

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

※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

岩殿観音森林浴コース 10km

日6月28日(火)

集合・受付 高坂駅西口 高坂彫刻プロムナード案内看板前 午前8時45分

コース 高坂駅－高坂彫刻プロムナード－こども動物自然公園－ちご沢－千年谷公園－高坂丘陵市民活動センター－高坂彫刻プロムナード－高坂駅(正午到着予定)

費50円 申当日受付

□埼玉みてあるき

入比三十三観音 15km

日6月7日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時(午前8時11分下り乗車予定、武蔵嵐山駅でバスに乗換え)

受付 ときがわ町せせらぎバスセンター 午前9時10分

コース せせらぎバスセンター－慈光寺入口－31番慈眼坊跡－全長寺－萩ヶ丘小学校－慈光寺入口－八幡神社－せせらぎホール(午後2時20分到着予定)

費50円 持昼食 申当日受付

□花・歴史ウォーク

若葉～笠幡(坂戸市) 10km

日6月24日(金)

集合 東松山駅改札前 午前8時20分(午前8時27分上り乗車予定)

受付 若葉駅西口ひろば 午前8時50分

コース 若葉駅西口－鶴ヶ島南近隣公園－鶴ヶ島市運動公園－鶴ヶ島グリーンパーク－常満寺－川越線笠幡駅(正午到着予定)

費50円

申当日受付

□ネイチャーウォーク 夏の生き物たち

日6月18日(土)

集合・受付 高坂市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内湿地の生き物と出会う

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

6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)	主催
18日(土)	午前6時	松山市民活動センター	(早朝)吉見厄除け朝観音(8km)	松山市民活動センター ☎23-9311 23-9312
9日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	比企氏伝説比丘尼山(6km)	大岡市民活動センター ☎39-0602 39-0676
25日(土)	午前8時30分	唐子市民活動センター	上唐子 ホタルの里(8km)	唐子市民活動センター ☎22-0672 22-0683
11日(土)	午前8時30分	高坂市民活動センター	高坂古墳巡り(6km)	高坂市民活動センター ☎34-3730 34-3845
3日(金)	午前8時30分	野本市民活動センター	野本さくらの里と高坂を訪ねる(6km)	野本市民活動センター ☎23-7077 23-7063
17日(金)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	川風の散歩道(6km)	高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 35-4313
4日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	新緑箭弓稲荷神社(8km)	平野市民活動センター ☎25-2220 25-2227

高額医療・高額介護合算制度

世帯の1年間の医療費と介護サービス費の自己負担額を合算して、限度額を超えた場合には、申請により自己負担額の一部を支給します。

なお、医療費は令和3年7月31日時点に加入している医療保険制度ごとに計算します。

対象となる世帯 次の全てに該当する世帯

- ・計算期間(令和2年8月1日～令和3年7月31日までの1年間)に、医療保険と介護保険の両方に自己負担額がある世帯
- ・医療費と介護サービス費の自己負担額の合算額が自己負担限度額を超える世帯

世帯の年間での自己負担限度額

70歳以上の人(65歳以上で後期高齢者医療制度に加入している人も含む)

所得区分	負担限度額	
現役並み所得者Ⅲ	212万円	
現役並み所得者Ⅱ	141万円	
現役並み所得者Ⅰ	67万円	
一般	56万円	
住民税非課税世帯	低所得者Ⅱ	31万円
	低所得者Ⅰ	19万円※

※低所得者Ⅰで介護保険受給者が複数いる世帯の場合は、限度額の適用方法が異なります。

70歳未満の人

所得区分	負担限度額
901万円超	212万円
600万円超901万円以下	141万円
210万円超600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

令和3年7月31日時点で東松山市国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入している人

支給対象となる被保険者の人には、お知らせを5月中に送付します。同封の申請書等に記入し、保険年金課へ申請してください。

ただし、計算期間中に、医療保険・介護保険の資格の変更があった場合(転入、勤務先の社会保険等を喪失、後期高齢者医療制度へ移行等)、支給の対象となる旨のお知らせができないことがありますので、お問い合わせください。

令和3年7月31日時点で、勤務先の社会保険等に加入している人

申請方法や必要書類について、勤務先又は加入している健康保険組合等に確認してください。

問 保険年金課(国民健康保険) ☎21-1403 23-0076
(後期高齢者医療制度) ☎63-5004 23-0076
高齢介護課(介護保険) ☎21-1460 22-7731

STOP!高齢者虐待

～みんなで支える、みんなで守る～

高齢者虐待は、高齢者自身の介護状態の悪化や介護疲れ、取り巻く環境、人間関係等さまざまな要因が重なって生じます。高齢者や家族の中には「世間体があるから」等の理由で、声をせせらぎにひとりで抱え込んでしまう人も少なくありません。高齢者や家族を孤立させないために、地域の人のさりげない見守りや気づきが必要で、それが高齢者虐待の予防につながります。地域の皆さんが今日からできる簡単な取組をご紹介します。

あいさつを交わす ご近所に高齢者や介護をしている家族がいたら、あいさつや声かけを行い、地域から孤立させないようにしましょう。

見守り 高齢者や介護をしている家族の回りに変わった様子がないか、日頃からさりげなく見守りましょう。

虐待が疑われる又は異変を感じたりしたときには地域包括支援センターへご連絡ください。各地域には担当の地域包括支援センターがあります。守秘義務により、誰が連絡や相談したか周囲に知られることはありません。本人だけでなく、家族からの相談も可能です。

問 高齢介護課 ☎22-7733 22-7731



高齢者・福祉

ハッピー体操マシンプログラム

5種のトレーニングマシンを使用した運動です。無理のない負荷のゆっくりとした動きで、日常生活の基本動作である、立ち上がりや歩行等に使用する筋肉を鍛えます。

実施曜日

曜日	時間帯	市民福祉センター	総合福祉エリア
月	午前	○	
	午後	○	○
火	午前	○	○
	午後	○	
水	午前		○
	午後		
木	午前	○	
	午後		○
金	午前	○	○
	午後	○	

時間 午前1部：9時30分～10時30分
午前2部：10時40分～11時40分
午後1部：1時30分～2時30分
午後2部：2時40分～3時40分

対 市内在住の60歳以上の人

持 体育館履き、タオル、飲み物

申 スポーツ安全保険への加入の必要あり

※総合福祉エリアまで事前にご連絡をお願いします。

問 高齢介護課 ☎21-1406 22-7731
総合福祉エリア ☎22-5561 25-3305

いきいき生活教室

日6月16日・30日、7月14日(木)
午前10時～11時30分(2回目のみ正午まで)

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(食材費等)

申・問 6月9日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。
☎22-5561 25-3305