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

ご利用ください 特約保養施設・元気回復施設

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。

※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

市内の一般公衆浴場（源の湯、第二壽多の湯）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。

利用券交付の手続きは、被保険者証を持参して保険年金課へ。

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。

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」（施設名は下表参照）の利用料の一部を助成しています。

【利用資格】国民健康保険に加入している方

【利用方法】国民健康保険被保険者証を持参して保険年金課（市役所1階）、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所で「国保温泉センター割引利用券」の交付を受け、直接、国保温泉センターを利用の際に、利用料金とともに提出してください

※営業日時は、直接施設に確認してください。

詳しくは保険年金課☎470・7733へ。

国民健康保険にご加入の方へ

ご利用ください 国民健康保険温泉センターの割引利用券

国民健康保険・後期高齢者医療制度　特約保養施設一覧

施設名	所在地・電話番号	電話番号	協定料金（1泊2食付）
おんやど　恵	神奈川県足柄下郡湯河原町宮上361番地	☎0465・63・3001	大人 21,150円から 5歳～12歳14,700円から
青磁（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
真鶴半島　一望閣	神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴1372番地	☎0465・68・1251	大人 10,500円から 5歳～12歳 7,350円から
みのや旅館	静岡県熱海市和田浜南町7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 8,400円から 5歳～12歳 5,880円から 75歳以上 7,350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 7,560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 60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・グリンピア津南	新潟県中魚沼郡津南町秋成12300	☎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 5,900円から （小学生以上同料金）

※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。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。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泊に限り別に市の助成があります。

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

住宅の増・改築から修繕まで 建築職人さんを紹介します

市では、市民の皆さんの家屋修理・改築等に応じられるよう、市内の建設業団体と協定を結び、大工・左官・塗装・配管・屋根・畳・タイル張りなどの修理・改築等の業者を住宅あっせん協議会を通じて紹介しています。ぜひご利用ください。

相談できる工事内容

①増・改築（新しく部屋を増室、室内の模様替え）＝応接間、高齢者の部屋、書斎などの増築、台所、浴室、トイレの改築、和室を洋室に、窓をサッシに、2階の増築、物干し台を2階に、防音工事、店舗や事務所の改築など

②修繕（傷んだ部分の修繕）＝内壁・外壁・屋根・台所・浴室・建具・雨どいなどの修繕、雨漏りの修理、ペンキ塗りなど

③付帯工事（住宅内外の工事）＝車庫・門・フェンス・物置などの工事など

申し込み方法

修繕個所・増改築の内容を産業振興課労政商工係（市役所6階）へ直接、または電話でご相談ください。

詳しくは同係☎470・7743へ。

外国人のみなさんへ

にほんご教室・にほんごクラスのご案内

Japanese Language Class

市内には、外国人のための日本語教室が2つあります。海外から転入した外国人が、日本語を学習するための支援をしようと立ち上げた教室です。この教室では、ボランティアの支援者から日本語を学ぶことができます。

現在、初心者から上級者、さまざまな国の方が受講しています。

東久留米にほんごクラス

開催日程は、下表を参照してください。

①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

②日本語学習のほかに、ひな祭、お花見、端午の節句、七夕、箏（こと）演奏、伝統的な茶道などの体験学習も行っています。

東久留米国際友好クラブ（HIFE）の日本語教室

開催日程は、左表を参照してください

日本語教室以外の東久留米国際友好クラブ（HIFE）の年間行事予定としては、春秋の散策や、留学生を招いての「ホームビジット＆国際交流パーティー」、異文化交流の「国際理解講座」外国人による日本語スピーチ大会」など、盛りだくさんです。

にほんごクラス・にほんご教室一覧表

団体名	開催日程	会場	費用	入会金
東久留米にほんごクラス	第1～3火曜日の午後7時～8時半	市民プラザホール	1カ月300円	無料
国際友好クラブのにほんご教室	月曜・水曜・木曜日の午前10時から（クラスにより異なります）	月曜日が南部、水曜日が西部の各地域センター	1カ月300円	無料

※随時、見学は自由です。

ボランティアの日本語指導者を募集しています

受講希望者の増加に伴い、日本語指導者が不足している状態です。興味のある方は生活文化課市民協働係☎470・7738へ問い合わせてください。

※指導にあたり、外国語力は必要としません。

詳しくは同係☎470・7738へ。

多摩六都フェア 2010こだいら合唱団員を募集します

多摩北部都市広域行政圏協議会（東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市）では、多摩六都フェアを実施しています。

12月19日（日）にルネこだいら（小平市美園町一丁目）で、ドヴォルザーク作曲「スタバトマーテル」（抜粋）を歌う合唱団員を募集します。

【募集人数】女声150人、男声50人

【応募資格】原則として、東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住・在勤・在学の方

【費用】一般1万5000円、学生1万2000円。楽譜代2400円

【練習日】全26回。7月7日～12月15日の水曜日、午後7時～9時半（12月11日・18日の土曜日も予定）

【会場】ルネこだいらレセプションホールほか

【指導】長井則文氏、安富貴代子氏

【共演】小平市民オーケストラ

【指揮】柳澤寿男氏

申し込みは、5月31日（月）までに（消印有効、往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・電話番号・パート（自己申告）・楽譜（ベータ版を推奨）の要・不要を記入の上、〒187－0041、小平市美園町1丁8ノ5、小平市文化振興財団「2010こだいら合唱団」団員募集係あて郵送を。

詳しくは同合唱団実行委員会・田沼☎042・341・7912へ。

演劇ワークショップ「銀河鉄道の夜」

受講生を募集します

今年度はプロの劇団員として活躍中の東京演劇アンサンブルから講師を迎え、宮沢賢治「銀河鉄道の夜」の舞台に挑戦します。

【練習演目】「銀河鉄道の夜」宮沢賢治（作）、広渡常敏（脚本）、林光（音楽）

【会場】ルネこだいら

【応募資格】東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住・在学・在勤の小学5年生以上で、講習に参加できる方。ただし、中学生以下は保護者の方の送迎が必要です

【募集人数】30人（応募者多数の場合は抽選）

【講習期間】全20回を予定。7月4日（日）～23年2月25日（金）

【発表会日時・会場】23年2月26日（土）、保谷こもれびホール（西東京市中町1ノ5ノ1）

【講師】東京演劇アンサンブル

【練習会場】西東京市民会館（西東京市田無町4ノ15ノ11）中返還はしません）

【費用】1万5000円（途

申し込みは6月20日（日）までに（必着、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、〒202－0013、西東京市中町1ノ5ノ1、保谷こもれびホールあて郵送またはファクス（438・7676）で送信を。

詳細は企画調整課（市役所4階）で配布するチラシ・応募用紙をご覧ください（西東京市ホームページからも取得できます）。

詳しくは保谷こもれびホール☎421・1919へ。

◆西東京市ホームページ
http://www.city.nishitokyo.lg.jp

自転車は車道の左側を走りましょう

2010自転車安全利用TOKYOキャンペーン

5月31日までに実施します

5月31日（月）までは、都が中心となって実施する「2010自転車安全利用TOKYOキャンペーン」期間です。

このキャンペーンにおける普及啓発項目は次の通りです。

①自転車の通行ルール「自転車安全利用五則」を守りましょう

②「幼児2人同乗用自転車」を安全に利用しましょう

③安全（点検・整備）・安心（付帯保険）な普通自転車のしるし「TSマーク」を張りましょう

詳しくは都市計画課街路交通計画係☎470・7768へ。

21年7月1日から、自転車の安全ルールが増えました

「自転車安全利用五則」を守りましょう

① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

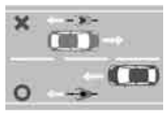
道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。従って、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

【罰則】3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金

② 車道は左側を通行

自転車は車道の左側に寄って通行しなければなりません。

【罰則】3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金



③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道では、すぐに停止できる速度で車道寄りを通行し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。

【罰則】2万円以下の罰金または科料

⑤ 子どもはヘルメットを着用

児童・幼児の保護責任者は、児童・幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

④ 安全ルールを守る

飲酒運転は禁止

【罰則】5年以下の懲役または100万円以下の罰金

二人乗り・並進は禁止
※並進は「並進可」標識のある場所以外では禁止

【罰則】2万円以下の罰金または科料

夜間はライトを点灯

【罰則】5万円以下の罰金

交差点での信号順守と一時停止・安全確認

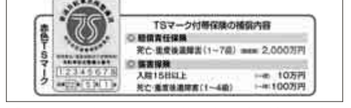
【罰則】3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金

TSマークを張りましょう

安全（点検・整備）・安心（付帯保険）な普通自転車のしるし

「TSマーク」は、自転車安全整備士がきちんと点検・整備し、安全と認められた普通自転車に張ってもらえるマークです。TSマークには付帯保険が付いているので、交通事故に遭った場合でも安心です（保険の有効期間は1年です）。

①このマークのある自転車安全整備店に行ってください
②自転車安全整備士が点検・整備します
③交通ルールや自転車の正しい乗り方について指導があります
④保険の付いた「TSマーク」が貼付されます
⑤安心・安全な普通自転車になりました



「TSマーク」について、詳しくは財団法人日本交通管理技術協会☎03・3260・3621へ。

「幼児2人同乗用自転車」を安全に利用しましょう！

16歳以上の運転者が安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を運転する場合は、その幼児用座席に幼児（6歳未満の子ども）2人を乗せることができます。ただし、幼児2人を乗せている場合は、さらにおんぶひもなどにより幼児を背負って運転することはできません。

※「幼児2人同乗用自転車」とは、運転者のための乗車装置と2つの幼児用座席を設けるために必要な特別の構造または装置を有する自転車のことです。幼児2人を同乗させても十分な車体強度とブレーキ性能、駐輪時の安定性確保、転倒時の安全性への配慮などが図られています。

幼児2人同乗用自転車は、BAA、SGなど、自転車の車体の安全性を示すマークが付いたものを使用するようにしましょう。

（例）BAAマーク　（例）SGマーク

市民伝言板

会員募集

◆ハイキング　東久留米市山岳連盟　例会は月1回、木曜日の午後7時～9時に東久留米市立中央公民館で。入会金500円。保険代を年約5000円。成年者、初心者歓迎。詳しくは木下☎472・4917へ。

◆中国伝統楽器二胡（にこ）の演奏を楽しむ　穆貴妃二胡演奏会　月2回、週末の午後1時半から2時間。生涯学習センターで。会費月3000円。二胡の貸し出しあり。初心者歓迎。講師による手取り指導。詳しくは加藤（かとう）☎424・2556へ。

◆なつかしの歌Aグループ　毎月第2・第4木曜日の午後1時半～3時半。さいわい福祉センターで。会費月2000円。伴奏にあわせて楽しく歌います。詳しくは曽根原☎477・3268へ。

◆美会会（ローズクラブ）　月4回、木曜日の午後1時半～3時。生涯学習センターで。会費月3000円。初級美会話。月1回は外国人講師による授業。詳しくは田中☎472・6416へ。

◆中高年者向き健康体操（ヘルシー体操　美楽留（ミラクル））　月1回、第4月曜日の午前10時～11時半。さいわい福祉センターで。入会金500円。受講料1000円。体力に応じて指導。上履き・バスタオル・飲料水を持参。詳しくは井上☎471・1106へ。

◆社交ダンス　東久留米ダンス楽園（らくえん）会　毎週月曜日の午後6時～8時半、市民プラザホールで。入会金2000円。会費月3000円。見学歓迎。詳しくは宮原☎090・2218・4636へ。

◆北多摩山岳同好会　例会は毎月第4木曜日の夜間。生涯学習センターで。会費年千800円。保険代は別途。今年は、ガイド役を務める剣岳、初心者歓迎（ただし、剣岳は訓練済）。詳しくは堂柿（どうがき）☎472・5520（午後6時～8時）へ。

◆合気武道　棒術（剣風（けんふう））クラブ　毎週、木曜日午前11時半～午後1時40分、スポーツセンターで。入会金3000円。会費月3000円。15歳以上。未経験者や高齢者、親子もお気軽に。詳しくは細谷☎421・4075へ。

◆太鼓「ッサンの会　第3土曜日の午後1時～3時半、成美教育文化会館で。会費月2000円。裸足、着衣。初心者歓迎。詳しくは小山☎090・5534・8338へ。

◆ジャズ　毎月第1・第3火曜日の午後1時から、生涯学習センターで。会費月2000円。カラオケとオリジナルカラケを楽しみます。指導者あり。筆記用具を持参。詳しくは鈴木☎474・2169へ。

◆モダン英語教室　5月19日・26日のいずれも水曜日、中央町地区センターほかで。会費月500円。英会話中心。英検2級、3級程度。詳しくは大谷☎447・6238（夜間）へ。

◆東久留米親子空手クラブ　毎週木曜日の午後6時～9時、西部地域センターで。入会金2000円。健康増進、礼節の習得に始めたいと思った時から始めの時。詳しくは丸山☎472・7075へ。

◆柔真（じゅうしん）流空手スクール　月曜・土曜日で週3回、午後6時～8時半が小・中学生、午後6時～8時半が小・中学生、わくわく健康プラザほかで。会費月3000円。3歳児以上。初心者・児童多数在籍。交流試合多数あり。詳しくは山田☎090・2081・5548へ。

◆女子フットボール（ウイングス）　毎週火曜日の午前10時～正午、滝山球場または南町運動広場で。会費月600円。初心者歓迎。詳しくは金子☎090・9858・3337へ。

◆金町剣道教室クラブ　第1・第3水曜日の午後9時半から、東部地域センターほかで。入会金3000円。会費月6000円。洋剣の基本を学びながら着物のリフォームもできます。詳しくは塙嶋☎478・4842へ。

◆日本モーターアンサンブル　第1・第3日曜日の午後2時～5時、生涯学習センターで。入会金1000円。会費月300円。市民文化祭に向けて「アランフェス協奏曲」を練習中。初心者も可。詳しくは米田☎471・9633（夜間）へ。

◆ウクレレ無料講習会（ホノルルウクレレカウナクラブ）　5月23日（日）午後2時～3時、生涯学習センター集会室で。ウクレレ持参（ない人へ貸出も可）。20歳～50歳代の方。プロ講師が指導。詳しくは間田☎471・1379へ。

催し

◆（彩色）中国木墨画展覧会　劉（りゅう）の会　5月16日（日）～20日（木）午前10時～午後6時（20日は午後4時まで）。スペース105で。入場料無料。旧六民館で開催の講座から13年、彩色の美を学ぶ。詳しくは村田☎472・3219へ。

◆東久留米交響楽団第19回定期演奏会（東久留米交響楽団）　6月6日（日）午後2時開演（1時半開場）。生涯学習センターホールで。入場料500円。曲目はブラームス「2番」、ベートーベン「皇帝」。指揮は中西義宏氏、ピアノは辰巳芳子氏。詳しくは神田☎475・9629へ。

◆ひばり寿会　舞（まい）プラザダンスパーティー　5月25日（火）午後6時15分～4時半、東部地域センターで。参加費3000円。参加自由。詳しくは水落（みずおち）☎473・9320へ。

◆2010東久留米母親連絡会　5月29日（土）午後1時20分～3時半、生涯学習センター学習室1・2で。参加費無料。「くるめっ子元気！育て心と体」みんなで学校給食を考えませんか。詳しくは森田☎476・5747へ。

◆HASNEバザー（ホーム・アニマル・ソサエティ）　5月23日（日）午前10時～午後3時、多摩市長内倉庫内1階（本町四丁目）で。雨天の場合は31日（日）に。収益は動物の保護費に使用させていただきます。詳しくは浅木☎462・8606へ。

◆スリング講習会（ひがしくるめ助産師会）　5月22日（土）午前10時～11時半、わくわく健康プラザ第3会議室で。参加費1500円（夫婦で参加の場合は1組2000円）。妊婦や赤ちゃん連れの参加も可。詳しくは野口☎090・3704・3633へ。

◆わくわくバザー実行委員会　5月29日（土）午前10時から、市役所1階外ひろば。雨天中止。環境保護や福祉団体によるフリーマーケット。詳しくは豊福☎475・7643へ。

◆朗読劇愛美会（東久留米ことりの会）　5月30日（日）午後1時半からと3時からの2回公演。中央図書館視聴覚ホールで。入場料無料。演出は鈴木敏子氏。詳しくは坂口☎472・9604へ。

◆春バザー　障害を持つ子の自主保育クラブ（かるがも）　5月30日（日）午前10時～午後2時、市役所1階外ひろばで。雨天延期。縁日ゲームあり。詳しくは下田☎477・6492へ。

◆東京東久留米ロータリークラブ　創立25周年記念事業・コンサート　5月22日（土）午後3時35分開演。3時35分開場。成美教育文化会館で。入場料無料。出演はテューケイエス。ネルディアカッションも同時開催。詳しくはロータリークラブ事務局☎473・2341へ。

◆こどもと英語カルタ大会（ウラウライン・グリッシュ）　6月20日（日）午後2時～4時半（1時半に開場）。生涯学習センター集会室。遊戯室で。参加料1000円。親子参加可。見学5000円。5月29日（土）までに申し込みを。練習用にとわさりスト送付。参加費、賞品あり。詳しくは浦野☎455・3715へ。

その他

◆7月24日（土）、25日（日）に同保護予定の川あそびの実行委員及び募集（第17回あそび川掃除&川開あそび実行委員会）　委員は第1回が5月14日（火）、第3回が6月8日（火）、第5回が6月23日（水）、いずれも午後7時から市民プラザ会議室で。詳しくは資合（すがや）☎472・0885へ。