

# 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

百穴・川堤コース 10km

日 1月28日(土)

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

スリーデーマーチのコースより 武蔵嵐山駅～つきのわ駅 10km

日 1月24日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時30分(午前8時40分発 下り乗車予定)

受付 武蔵嵐山駅 午前8時50分

コース 武蔵嵐山駅→JA埼玉中央嵐山農産物直売所→旧鎌形小学校→都幾川桜堤→月田橋→つきのわ駅(正午到着予定)

費 50円

申 当日受付

## □花・歴史ウォーク

吉見観音・八丁湖 10km

日 1月17日(火)

集合・受付 吉見百穴 午前8時45分

コース 吉見百穴→市野川堤→八丁湖→フレンドシップハイッ吉見→吉見町黒岩配水場→吉見観音(安楽寺)→吉見百穴(正午到着予定)

費 50円

申 当日受付

## □ネイチャーウォーク 冬の雑木林

日 1月21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 冬鳥を探そう

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

# 1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	6日(金)	午前8時30分	松山市民活動センター	新春 市内初詣(6km)
大岡市民活動センター ☎39-0602 FAX39-0676	12日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	初詣 寺社巡り(8km)
唐子市民活動センター ☎22-0672 FAX22-0683	14日(土)	午前8時30分	唐子市民活動センター	初詣 唐子地内神社巡り(6km)
高坂市民活動センター ☎34-3730 FAX34-3845	7日(土)	午前8時30分	高坂駅東口高一公園	箭弓稲荷神社 初詣(5km)
野本市民活動センター ☎23-7077 FAX23-7063	6日(金)	午前8時30分	野本市民活動センター	箭弓稲荷神社 初詣(6km)
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 FAX35-4313	13日(金)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	初詣 高坂神社(6km)
平野市民活動センター ☎25-2220 FAX25-2227	14日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	初詣 地元寺社巡り(6km)

## 社会保険料控除証明書類についてのお知らせ

市・県民税申告や確定申告で使用する国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付済額通知書を、令和5年1月下旬に送付します。社会保険料控除の申告をする際に証明書類として必要となりますので、大切に保管してください。

※普通徴収(納付書又は口座振替)で保険税(料)を納めている人  
※特別徴収(年金からの差し引き)により納めている人は、日本年金機構から令和5年1月中旬に納付額が記載された源泉徴収票が送付されます。  
※早めに必要な場合や、遺族年金・障害年金から差し引かれている人で、発行を希望する場合は、担当課までお問い合わせください。

**証明する内容** 納期にかかわらず、令和4年1月1日～12月31日に納付した国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の額  
**問** 収税課(国民健康保険税)  
☎21-1409 FAX23-2238  
高齢介護課(介護保険料)  
☎21-1460 FAX22-7731  
保険年金課(後期高齢者医療保険料)  
☎63-5004 FAX23-0076

## 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。

※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
市民健康増進センター教室	20
ファミリー歯科健診	22
みんなきらめけ!!ハッピー体操	22
いきいき生活教室	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
かんたん料理教室	24

問 高齢介護課  
☎21-1406 FAX22-7731

## 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	1月	定員
市民体育館	16日(月)	90人
唐子地区体育館	18日(水)	40人
北地区体育館	12・26日(木)	70人
南地区体育館	13・27日(金)	70人
大岡市民活動センター	5・19日(木)	35人
野本市民活動センター	23日(月)	55人
高坂丘陵市民活動センター	17日(火)	30人
大岡コミュニティセンター	17日(火)	40人
きらめき市民大学	23日(月)	40人
きらめき市民大学(男性のみ)	16日(月)	40人
市民福祉センター	5・19日(木)	30人
すわやま荘	17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)

※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、飲料

※事前申込は不要  
**問** 総合福祉エリア  
☎22-5561 FAX25-3305  
高齢介護課  
☎21-1406 FAX22-7731 市HP

## いきいき生活教室

日 令和5年1月13日、1月27日、2月10日(金)午前10時～11時30分

※1月27日のみ正午まで

場 唐子市民活動センター

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・問 1月6日(金)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。  
☎22-5561 FAX25-3305 市HP

## 健康

### ファミリー歯科健診

日 令和5年1月25日(水)午後1時30分～2時30分

場 保健センター

対 市内在住の人

内 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)

持 歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)

申・問 事前に健康推進課へ。  
☎24-3921 FAX22-7435 市HP



### 大人のための健康歯援プログラム

日 令和5年1月25日(水)午後(時間は個別対応のため申込み後にお知らせ)

場 保健センター

対 市内在住の成人

内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック

申・問 事前に健康推進課へ。  
☎24-3921 FAX22-7435 市HP



## 高齢者・福祉

### 住民税非課税世帯等に対する価格高騰緊急支援等給付金

政府の経済対策に基づき、住民税非課税世帯等に対して、価格高騰緊急支援給付金を支給します。

※次のいずれかに該当する世帯  
・令和4年度住民税非課税世帯  
対象世帯には「確認書」を送付しました。お早めに返送をお願いします。

・家計急変世帯  
やむを得ない事情により、令和4年1月以降の収入等が住民税非課税水準以下になった世帯が対象です。給与明細等をご用意のうえ、申請をお願いします。

**給付額** 1世帯あたり5万円  
※受付後、2週間から1か月程度で振り込みします。

申・問 社会福祉課  
☎0120-559-579  
FAX24-6066 市HP

