

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 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

市民一人1スポーツ
週に一度はスポーツを!

□ふるさと自然のみちウォーク

百穴・川堤コース 10km
 日 4月25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→吉見百穴→岩鼻運動公園→平野市民活動センター→ウォーキングセンター(正午到着予定)
費50円
申当日受付

□埼玉みてあるき

鎌倉街道 10km
 日 4月11日(火)
集合 東松山駅改札前 午前8時10分(午前8時27分上り乗車予定)
受付 所沢駅西口 午前9時30分
コース 所沢駅→長久寺→悲田所跡→多摩湖駅(昼食)→荒幡富士→いきものふれあいの里センター→下山口駅(午後1時30分到着予定)
持昼食
費50円
申当日受付

□花・歴史ウォーク

箭弓稲荷神社～都幾川桜堤 10km
 日 4月14日(金)
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→箭弓稲荷神社→泉蔵寺→都幾川堤→いなほてらす→ウォーキングセンター(正午到着予定)
費50円
申当日受付

□ネイチャーウォーク 市民の森～春～

日 4月15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
内春の森を楽しもう
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

□埼玉県マーチングリーグ(SAML)

第19回秩父ってんべえウォーキング2Days 江戸巡礼古道を巡り、今昔の聖地を巡るコース 10km
 日 4月22日(土)
集合 東松山駅改札前 午前7時55分(午前8時4分下り乗車予定)
受付 秩父市役所前広場 午前10時(参加費支払手続等あり)
持昼食
費一般：1,000円、小・中学生：500円、未就学児：無料

4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 23-9312	8日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	桜の岩鼻運動公園(7km)
大岡市民活動センター ☎39-0602 39-0676	7日(金)	午前8時30分	大岡市民活動センター	農林公園 桜(6km)
唐子市民活動センター ☎22-0672 22-0683	8日(土)	午前8時30分	唐子市民活動センター	下唐子 天の園(4km)
高坂市民活動センター ☎34-3730 34-3845	1日(土)	午前8時30分	高坂駅東口	百穴・上沼・下沼桜巡り(6km)
野本市民活動センター ☎23-7077 23-7063	26日(水)	午前8時30分	野本市民活動センター	箭弓稲荷神社牡丹園(6km)
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 35-4313	29日(祝)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	物見山つつじ(7km)
平野市民活動センター ☎25-2220 25-2227	4日(火)	午前8時30分	平野市民活動センター	観桜 平野桜巡り(6km)

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。

ところ	4月	定員
市民体育館	3・17日(月)	90人
唐子地区体育館	5・19日(水)	40人
北地区体育館	13・27日(木)	70人
南地区体育館	14・28日(金)	70人
大岡市民活動センター	6・20日(木)	35人
野本市民活動センター	3・10・24日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	4・18日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	4・18日(火)	40人
きらめき市民大学	10・24日(月)	40人
きらめき市民大学(男性のみ)	17日(月)	40人
市民福祉センター	6・20日(木)	30人
すわやま荘	18日(火)	35人

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(男性のみ)は午後2時～3時30分)

対市内在住の60歳以上の人
持フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物
 ※事前申込は不要。ご自宅付近の会場での参加をお願いします。

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

令和5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ぼ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 4月1日(土)～令和6年2月29日(木)

ぼたん圓交換申込期限 令和6年3月15日(金)

※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
グラウンド・ゴルフ大会	13
ファミリー歯科健診	17
大人のための健康歯援プログラム	17
シェイプアップ教室	17
みんなきらめけ!!ハッピー体操	18
こちらウォーキングセンターです	19
月例市民ウォーキング	19

問高齢介護課

☎21-1406

22-7731

市HP



シルバー人材センター女性入会説明会

日 3月18日(土)午前10時～正午

対市内在住の60歳以上の働く意欲のある女性

内女性限定入会説明会とカーブスジャパンによる健康チェック(血管年齢等)を無料で開催します。

場・**問**市シルバー人材センター

☎22-2245 22-7655



高齢者・福祉

令和4年度いきいきパス・ポイント奨励品交換申込期限のお知らせ

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ぼたん圓と交換できます。

※今年度のポイント付与期間は2月末日で終了しました。3月はポイント付与はありません。また、ポイントは次年度に持ち越しできません。

対市内在住の65歳以上の人

ぼたん圓交換申込み

日 3月15日(水)まで

持いきいきパス・ポイントカード

申高齢介護課又は各市民活動センター
 ※申込期限を過ぎると奨励品と交換できなくなりますのでご注意ください。

問高齢介護課

☎21-1406 22-7731

市HP



こんなときは国民健康保険・国民年金の手続が必要です

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送でも受け付けている手続があります。

□国民健康保険

加入の届出	必要なもの
・職場の健康保険を脱退したとき ・扶養から外れたとき	職場の健康保険を脱退した証明書
・転入してきたとき	転出証明書
・海外から転入してきたとき	パスポート(外国籍の人は在留カード)

脱退の届出	必要なもの
・職場の健康保険に加入したとき ・扶養認定をされたとき	国民健康保険と職場の両方の保険証
・転出するとき	保険証

※加入の届出の際、本人確認ができる場合は保険証を即日交付します。

※修学等で転出して、引き続き東松山市の国民健康保険を利用する場合は、届出が必要です。学生証をご用意のうえ、手続をしてください。

□国民年金

市役所又は年金事務所で届出	本人又は配偶者の勤務先で届出
・本人又は配偶者が退職したとき ・配偶者の扶養から外れたとき ・配偶者が65歳になったとき	・就職したとき ・配偶者の扶養となったとき ・配偶者の会社が変わったとき

持年金手帳又は基礎年金番号通知書

問川越年金事務所 ☎049-242-2657 049-245-8919

■共通事項

持本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

問保険年金課 ☎21-1434 23-0076