今年も楽しめるよ！ ～市体育協会主催

第19回 ファミリースポーツフェスティバル

10月11日（体育の日） 午前10時～午後3時（雨天決行）

受け付けは午後2時半まで。上履きを持参してください

秋たけなわのスポーツシーズンに、今年もファミリースポーツフェスティバルを開催します。

卓球やミニテニスなどポピュラーな種目を十分に楽しめます。ほかにも種目は盛りだくさん。スポーツセンター自慢のクライミングウォールを使っての体験もできます。初めての方には山岳連盟の有資格者がサポートします。

小学生に大人気のドッジボールなど、スポーツセンターの中で親子が楽しめるさまざまなイベントも用意します。

また、大門中学校の校庭を使ってミニ運動会も企画しています。練習なしでできる競技を準備しています。ミニ運動会では、おじさんやお母さんも懐かしいパン食い競争、みんなが熱中する綱引きなど楽しい競技をそろえています。

参加費無料。参加賞があります。

詳しくは市体育協会事務局☎70・2722へ。

◆市体育協会ホームページアドレス
http://park19.wakwak.com/~h-kurume-taikyou/

会場・内容等

●スポーツセンター

午前10時～午後3時

**①体験コーナー（1階と3階＝ソフトバレーボール、ミニテニス、ストラックアウト、クライミングウォール、ラージボール卓球、弓道、アーチェリー、スカットボール、ドッジボール大会、医療健康体操、室内プール（フェスティバル開催中はプールが無料で使えます。水着と水泳帽をお忘れなく）、剣玉などの伝承遊び（午前のみ）

②救急法の指導と体験（2階ホール前＝東久留米CPR友の会のメンバーにより、けがの手当てや人工呼吸、心臓マッサージの指導が受けられます

●大門中学校校庭

ミニ運動会＝午前10時半～午後零時半、パン食い競争、綱引きなど、練習なしでもできる楽しい競技を用意しています。

●ウォーキング

スタートは滝山球場と市役所前の2カ所（いずれも午前10時出発）で、ゴールはスポーツセンター。黒目川と落合川の遊歩道など安心して歩ける約6キロメートルのコースです。

●その他

飲食店コーナーなどもスポーツセンター周辺に予定。

※ミニ運動会等の詳細は市体育協会のホームページでご覧いただけます。

スポーツ

第5回市民ミニテニス大会

ミニテニスは屋内で行うニュースポーツで、テニスよりコンパクトなラケットで、ビニール製のボールを打ち合うゲームとして、初心者でも簡単にプレーできます。

親子、友達同士での参加をお待ちしています。

また、一度体験・練習をしてみたい方は、10月9日（土）の「ニュースポーツデー」にお越しください。

詳しくは8面カレンダーをご覧ください。

【日時】 10月24日（日）午前9時半開会

【会場】 スポーツセンター

【試合形式】 ダブルス戦

【対象】 市内在住・在勤の小学生5年生以上のペア（お一人での参加歓迎。ペアの相手は主催者側で用意します）

【参加費】 1人300円（保険料等）

申し込みと詳しくは10月15日（金）までに電話でスポーツセンター☎70・7900へ。

ソフトテニス初心者講習会 ～市ソフトテニス連盟

【日時】 10月16日・23日のいずれも土曜日、午後1時～5時（予備日30日）

【会場】 新川テニスコート

【参加費】 無料

当日会場でも受け付けます。

申し込みと詳しくは井部☎75・8279へ。

市杯ソフトボール大会 ～市ソフトボール連盟主催

【日時】 10月17日（日）午前8時から

【会場】 滝山球場

【参加費】 1チーム7000円（保険料含む。抽選会の際に持参してください）

【抽選会】 10月9日（土）午後7時からスポーツセンターで

詳しくは赤羽根☎74・7110（夜間）へ。

第3回スタンプラリー

地元の野菜を見直そう！ 10月24日（日）

最近、スーパーや八百屋さんの店頭では、外国産の野菜が増え、ものによっては国産の野菜を探す方が大変な場合もあるようです。わか国の自給率も、担い手の減少や輸入品に押され、低下するばかりです。

一方、最近の消費者間では、地産地消、食育などが話題となり、地元の農業に高い関心が寄せられるようになりました。

このようなことから、東久留米市地場産交流組合では、地元で取れる野菜を広く地域の皆さんに知っていただこうと、今年も「スタンプラリー」を開催します。

【日時】 10月24日（日）午後1時集合・受け付け。スタートは午後1時半予定。ゴール受け付けは午後4時半まで。雨天の場合は中止（小雨決行）

【集合場所】 滝山公園内滝山テニスコート東側（西武バス滝山三丁目バス停下車）

【コース】 滝山公園～前沢四丁目（体験型農園見学）～南町二丁目（野菜畑・ハウス野菜・温室花き・柿畑）～滝山公園。全長約8km程度、所要時間約3時間

【募集人数】 先着50名

【参加費】 1人300円（保険料含む）。当日受け付けで集金します

【応募方法】 10月1日（金）～5日（火）（土曜・日曜日は除く）の午前9時～午後5時に、電話で産業振興課☎70・7743へお申し込みください

【ラリーの内容】 15名程度のグループ単位で、各グループには農業委員と組合員の方が1名ずつ加わり、スタンプ会場での説明や散策途中での畑にある野菜に関することなど、皆さんの質問にお答えしながら歩きます。また、各会場ではスタンプを集めていただき、すべてのスタンプ（シール）を集めた方には、野菜のプレゼントを用意していますのでお楽しみに

※保険適用外の責任は負いかねます。また、自転車での参加はできません。

詳しくは同課農政係☎70・7743へ。

東久留米市表彰式典

79名と7団体を表彰

市では、毎年10月1日の市制施行記念日に、市の公益の増進に寄与し、市民の生活と文化の向上に特に功労のあった方々を表彰しています。

今年も午前10時半から中央公民館で表彰式典を開催し、総勢79名の方と7団体に表彰状または感謝状を贈呈します。

受賞者は次の通りです。

【表彰状】 社会福祉功労4名▼防災功労5名▼行政功労1名▼住民自治功労6名▼納税功労2名▼善行3名と1団体▼環境功労1名▼社会教育功労8名▼市民体育功労8名▼文化功労6名▼産業技能功労15名▼自治功労8名

【感謝状】 物件および私有地の寄付をされた方12名と6団体

詳しくは総務部総務課秘書係☎70・7712へ。

シルバーパスのご利用を

10月以降に満70歳を迎える方、新規にパスを希望する方へ

東京都シルバーパスは、満70歳以上の方を対象として、都バス、都営地下鉄、都電と都内民営バスを利用することができるパスです。10月以降発行できるのは、来年9月30日までの有効期間のパスです。

【費用負担】 このパスは申し込みにより発行されますが、次の通り費用負担があります。

16年度住民税が非課税の方は1000円、16年度住民税が課税の方は2万510円

【必要書類】 発行を希望する方は、この費用負担のほかに「健康保険証」など住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書が必要です。また、住民税が非課税の方は「住民税非課税証明書」もご持参ください

【申し込みと受け取】 満70歳を迎える月の初日から、シルバーパス取り扱いバス営業所等で申し込みをすることができます。既に70歳を迎えている方は10月以降に交付手続きができます

【市内バス取り扱い窓口】 ①西武バス㈱滝山営業所☎74・2525（取扱時間午前9時～午後5時）②西武バス㈱東久留米駅案内所☎72・9061（取扱時間午前10時～午後5時）

その他のバス取り扱い窓口は、東京バス協会☎03・5308・6950（土曜・日曜日と祝日を除く午前9時～午後5時に開設）へ問い合わせてください。

市役所窓口ではお取り扱いできませんのでご注意ください。

詳しくは介護福祉課高齢サービス係（内線2559）へ。

国保情報

会社の健康保険に加入できませんか？

会社や工場で勤務している方やその家族の方は、法律で健康保険や厚生年金等への加入が義務付けられていて、病気やけがをしたときには必要な保険給付が行われ、生活を安定させる仕組みが取られています。このため国民健康保険に加入することができませんのでご注意ください。

パートやアルバイトの方も、勤務日数・時間が一般の従業員の4分の3以上あるときは、健康保険や厚生年金に加入することになっています。また、個人事業所であっても、従業員が5名以上いるときは同様です。職場の担当者や管轄の社会保険事務所等へご相談ください。

したがって、仕事上で生じたけがや病気は、労災保険の対象（労災保険に未加入のときは雇用主の負担）です。国保による治療は受けられませんので注意ください。

●社会保険（健康保険、厚生年金）に関すること

武蔵野社会保険事務所☎0422・56・1411

●労働基準・労災に関すること

三鷹労働基準監督署☎0422・48・1161

●労働問題に関すること

三鷹労政事務所☎0422・47・6110

結核・精神医療給付金制度があります

結核予防法第34条の一般医療、精神保健および精神障害者福祉法第32条の通院医療を受けている方に対し、自己負担額相当分について「結核・精神医療給付金」が支給されます。

「結核・精神医療給付金」の支給を希望する方は、必ず申請手続きをしてください。支給対象となった方には、「受給者証」を交付します。

【所得制限】 対象者が20歳以上のときは、当該年度市・都民税が非課税であること▼対象者が20歳未満のときは、対象者が属する世帯の世帯主の当該年度市・都民税が非課税であること

詳しくは保険年金課国民健康保険係☎70・7732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

申し込みと詳しくは電話、ファクスまたは電子メールで同センターへ。

① 企画講座

「パパとママと地域で考えよう！ 子どもの安全」

子どもをねらう誘拐、痴（ち）漢など子が後を絶ちません。お父さん、お母さん、地域の皆さんと具体策を考える講座です。主に幼児、小・中学生の安全をテーマとします。

【日時】 10月17日（日）午後2時～4時

【講師】 子どもの危険回避研究所所長の横矢真理氏

【プログラム】 午後2時～3時＝横矢氏による講演、午後3時～4時＝横矢氏と市民のトーク（意見交換）

【会場】 中央図書館視聴覚ホール

【定員】 先着60名

【費用】 無料

当日直接会場へ。

※満2歳～未就学児の保育あり。10月8日（金）までに申し込みを。

②ビデオdeおしゃべり

第4回上映映画『秋のソナタ』（1978年スウェーデン）

芸術の秋。ゆっくりと名作に親しんでみませんか。女性をテーマにした作品を鑑賞し、上映後の「おしゃべり」の時間に感想を語り合います。

今回の作品のテーマは、「母と娘の関係」、監督はイングマール・ベルイマン。主演はイングリッド・バーグマンです。

【日時】 10月21日（木）午前10時～午後1時（予定）

【会場】 男女平等推進センター会議室

【定員】 24名

【費用】 無料（茶菓代を100円別途いただきます）

申し込みは10月20日（水）までに同センターへ。

※満2歳～未就学児の保育あり。10月14日（木）までに申し込みを。

③ほっと広場

「はじめての保育園＆学童保育」

育児休業明けで保育園入園予定の方、習い事、用事等で一時保育を利用したい方、学童を利用して働く予定の方等を対象に、市内の保育の案内を行い、相談を受ける広場。先輩のワーキングマザーも参加します。

【日時】 10月23日（土）午前10時～正午

【会場】 男女平等推進センター会議室

【定員】 24名

【費用】 無料

※お子さんと一緒に入室可。保育士がサポートします。

申し込みは10月15日（金）までに氏名・住所・電話番号・参加動機、お子さんと参加の場合は、お子さんの年齢と人数を明記の上、同センターへ。

消防情報

図上防災訓練を開催しました

7月24日（土）に図上防災訓練（主催は中央公民館企画運営は東久留米自主防災研究会）が行われました。図上防災訓練とは、まちを実際に歩き、災害が起こっても安全に避難できる場所や順路、方法を確認して、そして地図上で震災発生の想定をし、事前に対策を確認する訓練です。

今年は東久留米市消防団第8分団が参加し、市民の皆さんと一緒に地域を巡り、災害が発生した場合の対応方法を再確認しました。地域住民の方々の防災に対する意識や意見を直接聞くことができ、大変有意義な訓練となりました。

日本は地震列島と呼ばれるほど地震の多い国です。関東地方では直下型地震や東海地震の危険性も指摘されています。また地震だけでなく、火災や水災等、いつ起こるか分からないのが災害です。そのような万が一のときに備え、東久留米市消防団では、災害に強いまちづくりを目指し活動しています。

図上防災訓練での真剣な取り組みの様子

消防団員を募集

市内に居住する満18歳以上55歳未満の健康な方を募集しています。地域の防災力を高める役割を担っていただける方、消防防災に関する知識や技術に関心のある方、消防本部総務課消防団係☎71・0119へご連絡ください。

詳しくは同係へ。

国民年金だより

あきらめないで！国民年金は70歳になるまで加入できます

年金は、20歳から60歳まで国民年金に加入して、原則25年以上の保険料を納めると、65歳から老齢基礎年金が受けられます。

未納期間などがあって、65歳になっても老齢基礎年金の受給資格を満たすことができない方は、70歳になるまで任意で国民年金に加入することができます。

ただし、65歳以降70歳になるまで、国民年金に加入することができるのは、昭和30年4月1日以前生まれの方で、加入期間は老齢基礎年金の受給資格期間を満たすまでの間に限られます。

なお、平成17年4月以降は、任意加入期間は昭和40年4月1日以前生まれの方までに拡大されます。

以前、受給資格が不足して、老齢基礎年金の受給をあきらめていた方など、武蔵野社会保険事務所国民年金担当☎0422・56・1411へご相談ください。

違法な年金担保融資にご注意！

年金を受けている方に対し違法な融資を行い、法外な利息を要求する金融業者がいます。年金を担保に融資ができる機関として、法律で唯一認められた制度が、独立行政法人福祉医療機構です。

詳細は独立行政法人福祉医療機構代理店と表示された、金融機関まで問い合わせてください。

詳しくは市保険年金課国民年金係☎70・7733へ。

◆独立行政法人福祉医療機構ホームページアドレス
http://www.wam.go.jp/wam/

東京都難病医療費等助成の対象疾病の追加

10月1日から東京都難病医療費等助成の対象となる疾病が追加されます。追加される疾病名は「成人スティル病」です。対象となる方は申請してください。

都の難病医療費助成に認定された方は、市の難病担当福祉手当を申請することができます。

詳しくは障害福祉課☎70・7747へ。

市民伝言板

会員募集

◆ブラジリアン柔術・修斗・総合格闘技（道場開催）毎週月曜日または金曜日の午後7時～9時、スポーツセンター使用料200円（施設使用料）。格闘技の好きな方、初心者・女性歓迎。見学自由、初回体験無料。詳しくは福嶋☎24・6544へ。

◆華蓮サークル草月流 毎月第2・第4金曜日の午前10時～午後5時、西部地域センターで、会費月2000円（花代別）。子ども歓迎。詳しくは伊東☎71・6697へ。

◆手芸あみ 月4回、月曜・金曜日の午前9時半～正午、市民生活館で、会費月3000円。初心者可。作品自由。詳しくは藤田☎73・4557（夜間）へ。

◆社交ダンス（和（なごや）かクラブ）月4回、火曜日の午後1時半～4時、市民ラザホール内、東部地域センターで、会費月2000円。男性募集（少しできる方）。詳しくは飯田☎76・6991へ。

◆リラックス健康体操 月3回、日曜日の午後1時半～3時、西部地域センターで、入会金1000円、会費月2000円。布団の中でもできる東久留米のツボストレッチ。詳しくは池田☎75・8250へ。

◆東久留米シラギクレディークラブ 毎週土曜・日曜日、東部運動広場で、会費月1000円。初心者歓迎。詳しくは小林☎75・8462へ。

◆日曜美術クラブ 毎月第2日曜日の午後1時半～5時、中央公民館で、入会金3000円、会費月500円（モチーフ・教授料含む）。筆の持ち方から美術展出品までの実習。初心者歓迎。詳しくは岩本☎74・4143へ。

◆布の絵本・遊具製作（ののはなや工房）毎週月曜日の午前10時～正午、福祉会館で、10月/12月の第1・第3月曜日講習会あり（零歳児から保育あり。参加用意）。詳しくは中川☎24・0536（夜間）へ。

◆大東流合気柔術（こうけんな会）毎週①土曜日の午後6時半～8時半＝南沢公会館で②日曜日の午後4時半～6時半＝滝山公園で、会費月2000円、ゲーム経験のある方、詳しくは藤☎75・8555（夜間）へ。

◆ラダンス（シルバーフラ・ハワイ）毎週月曜日の午前10時～11時半、西部地域センターで、会費月2000円、日本語フラから始めます。10月/11月/12月の第1・第3月曜日の午前10時～11時半に、中央公民館で。会費月3000円、中高年の方・初心者歓迎。詳しくは松崎☎72・5220へ。

◆ウィークデーテニスサークル（市テニス連盟所属） 週①1月曜・金曜日が新川テニスコートで②水曜日が小山テニスコートで、いずれも午後1時～5時、入会金1000円、会費年生5000円、ゲーム経験のある方、詳しくは藤☎75・8555（夜間）へ。

◆フラダンス（シルバーフラ・ハワイ）毎週月曜日の午前10時～11時半、西部地域センターで、会費月2000円、60歳以上の運動不足の方、日本語フラから始めます。10月/11月/12月の第1・第3月曜日の午前10時～11時半に、中央公民館で。会費月3000円、中高年の方・初心者歓迎。詳しくは赤井☎74・6617へ。

◆韓国語勉強会 毎週火曜・水曜日の午前10時～正午、中央公民館ほかで、会費月2000円。詳しくは城ノ戸☎72・1208へ。

◆小山空手教室 月曜日が神宮小学校体育館、火曜日が小山小学校体育館、土曜日が第九小学校体育館、日曜日が南町小学校で、いずれも午後6時から、土曜日のみ5時から。会費月3500円、3歳以上。初心者から学歴に応じて。詳しくは橋☎090・3223・9467へ。

◆ストレッチ体操（山崎ストレッチクラブ）毎月第2・第4水曜日の午後2時半～4時半、青少年センター（中央四丁目）で、会費月1500円。文部科学省公認の山崎紀代子氏の指導。詳しくは木村☎58・7338へ。

◆女性空手教室（小山神宮小学校体育館）毎週土曜日、小山小学校校庭で、会費月1500円、小学生募集。初心者可。詳しくは嘉数田（かきた）☎090・8300・9368へ。

◆ドラゴンズ 文部科学省公認の指導者代子氏の指導。詳しくは木村☎58・7338へ。

◆小山空手教室（小山神宮小学校体育館）毎週土曜日、小山小学校校庭で、会費月1500円、小学生募集。初心者可。詳しくは嘉数田（かきた）☎090・8300・9368へ。

◆ムーブ（ムーブインスポーツ）毎週月曜日、東部地域センターで、入場料500円。リーダー・フルート・ピアノによるエクササイズの秋、冬のソナタ。ほか、詳しくは中路（なかじ）☎090・6018・2534へ。

◆けはぜ展示（植い草道）10月2日（土）～5日（水）、スペース100で。入場無料。花の好きな方、初心者歓迎。詳しくは吉田☎73・3602へ。

◆プレイセンター・に遊びにおいで！（プレイセンター代子氏の指導）。10月18日（日）午前10時～11時45分（受付は午前9時半から）。市民プラザホールで。入場無料。ニュージーランド発祥のプレイセンターの遊び体験会。零歳児・未就学児の親子。詳しくは佐藤☎38・6210へ。

◆将棋研究会 毎月第1・第3日曜日の午後1時～4時半、成美教育文化館で、会費2カ月1000円。詳しくは増田☎73・2333へ。

催し

◆（会社はいらいろ、社長もいろいろ）（東久留米門会）10月4日（日）午後3時から、中央公民館で。入場無料。詳しくは鮎貝☎72・6446へ。

◆カラオケ社交ダンスパーティー（社交ダンスを楽しむ会）。10月2日（日）午前11時半～午後4時、成美教育文化館で。参加費2000円。

◆ミニバザー（なかまの家）

①10月6日（水）②10月22日（金）③11月2日（火）④11月20日（金）⑤12月7日（水）。いずれも午前10時～午後2時、滝山地域センター前広場で。雨天又は荒天の場合は翌日。

日程②が10月29日③が11月12日④が11月30日⑤が12月14日。詳しくはなかまの家☎72・7

◆イライラにすわってできるストレッチ体操（NPO法人くらし支援センター）でんでんむし。10月4日（日）午後3時半～4時。東部地域センターで。参加費無料。運動しやすい服装・靴で。タオル1本持参を。参加申し込みは電話または

ファクスで。詳しくはでんでんむし代表☎72・0109（ファクス同）へ。参加費4・金曜日の午前9時～午後5時）へ。

◆こぶし祭り（ライフパートナーこぶし）10月30日（土）午前11時～午後3時半、ライフパートナーこぶしで、バザー、模擬店、ミニコンサート、ラーメン節、ボランティアも募集。詳しくはライフパートナーこぶし☎71・1663へ。

◆社交秀幸＆小介川淳子テイーエルピアノコンサートの夕べ（滝山市民会館）10月27日（水）午後7時開演（6時半開場）。西部地域センター入場料2000円。詳しくは図譜☎75・7673へ。

◆オーダムコンサート 10月10日（日）午後3時開演（2時半開場）。東部地域センター入場料500円。リコーダー・フルート・ピアノによるエクササイズの秋、冬のソナタ。ほか、詳しくは中路☎090・6018・2534へ。

◆いけばな展示（植い草道）10月2日（土）～5日（水）、スペース100で。入場無料。花の好きな方、初心者歓迎。詳しくは吉田☎73・3602へ。

◆プレイセンター・に遊びにおいで！（プレイセンター代子氏の指導）。10月18日（日）午前10時～11時45分（受付は午前9時半から）。市民プラザホールで。入場無料。ニュージーランド発祥のプレイセンターの遊び体験会。零歳児・未就学児の親子。詳しくは佐藤☎38・6210へ。