

高齢者・福祉

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

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(男性向け)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・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問 総合福祉エリア

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



市HP

第5回スマイルウォーキング

日 3月15日(土) 午前8時30分～11時30分

集合 高坂丘陵市民活動センター

コース 高坂丘陵市民活動センター⇄高坂サービスエリア(往復約4キロメートル)

対 市内在住のおおむね65歳以上の人

定 30人(申込順)

内 介護予防を目的にサポーターと共にゆっくりと歩く。

持 飲物、タオル、雨具

申・問 2月28日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。
☎21-1406 ☎22-7731

ねんきん定期便のペーパーレス化にご協力ください

日本年金機構では、毎年の誕生日に送付している「ねんきん定期便」のペーパーレス化を推進しています。ねんきんネットから、ねんきん定期便のペーパーレス化の登録をすると、お手持ちのパソコンやスマートフォンで電子版ねんきん定期便の受取が可能になります。また、通知書のペーパーレス化の登録をすると公的年金等の源泉徴収票も電子データでの受取が可能となります。ねんきんネットは二次元コードをスマートフォン(カメラ機能)で読み取り、利用登録を行ってください。

問 川越年金事務所

☎049-242-2657
☎049-245-8919

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

(050から始まる電話の場合は03-6700-1165)

保険年金課

☎21-1434

☎23-0076



ねんきんネット

令和6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

2月28日(金)まで

ぼたん圓交換申込期間

3月17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「自分自身の資産について考えよう」	15
みんなきらめけ!!ハッピー体操	22
第5回スマイルウォーキング	22
こちらウォーキングセンターです	23
月例市民ウォーキング	23
布絵本教室(社会教育講座共催)	26

問 高齢介護課

☎21-1406

FAX 22-7731



市HP

発達障害者就労支援センター(ジョブセンター)

県では、発達障害に特化し、就労相談から職業能力評価、就労訓練、就職活動支援、職場定着までを支援する「発達障害者就労支援センター(ジョブセンター)」を運営しています。また、2月18日(火)にはオンラインワークフェスタを開催予定です。このセンターでは、発達障害のために就労が困難な人の就労を支援し、それぞれの得意な分野でこれまでに約900人が就職しています。

対 医師の診断や障害者手帳の有無にかかわらず、発達障害の特性を持ち、その自覚がある人で企業等への一般就労(障害者雇用枠での就労を含む)を希望している人。ただし、障害福祉サービスの就労移行支援を利用して訓練を受ける際には、医師の診断及び市による障害福祉サービスの支給決定が必要です。

場・問 ジョブセンター川越

☎049-299-4927

☎049-299-4937

ジョブセンター熊谷

☎048-501-8917

☎048-501-8928

2分で簡単！認知症チェックをしませんか？

自分や家族のことで「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できます。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ご活用ください。

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

問 高齢介護課

☎22-7733

FAX 22-7731



認知症簡易
チェックサイト

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

□ふるさと自然のみちウォーク
都幾川歴史道コース 19km

日 3月4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-箭弓稲荷神社-おため池-若宮八幡古墳-唐子市民活動センター-浄空院-鞍掛橋(昼食)-神戸神社-稲荷橋-駒形公園-唐子橋-ビバモールウォーキングセンター(午後3時10分到着予定)

費 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

□花・歴史ウォーク 安行寒桜(坂戸市) 13km

日 3月14日(金)

集合 東松山駅改札前 午前8時20分(午前8時29分上り乗車予定)

受付 北坂戸駅西口 午前8時40分

コース 北坂戸駅西口-溝端公園-北坂戸橋-龍福寺-こはるが池-石今橋-入西神社横-入西公園(昼食)-健康増進施設サンテさかど-戸口橋-溝端公園-北坂戸駅西口(午後2時到着予定)

費 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

□ネイチャーウォーク 早春の生き物たち

日 3月15日(土)

集合・受付 大岡市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内 早春の生き物と名残りの冬鳥 **費** 50円

持 筆記用具、双眼鏡、ルーペなど **申** 当日受付

□東松山歩こう会2月例会
東上線シリーズ⑩(ふじみ野～志木) 12km

日 2月9日(日)

集合・受付 勝瀬原記念公園(ふじみ野駅東口から徒歩5分) 午前9時～9時15分

コース 勝瀬原記念公園-鶴瀬駅西口前-富士見江川

□埼玉みてあるき 秩父三十四札所めぐり④ 13km

日 3月25日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時14分発下り乗車予定)

受付 秩父駅午前9時50分

コース 15番・小林寺-13番・慈眼寺-12番・野坂寺-14番・今宮坊-別所運動公園(昼食)-24番・法泉寺-25番・久昌寺-影森駅(午後3時25分到着予定)

費 50円 **持** 昼食 **申** 当日受付

□埼玉県マーチングリーグ(SAML)

第39回武蔵野十里

日 3月9日(日) **定** 150人(先着順) **費** 1,500円

申 当日受付

問 NPO法人埼玉県ウォーキング協会 ☎048-831-4702

□埼玉県マーチングリーグ(SAML)

第13回さいたまーチー見沼ソーデーウォーク～ 10km

日 3月29日(土)

集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時16分上り乗車予定)

受付 さいたま新都心バスターミナル 午前9時30分

コース 見沼田んぼ北ルート(大宮公園と人形のまち岩槻)10kmコース

費 事前申込：一般1,500円、小・中学生・高校生500円
当日申込：一般2,000円、小・中学生・高校生1,000円

持 昼食

申 事前受付：ウォーキングセンターで2月28日(金)まで
当日受付：会場での参加費支払等申込手続あり

3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
松山市民活動センター ☎23-9311 ☎23-9312	1日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	前橋藩陣屋探索(5km)	不要
大岡市民活動センター ☎39-0602 ☎39-0676	21日(金)	午前8時30分	大岡市民活動センター	大谷瓦窯跡(6km)	不要
唐子市民活動センター ☎22-0672 ☎22-0683	1日(土)	午前9時	森林公園駅 北口	森林公園 梅の花観賞(9km)	不要
高坂市民活動センター ☎34-3730 ☎34-3845	8日(土)	午前8時30分	高坂市民活動センター	坂戸 河津桜(8km)	不要
野本市民活動センター ☎23-7077 ☎23-7063	25日(火)	午前8時30分	野本市民活動センター	野本 さくらの里(6km)	不要
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 ☎35-4313	18日(火)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	にっさい大寒桜(9km)	不要
平野市民活動センター ☎25-2220 ☎25-2227	29日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	観桜 吉見百穴(7km)	不要