

各世帯の食肉の千円額

特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・心身障害者福祉手当・重度心身障害者手当

特別児童扶養手当

【支給対象】次のいずれかに該当する20歳未満の児童を監護している父母または養育者

【手当月額】2万6440円
【障害児福祉手当】
【支給対象】20歳未満で、重度の障害があるため、日常生活に常時介護を必要とする方

防火管理者資格講習会を実施

消防法第8条に基づき、一定規模以上の人員を収容する建物または施設の所有者等

東久留米市大気、自動車交通量調査

市では環境保全の資料とするを目的に、大型ショッピングセンター1店出店予定地である南沢五丁目地区(旧第一勧業銀行グラウンドおよびその周辺)の大気中の二酸化チッ素、浮遊粒子状物質濃度を調査しました

公民館運営審議会委員を募集

公民館運営審議会委員の任期(2年間)が5月で満了します。これに伴い、公民館運営に熱意と関心のある第12期公民館運営審議会委員を募集します

高齢者いきいきだより



今日から始めよう
認知症予防

「つっかりミスが増えてきた」物忘れをするようになったら、「つっかりミス」ということはありませんか。誰でも年々

運動をして体を動かす
ウォーキング・水泳・体操などの有酸素運動は、脳の働きが活発になり、認知症予防に効果があります

頭を使って考える
旅行のスケジュールを立てる、2日間の日記をつける、一度に何品かの料理を同時に作ってみる、など頭を使うことは、脳の機能を鍛えま

バランスのよい食事を
取る
彩りのある野菜や果物(ビタミンC、ビタミンE、ベータカロチン)、青魚(DHA、EPA)を毎日の食事の中に取り入れること

東久留米市大気、自動車交通量調査結果

Table with 4 columns: 調査地点, 大気 (二酸化チッ素, 浮遊粒子状物質), 自動車交通量 (交差点流入量). Rows include locations like 南沢通り~五小通り交差点, 第五小学校西, etc.

【環境基準】二酸化チッ素 = 1時間値の1日平均値が、0.04ppm ~ 0.06ppm のゾーン内またはそれ以下であること

《事前に電話でご予約を》

Table with 5 columns: 相談名, 相談日時, 相談員, 予約開始日等, 会場. Lists various consultation services like 法律相談, 登記相談, 表示登記相談, etc.

5月のお気軽に無料相談

Table with 4 columns: 相談名, 相談日時, 相談員, 会場. Lists consultation services like 知的障害者相談, 身体障害者相談, etc.

《訪問します》
妊婦訪問相談 訪問希望の方は健康課 ☎477-0022
助産師 ご自宅

東京都でも、交通事故相談 ☎03-5320-7733 やヤミ金被害者相談 ☎03-5320-4727 を行っています。予約制でなく当日受け付けのため、詳しくはお問い合わせを。