

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	10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	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
問総合福祉エリア
☎22-5561 ☎25-3305
高齢介護課
☎21-1406 ☎22-7731 市HP



重度心身障害者医療費助成制度の所得審査及び受給者証の交付

平成31年1月から新たに重度心身障害者医療費助成制度の資格取得をした人に導入されている所得制限について、平成30年12月31日までに資格取得をした人に対しても、令和4年10月から所得制限が導入されます。

令和4年10月以降は、前年の所得をもとに、毎年所得判定を行い、受給者証は1年ごとに更新されます。助成対象となる人には受給者証を交付し、助成対象外となる人には支給停止通知書を送付します。

9月下旬に通知しますので、10月になっても届かない場合はお問い合わせください。また、新しい受給者証(有効期間の始期が令和4年10月1日のもの)が届きましたら、10月1日以降に差替えをお願いします。

古い受給者証は障害者福祉課に返却するか、本人で裁断するなどの処分をしてください。

問障害者福祉課
☎21-1452 ☎24-6066

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。

対市内在住の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
第45回記念大会日本スリーデーマーチ特別企画イベント	8
大岡の歴史－大雷神社と大岡伝承の地を巡る	11
初心者のためのヨガ教室	12
いきいきシルバー講座	13
ファミリー歯科健診	17
乳がん検診(集団)	17
介護予防講演会	17
シェイプアップ教室(10月～12月)	18
胃がん健診(個別)	18
市民健康増進センター教室	19
第3回スマイルウォーキング	19
みんなきらめけ!!ハッピー体操	19
シニアのための今を「豊か」に「ここプロ」フェスタ	20
認知症サポーター養成講座	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

問高齢介護課
☎21-1406 ☎22-7731
市HP



第3回スマイルウォーキング

日10月8日(土) 午前8時30分～11時30分

コース 唐子中央公園 ↔ 鞍掛橋(約4.5km)

集合場所 唐子中央公園

対市内在住でおおむね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、雨具

申・問9月28日(水)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。
☎21-1406 ☎22-7731

市民健康増進センター教室

□月曜ヨガ(全12回)

日10月3日～12月26日毎週月曜日(10月10日(祝)を除く)午前10時～11時

□たのしいフラ(全12回)

日10月4日～12月20日毎週火曜日午前11時30分～午後0時30分

□ZUMBA®(全12回)

日10月4日～12月20日毎週火曜日午後3時～4時

※ZUMBA(ズンバ)とは、リズムカルな音楽にのって楽しく踊るフィットネスエクササイズです。

□水曜ヨガ(全12回)

日10月5日～12月21日毎週水曜日午後1時～2時

□木曜ヨガ(全12回)

日10月6日～12月29日毎週木曜日(11月3日(祝)を除く)午前10時～11時

□やさしいフラ(全11回)

日10月6日～12月22日 毎週木曜日(11月3日(祝)を除く)午後1時～2時

□土曜ヨガ(全12回)

日10月1日～12月17日毎週土曜日午後1時～2時

■共通事項

定各20人(先着順)

対15歳以上の人(中学生を除く)

費1回500円(入館料別)

申教室開始30分前～教室開始15分後に受付
※各教室とも都合の良い日に参加できます。

※参加費は券売機精算です。

場・問市民健康増進センター
☎31-2660 ☎31-2661

高齢者・福祉

市民健康増進センター臨時休館のお知らせ

9月10日(土)～12日(月)は、館内清掃・設備点検のため臨時休館します。

問市民健康増進センター
☎31-2660 ☎31-2661

若者健診・がん検診等

□若者健診

対市内在住の16歳～39歳で健診を受ける機会のない人及び生活保護を受給している人

※年齢は令和5年3月末日時点

定70人/日

費1,000円

□がん検診等

対・費「令和4年度保健センター行事日程表」をご確認ください。

定80人/日

■共通事項

日10月6日(木)・7日(金)・8日(土)

場保健センター

当日受付 午前9時～11時

※混雑を避けるため時間を割り振ります。

託児 各日15人(生後4か月～3歳児)

その他 若者健診と同じ日程でがん検診等が受診できます。詳細は「令和4年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。

申9月13日(火)から直接、電話又は電子申請で健康推進課へ。

☎24-3921 ☎22-7435

※耳の不自由な人はFAXで健康推進課へ。

※託児希望者、生活保護受給者は直接又は電話で申込みをお願いします。

※若者健診のみ電子申請で申込みが可能です。

シェイプアップ教室(10月～12月)

□月曜コース

日10月3日(月)～12月12日(月)全10回(10月10日(祝)を除く)

□水曜コース

日10月5日(水)～12月14日(水)全10回(11月23日(祝)を除く)

□金曜コース

日10月7日(金)～12月9日(金)全10回

■共通事項

時間 午後3時～4時

場市民健康増進センター

対市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)

定各20人(申込多数の場合抽選)

費無料(入館料別)

申・問9月15日(木)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。

☎31-2660 ☎31-2661

胃がん健診(個別)

日10月1日(土)～12月28日(水)

場実施医療機関

持健康保険証

申実施医療機関へ直接申込み

問健康推進課

☎24-3921 ☎22-7435

※詳細は「令和4年度保健センター行事日程表」又は市HPをご確認ください。



健康

夏場の食中毒にご用心!!

毎年夏場には、主に腸管出血性大腸菌O157やカンピロバクターなどの細菌により食中毒が特に多く発生しやすくなります。また、生や加熱不十分な肉、洗浄不足の生野菜を原因とした食中毒が多く発生しています。丁寧な手洗いと確実な洗浄・加熱で、食中毒対策を行いましょう。

食中毒予防のポイント

- ・「つけない」食べる前、作る前には2度の手洗い
- ・「ふやさない」冷蔵庫などを効率的に活用して、食材の温度管理の徹底
- ・「やっつける」生野菜はよく洗い、肉は中心までよく加熱

問東松山保健所生活衛生・薬事担当
☎22-0280



休日当番医

診療時間 午前9時～午後5時 事前に電話相談をして受診

9月	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
19日(祝)	上野医院	内科、外科、循環器内科	滑川町羽尾1077	☎56-2508
23日(祝)	中村産婦人科	産婦人科	小川町大塚1176-1	☎72-0373

※休日当番医のほかにも、比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPをご確認ください。

休日・夜間診療

事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始は除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談

(小児・大人共通)

問健康推進課

☎24-3921 ☎22-7435

☎#7119(又は048-824-4199)毎日24時間対応

