお問い合わせいただくか、市HPをご確認ください。

対象者 精神障害者保健福祉手帳2級をお持ちの人(65歳以上で精神障害者保健福祉手帳を初めて取得した人は対象外)

所得審査 本人所得を対象として所得審査を行い、基準額以下の場合には医療費助成を受けることができます。基準額超過の場合は支給停止となり、対象期間は医療費助成を受けることができません。

☒ 障害者福祉課

☎21-1452

☎24-6066



市HP

12月3日～9日は障害者週間

障害者週間は、障害のある人が社会、文化など、様々な分野の活動に参加する意欲を高めることを目的としています。

市では、障害者週間に合わせて、12月1日(月)～19日(金)の間、市内障害福祉サービス事業所に通う皆さんなどの個性豊かな作品を市役所ロビーで展示します。

障害のあるなしにかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合う共生社会の実現のためには、障害や障害のある人に対する理解・関心を深めることが必要です。

☒ 障害者福祉課

☎21-1452 ☎24-6066

民生委員・児童委員と主任児童委員の委嘱

12月1日付けで144人が民生委員・児童委員として委嘱されました。任期は令和10年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員は身近な相談相手として活動しています。お住まいの地区の担当民生委員・児童委員等については、社会福祉課へお問い合わせください。

民生委員・児童委員として活動してみませんか

現在、市では、欠員地区で民生委員・児童委員として活動していただける人を募集しています。「地域に貢献したい」「福祉活動に携わりたい」など、民生委員・児童委員の活動にご興味がある人、詳しく知りたい人は、社会福祉課までご連絡ください。

募集している地域

松山地区6人・平野地区1人・唐子地区1人・高坂地区4人

☒ 社会福祉課

☎21-1455 ☎24-6066



市HP

令和7年度いきいきパス・ポイント対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ばたん圓」と交換できます。

☒ 市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

令和8年2月28日(土)まで

ばたん圓交換申込期間

令和8年3月16日(月)まで

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
社会教育講座	17
市民健康増進センター教室	21
みんなきらめけ!!ハッピー体操	22
いきいき生活教室	23
かんたん料理教室	23
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	24

☒ 高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP

市民健康増進センター教室

シェイプアップ教室

☐ 月曜コース(全10回)

☒ 1月5日(月)～3月23日(月)
※1月12日、2月23日(祝)は休み

☐ 水曜コース(全10回)

☒ 1月7日(水)～3月25日(水)
※2月11日(祝)、3月11日(水)は休み

☐ 金曜コース(全10回)

☒ 1月9日(金)～3月27日(金)
※3月13日(金)・20日(祝)は休み

■共通事項

時間 午後3時～4時

☒ 市内在住の15歳以上の人(中学生は除く)

☒ 各コース35人(申込多数の場合抽選)

☒ 無料(入館料別)

☒ 12月15日(月)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。

☎31-2660

☎31-2661

有料教室

☐ 月曜ヨガ

☒ 月曜日午前10時～11時

☐ 足腰元気体操

☒ 月曜日午後1時～2時

☐ いきいき体操

☒ 火曜日午前10時～11時

☐ たのしいフラ

☒ 火曜日午前11時30分～午後0時30分

☐ ZUMBA

☒ 火曜日午後3時～4時

※1月25日、2月22日、3月22日(日)は午後1時～2時も実施します。

☐ ピラティス

☒ 水曜日午前10時～11時

☐ 木曜ヨガ

☒ 木曜日午前10時～11時

☐ バランスコーディネーション

☒ 金曜日午前10時～11時

☐ パンチキック

☒ 金曜日午前11時30分～午後0時30分

☐ はじめてエアロ

☒ 木曜日午前11時30分～午後0時30分

土曜日午前10時～11時

☐ 背骨コンディショニング

☒ 土曜日午後1時～2時

☐ はじめて太極拳

☒ 日曜日午前10時～11時

☐ 48式太極拳

☒ 日曜日(1週目のみ)午前11時30分～午後0時30分

☐ やさしいエアロ

☒ 水曜日午後1時～2時

金曜日午後1時～2時

土曜日午後3時30分～4時30分

日曜日(2週日以降)午前11時30分～午後0時30分

■共通事項

※各有料教室には休みがあります。休みは市民健康増進センターHPをご確認いただくか、お問い合わせください。

☒ 15歳以上の人(中学生は除く)

☒ 各35人(先着順)

受付 教室開始1時間前～教室開始15分後

☒ 1回500円(入館料別)

※券売機精算

☒・問 市民健康増進センター

☎31-2660 ☎31-2661

※各教室とも都合の良い日に参加できます。

※状況により変更する場合があります。



市民健康増進センターHP