

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)

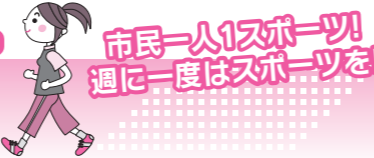
高年齢介護課
※事前申込は不要
※総合福祉エリア

22-1-7733-1
21-1-1400-6
25-1-3300-5
22-1-5566-1

市民体育館	17日(月)	60人
唐子地区体育館	19日(水)	30人
北地区体育館	13・27日(木)	50人
松山市民活動センター	11日(火)	41人
高坂市民活動センター	14・28日(金)	30人
大岡市民活動センター	6・20日(木)	30人
野本市民活動センター	10・24日(月)	45人
高坂丘陵市民活動センター	18日(火)	18人
大岡コミュニティセンター	18日(火)	26人
きらめき市民大学	10・24日(月)	30人
きらめき市民大学(男性のみ)	17日(月)	30人
市民福祉センター	25日(火)	33人
すわやま荘	18日(火)	38人

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。

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

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

大谷伝説の里コース 13km

☎5月18日(火)

集合 ウォーキングセンター午前9時

コース ウォーキングセンター→下沼・上沼公園→市野川遊歩道→西明寺沼→東松山ぼたん園→平野市民活動センター→ウォーキングセンター(正午過ぎ到着予定)

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 10km

☎5月25日(火)

集合 つきのわ駅午前9時

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

費50円 定30人(申込順)

□花・歴史ウォーク

箭弓稲荷神社～都幾川堤 10km

☎5月11日(火)

集合 ウォーキングセンター午前9時

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→野本市民活動センター→ウォーキングセンター(正午到着予定)

費50円 定30人(申込順)

□ネイチャーウォーク 自然に親しむ会

☎5月15日(土)

集合 都幾川リバーサイドパーク駐車場受付午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内河川敷で春を観る

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)

5月 月例市民ウォーキング

とき	受付時刻	集合場所	コース(距離)	昼食	主催
8日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	市野川堤コース(7km)	不要	松山市民活動センター ☎23-9311 FAX23-9312
13日(木)		大岡市民活動センター	ゆったりぼたん園(黄牡丹)(5km)		大岡市民活動センター ☎39-0602 FAX39-0676
5日(祝)		唐子市民活動センター	新郷・丸木美術館(7km)		唐子市民活動センター ☎22-0672 FAX22-0683
15日(土)		高坂市民活動センター	こども動物自然公園(6km)(要入園料)		高坂市民活動センター ☎34-3730 FAX34-3845
7日(金)		大岡市民活動センター	東松山ぼたん園を巡るコース(5km)		野本市民活動センター ☎23-7077 FAX23-7063
14日(金)		高坂丘陵市民活動センター	坂東山・まなびのみちウォーク(高坂CCコース)(8km)		高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 FAX35-4313
8日(土)		平野市民活動センター	東松山・ぼたん園コース(7km)		平野市民活動センター ☎25-2220 FAX25-2227

東松山市×カープスジャパン共催
からの衰え度チェック

日 4月13日(火)・14日(水)午前9時40分
午後1時、午後2時～4時40分
(予約時に時間調整)
場 総合会館1階多目的室
対 市内在住の人
定 108人(申込順)
内 血管年齢測定、姿勢バランス
チェック等(所要時間40分程度)
申 メンズ・カープス ビバモール東
松山店へ事前予約。
☎0800-300-8081

高年齢介護課
☎21-14406
FAX22-7731
メンズ・カープス ビバモール東松山店
☎0800-300-8081

ついでに生活教室

日 5月14・28日、6月11日(金)(全3回)
午前10時～11時30分

場 松山市民活動センター
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)
申・問 4月5日(月)～5月7日(金)に直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。
☎22-55661

令和3年度から介護保険料が変わります

65歳以上の人

介護保険制度は介護が必要になったときにサービスを利用できるように、介護を社会全体で支える仕組みです。実態に即した運用を行うため、3年ごとに制度の内容や介護保険料を見直しています。

介護サービスに係る費用の見込額等を推計し算出された令和3～5年度の65歳以上の人の介護保険料の基準額は、月額5,300円(年額63,600円)となります。なお、ご自身の保険料額は、7月に送付される介護保険料納入通知書又は介護保険料額決定通知書をご確認ください。

所得段階	対象	料率	年間保険料額	
第1段階	生活保護受給者又は世帯全員が住民税非課税で、高齢福祉年金受給者もしくは前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の人	基準額×0.30	19,000円	
第2段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円超120万円以下の人	基準額×0.50	31,800円	
第3段階	世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が120万円を超える人	基準額×0.70	44,500円	
第4段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の人	基準額×0.90	57,200円	
第5段階	世帯の誰かに住民税が課税されているが、本人は住民税非課税で、前年の課税年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円を超える人	基準額	63,600円	
第6段階	本人が住民税課税の場合	前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.20	76,300円
第7段階		前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	基準額×1.30	82,600円
第8段階		前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	基準額×1.50	95,400円
第9段階		前年の合計所得金額が320万円以上430万円未満の人	基準額×1.60	101,700円
第10段階		前年の合計所得金額が430万円以上540万円未満の人	基準額×1.70	108,100円
第11段階		前年の合計所得金額が540万円以上650万円未満の人	基準額×1.80	114,400円
第12段階		前年の合計所得金額が650万円以上の人	基準額×1.85	117,600円

※基準額(第5段階の年額63,600円)に各段階の料率を乗じた額が年間保険料額となります。なお、料率を乗じた結果、100円未満の端数が生じる場合はその端数を切り捨てます。

問 高年齢介護課 ☎21-1460 FAX22-7731