地域包括支援センター

介護や老化予防など、さまざま相談をお受けします

地域包括支援センターは、市内在住の高齢者の皆さんが地域でいつまでも元気で暮らしていけるよう、市が委託している相談機関です。

各支援センターでは「介護の相談」から「老化予防」まで、高齢者のさまざまな相談を保健福祉の専門職員がお受けしています。

東部地域包括支援センター

▼所在地など　大門町2ノ10ノ5、東部地域センター内、☎473・9996▼担当地区　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

▼所在地など　幸町1ノ19ノ5、幸町一丁目アパート5号棟1階、幸町デイサービスセンター内、☎470・8186▼担当地区　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

▼所在地など　下里4ノ2ノ50、特別養護老人ホーム「けんちの里」内、☎472?0661▼担当地区　前沢四・五丁目、滝山、野火止、八幡町、柳窪、弥生、下里

高齢者あんしん生活調査

地域包括支援センターの職員が伺います

市では地域包括支援センターに委託し、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、「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。

この調査は75歳以上の「一人暮らしの方」および「高齢者のみ世帯」を直接訪問し、聞き取りを行います。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、訪問前に必ず通知してから伺います。

詳しくは担当地区の各地域包括支援センター、または介護福祉課地域ケア係☎470・7777（内線2501・2502、2557）へ。

日本語ボランティアを募集しています

外国人と一緒に日本語を勉強しませんか

次の教室では外国人と一緒に日本語を勉強するボランティアを募集しています。外国語力は問いません。日本語で日本語を教えます。テキストもあります。

東久留米国際友好クラブ

外国人の地域生活を支援するとともに、交流を深めることを目的とするボランティア組織です（年会費有り）。活動の主軸として日本語教室がありますが、他にも多くの催しを企画・運営しています。

【説明会日程】6月3日（月）・10日（月）のいずれも午後1時半から、生涯学習センター（集会室第1）で

※内容が異なりますので、2日間ともご参加ください。

申し込みと詳しくは、5月31日（金）までに市生活文化課☎470・7738へ。

東久留米にほんごクラス

昼間仕事をしている方や学生にも通いやすい夜間の教室です。日本語の学習支援の他に、茶道、箏演奏、ひな祭り、七夕などの体験学習も行っています。ボランティアの指導法勉強会なども定期的に行っています。

【見学説明会日程】5月21日（火）、6月11日（火）のいずれも午後7時から、市民プラザホールで

申し込みと詳しくは同クラス代表・武貞☎090・5200・8970へ。

中小企業にお勤めの方を対象とした市勤労市民共済会にご加入ください

勤労市民共済会は、中小企業の事業主と、そこにお勤めの従業員を会員として、福利厚生事業の充実や、慶弔・共済などの給付を行っている団体です。

ご加入頃くと、さまざまな特典が受けられます。より魅力的な職場作りにお役立てください。

【入会できる方】①市内の中小企業（従業員が300人以下の法人・個人）の事業主と、そこにお勤めの従業員②市内居住で、市外に所在する中小企業にお勤めの勤労者。いずれもパートタイムの方も加入できます

【会費】一人につき入会金1000円、会費月500円

【事業内容】福利厚生事業＝宿泊施設やレジャー施設などが安く利用できます。①宿泊費の補助（会員が1泊以上の旅行をしたとき、年1回2500円の補助が受けられます）②レジャー施設の割引利用（西武園・豊島園＝フリーパスの割り引き▽東京ディズニーランド&シー＝メンバーシップカードと特別利用券の交付など）③勤労市民共済会が行う日帰りバスツアー、観劇などの費用の一部を助成▼生活資金融資事業＝勤労市民共済会生活資金融資制度が利用できます。①融資金額＝100万円以内②融資利率＝年1・80％③償還期間＝5年以内④使途＝教育・医療・冠婚葬祭・物品購入・住宅補修・その他生活に必要な資金を必要とする場合▼共済給付事業

左表の通り▼健康管理＝人間ドック・健康診断利用補助＝30歳以上の会員で年1回、検診料の20％の利用補助が受けられます（上限6000円）

詳しくは勤労市民共済会☎470・7777（内線2525）へ。

慶弔共済給付金一覧

共済事由			共済給付金額
祝金	会員の結婚		1万円
	会員の子の出生		6,000円
	会員の子の就学	小学校入学	5,000円
		中学校入学	5,000円
	成人祝金	会員本人20歳	5,000円
	還暦祝金	会員本人60歳	5,000円
	古希祝金	会員本人69歳	5,000円
傷病見舞金	休業14日以上30日未満		1万円
	休業30日以上60日未満		1万5,000円
	休業60日以上90日未満		2万円
	休業90日以上120日未満		2万5,000円
	休業120日以上		3万円
重度障害・障害見舞金	①交通事故による障害（最高「交通事故の死亡」と同額） ②不慮の事故などによる障害（最高「不慮の事故死亡」と同額） ③すべての重度障害（「その他の死亡」と同額）		
	交通事故		2万4,000円～60万円
	不慮の事故		8,000円～20万円
住宅災害見舞金・弔慰金	火災など	全焼・全壊	1万円～20万円以内
		半焼・半壊	
		一部焼・一部壊	
	自然災害	全壊・流失	2,000円～6万円以内
		半壊	
		一部壊	
		床上浸水	
	同居の親族の死亡（6親等内の血族・3親等の姻族）		1万円
死亡弔慰金	71歳未満	交通事故の死亡	90万円
		不慮の事故死亡	50万円
		その他の死亡	30万円
	71歳以上	交通事故の死亡	75万円
		不慮の事故死亡	35万円
		その他の死亡	15万円
	配偶者の死亡（内縁関係も含む）		5万円
	子の死亡（実子・養子・継子とこれらの配偶者）		1万円
	親の死亡（実父母・養父母・継父母・義父母）		7,000円

国民健康保険および後期高齢者医療制度にご加入の方へ

特約保養施設・元気回復施設をご利用ください

特約保養施設

市では、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している被保険者の皆さんの健康の保持、増進のために、関東近辺のホテルや旅館などと年間を通じて特約保養施設（左表参照）の契約を結び、宿泊利用料金の一部を補助しています。

申し込みは直接各施設へ予約をした後、被保険者証を持参して保険年金課（市役所1階）で手続きをしてください。

【ご注意】平日と休前日などでは料金が異なる場合や、協定料金で宿泊できない期間を設けている場合があります

【宿泊補助額】大人が2000円、子どもが1000円（年1泊まで）。また、「レークサイドゆうすげ」と「ゆうすげ元湯」を利用する方には、市の助成が別にあります

元気回復施設

市内の銭湯（源の湯、第二喜多の湯）と契約を結び、利用料金の一部（年5回を限度）を補助しています。利用券の交付は、被保険者証を持参して同課で手続きをしてください。

詳しくは、国民健康保険に加入している方は同課国民健康保険係☎470・7733、後期高齢者医療制度に加入している方は同課高齢者医療係☎470・7846へ。

国民健康保険温泉センター割引利用券

東京都国民健康保険団体連合会では、保健施設「国保温泉センター」の利用料の一部を助成しています。

【助成対象施設の名称など】

【利用資格】国民健康保険被保険者証を持参の上、保険年金課、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、市内の金融機関（ゆうちょ銀行を除く）で受け付けています。詳しくは同課街路交通計画係☎470・7768へ。

【加入資格】市内に住民登録のある方、または会員と生計を同じくしていて就学のため都の市町村外にお住まいの方

【会費】Aコース500円（コースによって見舞金の額が異なります）

加入申し込みは都市計画課（市役所5階、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、市内の金融機関（ゆうちょ銀行を除く）で受け付けています。詳しくは同課街路交通計画係☎470・7768へ。

【入会できる方】①市内の中小企業（従業員が300人以下の法人・個人）の事業主と、そこにお勤めの従業員②市内居住で、市外に所在する中小企業にお勤めの勤労者。いずれもパートタイムの方も加入できます

【会費】一人につき入会金1000円、会費月500円

【事業内容】福利厚生事業＝宿泊施設やレジャー施設などが安く利用できます。①宿泊費の補助（会員が1泊以上の旅行をしたとき、年1回2500円の補助が受けられます）②レジャー施設の割引利用（西武園・豊島園＝フリーパスの割り引き▽東京ディズニーランド&シー＝メンバーシップカードと特別利用券の交付など）③勤労市民共済会が行う日帰りバスツアー、観劇などの費用の一部を助成▼生活資金融資事業＝勤労市民共済会生活資金融資制度が利用できます。①融資金額＝100万円以内②融資利率＝年1・80％③償還期間＝5年以内④使途＝教育・医療・冠婚葬祭・物品購入・住宅補修・その他生活に必要な資金を必要とする場合▼共済給付事業

左表の通り▼健康管理＝人間ドック・健康診断利用補助＝30歳以上の会員で年1回、検診料の20％の利用補助が受けられます（上限6000円）

詳しくは勤労市民共済会☎470・7777（内線2525）へ。

国民健康保険・後期高齢者医療　特約保養施設一覧

25年4月1日現在

施設名	所在地	電話番号	協定料金（1泊2食付）
青磯（せいらん）荘	神奈川県足柄下郡湯河原町宮上679番地	☎0465・63・3111	大人 13,800円から 5歳～12歳 9,555円から
みのや旅館	静岡県熱海市和田浜南町七丁目47番地	☎0557・81・8291	大人 9,600円から 5歳～12歳 5,760円から
ホテル　銀水	群馬県渋川市伊香保町伊香保557番地23	☎0279・72・3711	大人 8,400円から 5歳～12歳 5,880円から 75歳以上 7,350円から
辰　巳　館	群馬県利根郡みなかみ町上牧2052番地	☎0278・72・3055	大人 10,650円から 5歳～12歳 7,350円から
HOTEL シャーレゆざわ銀水	新潟県南魚沼郡湯沢町大字土樽6301番地7	☎025・787・4141	大人 9,450円から 5歳～12歳 6,615円から 75歳以上 8,400円から
リゾートインヴィヴァルディVIVALDI	長野県北安曇郡白馬村落倉高原14718－220	☎0261・72・7255	大人 8,505円から 5歳～12歳 8,000円から
レークサイドゆうすげ	群馬県高崎市榛名湖町845－1	☎027・374・9131	大人 7,185円から 5歳～12歳 6,195円から 75歳以上 6,555円から
ゆうすげ元湯	群馬県高崎市榛名湖町846－3	☎027・374・9211	大人 7,335円から 5歳～12歳 6,450円から
ニュー・グリーンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成12300	首都圏予約センター☎03・5946・2361（施設☎025・765・4611）	大人 8,550円から 5歳～12歳 5,985円から
おくたま路	東京都青梅市二俣尾2－371	☎0428・78・9711	大人 9,800円から 5歳～12歳 7,000円から
ホテル エミオン東京ベイ	千葉県浦安市日の出1－1－1	☎047・304・2727	1泊朝食付 6,800円から （小学生以上同料金）
猪苗代四季の里	福島県耶麻郡猪苗代町字見弥山1	☎0242・63・1616	大人 7,700円から 小学生 5,400円から 幼児 3,900円から
ホテル神の湯温泉	山梨県甲斐市竜地17番	☎0551・28・5000	大人 12,075円から 5歳～12歳 8,453円から

※協定料金は税込みです。
※平日と休前日などでは料金が異なる場合がありますので、予約申し込み時にご確認ください。
※施設によっては契約利用料金で宿泊できない期間を設けている場合もありますので、予約申し込み時にご確認ください。
※「レークサイドゆうすげ」「ゆうすげ元湯」をご利用の場合は、1泊に限り市の助成が別にあります。

国民健康保険温泉センター一覧

施設名	所在地・電話番号	利用料金（割引後）
檜原温泉センター数馬の湯	西多摩郡檜原村2430☎042・598・6789	大人 400円 小学生 200円 ※別途入湯税50円がかかります。
奥多摩温泉もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町氷川119－1☎0428・82・7770	大人 400円 小学生 200円 ※別途入湯税50円がかかります。
秋川渓谷瀬音の湯	あきる野市乙津565☎042・595・2614	大人 600円 小学生 200円
生涯青春の湯つるつる温泉	西多摩郡日の出町大久野4718☎042・597・1126	大人 600円 小学生 200円

25年秋 スポーツ祭東京2013（第68回国民体育大会）

シリーズ⑳

東久留米市で行われるのは“山岳競技（クライミング）”

スポーツ祭東京2013（以下、スポーツ祭）に向けてのシリーズ第20回目の今回は、「競技施設」についてお伝えします。

国体で行われる山岳競技は「リード」「ボルダリング」の2種目があります。3月末にリードの仮設壁がスポーツセンターの屋外に完成しました。高さ15㍍の巨大な壁で、近くを通行した方は「あれは何だろう？」と不思議に思ったかもしれません。

通常、山岳競技は個人競技ですが、国体では2人一組のチーム戦で競います。リードでは左右同じ壁を、同チームの2人が一斉に登っていきます（制限時間は6分間）。落下した場合は、再度挑戦することはできません。

手でつかんだり、足場にしたりする「ホールド」と呼ばれる突起物の位置を変えたり、10㍍から上の可動式の壁の角度を変えるなどして、男・女、少年・成年、予選・決勝の難易度は全て変わってきます。様変わりする巨大な壁を、大会当日、じかにご覧ください。

また、室内で行われる「ボルダリング」の仮設壁は、リハーサル大会、本大会それぞれの数日前から設営作業が行われ、大会当日、皆さんにお披露目することとなります。

大会開催の前後は、競技施設設営を含む会場全体の整備のため、スポーツセンターを一般利用できない期間が生じます。利用制限に関する具体的な日程が確定しましたら、市ホームページやスポーツセンター窓口などでお知らせします。

同センターの利用を楽しみにしていただいている皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願い致します。

（スポーツ祭東京2013東久留米市実行委員会事務局）

スポーツセンター屋外に完成したリード壁

市民伝言板

会員募集

◆唄って吟じる会　たすの子
第2月曜・第4水曜日の午後1時半～3時半、生涯学習センターほかで、会費1回500円。歌に詩を付けて、とにかく声を出して楽しみます。見学2回無料。詳しくは横山☎474・5567へ。

◆月用書道（明峰書院）
月4回、水曜日午前9時～正午、主に生涯学習センターで。会費月3500円。明るく仲よく楽しくをモットーに初心者から師範まで。年齢問はなし。詳しくは霊藤☎473・2575。

◆英語話（ABCからXYZの英語）
月4回、金曜日午前10時半～正午ほか、西部郵城センターで。会費月3000円ほか。レベル別英会話。初級、中級、月1回外国人講師の指導あり。水曜日もあり。詳しくは中村☎433・5069へ。

◆ボランティア演芸出前（くるめ芸会）
定例会は第1火曜日午後7時～8時半、田端宅（滝山9丁目）で。入会金1000円、会費月300円。趣味・特技を生かしてみたい方、歓迎。詳しくは田端☎473・2443へ。

◆東久留米スクビーKRC
月4回、日曜日午前9時～正午、東部運動広場で。会費月1000円。運動不足の方、年齢、経験、性別不問。スポーツ保険加入します。詳しくは小林☎475・8462へ。

◆絵手紙教室（ペパーミント）
第4木曜日午後1時～4時半、主に生涯学習センターで。入会金1000円、会費月1000円。クラシックの名曲からポピュラーまで。会美経験のない方も歓迎。詳しくは米田☎4471・9633（夜間）へ。

◆ゴルフ（カタツムリの会）
毎月午前8時半～10時半ほか、ゴルフ練習場（本町一丁目）で。会費年2000円ほか。練習・コンペなど。女性・初心者歓迎。詳しくは佐々木☎090・3402・7760へ。

◆東久留米陶芸教室
月1・2回、午前9時～午後3時半、生涯学習センターで。入会金3000円、会費年3000円。年間計画に沿って毎月活動。詳しくは南☎470・7979へ。

◆韓国語勉強会
第1・第2水曜日午前10時～11時半、生涯学習センターで。会費月2000円。はじめての方を対象。詳しくは長浜☎471・0442へ。

◆新中国語基礎クラス
毎週金曜日午後3時～4時半、男女平等推進センターで。会費1回1000円。中国語に興味がある方、中国人女性講師が一緒に指導。詳しくは小松☎478・4683へ。

◆居合道（正剣壱）
毎週土曜・日曜日午後4時～6時半、スポーツセンターほかで。入会金1000円、会費月1500円。18歳以上で長期続けられる方、初心者、女性も可。詳しくは早乙女☎471・4520へ。

◆東久留米市ラジオ体操連盟
毎朝6時10分～7時、滝山公園、向台広場、小山・本村の各小学校校庭など8カ所で。会費年1200円。初心者歓迎。正しいラジオ体操、練功十八法を身に付け健康維持。詳しくは野馬☎471・5742へ。

◆こども三味線教室（ボランティアグループ）がしくるめ邦楽企画
月3回。金曜日午後3時半～5時ほか、第一小学校で。会費月200円。対象は、小・中学生と大人の初心者。詳しくは笹島☎475・0229へ。

◆太極拳教室
月3回、午前10時～正午、わくわく健康プラザほかで。入会金500円、会費月1500円。初歩から指導。見学体験可。指導は日本太極拳極拳会認指導員。詳しくは大西☎474・9119へ。

◆混声合唱団　東京BA
月3回、日曜日午後2時～4時、久留米中学校で。会費月4000円ほか。「歌詞を美しく発音し大切に歌う」がモットーです。詳しくは佐藤☎464・7533へ。

◆東久留米親子空手クラブ
毎週水曜日午後7時～9時、西部地域センターで。入会金3000円、会費月3000円。幼稚園児から楽しく始められます。初心者歓迎。見学可。詳しくは丸山☎472・7075へ。

◆NPO法人東久留米禅オンブズの会
月1回、火曜日午後1時半～3時半ほか、市内公共施設で。会費3000円。禅社に関心のある方歓迎。詳しくは笑倉☎472・1518へ。

催し

◆第22回定期演奏会（東久留米交響楽団）
5月26日（日）午後2時開演、生涯学習センターホールで。入場料500円。「ジュペルト未完成」ほか。指揮は田中良和氏。詳しくは神田☎475・9629へ。

◆顧問団（村野憲）見学会
6月15日（土）午前10時から午後1時からの2回。村野家住宅前集合。参加費300円。定員は各回30人。申し込みは6月5日（水）までに、往復はがきで、〒203－0044、柳窪4ノ15ノ41、村野宮・郎宛で郵送を。詳しくは、斌☎474・7260へ。

◆第22回ミニ・コンサート（KKギタークラブ）
5月28日（火）午前10時～正午、東部地域センター講堂で。入場料無料。クラシックギターの発表会です。気軽に入場ください。詳しくは滝沢☎473・6295へ。

◆「八重の桜」の会津へ震災復興支援バスツアー（東久留米市福島県人会）
7月6日（土）～7日（日）、会津若松市ほか。参加費1万980円。会津地方の仮設住宅も避難されている方々を慰問活動をします。詳しくは店☎090・1455・9988へ。

◆未来をひらく歴史学習会（教科書を考える会）
5月26日（日）午後3時～4時。成美教育文化会館で。参加費500円。自由民権運動と日本国憲法。詳しくは秋葉☎473・5266へ。

◆写真展（くるめ写真教室）
6月1日（土）～5日（水）の午前9時～午後6時（5日は5時まで）で、スペース105（市役所向かい）で。入場料無料。厥冬の富士山頂からの夜明け前の風景をはじめ、ネパールの山岳など。詳しくは梶本☎473・1961へ。

◆第36回住宅フェア（東宝住建清瀬久留米支部）
6月2日・9日のいずれも日曜日、午前10時から。市民プラザ前・スーパーマルエツ前・滝山団地センター前・八幡東公園で。入場料無料。住宅相談・楽しい催し多数。大人から子どもまで楽しめます。詳しくは本島☎473・8275へ。

◆飛行機マニア集まれ（飛行機マニアの会）
6月8日（土）午前10時から、中央図書館集会室（小）で。参加費100円。飛行機に興味を持っている方。詳しくは宇野☎474・2420へ。

その他

◆ボランティア紙芝居（さつき会）
午前午後、1人から2人で、高齢者施設などで活動できる方。紙芝居は図書館から借用。詳しくは新堀☎474・7207へ。