

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・文芸)

子育て

夏休みのあそび場

日 ①7月30日(金)②8月18日(水)③8月24日(火)

時間 午前9時45分～正午、午後1時15分～3時30分

場 ①北地区体育館、②南地区体育館、③東松山ぼたん園・大岡コミュニティセンター

対 乳幼児～小学低学年の子どもと保護者

定 ①・②は各回6組、③は各回8組(いずれも申込順)

内 ①・②卓球・バドミントン・風船、③水浴び・プラ板作り(2グループで交代制)

持 飲料、タオル、着替え、体育館履き(体育館利用者)

申・問 7月2日(金)～14日(水)に電話で子育て支援課へ。 ☎63-50005 ☎23-2239

※詳細は、市HPをご確認ください。

※申込書はスポーツ課及び各市民活動センターにあります。

☎HMY029@city.higashimatsuyama.lg.jp

子育て

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

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 (早朝)野本緑陰史跡巡りコース 10km

日 8月7日(土)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前6時45分
コース ウォーキングセンター-柏崎緑地-おくま山古墳-將軍塚古墳-野本市民活動センター-五領沼公園-ウォーキングセンター(午前10時到着予定)
費50円
定30人(申込順)

□埼玉みてあるき 早朝まちあるき 8km

日 8月28日(土)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前6時45分
コース ウォーキングセンター-天神橋-岩鼻運動公園-上沼公園-県立松山高等学校記念館-東松山市役所-箭弓稲荷神社-下沼公園-ウォーキングセンター(午前10時到着予定)
費50円
定30人(申込順)

□花・歴史ウォーク 森林公園緑道 8km

日 8月17日(火)
集合 東松山駅改札口前 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-滑川エコミュージアムセンター-東松山消防署滑川分署-森林公園緑道-森林公園駅北口(正午到着予定)
費50円 定30人(申込順)

□ネイチャーウォーク 夏の昆虫探検隊
お子さんも楽しみやすいウォーキングです。夏休み期間ですので、お子さん連れの参加もぜひお待ちしております。

日 8月21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 松風公園で夏の生き物を探そう
持 筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)
費50円
定 個人：30人、親子：20組(申込順) ※お子さんには参加記念品を進呈します。



8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	主催
6日(金)	午前8時30分	大岡市民活動センター	大雷神社・三千塚古墳群(4km)	不要	大岡市民活動センター ☎39-0602 ☎39-0676
7日(土)	午前6時30分	平野市民活動センター	〈早朝〉大谷里山(6km)	不要	平野市民活動センター ☎25-2220 ☎25-2227

※他の市民活動センターは休止です。

みんなきらめけ!!ハッピー体操

会場	8月	定員
唐子地区体育館	4・18日(水)	30人
北地区体育館	12・26日(水)	50人
松山市民活動センター	10日(火)	38人
高坂市民活動センター	13・27日(金)	30人
大岡市民活動センター	5・19日(木)	30人
野本コミュニティセンター	2・23日(月)	35人
高坂丘陵市民活動センター	3・17日(火)	18人
大岡コミュニティセンター	3・17日(火)	26人
市民福祉センター	24日(火)	30人
すわやま荘	17日(火)	35人

介護予防を目的とした体操です。

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)

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

問 高齢介護課 ☎21-14006 ☎22-7731 ☎22-5561 ☎25-3305

総合福祉エリア

後期高齢者医療被保険者証の送付

新しい保険証を7月中旬に簡易書留郵便で郵送します。8月になって届かない場合は、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7月

31日で、左側に紺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3年7月31日で、左側に緑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。

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に用いられる自己負担割合は、前年中の所得や収入をもとに判定を行い、その負担割合は8月から翌年7月までの1年間適用されます。

一般	1割
現役並み所得者	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。

※収入が一定基準未満の場合、申請することにより1割負担となります。該当する人には6月下旬に申請書類を送付しています。

問 保険年金課 ☎63-5004 ☎23-0076

いきいき生活教室

日 8月31日、9月14・28日(火)午前10時～11時30分(全3回)

高坂丘陵市民活動センター

対 市内在住の65歳以上の人

定 10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(食料費)

申・問 8月24日(火)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561 ☎25-3305

シニアボランティアポイント制度

高齢者がボランティア活動を通じて地域貢献や自身の介護予防に取り組むことを支援するために、活動実績に対してポイントを付与する制度です。

事前に登録し、ポイント付与の対象となる活動を通して受け取ったポイントは、年額で最大5千円の転換交付金に換えることができます。

対 市内在住の65歳以上の人(介護保険料を滞納していないこと)

費 無料(任意保険料は別途)

持 介護保険証

申・問 市社会福祉協議会 ☎23-1251 ☎23-8898

ウォーキング

「毎日1万歩運動+」(プラス)参加者募集

ウォーキングとセラバンド(ゴムのトレーニング道具)を使った筋力アップトレーニング(セラバンド及び歩数計は貸与します)。「埼玉県コバトン健康マイレージ」に登録している人も参加できます。

日 9月5日(日)から3か月間

対 市内在住・在勤・在学の高校生以上の人(団体等の参加も可)

定 100人(申込順)

内・講演会(9月5日(日))

・体力測定(9月5日(日)及び12月12日(日))

・毎日の歩数を測定・記録(毎日1万歩を目標としたウォーキングにプラスして、セラバンドでのトレーニングに取り組みます)

※2回の体力測定に参加し、3か月分の報告書を提出した人には、いきいきパス・ポイントを1ポイント付与、貸与したセラバンド及び歩数計をプレゼントします。

申・問 8月25日(水)までに申込書に必要な事項を記入し、直接、FAX、又は郵送で〒355-8601

松葉町1-1-58スポーツ課へ。

☎21-1439 ☎23-2239