

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☎23-5677
- 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

※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

※猛暑により、熱中症の危険が予想される場合は事業を中止する場合があります。

□ふるさと自然のみちウォーク (早朝)野本緑陰史跡巡りコース 10km

☎8月27日(土)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前7時
コース ウォーキングセンター-柏崎緑地-おくま山古墳-野本市民活動センター-清見寺-五領沼公園-ウォーキングセンター(午前10時30分到着予定)
費50円 **申**当日受付

□埼玉みてあるき (早朝)まちあるき 10km

☎8月6日(土)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前7時
コース ウォーキングセンター-仲田町第1公園-上沼公園-松山神社-県立松山高専-箭弓稲荷神社-不動沼-東松山駅(午前10時30分到着予定)
費50円 **申**当日受付

□花・歴史ウォーク 森林公園緑道(滑川町) 10km

☎8月12日(金)
集合 東松山駅改札前 午前8時25分(午前8時31分下り乗車予定)
受付 森林公園駅北口 午前8時45分
コース 森林公園駅北口-羽尾-森林公園緑道-森林公園駅北口(正午到着予定)
費50円 **申**当日受付

□ネイチャーウォーク 夏の生き物と出会う

☎8月20日(土)
集合・受付 高坂丘陵市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行
内夏の公園で虫探し
持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)
費50円 **申**当日受付

8月 月例市民ウォーキング

8月の月例市民ウォーキングは休止です。

ウォーキング

「ピーストレッキング」参加者募集

☎10月15日(土)午前9時～午後2時30分
コース 高坂駅-平和資料館-大東文化大学 ※大東文化大学付近のバス停で解散予定
対市内小学校3年生～6年生と保護者(約5kmのウォーキングができる人)
定30人(申込順)
内高坂駅から平和資料館まで親子でウォーキングをします。平和資料館で花植えと平和学習後、大東文化大学で昼食・キャンパス見学をします。

持昼食(学食利用も可)、飲物
申・☎9月30日(金)までに電子申請又は電話で総務課へ。
☎21-1415☎24-6123



電子申請

寝具類の洗濯及び乾燥サービス

寝具類(布団、枕、毛布、マットレス)の洗濯(年2回)、乾燥(月2回)を行います。
対市内在住で、次のいずれかに該当する人
・要介護度2以上の認定を受け、寝たきりの状態又はこれに準ずる状態にある人
・寝具類の洗濯等が困難な65歳以上のひとり暮らしの人又は高齢者世帯の人
申・☎高齢介護課
☎21-1406☎22-7731

紙おむつ給付サービス

月に1度、自宅に紙おむつを届けます。おむつの種類は、パンツタイプやテープタイプ、尿取りパッドなどから選択することができ、種類により配布枚数が異なります。
対市が行う介護保険の被保険者で、要介護度2以上の認定を受け、本人非課税で、寝たきりや認知症などにより常時紙おむつを必要とする人
申・☎高齢介護課
☎21-1406☎22-7731

後期高齢者医療被保険者証の送付

新しい保険証を7月中旬に簡易書留で郵送します。8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、新しい保険証(有効期限が令和4年9月30日で、左側に茶色の線の入ったもの)が届いたら、古い保険証(有効期限が令和4年7月31日で、左側に紺色の線の入ったもの)を保険年金課又は各市民活動センターに返却するか、本人で裁断する等の処分をしてください。

※令和4年10月から2割負担が導入されることにより、7月中旬に発送する保険証は、有効期限が令和4年9月30日までとなります。なお、9月中に有効期限が令和5年7月31日までの保険証(左側にピンク色の線の入ったもの)を送付いたします。

自己負担割合

後期高齢者医療被保険者が医療機関で受診する際の自己負担割合は、前年中の所得や収入をもとに判定を行います。

一般	現役並み所得者
1割	3割

現役並み所得者に該当する人

住民税課税所得が145万円以上の被保険者が1人でもいる世帯は、その同じ世帯にいる全ての被保険者が現役並み所得者となり、3割負担となります。
☎保険年金課
☎63-5004☎23-0076

国民健康保険の保険証送付

新しい保険証を7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。8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。

新しい保険証(オレンジ色)は8月1日から使えます。古い保険証(青色)は、8月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、本人で裁断する等の処分をしてください。

70歳、75歳になる人は、保険証の有効期限が短くなる場合があります。対象となる人には有効期限前に別途保険証を郵送します。

☎保険年金課☎21-1403☎23-0076

きらめけ☆サポーター養成研修

高齢者の介護予防を目的としたハッピー体操を地域の人に指導・普及するボランティアを募集します。

☎8月23日・30日、9月13日・27日、10月11日・25日(火)、12月8日・15日・22日(木)午後2時～4時
※8月23日(火)、12月8日(木)は午前10時～正午

※そのほかに見学・実習があります。
場総合福祉エリア、北地区体育館など
対市内在住のおおむね60歳以上の全日程参加可能で、研修終了後はボランティアとして活動できる人

定20人(申込順)
内ハッピー体操の動きや指導方法、運動理論など

講師 加藤優さん(都留文科大学教授)
申8月12日(金)までに総合福祉エリアへ。

☎総合福祉エリア
☎22-5561☎25-3305
高齢介護課
☎21-1406☎22-7731 市HP



いきいき生活教室

☎8月31日、9月14日・28日(水)
午前10時～11時30分(9月14日のみ正午まで)

場平野市民活動センター
対市内在住の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(食材費等)
申・☎8月24日(水)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561☎25-3305
☎高齢介護課
☎21-1406☎22-7731 市HP



高齢者・福祉

手話普及リレーキャンペーン in東松山

☎8月20日(土)午後2時から(午後1時開場)

場市民文化センター

定200人(申込順)

内・はじめての手話講座(しんちゃんといっしょに手話を学ぼう)※埼玉県ゆかりのアニメ「クレヨンしんちゃん」と一緒に、挨拶や自分の名前など、簡単な手話を学びます。
・手話による文化芸術活動のステージ発表
申8月5日(金)までに必要事項を記入し、FAX又は☒で「手話普及リレーキャンペーン事務局(株)セレスポ内」へ。

☎048-825-3274

☒syuwa-fukyuu@cerespo.co.jp

必要事項

- ・参加人数(最大5人分)
 - ・参加者全員の氏名・電話番号
 - ・代表者の氏名・メールアドレス
- ※FAX用紙又はメールの件名に「手話普及リレーキャンペーン申込」とご記入ください。



☎障害者福祉課
☎21-1452☎24-6066

リレー
キャンペーン☒

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、貯めたポイントは地域通貨ばたん圓と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間 令和5年2月28日(火)まで

今月号掲載の対象事業	ページ
ファミリー歯科健診	17
みんなきらめけ!!ハッピー体操	18
いきいき生活教室	20
こちらウォーキングセンターです	21
毎日1万歩運動+(プラス)	22

☎高齢介護課
☎21-1406☎22-7731



市HP