

# 「介護の相談」から「老化予防」まで、ご利用ください 地域包括支援センター

住み慣れた地域で、いつまでも元気で暮らしたいと誰もが

がそう願っています。地域包括支援センターは、市内在住の高齢者が地域でいつまでも元気に暮らし続けるために、市が委託している相談機関です。「介護の相談」から「老化予防」まで、保健福祉の専門職が高齢者のさまざまな相談をお受けしています。ぜひ、ご利用ください。詳しくは下表の各地域包括支援センターへ。

## ご協力をお願いいたします

### 高齢者生活実態調査を実施します

市では、地域包括支援センターに委託して、地域で孤立しがちな高齢者が安心して在宅生活を送ることができるよう、75歳以上の「一人暮らし」および「高齢者のみ世帯」の方を直接訪問し、聞き取りを

行い「高齢者あんしん生活調査」を、今年も一部の地域で実施します。高齢者の生活を支えるための大切な基礎資料となりますので、ご協力をお願いします。対象地区の世帯には、訪問前

## 体の衰えが気になる方へ 機能回復訓練をご利用ください

筋力低下などの体力の衰えを、高齢だから仕方がないとあきらめていませんか。機能回復訓練事業では、高齢の方に無理がないよう、一人ひとりの体の状態を専門家が個別指導しながら、マシンを使用して運動トレーニング

を行います。筋力を回復して、心も体も若返りましょう。  
【対象】介護認定要支援1・2、要介護1・2の方  
【利用日】週2回3カ月間  
【費用】1回につき580円 ※送迎あり。  
申し込みはケアマネジャーまたは東部☎473・9996、中部☎470・8186、西部☎472・0661の各地域包括支援センターへ。詳しくは介護福祉課地域ケア係（内線2501、2550）へ。

### 市内の各地域包括支援センター

施設名・所在地・電話番号	担当地区
東部地域包括支援センター (大門町2-10-5、東部地域センター内) ☎473・9996	上の原、金山町、神宝町、氷川台、大門町、小山、東本町、新川町、浅間町
中部地域包括支援センター (幸町1-19-5、幸町デイサービス内) ☎470・8186	本町、幸町、中央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一～三丁目
西部地域包括支援センター (下里4-2-50、特別養護老人ホーム「けんちの里」内) ☎472・0661	前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里

## 災害時避難が困難な方の申請受け付けのご案内

市では、地震や火災・洪水などの災害が発生したときに、自力での避難が困難な方を対象に、迅速・的確に安否確認や避難の介助を行う「災害時要援護者登録・支援制度」実施のため、要援護者登録の申請受け付けを随時行っています。

市では、地震や火災・洪水などの災害が発生したときに、自力での避難が困難な方を対象に、迅速・的確に安否確認や避難の介助を行う「災害時要援護者登録・支援制度」実施のため、要援護者登録の申請受け付けを随時行っています。

## 水防訓練を実施します

大雨・台風の季節に備え、水防訓練を実施します。市民の皆さんと、市役所、東京消防庁東久留米消防署、東久留米市消防団が一体となり、土のうなどを使った専門的な水防工法や、身近な家庭用品に

大雨・台風の季節に備え、水防訓練を実施します。市民の皆さんと、市役所、東京消防庁東久留米消防署、東久留米市消防団が一体となり、土のうなどを使った専門的な水防工法や、身近な家庭用品に



大雨のときはどうしたらよいでしょうか。A. 床下・床上浸水の恐れがあるため、家具・貴重品は高い場所に移動させましょう。道路が雨水であふれ、敷地に流れ込んでくることもあります。常日ごろから、家の周囲の排水溝などを点検し、つまりがないようにしておきましょう。河原や崖(がけ)の近くにいるときは、ただちにその場から避難してください。急な増水、土砂災害に巻き込まれることもあります。詳しくは防災防犯課(内線2223)へ。

世帯の方で、自力での避難が困難な方(介護保険において要介護度3以上の方)○身体障害者手帳1～3級の方○愛の手帳1～3度の方○精神障害者保健福祉手帳1級の方。※前記の対象とならない方も、自力で避難所に行くのが困難と思われる方は、担当課にご相談ください。詳しくは防災防犯課または障害福祉課、介護福祉課☎470・7777(代表)へ。

Q. 風が強いときはどうしたらよいでしょうか。A. 風圧や飛来物で窓ガラスが割れ、破片が吹き込むことがあります。窓に雨戸があれば閉め、無い場合は内側からガムテープをX印に張り、カーテンを閉めましょう。庭やベランダで飛ばされそうなものは、屋内に入れるか、しっかりと固定しましょう。路上では看板が飛んだり、木が倒れたりすることがありますので、近くの建物に避難してください。ただし、大雨を伴うときは、地下室・地下街には避難しないでください。Q. 大雨のときはどうしたらよいでしょうか。A. 床下・床上浸水の恐れがあるため、家具・貴重品は高い場所に移動させましょう。道路が雨水であふれ、敷地に流れ込んでくることもあります。常日ごろから、家の周囲の排水溝などを点検し、つまりがないようにしておきましょう。河原や崖(がけ)の近くにいるときは、ただちにその場から避難してください。急な増水、土砂災害に巻き込まれることもあります。詳しくは防災防犯課(内線2223)へ。



昨年の水防訓練の様子

## 身近な方や団体で善行などをされた方をご推薦ください

市では、毎年10月1日の市制施行記念日に、表彰式典を開催しています。式典では市表彰規則に基づいて、市の公益の増進や文化の向上に功勞のあった方や、市民の模範としてふさわしい方に表彰状・感謝状の贈呈をします。皆さんの身近に善行などで市民の模範となる方や団体がありましたら、推薦してください。

市では、毎年10月1日の市制施行記念日に、表彰式典を開催しています。式典では市表彰規則に基づいて、市の公益の増進や文化の向上に功勞のあった方や、市民の模範としてふさわしい方に表彰状・感謝状の贈呈をします。皆さんの身近に善行などで市民の模範となる方や団体がありましたら、推薦してください。

## 特設人権相談所

【日時】6月1日(火)午後1時～4時  
【会場】市役所2階相談室  
【担当者】人権擁護委員  
【定員】先着5人  
申し込みは5月25日(火)午前8時半から電話で生活文化課☎470・7777(代表)へ。詳しくは同課へ。

【日時】6月1日(火)午後1時～4時  
【会場】市役所2階相談室  
【担当者】人権擁護委員  
【定員】先着5人  
申し込みは5月25日(火)午前8時半から電話で生活文化課☎470・7777(代表)へ。詳しくは同課へ。

## 市議会定例会を開催します

平成22年第2回市議会定例会が6月3日(木)から開催される予定です。日程については6月1日発行の「ひがしくるめ市議会だより」をご覧ください。なお、請願・陳情などの受け付けは、5月28日(金)午後3時までを予定しています。詳しくは議会事務局☎470・7789へ。

## 国民年金基金に加入しませんか



国民年金基金は、自営業などの方がより充実した年金を受けられるように、国民年金に上乗せして任意で加入できる公的な年金です。サラリーマンの厚生年金などの年金格差を解消するために、平成3年に「国民年金法」によって設立され

ました。すでに、140万人以上の方が加入しています。◎国民年金基金のメリット  
①掛け金がずっと変わりません。また経済状況によって掛け金を増減することができます。  
②掛け金は全額社会保険料控除になり、所得税・住民税が軽減されます。  
③加入したとき、将来受け取る年金額が確定します。1口目は、年金月額2万円(加入時の年齢によっては、1万5000円、5000円)の終身年金で、さらに年金を増やしたいときには、基金☎0120・654192へ。詳しくは東京都国民年金

◆東京都国民年金基金ホームページアドレス  
<http://www.tokyokin.or.jp/>

◆企画調整課秘書広報担当メールアドレス  
hishokoho@city.higashikurume.lg.jp

## 市議会定例会を開催します

平成22年第2回市議会定例会が6月3日(木)から開催される予定です。日程については6月1日発行の「ひがしくるめ市議会だより」をご覧ください。なお、請願・陳情などの受け付けは、5月28日(金)午後3時までを予定しています。詳しくは議会事務局☎470・7789へ。

平成22年第2回市議会定例会が6月3日(木)から開催される予定です。日程については6月1日発行の「ひがしくるめ市議会だより」をご覧ください。なお、請願・陳情などの受け付けは、5月28日(金)午後3時までを予定しています。詳しくは議会事務局☎470・7789へ。

全国人権擁護委員連合会は、6月1日を「人権擁護委員の日」として、人権擁護委員

6月1日は「人権擁護委員の日」  
全国一斉特設人権相談所を開設します

6月1日は「人権擁護委員の日」  
全国一斉特設人権相談所を開設します

6月1日は「人権擁護委員の日」  
全国一斉特設人権相談所を開設します