地域で学んでみませんか？ 市民大学短期コース受講生を募集

詳しくは生涯学習課社会教育係☎70・7784へ。

各講座共通事項
【会場】中央公民館
【時間】午前10時～正午と午後2時～4時
【基本受講料】300円（基礎資料代）
【対象】市内在住・在勤・在学の方
申し込みは1月20日（金）までに、電話または直接生涯学習課社会教育係（市役所6階）☎70・7784および市ホームページ内の電子申請で。
※定員を超えた場合は1月23日（月）午前10時から同課で抽選。
※応募者が10人に満たない場合は開講しません。

◎**健康ヨガ**＝ツボとストレッチを入れた易しいヨガです。3月1日・8日・22日、いずれも水曜日の午前。定員20人。講師は小林裕江氏。タオル持参。

◎**俳画教室**＝初めて筆を持つ方も楽しく学べます。3月2日・16日・23日、いずれも木曜日の午後。定員24人。別途、材料費3回で1000円（顔彩等）。講師は船山良子氏。墨・すずり・下敷・古タオル・筆持参。

◎**日常に役立つ書き書き道の基礎を学ぶ**＝2月23日、3月2日・9日、いずれも木曜日の午前。定員20人。別途、材料費3回で500円。講師は小野千香子氏。Bの鉛筆・書道用具一式持参。

◎**心を贈るはじめての絵手紙**＝2月22日、3月15日・22日、いずれも水曜日の午後。定員30人。別途、材料費3回で100円。講師は藤　綾子氏。

◎**豪（てん）彫**＝自分の印を彫ろう。2月28日、3月7日・14日、いずれも火曜日の午後。定員18人。別途、材料費3回で300円（会員）。講師は木山淳子氏。印刀は講師が用意します。不要になった歯ブラシ・古布持参。

◎**風呂敷で楽しくラッピング**＝2月28日、3月7日・14日、いずれも火曜日の午前。定員24人。講師は村上芳枝氏。風呂敷2枚（大きさの違うもの）・未使用のティッシュボックス・空の500ミリリットルペットボトル2本。

◎**英会話のためのやさしい英文法**＝2月23日、3月9日・23日、いずれも木曜日の午後。定員12人。講師は市川信子氏。ノート・筆記用具持参。

演講と話の講本立て
食のゼミナール「大豆たん白と健康」参加者募集！

若さも美しさも体の内側から作られるものが本物ではないでしょうか。その本物を作り出している食べ物が大豆たん白質です。

今回のテーマは、さらに大豆のことを追究し、食育を通して自分の健康は自分で見付けるカギを探していただく講話と講演です。

【講話のテーマと講師】大豆の持つ7つの力とその神髄を極めてみよう＝不二製油株式会社研究開発本部フードサイエンス研究所栄養健康室長で医学博士の高松清治氏

【講演のテーマと講師】食育から考えよう自分の健康は自分で守る＝社団法人栄養改善普及会理事の在塚茂登子氏

【日時】1月19日（木）午前10時～午後1時
【会場】市民プラザホール
【定員】先着100人（お土産付き）
【持ち物】筆記用具
申し込みは1月10日（水）午前9時から電話で生活文化課☎70・7738へ。
詳しくは同課へ。

ご参加を！ハマグリのひな人形作り

ひな祭りに向けて、ハマグリを使った内裏びな・三人官女または五人囃子（ばやし）を作ります。お正月に使われるハマグリの貝殻を用意してご参加ください。

【日時】2月10日（金）午後1時半～4時半
【会場】福祉会館大会議室
【参加費】300円
【定員】50人（応募者多数の場合は抽選）
【持ち物】大きめで、焼いていないハマグリの貝殻（内裏びなは2組、三人官女は3組、五人囃子は5組）筆記具、布きん、エプロン
申し込みは1月20日（金）までに（消印有効）、往復はがきに「ハマグリの雛（ひな）形作り参加希望」と書いて、住所・氏名・年齢・電話番号・希望の人形を記入し、〒203－8555、市役所介護福祉課「生きがい健康の会事務局」あて郵送を。

詳しくは向会事務局・介護福祉課高齢サービス係（内線4922）へ。

フォーラム「高齢者と地震」講演と体験の催し

「地震による被災・負傷を最小限に食い止めるには」「自宅や外で地震にあったら」「日ごろの心構えや備えは」など、高齢者向け震災・火災対策のフォーラムを開催します。

皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

【日時】1月27日（金）午後2時～4時

【会場】市民プラザホール
【費用】無料
【内容】消防署による講話・ビデオ・資料展示・CPR友の会による心臓マッサージ・人工呼吸等の体験学習など
【主催】生きがい健康の会
詳しくは介護福祉課高齢サービス係（内線4922）へ。

国民年金だより

成人式を迎える皆さんへ

20歳の誕生日前日から国民年金の被保険者になります。日本に住所のある20歳～60歳未満のすべての方は国民年金に加入し、保険料を納付することが義務付けられています。これは高齢になったときや不慮の事故や病気になったときなど、生活していくのに必要な所得を保障するため、前もって保険料を出し合い、世代間で助け合う制度です。

17年度の保険料は月額1万3580円です。経済的な理由で納付が難しいときは、一般の申請免除の制度があります。また、学生には「学生納付特例制度」、学生ではない30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」があります。

詳しくは保険年金課国民年金係☎70・7733へ。

国民年金基金に加入しませんか

国民年金基金とは、自営業者などの国民年金に加入している方が、より充実した年金を受けられるように、任意で加入できる公的な年金制度です。

【加入できる人】20歳～60歳の国民年金第1号被保険者（保険料を免除されている方を除く）

【年金の種類】年金のタイプには「終身年金」「確定年金」があり、それぞれ老齢年金あるいは遺族一時金が支給され、支給額は掛け金によって異なります。

【掛け金】月額6万8000円を上限として加入口数を選んで、掛け金を支払っていきます。また、納めた掛け金は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税などが軽減されます

詳しくは東京都国民年金基金☎03・5285・8800またはフリーダイヤル☎0120・65・4192へ。

育て！ 東久留米ブランド
幻の柳久保小麦を使用した「かりんとう」が販売されます
1月7日（土）から

復活した柳久保小麦を東久留米のブランドにして、市の産業振興に結び付けようと、昨年の広報10月1日号で柳久保小麦を使用した「うどん」「まんじゅう」「パン」の販売を紹介しました。

そして今回、市内の製菓工場の協力により、柳久保小麦を使っての「かりんとう」が1月7日（土）から次の店舗で販売されます。

お使い物やお土産にもお勧めです。ぜひご活用ください。180グラム入り380円です。

販売店舗

★「むさし梅月」下里本店＝下里3ノ17ノ11、☎77・1008

★「ノワ製菓　滝山店」＝滝山4ノ1ノ40、☎77・5555

★「テラス　シャモア」＝大門町1ノ1ノ21、☎72・0717

★「Y・ショップ　エチゴヤ」＝本町1ノ4ノ39、☎73・0952

★「株式会社中谷製菓」＝南町3ノ10ノ29、☎71・5321

★「JA東京あきるの東米支店」＝幸町3ノ7ノ2、☎75・0022

詳しくは産業振興課☎70・7743へ。

国保情報

滞納世帯主等には特別措置を行います！

国民健康保険では、特別な事情もないのに国民健康保険税を滞納すると、次の特別措置が適用されます。特別な事情があって納付が困難なときは、必ず保険年金課（市役所1階）または納税課（市役所2階）の窓口へご相談ください。

特別措置の内容

1 現在お使いの被保険者証を返還していただき、短期被保険者証・資格証明書が交付されます

※短期被保険者証とは、有効期間が短い被保険者証のことです。

※資格証明書は、被保険者証と違い医療機関に掛かるとき、いったん全額の医療費を支払うことになります。

2 保険給付の一部または全部が一時差し止めされます

3 前記をもっても改善されないときは、差し止められた保険給付の額から滞納した国民健康保険税に充てられることがあります

詳しくは保険年金課国民健康保険係☎70・7732へ。

補装具等の自己負担額が一部変更になりました

1月1日から、補装具等の非課税世帯の自己負担額が1,100円になりました。

詳しくは障害福祉課福祉係☎70・7747へ。

障害者福祉をズームアップ
―ともに地域で―

最終回の今号では、身体障害者通所授産施設として「のぞみの家」を紹介します。

「通所授産施設」とは、その施設へ通いながら、作業をする所です。

今まで紹介した施設を含め各作業所は、それぞれ受注した仕事を障害のある方が単独で、あるいは支援者と共に作業をして製品を作り上げます。このような就労の形態を「福祉就労」といいます。企業などへの就労は「一般就労」と呼ばれています。大きく違う点は給料です。福祉就労の場合「工賃」という名称で、作業能力や出勤日数などによって月額3000円～1万円が支払われ、多くは5000円前後と言われています。お小遣い程度の工賃であっても、少しでも社会に貢献できる、働ける喜びや生活リズムを整えるなどの理由で、通いたいという希望があります。これら障害者就労を援の仕組みや施設のあり方は現行のものであり、今後は障害者自立支援法により大きく変更になる予定です。

しかし、仕組みが変わっても施設では資金や人手は不足しています。特産品や作業所製品の販売、あるいはバザーなどで補ったりしていますが、各施設に関心のある方やボランティアを希望する方あるいは体験してみようと考えている方は、ぜひ各施設へ直接ご連絡ください。

これまで3回にわたり、市内の障害者施設の紹介をしてきました。障害者施設は決してなたの「お隣さん」として受け入れていただきたいと思います。障害があってもなくても、この街で生活する住人として共に支え合えることをご理解ください。

詳しくは障害福祉課☎70・7747へ。

のぞみの家
（下里2－7－18、☎73・9027）

ボランティアさんを募集してます。車いすを押してくださる方、食事の介助をしてくださる方など、さまざまな場面で協力をお願いします。

また、2階で開業している喫茶店では、おいしいケーキやコーヒーがあります。ぜひ遊びに来てください。

市内障害者施設一覧

	施設名	住所（電話）
知的障害者対象施設	杉の子学園福祉作業所	大門町2－13－11（71・4883）
	杉の子学園第二福祉作業所	中央町2－1－47（73・5896）
	なかまの家	中央町2－1－47（22・0325）
	活動センターかなえ	南　沢2－20－51（51・0252）
	自主保育グループ　かるがも	八幡町2－13－29（77・6492）
	しおん学園	下　里7－8－20（74・2910）
	さいわい福祉センター	幸　町3－9－28（77・2711）
	広域地域ケアセンター パオパブ	大門町2－13－11（74・7895）
	ワークランド　カウリー	神宝町2－11－11（76・1081）
	ゆ～かり	神宝町2－11－11（72・1344）
	このみ	幸　町1－1－4、つくばビル2階（73・9667）
精神障害者対象施設	福祉工房どんぐりの家	中央町6－1－16（75・9559）
	福祉工房第二どんぐりの家	中央町1－3－8（70・1685）
	共同作業所久留米の家	幸　町4－11－21（77・3556）
	共同作業所コイノニア	滝　山5－1－16、株式会社メルヘン2階（70・9009）
	武蔵野の里くるめパソコン	大門町1－2－6（71・4995）
	地域生活支援センター めるくま～る	本　町2－3－21（76・1335）
身体障害者対象施設	のぞみの家	下　里2－7－18（73・9027）

男女平等推進センター「フィフティ2」情報

詳しくは男女平等推進センターへ。

① 公開講座
「わたしは、わたし」～平塚らいてうに学ぶ自分らしい生き方

女性が自由に生きられなかった時代に、「わたしは、わたし」を貫き、平等や平和を求めて生きた「平塚らいてう」。その魅力ある生涯と平和の志を、「らいてう」研究の第一人者である講師から伺います。

【日時】1月21日（土）午後2時～4時
【講師】女性史研究者でNPO平塚らいてうの会代表の米田佐代子氏
※2歳～未就学児の保育あり。1月13日（金）までに要予約

② 市民企画講座
女性が働き続けるために―男女平等の実現を目指して

第二次大戦が終結し、新憲法に男性も女性も共に人間として対等・平等であることが宣言され60年。地域や家庭はどのように変わったのか。お互いの能力を発揮し、認め合う職場・憲法の理念の実現に努力した講師の話を伺います。

企画・運営は新日本婦人の会東久留米支部

【日時】1月28日（土）午後2時～4時
【講師】日産自動車株式会社

③ 市民企画講座
大人も子どもも遊び場で育つ

子どもが自由に遊べ、大人たちが心地良く感じ、出会い、協力し、共に育ち合える関係が築ける。そんな遊び場や居場所があったら。地域の人たちと冒険遊び場作りに取り組む講師を迎え、語り合います。

企画運営は東くるめ冒険遊び場づくりの会。

【日時】2月9日（木）午前10時～午後零時半
【講師】アソベンチャー・ライフ・ジャパン・子どもの遊びと遊び場コーディネーターの松田秀太郎氏
※2歳～未就学児の保育あり。2月2日（木）までに要予約。

《講座共通事項》
▼**会場**　男女平等推進センター会議室
▼**参加費**　無料
▼**定員**　先着24人（空きがあれば、当日申し込みもできます）
申し込みは1月11日（水）から、電話、ファクスまたは電子メールで①氏名②住所③電話番号（ファクス番号）④年齢⑤保育が必要な方は、おすこやんの名前と年齢を明記の上、同センター☎72・0061（ファクス72・0053）へ。

同センターメールアドレス
fifty2@higashikurume-city.jp

市民伝言板

会員募集

◆**東久留米ペン習字会**　毎月第1・第3①月曜日の午前9時と10時半から市民生活館②水曜日の午前9時と10時半、午後1時からが中央公民館で、入会金300円、つけペンとボールペン。詳しくは明日☎73・3303（午後9時以降）へ。

◆**中高年パソコン勉強会**　毎週火曜木曜の午後1時～4時、滝山図書館地西集会所（滝山ケ丘）で、会費1回1000円。50歳以上。時間は調整可。詳しくはおがしわ☎090・3406・3301へ。

◆**社交ダンス**（ビッグトップ）　毎週日曜日の午後6時～7時半が初級、午後7時～9時が級いずれも福祉会館で、入会金1000円、会費1回1000円。詳しくは川上☎22・9366へ。

◆**社交ダンス**（くるめダンス同好会）　毎週月曜日の午後6時～9時、市民プラザホールで、入会金1000円、会費月2000円。初心者基礎中心。詳しくは藤田☎74・2934へ。

◆**M²（エムワン）スポーツ新体操**　毎週金曜日の午後3時半～4時40分が幼児・小学1年生、午後4時40分～5時50分が小学2・3年生、いずれも西部地域センターで、会費月4500円。高学年生（中学生）。詳しくは黒澤☎・3677へ。

◆**実用書道**（明峰書院）　月4回、水曜日の午前9時・正午、中央公民館で、会費月3500円。

漢字・かな・ペン字。初心者・師範養成、市民文化祭に協力参加。詳しくは小澤☎71・6792へ。

◆**英会話**（サタデーイングリッシュ）　月3回、土曜日の午前10時・正午、中央公民館で、会費月4000円。外国人女性講師。多少リスニングができる方。見学無料。詳しくは土屋☎75・2593へ。

◆**童謡詩吟詠**（詩吟研究会桑くすみ）会　毎月第1・第3月曜日の午後7時・9時、福祉会館で、入会金1000円、会費月1000円。小・中学生は無料。詳しくはあだち☎73・1237（午前8時・午後6時）へ。

◆**歌謡ふるさと会ウイング**　月4回、木曜日の午後1時・4時、中央公民館で。入会金1000円、会費月1500円。

女性・初心者歓迎。見学自由。詳しくは杉山☎21・0498へ。

◆**冬扇（とうせん）俳句会**　毎月第3金曜日の午後1時・4時、成美教育文化会館で、会費月1500円。会費月1500円。「ぬかご」が指導。初心者・体験学歓迎。詳しくは尾形☎72・1002へ。

◆**女声合唱団**（クール・ヴェルデュール）　月4回、木曜日の午前9時45分・11時45分、成美教育文化会館ほかで、会費月4500円。卒業写真やこの広い野原いっぱいなど歌っています。初心者・見学歓迎。詳しくは野村☎71・2445へ。

◆**くるめ折紙サークル**　毎月第3金曜日中央公民館で、会費月1300円（材料費込み）。詳しくは大橋☎72・9818へ。

◆**ラージボール卓球**（四四（よんよん））　卓球クラブ。毎月第1・第3木曜日が青少年会館、第2・第4木曜日がスポーツセンターで、いずれも午後2時～4時10分。会費年6800円（保険料含む）。初心者歓迎。見学自由。詳しくは坂井☎74・4150へ。

◆**東久留米市少年剣友会**　毎週土曜日の午後6時から6時半と日曜日の午前9時から、スポーツセンター、第六・第七・第九小学校ほかで。入会金2000円、小・中学生、詳しくは大谷☎72・1018へ。

◆**婦人コーラス・コール・ハモーレ**　毎月第1・第3火曜日の午前10時・正午、中央公民館で、会費月2300円。詳しくは井口☎72・6208へ。

◆**健康体操**（ジャズ・ストレッチの会）　毎週水曜日の午前10時半・正午、中央公民館で、入会金1000円、会費月3000円。初心者歓迎。ストレッチ・筋トレ・ダンススステップ等。詳しくは谷口☎72・6258へ。

◆**若葉ダンスサークル**　毎週金曜日の午後1時半～5時、コミュニティホール東本町で、会費月1500円。初級・中級。詳しくは飯田☎76・9991へ。

◆**絵画**（クルー・プ奥あかね）　月3回、木曜日の午後1時～4時半、成美教育文化会館で、会費月5000円。春陽会会員の北原宏太郎氏が指導。油絵、水彩等。見学自由。詳しくは杉浦☎71・4144へ。

催し

◆**新年お茶会**（ガールスカウト東京都）　1500円。1月14日（日）午前10時から、中央公民館和室で。参加費100円（茶菓代）。筆持参。新年に抹茶を味わいませんか。詳しくは常麻☎73・7430へ。

◆**節分集会**（ガールスカウト東京都第112団）　1月20日（日）午前10時から、中央公民館で。参加費無料。5歳～小学生（未就学児は保護者同伴）。家族ぐるみで楽しむ。地域子ども教室推進事業。ゲームや太巻き寿司作り。詳しくは川住☎74・6293へ。

◆**5周年記念体験の集い**（車いすダンス・サンフラワー）　1月21日（土）午前10時・正午、さいわい福祉センターで。参加費無料。ステッキ、松葉づえ、車いす利用者、健常者。小学生以上。動きやすい靴や室内履き持参。詳しくは松本☎73・9709へ。

◆**みんなのうたごえ喫茶**　うたの広場の会　2月5日（日）午後2時～4時半、中央公民館第1・第2学習室で。入場無料。最新レポートと今後の課題。当日先着50人。詳しくは山口☎73・2162へ。

◆**ネパール料理教室**（サタデークラブ）　2月11日（祝）午前10時・午後1時半、中央公民館料理室で。参加費1200円（材料費、学生と外国人は600円）。ネパールと文化に触れる料理作りと話。詳しくは小池☎58・7634へ。

◆**東久留米市消費者の会**　1月8日（日）、あさぎい公園（滝山三丁目）で。参加費無料。もちつき、秋父屋台ばや、などの演奏。詳しくは木戸☎75・6546へ。

◆**水・清流保全シンポジウム**（弥吉川の自然を守る会）　1月28日（土）午後2時～4時半、中央公民館第1・第2学習室で。入場無料。最新レポートと今後の課題。詳しくは小林☎・4771へ。

◆**第10回新春のつどい**（あじさい公園手づくり館）　1月8日（日）、あじさい公園（滝山三丁目）で。参加費無料。もちつき、秋父屋台ばや、などの演奏。詳しくは木戸☎75・6546へ。

その他

◆**社会人サッカー大会出場募集**（東久留米市サッカー協会）　2～3月の日曜日、多摩地区内の中学校、高校等で開催される三多摩サッカー選手権。40歳～60歳程度。詳しくは根岸☎75・6441へ。

◆**第9回定期講演会「今、改めて地震対策を考える」**（NPO法人設計協同フォーラム）　1月22日（日）午前10時～午後3時半、清瀬市生涯学習センター6階講座室（清瀬市元町一丁目）で。入場無料。住まいに関する無料相談会、耐震診断の方法・耐震補強工事とリフォームの事例。詳しくは浅野☎73・8751へ。