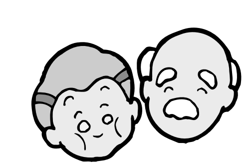
老人保健医療は、老後の元気な暮らしを支えます

老人保健高額医療費を払い戻します



老人保健医療受給者が次の要件に該当し、医療機関窓口で負担する医療費の額（一部負担金）が左表の負担限度額を超えた場合、その超えた金額を「高額医療費」として後日払い戻します。

①外来で支払った金額を個人単位で合計した金額が外来負担限度額を超えた場合

②世帯の老人保健医療受給者が支払った金額を合算した結果、世帯の負担限度額を超えた場合

高額医療費に該当した方には、介護福祉課医療係から「老人保健高額医療費のお知らせ」と申請書（請求書）を郵送しますので必要事項を記入して、同係（市役所1階）へ申請（請求）してください。

初回支給申請（請求）後に継続して該当する場合は、次回から支給申請書を送らずに支給決定し、支給決定通知書を発送の上、初回の支給申請書に記入された金融機関（郵便局を除く）の口座に振り込みます。

※受給者ご本人が亡くなられた場合は、戸籍謄本等の書類が必要になりますので、同係へ問い合わせてください。

詳しくは同係（内線2552）へ。

表　自己負担限度額（月額）

区分		本人負担額 外来個人ごと	本人負担額 外来＋入院（世帯）
一定以上の所得がある方		40,200円	72,300円＋医療費が361,500円を超えた場合は、その超えた分の１％を加算(多数該当の場合は40,200円)
一般受給者		12,000円	40,200円
低所得者（市民税非課税世帯等）	Ⅱ	8,000円	24,600円
	Ⅰ		15,000円

宝くじのコミュニティ助成備品を購入

西部地域センターにテーブル・スタッキングチェアなど

市では16年度の助成事業の適用を受け、西部地域センター内にフラップテーブルやスタッキングチェアのほか、小山茶園に立看板、エントリーのあった自治会に対し太鼓やテーブル等を購入しました。

財団法人自治総合センターは、宝くじの普及広報事業の一環として、コミュニティの健全な発展を目指し、各種の助成事業を行っています。助成の内容は、文化・学習活動をはじめ、社会福祉、緑化推進、交通安全、防犯・防火等、さまざまなコミュニティ活動分野に及んでいます。

【購入備品】フラップテーブル38個、スタッキングチェア40脚、ホワイトボード1個、デリカテーブル1個、手提金庫2個、立看板1個、ポータブルアンプシステム1台、テーブル8個、法被30枚、長胴太鼓1個ほか9点。

詳しくは生活文化課☎70・7738へ。

西部地域センターにはテーブルといす等が入りました

募集します！ 東久留米市交通安全協会の会員と東久留米市交通少年団員

現在、都内では約1170万台もの車が走行し、毎年9万件の交通事故が発生、300人余りの尊い人命が失われています。また、交通渋滞も慢性化し、交通の安全と交通の円滑化に向けて、依然として厳しい状況にあります。

東久留米市交通安全協会では、交通安全協会会員として地域に密着した交通安全推進活動を積極的に参加できる方を、また、交通少年団員として、さまざまな訓練や団体活動を通じて交通ルールやマナーを身に付け、健康で積極的に活動できる小学1年～6年生を募集します。

交通事故の防止は、市民一人ひとりが交通道徳を高め、交通のルールを正しく守って、交通事故を防止しようという自覚と実践が伴わなければ、その目的を達成することはできません。同協会はこれからも、警視庁をはじめ関係機関と綿密な連携を取りながら市民の皆さんと共に東久留米市の交通の安全と交通の円滑化を目指します。

【東久留米市交通安全協会とは】交通安全意識の向上と交通事故防止の啓発活動を主な目的として、警視庁や関係機関の指導を受けて発足しました。

具体的には、交通安全に関する広報や交通安全教育をはじめ、交通事故相談、各種講習会、道路使用の適正に関する業務などを通じて、交通の安全と交通の円滑化を実現すべく活動を推進しています。

詳しくは警視庁田無警察署交通課☎67・0110または交通安全協会連合会事務局☎61・3357へ。

国民年金だより

社会保険事務所相談窓口の時間延長と土曜日の開設のご案内（年金相談センターを除く）

武蔵野社会保険事務所では毎週月曜日における年金相談の受付時間を午後7時まで延長するとともに、毎月第2土曜日と4月～9月の第3土曜日に年金相談を実施しています（受け付けは午前9時半～午後4時）。月曜日の時間延長は、月曜日が祝日または休日にあたる場合は、翌日の火曜日または直後の開庁日になります。

なお、10月31日（月）は、オンラインシステムの都合により受付時間の延長はしませんのでご注意ください。

【年金相談を受ける際の持ち物】年金手帳や年金証書などの基礎年金番号が分かるもの。代理の方が相談される場合は、本人の委任状をお持ちください。

詳しくは武蔵野社会保険事務所☎0422・56・1411へ。

土曜日の開設日
5月14日・21日
6月11日・18日
7月9日・16日
8月13日・20日
9月10日・17日
10月8日
11月12日
12月10日
18年1月14日
2月11日
3月11日

介護保険だより

特別養護老人ホーム（特養）の個室化・ユニットケア化の意義取り組み状況

特別養護老人ホームは、常時介護を必要とする要介護度1以上の高齢者が入所する施設です。主に相部屋での入所生活を送ることになります。このような中でプライバシーを求める声は年々高まり、現在、居住環境の改善と少人数の家庭的な環境でのケアを目指す個室化・ユニットケアを取り入れた改修整備が進められています。

内容

個室化とは、従来の4人部屋中心の居住環境を個室に改善するものです。ユニットケアとは、入所者の9人程度をひとつのグループとし、それぞれの生活単位（ユニット）にリビングや食堂を設け、日常生活を通じて介護をなじみのある職員から受けることができます。

意義

①入居者は個性とプライバシーが確保された生活空間を持つことができます

②個室の近くに交流できる空間を設けることにより、ほかの入居者と良好な人間関係が築け、相互の交流が進みます

③自分の生活空間ができ、少人数の入居者が交流できる空間もあることで、入居者のストレスが減ります（認知症高齢者の徘徊〈はいかい〉などが少なくなる例も多い）

④家族が周囲に気兼ねなく入居者を訪問できるようになり、家族関係が深まります

⑤インフルエンザ等の感染症の防止に効果があります

詳しくは介護福祉課介護サービス係（内線2553・2554）へ。

男女平等推進センター フィフティ²情報

《男女平等推進センター》火曜日休館
住所：〒203－0053、本町3－9－1－102
電話：72・0061　ファクス：72・0053
メールアドレス：fifty2@higashikurume-city.jp

市民企画講座を支援します

男女平等推進センターでは、男女共同参画社会を形成するために活動する市民の自主的活動を支援します。講座の企画運営を通じて地域づくりにかかわってみませんか。

【対象】男女共同参画社会の実現を目的として市内で活動する個人や、グループ・団体

【支援内容】市民を対象とした公開講座の講師謝金（1講座上限2万円を予算の範囲内で助成します）

【講座開催期間】9月～18年3月

【募集期間と決定時期】火曜日を除く5月16日（月）～6月10日（金）に同センターで受け付けます。助成対象となる企画は、7月初旬に決定します

応募方法等詳細は5月16日（月）から同センターまたは生活文化課（市役所2階）で配布する実施要領をご覧ください。

詳しくは同センターへ。

第15回ふれあい市民カラオケ大会 15周年記念「真夏の紅白歌合戦」

ふれあい市民カラオケ大会の出演者を募集します。費用は無料です。日ごろ鍛えた自慢ののどを今年は楽しい企画でご披露ください。また、大会当日は皆さんの来場をお待ちしています。

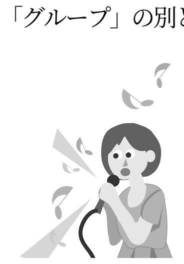
《カラオケ大会日程》

【日時】7月9日（土）午前9時半から

【会場】中央公民館ホール

【入場料】無料

大会参加の申し込みは6月3日（金）までに（必着）、往復はがきに「ふれあいカラオケ大会参加希望」と明記し、「個人」または「グループ」の別と「白組（男性）」または「紅組（女性）」のいずれか・曲名・住所・氏名・電話番号を書いて、〒2038555、市役所介護福祉課「生きがい健康の会」事務局あて郵送を。



※応募者多数の場合は抽選(記載事項不備の場合は無効となりますのでご注意ください)。

詳しくは同事務局（内線4923）へ。

水と緑とふれあいのまち東久留米

落合川沿いに 2つの新しい公園が　誕生します！

南沢水辺公園イメージ図

目にもさわやかな新緑の季節となりました。市内を流れる黒目川や落合川沿いを思い思いに散策する皆さんの足取りも心なしか軽やかに見えてきます。

このたび、中央町一丁目と南沢三丁目付近の落合川沿いに、新たに2つの公園が完成します。皆さんの憩いのスポットとして、末永く大切にご利用ください。

詳しくは都市計画課街路公園係☎70・7762へ。

名称は「南沢水辺公園」と「（仮称）水生公園」

中央町二丁目の都営住宅建替え工事に伴い整備中だった2つの公園が、もうすぐ完成します。

南沢三丁目、氷川神社の東側にできるのが「南沢水辺公園」です（場所は下図参照）。南沢緑地保全地域に隣接する落合川と南沢湧（ゆう）水の合流点に位置し、面積は約2800平方㍍。この公園の整備は「南沢水辺公園計画策定報告書」を基本にして作業を進めてきました。遊具類を設置せず、草地を主とし、公園の西側部分は氷川神社裏の林に合わせるように小高い丘にしているのが特徴です。トイレも備えているので（障害者用もあり）、近くに住む方だけでなくウオーキングを楽しむ方にとっても格好の休憩場所となるでしょう。

中央都営1号棟東側にできるのが、「水生公園」です（場所は右図参照）。面積は約1200平方㍍で、その名の通り水生動植物の保護・育成のため、中央に約300平方㍍の浅い池があるのが特徴です。

どちらの公園も市民の皆さんと話し合いを重ねながら、都の協力を得て整備を進めてきました。開園後は市と、ボランティア団体が力を合わせて管理をしていくことになっています。

開園は「南沢水辺公園」が5月22日（日）、「（仮称）水生公園」が6月下旬の予定です。皆さんもぜひ一度、足をお運びください。

南沢水辺公園・水生公園案内図

南沢水辺公園開園イベントを開催！

計画づくりから実施設計まで、市と市民が話し合いながら築き上げてきた「南沢水辺公園」がいよいよオープンします。

この公園は、「水辺を活かした自然的な公園」「みんなで創（つく）り育てる公園」などをコンセプトとして、基本的な部分を市が整備しました。これからは、市民の手で、自然環境の保全や復元、植物の維持管理、清掃など、本当の公園創りが始まります。

このたび同公園のオープニングを記念し、市民皆さんの公園とするため、市民主催によるオープニングイベントを次の通り開催します。

【日時】5月22日（日）午前10時～正午（小雨決行）

【会場】南沢水辺公園（南沢三丁目南沢氷川神社前）

【内容】あいさつ、安全祈願、記念植樹（約50本）、甘酒をふるまう、あそび（落書きコーナー、丸太ベンチづくりなど）

【参加費】無料

※汚れても良い服装でご来場ください。

詳しくは南沢水辺公園のなかまたち事務局・赤羽☎71・6003または豊福☎75・7643へ。

探してみよう！　水と緑のふれあいスポット

南沢湧水の流れ

夏でも涼しい南沢緑地保全地域

落合川・いこいの水辺

時には素足で川遊びしてみませんか

まちの話題

宮下橋の架け替えが完成しました

去る3月26日、落合川毘沙門（びしゃもん）橋上流の河川整備に伴い、南沢氷川神社付近の宮下橋が新しく架け替えられました。完成式には市長をはじめ関係者が出席し、テープカットを行った後、渡り初めを行いました。

同橋は、車の往来の多い南沢通りから西側に一本入ったところに架かり、周囲は静寂な南沢氷川神社をはじめ、都の名湧水に選出された南沢湧（ゆう）水群の清冽（れつ）な流れや、昔日の武蔵野の雑木林の面影が残る南沢緑地保全地域がある緑豊かな場所です。

落合川沿いを散策する際は、今後完成する2つの公園と湧水群等をコースに加え、新しいこの橋を一度渡ってみてはいかがですか。

新しく架け替えられた宮下橋

市民伝言板

会員募集

◆第2空手教室　毎週①月曜日午後6時からが神宝小学校体育館②火曜日午後6時からが小山小学校体育館③金曜日午後7時からが本村小学校体育館④土曜日午後6時からと日曜日午前10時からが第二小学校体育館で。入会金4500円、会費月3500円。3歳以上。初心者歓迎。家族または60歳以上割引あり。詳しくは竹村☎090・3223・9467へ。

◆練功十八法・ストレッチ・益(えき)気功（中国健康法普及協会）　毎週月曜～土曜日の午前9時から、ひまわり公園（滝山五丁目）で。入会金1000円、会費年2000円。詳しくは川越☎74・3595へ。

◆ブレズィール・サッカークラブ　土曜・日曜日、市内グラウンドで。会費小学生までが月3000円、中学生以上が月5000円。女子中学生の公式試合への出場歓迎。詳しくは沖山☎090・1857・8704へ。

◆フラワーアレンジメント「花ぐるめ」　毎月第4火曜日の午後7時から、中央公民館で。会費月2500円。初心者歓迎。詳しくは吉田☎74・3909へ。

◆少年少女野球（滝山ジュピターズ）　毎週土曜・日曜日の午後1時～5時、第七小学校校庭で。会費月1500円。小学1年～5年生。詳しくは吉田☎74・3025へ。

◆合気武道・棒術・護身術（東久留米武道クラブ妙風庵）　5歳～中学生が毎週①木曜日午後4時40分～6時10分②日曜日午前11時半～午後零時半、高校生以上が毎週日曜日正午～午後1時45分、いずれもスポーツセンターで。入会金3000円、会費月3000円。詳しくは細谷☎21・4075へ。

◆料理（ワイワイクッキング）　月1回、主に第1火曜日の午前10時から、中央公民館で。会費1回1400円。1歳6カ月以上のお子さんの保育あり（1回100円）。詳しくは安中☎72・0729へ。

◆ピアノ＆キーボード同好会　月2回、①金曜日が東部地域センター②日曜日が中央公民館ほかで、いずれも午前10時～正午。入会金1000円、会費月3500円。初心者、中高年の方歓迎。見学自由。詳しくは松崎☎72・5220へ。

◆押し花を楽しむ会　毎月、第2木曜日が市民プラザ会議室、第3水曜日が西部地域センターで、いずれも午後1時～5時。会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは南☎75・7979へ。

◆大正琴（いろどり）　毎月第1・第3水曜日の午後1時～5時、中央公民館で。入会金2000円、会費月3000円。初心者歓迎。詳しくは武田☎74・5539へ。

◆社交ダンス（和〈なごやか〉クラブ）　毎月第1・第2火曜日が市民プラザホール、第3・第4火曜日が東部地域センターで、いずれも午後1時半～4時。会費月2000円。初級程度の方。詳しくは飯田☎76・6991へ。

◆中国語入門クラス（グループ中国だい好き）　月4回、土曜日午後6時～8時、中央公民館で。会費月3000円。中級程度若干名。詳しくは山本☎71・4748へ。

◆ハイキング（東久留米市山岳連盟）　例会が毎月第1水曜日の午後7時～9時、駅前公会堂（東久留米駅北口稲荷神社境内）で。入会金500円、会費半年3600円（山岳保険年約5000円別途）。山行を毎月1回以上実施。20歳以上。初心者歓迎。詳しくは木下☎72・4917へ。

◆少女軟式野球（東久留米レッドオリオンズ）　毎週日曜日の午前8時～正午、下里小学校校庭で。会費月2000円。小学生。初心者歓迎。詳しくは片山☎71・8048へ。

◆東久留米ラグビークラブ　毎週土曜日または日曜日、東部運動広場（金山町二丁目）で。会費月1000円。初心者歓迎。詳しくは小林☎75・8462へ。

◆社交ダンス（ダンス・スパイラル）　毎週月曜日の午後1時～4時、南部地域センターで。会費月3000円。初級～中級。見学自由。詳しくは今成（いまなり）☎71・1284へ。

◆東久留米短歌会　毎月第3土曜日の午後1時～4時、成美教育文化会館で。入会金1000円、会費月800円。初心者歓迎。詳しくは大塚☎73・3075へ。

◆親子で楽しむ音楽遊び（リトミック・くらぶ）　毎週①火曜日が東部地域センター②木曜日が西東京市民会館（西東京市田無町四丁目）③金曜日が南部地域センターで、いずれも午前10時からと11時から。入会金3000円、会費月4300円。7カ月～4歳児。無料体験あり。詳しくは若林☎090・1212・3478へ。

催し

◆講演会「パーキンソン病治療の最新情報」（東久留米パーキンソン病友の会）　5月21日（土）午後1時～3時半、西部地域センター多目的ホールで。入場料500円。講師は都立神経病院神経内科医長の横地房子氏。事前申し込みを。当日のボランティアも募集。詳しくは青木☎73・2374へ。

◆ライオン・バザー（東久留米ライオンズクラブ）　5月29日（日）午前11時～午後2時ごろ、市役所1階屋外ひろばで。子どもたちの協力による模擬店、ゲームあり。詳しくは同事務局☎71・1175へ。

◆風景写真展（写遊つつじ）　6月1日（水）～5日（日）午前9時半～午後7時（1日は正午から、5日は午後6時まで）、スペース105で。入場無料。詳しくは柳沢☎73・1001へ。

◆講演会「郷土民俗行事・講について」（東久留米稱名会）　6月5日（日）午後3時～4時半、中央公民館で。入場無料。講師は野崎市郎氏。詳しくは高橋☎74・2366へ。

◆30周年セレモニー「せんろはつづくよ」（しんかわ保育園30周年行事実行委員会）　5月29日（日）午前10時半から（9時半から受付け）、しんかわ保育園で。入場無料。詳しくは同園・近藤☎74・6654へ。

◆学習会「新しい地域福祉計画に期待できること」（福祉のまちおこしの会）　5月29日（日）午後2時から、中央図書館で。入場無料。詳しくは大谷（おおたに）☎74・6234へ。

◆湧（ゆう）水わくわくバザー（わくわくバザー実行委員会）　6月5日（日）午前10時～午後2時、市役所1階屋外ひろばで。詳しくは豊福☎75・7643へ。

◆初心者講習（東久留米市社交ダンス連盟）　月4回、6月～18年3月の火曜日午後1時～4時、市民プラザホールほかで。受講料月2500円。初心者歓迎。初回は6月7日。詳しくは大槻☎74・0457へ。

◆10周年記念歌謡発表会（東久留米ニューハーモニー）　5月15日（日）午前9時45分開演、中央公民館ホールで。入場無料。ゲスト歌手の出演やジャズの生演奏あり。詳しくは谷口（たにぐち）☎24・1627へ。

◆パッチワークキルト赤ずきんグループ作品展　5月27日（金）～29日（日）午前10時～午後7時（29日は午後6時まで）、スペース105で。入場無料。ハワイアンキルトやパッチワーク、小物など。展示品の即売あり。詳しくは白鳥（しらとり）☎73・7878へ。

◆リサイクル・フリーマーケット（市民あおぞら市の会）　5月21日（土）・6月26日（日）いずれも午前10時～午後2時、市役所1階屋外ひろばで。出店者の募集はありません。詳しくは白石☎74・9520へ。

その他

◆わくわく川あそび実行委員会に参加しませんか（同実行委員会）　5月21日（土）午後7時から、中央公民館で。7月16日（土）・17日（日）に開催の「第12回わくわく川あそび」の実行委員会です。詳しくは菅谷（すがや）☎72・0882へ。