

## 高齢者・福祉

### 「私の意思表示ノート」を配布します



人生の終盤に受けてほしい医療やケアを考えたことはありますか？

このノートは、もしものときのために、自分の望む医療やケアを元気なうちから考え、家族やかかりつけ医など周囲の人に伝え、知ってもらうためのノートです。

自分らしい最期を迎えるために、家族と話すきっかけとして、ぜひ「私の意思表示ノート」をご活用ください。記入後は、家族やかかりつけ医などに見せ、共有すること(人生会議)をおすすめします。

**配布場所** 高齢介護課、各図書館、各市民活動センター、比企医師会在宅医療連携拠点(保健センター2階)

**☎**22-7733 **☎**22-7731

### 第2回スマイルウォーキング

**日**9月9日(土) 午前8時30分～11時30分

**コース** 大岡市民活動センター⇄東松山ぼたん園(約4キロメートル)

**集合場所** 大岡市民活動センター  
**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**8月18日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。  
**☎**21-1406 **☎**22-7731

## 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(筋力トレーニング用ゴムバンド)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16日(土)から3か月間

**対**市内在住・在勤・在学(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16日(土))  
・体力測定(9月16日(土)及び12月16日(土))

・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**9月8日(金)までに申込書に必要事項を明記し、直接、FAX、電子申請、**☎**又は郵送で〒355-8601 松葉町1-1-58スポーツ課へ。

**☎**21-1439 **☎**23-2239

※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



電子申請



スポーツ課



## 子育て

### 学費でお困りの人に教育支援資金貸付のお知らせ

学費等の捻出が困難な低所得世帯の学生に対し、教育支援資金貸付(無利子)を実施しています。

	貸付上限額・主な用途		入学料・制服代・教科書代等
	教育支援費	就学支度費	
高校	35,000円/月	500,000円 ※入学時のみ	
短大・専門学校	60,000円/月		
大学	65,000円/月		

返済期間：20年以内  
実施主体：県社会福祉協議会  
※貸付には審査があります。  
**☎**市社会福祉協議会  
**☎**23-1251 **☎**23-8898

### ひとり親家庭の相談会

ひとり親家庭の相談会(生活・就職)を児童扶養手当現況届出期間中に開催します。県西部福祉事務所の専門の相談員が対応します。

**日**生活全般や子どもの進学費用などの相談：8月8日(火)

就職や転職の相談：8月10日(木)

**時間** 午前10時～午後4時  
**場**総合会館地下1階B01会議室

**申**・**問**事前に電話で県西部福祉事務所へ。**☎**049-283-6780

### 児童扶養手当現況届

児童扶養手当を受けている人は、8月に現況届の提出が必要です。現況届は、年1回手当の支給要件に該当しているかを確認するものです。該当する人には、案内を送付しています。提出がない場合、11月分以降の手当が受けられなくなります。

現況届の提出のないまま2年が経過すると、時効で児童扶養手当の支給資格が消滅し、手当が支給できませんのでご注意ください。

**申**・**問**子育て支援課  
**☎**21-1461  
**☎**23-2239  
**市HP**

## 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

※猛暑日が予想され、熱中症の恐れがある場合は事業を中止することがあります。

### 花・歴史ウォーク 都幾川～市野川 10km

**日**9月8日(金)  
**集合** 東松山駅改札口前 午前8時25分(午前8時39分上り乗車予定)

**受付** 高坂駅東口 午前8時45分  
**コース** 高坂駅一都幾川堤一高野橋一野本運動場一市野川堤一山崎町児童公園一ウォーキングセンター(正午到着予定)

**費**50円 **申**当日受付

### ネイチャーウォーク 秋の耕地の生き物たち

**日**9月16日(土)  
**集合・受付** 唐子市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

**内**渡り鳥や生き物に出会う  
**費**50円  
**持**筆記用具、双眼鏡、ルーペなど  
**申**当日受付

### ふるさと自然のみちウォーク

**高坂七清水コース 16km**  
**日**9月23日(祝)  
**集合・受付** 東松山市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一柏崎緑地一野本市民活動センター一新東松山橋一高済寺下の清水一折本山公園(昼食)一宮鼻の清水一高坂市民活動センター一高坂駅一東松山橋一いなほてらす一五領沼公園一ウォーキングセンター(午後2時50分到着予定)

**費**50円 **持**昼食 **申**当日受付

## 9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 <b>☎</b> 23-9311 <b>☎</b> 23-9312	9日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	市内裏道探索(6km)
大岡市民活動センター <b>☎</b> 39-0602 <b>☎</b> 39-0676	14日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	東平梨の里(7km)
唐子市民活動センター <b>☎</b> 22-0672 <b>☎</b> 22-0683	20日(水)	午前8時30分	唐子市民活動センター	石橋・葛袋 彼岸花観賞(5km)
高坂市民活動センター <b>☎</b> 34-3730 <b>☎</b> 34-3845	9日(土)	午前6時30分	高坂市民活動センター	早朝 丘陵公園巡り(6km)
野本市民活動センター <b>☎</b> 23-7077 <b>☎</b> 23-7063	6日(水)	午前8時30分	野本市民活動センター	高坂七清水せせらぎ緑道(5km)
高坂丘陵市民活動センター <b>☎</b> 35-4311 <b>☎</b> 35-4313	12日(火)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	丘陵緑陰・クロスカントリー(6km)
平野市民活動センター <b>☎</b> 25-2220 <b>☎</b> 25-2227	2日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	東平梨の里巡り(5km)