東久留米産の梅を使用した梅ワインのネーミングを募集！

市内産農産物を使用して東久留米のブランドにし、地域産業の振興に結び付けようと、柳久保小麦に次ぐ商品として、市内で生産されている梅を使用した「梅ワイン」を誕生させる予定です。

そこで、9月の発売を前に、東久留米産のブランドと分かるようなワインのネーミングを広く皆さんから募集します。奮ってご応募ください。

市内産の梅は12トンの収穫量があります。梅には多くのクエン酸が含まれ、その酸味成分が体内で糖分を代謝してエネルギーに変えてくれます。また、腎臓機能の働きを助け、血液をきれいにして血管を丈夫にしたり、カルシウムの吸収を良くすることや弱アルカリ体質をつくり免疫力の向上にも効果があると言われ、今注目されています。

地元の梅を使ったワインにぴったりのネーミングを！

（写真はイメージです）

商品化には農家、ワインメーカー、酒販組合、商工会、JA、行政など関係者が連携して取り組んでいます。

【応募資格】 20歳以上の方

【賞品】 採用者（同ネームが複数の場合は抽選）には、採用名の入ったラベルを使用の商品を贈呈します

【発表】 広報7月1日号でお知らせします

申し込みは5月15日（月）までに（必着）、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・ワインのネームとその理由を書いて、〒203－8555、市役所産業振興課あて郵送を（ファクス470・7807、電子メールも可）

※採用されたネームの著作権やコーマーの著作権や商標権等は、ワインメーカーのキッコーマン株式会社に帰属することを了承の上、ご応募ください。

詳しくは同課☎470・7743へ。

◆産業振興課メールアドレス
sangyoshinko@city.higashikurume.lg.jp

第一回消費者講座

食品と栄養の移動教室

ちょっと待って あなたの夕食づくりに アイディアを！

今回のテーマは多種多様に出回っている加工食品の新しい情報とその選び方、使い方を栄養三色を通して学びます。また、協賛会社の材料を実際に使った調理実習も行います。

バランスのとれた食事で健康作りを考えてみませんか。

【日時】 5月31日（水）午前10時～午後1時

【会場】 中央公民館料理室

【参加費】 300円

【持ち物】 エプロン・ふきん・台ふき・三角きん・筆記用具

【定員】 先着30人

【献立】 パエリア・チリコンカン・カラフルマカロニの柚子（ゆず）ソース・ブルーベリーババロアの4品

【講師】 社団法人栄養改善普及会理事の在塚茂登子氏

【協賛会社】 エスビー食品株式会社、日本製粉株式会社、明治製菓株式会社

申し込みは5月2日（水）午前9時から電話で生活文化課へ。

詳しくは同課☎470・7738へ。

楽しく学びながら健康づくりを考えてみませんか

国民健康保険情報

医療費が高額になったときは

1カ月に医療機関で掛かった医療費が算定基準額を超えたときは、その超えた額が高額療養費として支給されます（表1・表2を参照）。

該当した方へは、原則、高額療養費の支給のお知らせを郵送します。必要事項を記入し、被保険者証と領収書を添付の上、申請してください。

医療機関への医療費支払済みの確認は、原則、領収証で行いますので、医療費の領収証は金額にかかわらず大切に保管してください。

急な病気で病院にかかったときは

出先で急に具合いが悪くなる等、やむを得ない事情があって、保険医療機関の窓口に被保険者証を提示せず医療を受けたときには、世帯主からの申請によって、後から保険給付の払い戻しが受けられます。

※必ず保険治療であることを病院等に申し出てください。

《手続き方法》

①被保険者証を提示せずに病院等にかかったとき＝診療報酬明細書（レセプト）、領収書（原本）、被保険者証、世帯主名義口座番号、認印

②柔道整復師の施術料＝治療明細書、領収書（原本）、被保険者証、世帯主名義口座番号、認印

※支払い委任しているときは、柔道整復師からの請求になります。

③医師が認めた、はり、灸マッサージ等＝医師の同意書、領収書（原本）、被保険者証、世帯主名義口座番号、認印

※支払委任しているときは、施術者からの請求になります。

④補装具（ギプス、コルセット等）＝医師の診断書、領収書（原本）、被保険者証、世帯主名義口座番号、認印

⑤海外療養費＝診療明細書（原本、日本語訳）、領収書（原本、日本語訳）、被保険者証、世帯主名義口座番号、認印

出産育児一時金や葬祭費が支給されます

国民健康保険の被保険者が出産し、社会保険等から出産一時金等が支給されないときは、出産育児一時金として30万円が支給されます。また、被保険者が死亡したときは、喪主の方に葬祭費として3万円が支給されます。

該当するときには、申請が必要です。

《手続き方法》

①出産育児一時金＝母子手帳（出産が確認できるもの）、被保険者証、認印、世帯主名義の口座番号

②葬祭費＝喪主であることが確認できるもの（会葬御礼の品など）、被保険者証、認印、喪主名義の口座番号

詳しくは保険年金課国民健康保険係☎470・7733へ。

表1　国民健康保険における高額療養費の自己負担限度額（月額）

70歳以上の方（老人保健の対象にならない方）			70歳未満の方		
	外来個人単位（A）	入院を含めた世帯単位（B）	国保世帯全体（C）	通常（右記以外）	過去12カ月間に4回以上
一定以上の所得者	40,200円	注3 72,300円	上位所得者	注4 139,800円	77,700円
			一般	注5 72,300円	40,200円
一般	12,000円	40,200円	上位所得者	注4 139,800円	77,700円
			一般	注5 72,300円	40,200円
注1 低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円	注1 低所得者Ⅱ	35,400円	24,600円
注2 低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円	注2 低所得者Ⅰ		

注）1　世帯主および世帯全員が市・都民税非課税の方
注）2　世帯主および世帯全員が市・都民税非課税の場合で、その世帯全員の所得が一定の基準以下（単独世帯で年金収入の場合＝約65万円以下）の方
注）3　医療費が361,500円を超えたときは、超えた分の1％を加算します。ただし、過去12カ月間に4回以上高額療養費の支払いがあった場合、4回目以降は40,200円となります
注）4　医療費が466,000円を超えたときは、超えた分の1％を加算します。上位所得者とは基礎控除後の総所得金額等が670万円を超える世帯をいいます
注）5　医療費が241,000円を超えたときは、超えた分の1％を加算します

表2　高額療養費計算方法（A、B、Cの額は表1参照）

70歳未満の方：入院＋入院外　21000円以上

70歳以上の方：個人単位（外来）合計　A　円まで／世帯単位（入院含む）合計　B　円まで

↓

世帯全体：世帯単位（入院＋入院外）合計　C　円まで

※同じ月内の自己負担限度額を合算し、世帯単位で自己負担限度額を適用するようになります。70歳以上の方と70歳未満の方に分け、70歳以上の外来は、まず個人単位で自己負担額を適用し、その後で入院の自己負担限度額を合算します。

国民年金だより

18年度の年金臨時窓口開設

次の日程で武蔵野社会保険事務所職員が市役所内で、国民年金並保険料の徴収と年金相談を行います。保険料の支払い方法や年金受給資格など、なんでもご相談ください。

【窓口開設日程】 5月30日（水）、6月29日（木）

【時間】 いずれも午前10時～午後4時

【会場】 保険年金課（市役所1階）

詳しくは同課国保年金賦課係☎470・7732へ。

年金見込額試算をご利用ください

社会保険事務所や年金相談センターでは、50歳以上の方を対象に（3月20日から）、ご自身の国民年金や厚生年金の加入記録に基づいた年金見込額試算を行っていますので、ご利用ください。

また、ねんきんダイヤル（電話）や社会保険庁ホームページでも年金見込額試算の申し込みができます。ただし、その場合、結果がお手元に届くまで時間がかかることがあります。

年金見込額試算に関するお問い合わせはねんきんダイヤル☎0570・05・1165（市内通話料金がかかります）、または武蔵野社会保険事務所☎0422・56・1411へ。

◆社会保険庁ホームページアドレス
http://www.sia.go.jp/

青少年指導者養成講座 のびのびレク入門

初めての方でも楽しみながら学習できるレクリエーションの理論と実技の講習会です。この講習会の受講時間数は、財団法人日本レクリエーション協会公認のインストラクター資格取得のための履修時間の対象となります。

【日程・内容・講師】 左表の通り

【会場】 市役所7階701会議室（7月23日（日）の第4回はスポーツセンター）

【対象・定員】 18歳以上で市内在住・在勤・在学の方30人（応募者多数の場合は抽選、ただし、継続者は除く）

【参加費】 2000円（保険、材料費等）

申し込みは5月26日（金）までに、電話で生涯学習課社会教育係☎470・7784または市ホームページ内の電子申請で。

詳しくは同係へ。

18年度青少年指導者養成講座「のびのびレク入門」日程

回	日時	内容	講師
1	6月13日(火) 午後7時～9時15分	・コミュニケーションワーク「アイスブレーキング」 ・基礎理論「21世紀の社会とこれからのレク運動a」	レク・コーディネーターの道廣英彦氏
2	6月27日(火) 午後7時～9時	・コミュニケーションワーク「ホスピタリティトレーニング」	
3	7月11日(火) 午後7時～9時	・レク種目の実際「必修・活動種目（トリム体操）」	トリム体操協会の杉浦重子氏
4	7月23日(日) 午前9時～正午	・レク種目の実際「選択・活動種目（パドルテニス）」	パドルテニス協会の亀石紀子氏
5	9月12日(火) 午後7時～9時	・レク組織の経営論「クラブを育てる、運営するa」 ・コミュニケーションワーク「アイスブレーキング」	レク・コーディネーターの高橋裕香子氏
6	9月26日(火) 午後7時～9時	・レク種目の実際「必修・活動種目（ゲーム）」	レク・コーディネーターの飯田弘氏
7	10月10日(火) 午後7時～9時	・レク・サービス論「事業を実施するⅡc」「事業を評価するa」	レク・コーディネーターの三信厳氏
8	10月24日(火) 午後7時～9時	・レク種目の実際「必修・活動種目（ウォーキング）」	レク・コーディネーターの吉原正博氏
9	11月14日(火) 午後7時～9時	・レク・サービス論「事業と安全」 ・レク種目の実際「必修・活動種目（福祉を意識した活動）」	レク・コーディネーターの土井彰氏
10	11月28日(火) 午後7時～9時	・レク組織の経営論「市区町村レク協会の役割と経営a」	レク・コーディネーターの澤内隆氏
11	12月12日(火) 午後7時～9時	・支援実習「アイスブレーキングの実習」	レク・コーディネーターの小菅知三氏
12	12月19日(火) 午後7時～9時	・支援実習「行事を実施・評価する技術の演習」	

第58回防犯少年野球大会 参加チームを募集

恒例の防犯少年野球大会を、今年も開催します。野球を通じて少年の健全育成を図り、非行を防止することを目的に、市防犯協会が主催する大会です。昨年の参加チームは43チーム。今年も多くのチームの参加をお待ちしています。

【日程】 6月17日（土）・18日（日）・24日（土）・25日（日）

【会場】 滝山・白山の各球場ほか

【試合方法】 Aグループ（中学生）、Bグループ（小学5・6年生）、Cグループ（小学3・4年生）に分けグループごとのトーナメント戦

【参加資格】 次のいずれにも該当するチーム。①5月1日現在市内在住・在学の方②必ず保護者の引率があること③スポーツ傷害保険に加入していること

【チーム編成】 ①監督を含めて1チーム26人以内②監督が20歳以上であること③必ず保護者が2・3人参加すること

【参加費】 1チーム3000円

【表彰】 各グループの上位3チームのほか、最優秀選手賞・敢闘賞・特別賞・マナー賞を贈呈

申し込みは5月17日（水）までに、所定の申し込み用紙に参加費を添えて、総務部総務課（市役所4階）へ。申し込み用紙は同課にあります。

詳しくは同課庶務係☎470・7714へ。

男女平等推進センター「フィフティ²」情報

申し込みと詳しくは同センター（火曜日休館）
☎472・0061、ファクス472・0053へ
◆電子メールアドレス
fifty2@higashikurume-city.jp

「フィフティ」な生き方がいま、ときめく ～フィフティ・フレンズ登録者募集中～

女性・男性が共に協力し、力を生かせる社会をつくるために活動したり、考えをお持ちの個人、団体に登録していただき、事業運営の協力者として活動していただく「フィフティ・フレンズ」制度が昨年度から発足しました。男女共同参画の趣旨に沿っていれば、教育、育児、介護等のグループも登録いただけます。

フィフティ・フレンズになると▽センターから情報誌「ときめき」や事業案内、お知らせを送ります▽男女共同参画社会形成の目的に沿った活動をしようとする団体に、場所の提供など活動を支援します。

【対象】 市内在住・在学・在勤の個人・団体

都市計画道路東3・4・19号線（一部）が延伸開通

都市計画道路東3・4・19号線は従来、駅の西口ロータリー～中央図書館前の区間で開通していましたが、4月27日（木）に中央図書館前～市道210号線（神明通り）の約210メートルが延伸開通しました。21年度に小金井街道までの全線開通を目標に、今後も事業を進めていきます。

詳しくは都市計画課☎470・7762へ。

募集します！ 市庁舎内食堂・喫茶室運営業者

市庁舎内食堂・喫茶室運営業者をプロポーザル方式で募集します。

申し込みは5月15日（月）までに管財課（市役所4階）へ。詳細は5月1日（月）から市ホームページまたは、同課で配布する募集要領をご覧ください。

詳しくは同課管財係☎470・7718へ。

第33回 東久留米 子どもまつり

楽しい遊びがいっぱい!!

さわやかな青空とまぶしい新緑の中、33回目を迎える「東久留米子どもまつり」を今年も開催します。

太鼓やダンス・スポーツチャンバラなどが発表される「舞台」を中心に、遊びの広場・模擬店・手作り工作など、楽しいコーナーが校庭いっぱいに設けられます。

ぜひ、みんなで遊びに来てください。

詳しくは同実行委員会事務局・公民館☎473・7811へ。

【日時】 5月14日（日）午前10時～午後2時
【会場】 第七小学校（雨天の場合は体育館と教室）
※駐車場がありませんので、バスや自転車等をご利用ください。

「笑顔ぜんかい！　子どもまつり」にぜひ、遊びに来てね

市民伝言板

会員募集

◆フラダンス（アルメリア）月3回、月曜日の午後2時～9時半、西部地域センターで。入会金3500円、会費月3300円。初心者歓迎。詳しくは山田☎47・8335へ。

◆ボーイスカウト東久留米第一団　小学生の男子。楽しい野外活動とキャンプで、良い生活習慣を。詳しくは流藤☎473・7430へ。

◆ヒノノ&チャボード同好会　月2回、月曜日の西部地域センター、日曜日か中央公民館のいずれか午前9時半～11時半。入会金1000円、会費月4000円。初心者、中堅の方。詳しくは松崎☎472・5220へ。

◆ストレッチ・ジャズダンス（ヨガ・チェリーズ）毎週の曜日午後7時～9時半。主に中央公民館で。入会金2000円、会費月3500円、60歳くらいまでの初心者。詳しくは梁瀬☎471・8253へ。

◆楽しいフラダンス（ピカクラサークル）月曜日の午後から、ポーツセンター、土曜日の午前が南北地域センターで。入会金4000円、会費3回で3500円。初心者歓迎。無料体験受け入れ。詳しくは増田☎463・2333へ。

◆剣道（こう）十八流ストレッチ　毎週月曜・土曜日の午前9時から40分間。ひまわり公園（滝山五丁目）で。入会金1000円、会費月2000円。詳しくは武藤☎474・3835へ。

◆スポーツチャンバラ　ポーツセンターなどで。無料体験会を5月21日（日）、28日（日）の午前10時40分～午後零時40分にわくわく健康プラザで実施。運動しやすい服装で。詳しくは山岡☎474・0150へ。

◆東久留米歌謡吟詠サロン　毎月第4金曜日の午後2時～4時。中央公民館ほかで。入会金1000円、会費月1500円。詩吟・本の心・歌曲・民謡など。詳しくは佐伯☎473・7203へ。

◆健康体操（体操クラブ「スポーツ」）月2回、木曜日の午前10時～正午、コミュニティホール東本町で。入会金2000円、会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは鈴村☎476・2243へ。

◆こども空手（天道「だいいち」）月曜日の午後6時～7時半、西部地域センターで。会費の月3200円。楽しみながら強い身体（からだ）・豊かな心を育てる稽古。詳しくは松谷☎390・4226・3125へ。

◆競技競歩会　毎週の曜日午前10時～正午、中央公民館で。会費月2000円。初心者から。詳しくは尾形☎472・1002へ。

◆ソフトボール（サンデイズ）主に毎週の曜日の早朝、市内グラウンドで。会費月1000円。市内在住・在勤で60歳～60歳くらいの方。詳しくは川村☎090・1449・3033へ。

◆社交ダンス（ダンススペイン）毎週月曜日の午後6時～9時、市民フラザホールで。入会金1000円、会費月2000円。初心者から中級者、女性歓迎。詳しくは成（いまなり）☎090・5343・4023へ。

◆人来（だいらい）流草薙術　毎週の曜日の午後6時半～8時半。多摩川支流、白鳥橋下流で。入会金3000円、会費月3000円。学生まで。女性は1000円。小学4年生以上。詳しくは笛川☎473・1957へ。

◆黄色品団（クイル・ウェルデュエル）毎週の曜日午前9時45分から、中央公民館ほか。法政義育文化塾で。会費月4500円。初心者歓迎。中国舞踊の作品から新しい舞踊などを歌います。詳しくは鈴村☎471・2445へ。

◆ママさんバレーボール（東久留米倶楽部）水曜・土曜日の午後2時～9時。月曜日の午後6時～9時。初心者から中級者。女性歓迎。詳しくは成（いまなり）☎090・5343・4023へ。

◆人来（だいらい）流草薙術　毎週の曜日の午後6時半～8時。初心者から中級者。女性歓迎。詳しくは成（いまなり）☎090・5343・4023へ。

◆シンポジウム「国際法のすすめ」（くるめ）毎月の13日（土）午後2時開演（1時半開場）。わくわく健康プラザで。会費500円（資料代）。近藤国際法学者。パネラーは国立武蔵病院作業療法士の堀江雅代、ほか。詳しくは鈴村☎000・1001・7991へ。

◆セブンランドスタンズ・スプリングバンティー（劇団シンデレラ）毎月6日（土）の午後3時～5時。開演（2時間場）。成蹊教育文化塾（グリーンホール）で。入場料600・18歳から500円、19歳以上が1000円。内容は①ボール劇、②空手、③ダンスのお発表。ほか、②空手義舞台（硝子の靴の御悪戯）。詳しくは橋本☎090・0844・7185へ。

その他

◆喜美茶の出張者・出店・展示者　スタッフ募集（弁天夫&ＳＡＬＶＡＴＩＯＮ）6月24日（土）午後1時から正午、商店内、屋外ひろば。商店の喜美祭に向けて、企画運営、ミーティングなどあり。費用無料（企画運営スタッフのみ。フリマ屋台貸出料等定。詳しくは弁天夫☎090・4420・4404へ。

◆ラブ・ハンズ（ラブ・ハンズ）毎週の曜日の午後7時～9時半、市民フラザホールで。入会金1000円、会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは中村☎090・5343・4023へ。

◆ヨーロッパ中世からのマッサージ技法セミナー（エルフランド）6月3日（土）・4日（日）・7日（水）・14日（水）・16日（金）・21日（水）・23日（金）～25日（日）のいずれか午後6時～4時。成教育文化塾で。参加費3500円。ペルギー在住の興家・五味氏による実技講習。詳しくは村井☎472・1303へ。

◆チャリティコンサート「第6回国際音楽祭」（「みくの会」ほか）5月21日（日）午後6時開演（零時半開場）。成教育文化塾・暗ホールで。入場料2000円（あしたの会員500円）。資料・保険代。定員70人（1日月・かを申し込み受け付け）。詳しくは林☎472・8120へ。

◆シンポジウム「国際法のすすめ」（くるめ）毎月の13日（土）午後2時開演（1時半開場）。わくわく健康プラザで。会費500円（資料代）。近藤国際法学者。パネラーは国立武蔵病院作業療法士の堀江雅代、ほか。詳しくは鈴村☎000・1001・7991へ。

◆第4回目月ワイク（N1）O法人東久留米の水と景観を考える会　5月13日（土）午前9時～50分頃目月・矢尻堀樹雲宮、黒目川から野火月水を経て睡蓮群（ういそくいん）へ。東久留米の月読神社・南龍　雨天の場合26日（土）に延期中止。参加費100円（資料・保険代）。定員30人（1日月・かを申し込み受け付け）。詳しくは林☎472・8120へ。

◆ミュージカル（ミュージカル）毎週の曜日の午後2時～4時。市民フラザホールで。入会金1000円、会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは成（いまなり）☎090・5343・4023へ。

◆ラブ・ハンズ（ラブ・ハンズ）毎週の曜日の午後7時～9時半、市民フラザホールで。入会金1000円、会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは中村☎090・5343・4023へ。

◆ヨーロッパ中世からのマッサージ技法セミナー（エルフランド）6月3日（土）・4日（日）・7日（水）・14日（水）・16日（金）・21日（水）・23日（金）～25日（日）のいずれか午後6時～4時。成教育文化塾で。参加費3500円。ペルギー在住の興家・五味氏による実技講習。詳しくは村井☎472・1303へ。

◆高田ロムぼまつり（たんぽぽ幼児クラブ父母の会）5月27日（土）午前10時半～午後零時。都立東長崎高校で。男女の場合は28日（日）。子ども教ろ、バザー、飲食コーナー等。17日まで雑巾等の寄付を募集中。詳しくは畑☎476・7227へ。

◆アルゼンチンタンゴダンスパーティー（ラリッシ）5月5日（祝）午後零時～9時。市民フラザホールで。参加費1000円（軽食、飲み物付き）。午後6時から無料レッスンあり。初心者もお気軽に。詳しくは浦田（いなだ）☎472・6222へ。

◆ダンスパーティー（ドリームスタンズ）5月1日月・29日（日）市民フラザホールで。参加費1日7000円。一人でもペアでもお相手します。詳しくは丸山☎090・3472・5042へ。

◆高田ロムぼまつり（たんぽぽ幼児クラブ父母の会）5月27日（土）午前10時半～午後零時。都立東長崎高校で。男女の場合は28日（日）。子ども教ろ、バザー、飲食コーナー等。17日まで雑巾等の寄付を募集中。詳しくは畑☎476・7227へ。

催し

◆手あみサークル　毎週の曜日の午前9時～正午、東京都信銀行滝山支店（滝山五丁目）会場で。会費月3000円。詳しくは大塚☎474・6808へ。

◆くるめ歌謡あゆみ会　月3回、月曜日の午後零時10時、市南大蔵で。入会金1500円。初心者歓迎。詳しくは吉田☎474・9870へ。