

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
野本緑陰史跡巡りコース 10km
📅11月8日(火)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前8時45分
コース ウォーキングセンター-柏崎緑地-山崎町児童公園-万松寺-おくま山古墳-將軍塚古墳-野本市民活動センター-新江川八尺堂堰-五領沼公園-ウォーキングセンター(正午到着予定)
🎫50円
📍当日受付

□花・歴史ウォーク
大観山(越生町) 10km
📅11月18日(金)
集合 東松山駅改札前 午前7時50分(午前8時3分上り乗車予定)
受付 越生駅西口 午前8時50分
コース 越生駅-金毘羅大権現-越辺川-無名戦士の墓-大観山-法恩寺-越生駅(正午到着予定)
🎫50円
📍当日受付

□埼玉みてあるき
スリーデーマーチのコースより 小川町駅～武蔵嵐山駅 11km
📅11月22日(火)
集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時11分下り乗車予定)
受付 小川町駅前 午前8時40分
コース 小川町駅-埼玉伝統工芸会館-下里-千手堂-埼玉県立嵐山史跡の博物館-武蔵嵐山駅(正午到着予定)
🎫50円
📍当日受付

□ネイチャーウォーク 市民の森～秋～
📅11月19日(土)
集合・受付 物見山駐車場(市民の森入口) 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行
🎫秋の森を楽しもう
📍筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)
🎫50円
📍当日受付

□埼玉県マーチングリーグ 第9回日高かわせみの里ツアー
デーウォーク 8km
📅11月26日(土)
集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時13分上り乗車予定)
受付 巾着田メイン会場(曼珠沙華公園内) 午前10時30分
コース 日和田山満喫コース(高低差あり・健脚向き)
📍昼食
🎫大人:1,000円、高校生以下:500円、未就学児:無料
📍当日受付



第44回日本スリーデーマーチ(小川町下里)

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)
松山市民活動センター ☎23-9311 FAX23-9312	12日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	市野川堤(7km)
大岡市民活動センター ☎39-0602 FAX39-0676	17日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	比企氏伝説・ぼたん園・秋葉道(11km)
唐子市民活動センター ☎22-0672 FAX22-0683	15日(火)	午前8時30分	唐子市民活動センター	化石と自然の体験館・産業団地(8km)
高坂市民活動センター ☎34-3730 FAX34-3845	13日(日)	午前8時30分	高坂市民活動センター	丘陵文化祭と高坂商工祭(5km)
野本市民活動センター ☎23-7077 FAX23-7063	16日(水)	午前8時30分	野本市民活動センター	吉見百穴・松山城址(7km)
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 FAX35-4313	14日(月)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	こども動物自然公園(6km)

後期高齢者医療制度の高額療養費

医療機関で支払う自己負担額(入院時の差額ベッド代や食事代など保険診療以外のものは除く)の月ごとの合計額が、自己負担限度額を超えた場合、その超えた額を高額療養費として後日支給します。
また、10月から2割負担の導入に伴い、負担区分についても変更となりました。

被保険者の所得区分		自己負担限度額(月額)	
		外来【個人ごと】	入院+外来【世帯合算】
1. 現役並み所得者(自己負担割合が3割の人)	Ⅲ(住民税課税標準額690万円以上)	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円※1]	
	Ⅱ(住民税課税標準額380万円以上)	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円※1]	
	Ⅰ(住民税課税標準額145万円以上)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円※1]	
2. 一般Ⅱ(自己負担割合が2割の人)		18,000円又は6,000円+(医療費※2-30,000円)×10%の低い方を適用 [年間144,000円上限※3]	57,600円 [44,400円※4]
3. 一般Ⅰ(自己負担割合が1割で、住民税課税世帯)		18,000円 [年間144,000円上限※3]	57,600円 [44,400円※4]
4. 低所得者(住民税非課税世帯)	Ⅱ(下記Ⅰ以外の人)	8,000円 [年間144,000円上限※3]	24,600円
	Ⅰ(年金収入80万円以下等)		15,000円

- ※1 過去12か月以内に、限度額を超えた支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。
- ※2 医療費が30,000円未満の場合は、30,000円として計算します。
- ※3 8月～翌年7月の年間限度額(一般Ⅰ・Ⅱ、低所得者Ⅰ・Ⅱだった月の外来自己負担額の合計の限度額)です。
- ※4 過去12か月以内に、世帯単位の限度額を超えた支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額です。

【申請方法】

初めて支給対象となった人には、診療を受けた月の約3か月後に申請書を郵送しますので、必要事項を記入し、保険年金課へ申請してください。なお、一度申請すれば2回目以降の支給対象者には、診療を受けた月の約3か月後に指定口座へ自動的に振り込みます。

現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ、低所得者Ⅰ・Ⅱの人は、保険年金課の窓口で申請し、交付される「限度額適用認定証」をあらかじめ医療機関に提示することにより、個人単位で一医療機関での支払いを自己負担限度額までとすることができます。

📍・📞保険年金課(後期高齢者医療制度) ☎63-5004 FAX23-0076



市HP