

市政情報

講座・教室  
イベント

募集・求人

健康

高齢者・福祉

ウォーキング

子育て

図書館

相談

市民情報  
(伝言板・文書)



第44回日本スリーデーマーチ

10月号に掲載の「中央会場周辺の交通規制」は行われません。

# こちらウォーキングセンターです

市民一人1スポーツ  
週に一度はスポーツを!

●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

今月号掲載のウォーキングセンター事業への参加を希望される場合は、事前予約が必要となりますので、スポーツ課ウォーキング推進室(☎21-1439、平日午前8時30分～午後5時15分)にご連絡ください。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次に該当する場合は参加を見合わせてください。

- ・体調がよくない場合(例:発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
- ・過去2週間以内に海外から帰国(入国)した人
- ・感染者と濃厚接触があった人

## □ふるさと自然のみちウォーク

岩殿観音森林浴コース 10km

日12月11日(土)

集合・受付 高坂駅西口 高坂彫刻プロムナード案内看板前 午前8時45分

コース 高坂駅-高坂彫刻プロムナード-物見山公園-市民の森-正法寺-弁天沼-高坂駅(正午到着予定)

費50円 定30人(申込順)

## □埼玉みてあるき

スリーデーマーチのコースより 高坂駅～ウォーキングセンター 10km

日12月21日(火)

集合・受付 高坂駅西口 高坂彫刻プロムナード案内看板前 午前8時45分

コース 高坂駅-高済寺-新東松山橋-野本市民活動センター-芭蕉句碑-東松山駅-下沼公園-ウォーキングセンター(正午到着予定)

費50円 定30人(申込順)

## □花・歴史ウォーク

腰越城跡～中城跡(小川町) 10km

日12月7日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時15分(午前8時25分下り乗車予定)

受付 小川町駅 午前8時50分

コース 小川町駅-栃本親水公園-日の出橋-腰越城跡-パトリア小川-八幡神社-中城跡-小川町駅(正午到着予定)

費50円

定30人(申込順)

## □ネイチャーウォーク 林や池の冬鳥

日12月18日(土)

集合・受付 ウォーキングセンター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内吉見町大沼で水鳥を観よう

持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)

費50円

定30人(申込順)

# 12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
4日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	松山城址探索コース(6km)	不要	松山市民活動センター ☎23-9311 FAX23-9312
9日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	ぼたん園&冬桜(5km)	不要	大岡市民活動センター ☎39-0602 FAX39-0676
4日(土)	午前8時30分	高坂駅東口	高坂 まなびのみち(8km)	不要	唐子市民活動センター ☎22-0672 FAX22-0683
4日(土)	午前8時30分	高坂市民活動センター	物見山 もみじの谷紅葉(9km)	不要	高坂市民活動センター ☎34-3730 FAX34-3845
6日(月)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	紅葉の高坂丘陵を歩くコース(6km)	不要	野本市民活動センター ☎23-7077 FAX23-7063
3日(金)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	平和資料館(もみじ・イチョウコース)(7km)	不要	高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 FAX35-4313
11日(土)	午前8時30分	高坂駅東口	ドラマ撮影地探訪(坂戸・島田橋)(8km)	不要	平野市民活動センター ☎25-2220 FAX25-2227

## 地域のお医者さんと座談会 〜人生会議してみませんか〜

人生会議とは、人生の最終段階における医療・ケアについて本人が家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合う取組の愛称です。

日12月11日(土)午後1時〜(1時間程度)  
場総合会館4階多目的ホール  
対市内在住の人

定30人程度(申込順)  
内 外来診療を行いながら患者宅へ出向く訪問診療を行い、在宅看取りもされている医師から、座談会形式で人生会議についてお話を伺います。埼玉県医師会・埼玉県作成の「私の意思表示ノート」をお渡しし、書き方もお伝えします。ぜひ、ご参加ください。

講師 榊澤健太郎先生(榊澤内科医 院長)  
持筆記用具  
申・問11月1日(月)から、直接又は電話で高齢介護課へ。  
☎22-7733 FAX22-7731

## 認知症チェックしませんか?

自分や家族のことで「これって認知症?」と感じたときに、市HPで気軽にチェックすることが出来ます。チェックサイトには「家族・介護者向け」と「本人向け」の2種類があり、

個人情報への入力は一切不要で、2分程度でチェック可能です。医学的診断にはなりません。定期的な健康チェックとしてぜひ活用ください。

チェック後には「相談先」や「認知症予防10か条」など、暮らしに役立つ情報も表示されます。



認知症簡易チェックQRコード

## 認知症簡易チェック

- 同じ話を繰り返し、言う(又は聞いている)
- 物をしまった場所を忘れる
- 以前に比べ身だしなみに興味がなくなったなど

## □認知症検診

医療機関で、問診形式の認知症検診を受けてみませんか。市では、認知症の早期発見や早期診断・治療につなげるため、認知症検診事業を行っています。

日12月25日(土)まで  
対 検診日に市内に住居票がある人で、医療機関で認知症の診断を受けたことがない70歳(昭和26年4月2日)〜昭和27年4月1日生まれ)・75歳(昭和21年4月2日)〜昭和22年4月1日生まれ)に達する

人  
費無料(1人1回限り)

※対象者には、検診を受けられる医療機関を記載した案内通知を送付していますので、実施医療機関に直接申込み、受診してください。検診の結果、認知機能の低下が疑われる場合は、精密検査をご案内します。

## 問 高齢介護課

☎22-7733 FAX22-7731

## 重複頻回受診者への訪問相談

保健師による訪問相談を行います。該当となる人へ案内を送付しますので、相談を希望される人は保険年金課へご連絡ください。

## 対 病院等に、ひと月延べ15日以上

の通院をしており、その通院が3か月以上続いている人  
ひと月4か月以上の病院を受診しており、その通院が3か月以上続いている人  
問 保険年金課  
☎63-5004 FAX23-0076

# 子育て

## ひとり親家庭等医療費現況届

ひとり親家庭等医療費を受給している人は、年1回、受給資格要件に該当しているかを確認するため、現況届の提出が必要です。対象の人に

## どならない！子育て練習講座 (そだれん)

日11月9日・16日・30日(火)午前10時〜正午(全3回)

場総合会館3階304会議室

対 市内在住で子育て中の人、市内で子育てに関わる人で全日程参加可能な人

定10人(申込順)

内 言葉が通じるお子さんに、言葉で上手に伝えるしつけの方法を体験的に学ぶ

※午後6か月以上の託児あり(要予約)

申・問 電話で子育て支援課へ。  
☎63-5005 FAX23-2239