

地域包括支援センター

介護や老化予防など、
さまざまな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に暮らしていただけるよう、市が委託している相談機関です。

「介護の相談」から「老化予防」まで、保健福祉の専門職員が高齢者のさまざまな相談を受け付けます。

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

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、今年も一部の地区で実施します。



国民年金

だより

4月(6月支払い分)から
年金額が変わります

法律で想定している年金額の改定ルールでは、年金額は現役世代の賃金水準に連動し改定する仕組みになっています。

「名目手取り賃金変動率」という指標で表されます。今年度の「名目手取り賃金変動率」は、2.3%です。

しかし、平成16年の年金

央町、南沢、学園町、ひばりが丘団地、南町、前沢一ノ三丁目

西 部 地 域 包 括
支 援 セ ン タ ー

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

職員が伺います

この調査は高齢者を直接訪問し、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。

制度改正で導入された「マクロ経済スライド」による調整が実施されるため、「スライド調整率（27年度はマインス0.9%）」を、名目手取り賃金変動率から差し引きます。

マクロ経済スライドとは、現役被保険者の減少と平均余命の伸びに基づいて「スライド調整率」が設定され、名目手取り賃金変動率から差し引く仕組みです。

また、12年度～14年度にかけて、物価下落にもかかわらず、特例法で年金額を据え置いたことなどにより、26年度年金額は、本来の年金額より0.5%高い水準で支払われていましたが、24年に成立した法律に基づ

詳しくは武蔵野年金事務所 ☎0422・56・1411へ。

足腰の強い体操教室

リーダー養成講座を開催します

【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

に必ず通知してから伺います。詳しくは担当地区の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。

介護予防のための運動教室「足腰らくらく体操教室」を修了し、セラバンドをマスターして、今後地域で自主グループのリーダーになっていただける方の養成講座を開催します。

講座を修了した際には、市に登録し、市で実施する介護予防事業のお手伝いや、自主グループ立ち上げ時のリーダー役として活動していただきます。ぜひご参加ください。

【日時】全3回。6月2日・9日・16日のいずれも火曜日、午後1時半～3時半

【会場】生涯学習センター

【内容】セラバンドを用いた体操

【対象】市内在住・在勤の方で「足腰らくらく体操教室」を修了し、①自主グループに参加していない②市の介護予防事業などに参加し、自主グループのリーダーとして活動していただける方

【定員】15人

申し込みは5月18日（月）午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2502、2557）へ。

認知症サポーター養成講座を

開催します

～住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、認知症について学びませんか～

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症になってもサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。

認知症を正しく理解し、予防方法などを一緒に学びませんか。

今回は、東部地域包括支援センターの主催です。

【日時】6月9日（火）午前10時～正午（9時半から受け付け）

【会場】東部地域センター講習室

【内容】「認知症の正しい理解や接し方について」「サポーターとしてできること」などで認知症サポーター養成講座を受講したことのない方

る「オレン
ジリング」
を差し上げ
ます
申し込み
は5月25日
（月）までに、電話（473・9996）またはファクス（470・8024）で東部地域包括支援センターへ。
詳しくは同センターへ。



多摩パブリック法律事務所

創立7周年記念 無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所

【日時】5月30日（土）午前10時～午後4時

【会場】多摩パブリック法律事務所（立川市曙町一丁目）

【定員】先着48人（事前予約制）
申し込みと詳しくは電話で ☎042・548・2450（土曜・日曜日を除く午前9時半～午後7時）へ。

6月のお気軽に無料相談



相談内容・定員	実施日	時間	会場	相談員	予約開始日	問い合わせ先
法律相談（各日8人）	3日（水） 10日（水） 17日（水） 24日（水）	午前10時から	市役所2階相談室	弁護士	5月28日（木） 6月11日（木）	午前8時半から電話で生活文化課 ☎470・7738
				司法書士	5月29日（金）	
不動産・相続・会社の登記等相談（5人） 表示登記・土地の境界等相談（5人） 相続・遺言・成年後見等手続き相談（4人） 税務相談（5人） 人権・身の上相談（4人） 不動産取引相談（5人） 交通事故相談（5人） 年金・労災・雇用保険・人事管理等相談（4人）	3日（水） 10日（水） 17日（水） 24日（水）	午後1時から 午前10時から 午後1時から 午後1時半から 午後1時から 午前10時から 午後1時半から	市役所2階相談室	行政書士 税理士 人権擁護委員 宅地建物取引士 弁護士 社会保険労務士	6月4日（木） 6月5日（金） 6月12日（金） 6月18日（木）	午前9時から電話で同センター ☎472・0061
女性の悩みごと相談（各日3人）	1日（月） 8日（月） 15日（月） 22日（月） 29日（月）	午前10時～午後1時 午後1時半～4時半		女性カウンセラー	5月20日（水） 6月3日（水）	
			男女平等推進センター	女性弁護士	5月22日（金）	
女性弁護士による法律相談（3人）	5日（金）	午前9時半～午後0時半				
経営相談	平日	午前10時～午後4時	東久留米市商工会館	市商工会経営指導員	前日までに	東久留米市商工会 ☎471・7577

相談内容	実施日	時間	会場	相談員	問い合わせ先
耐震相談	12日（金）	午後2時～5時	市役所1階屋内ひろば	東久留米建築設計協会会員	同協会事務局・桑原建築設計事務所 ☎476・1515
教育相談 ※電話相談も可。	火曜～土曜日	午前10時～午後5時	中央相談室（成美教育文化会館内教育センター）	教育相談員	中央相談室 ☎473・3667
	月曜～金曜日		滝山相談室（西中学校隣）		滝山相談室 ☎475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前8時半～午後5時	児童青少年課（市役所2階）	母子・父子自立支援員	同課 ☎470・7736
身体障害者相談	12日（金）	午前10時～正午	市役所1階相談室	身体障害者相談員	前月末までに障害福祉課 ☎470・7747、ファクス475・8181
知的障害者相談	10日（水）	午前10時～正午	市役所1階相談室	知的障害者相談員	同センター ☎477・2711
心身障害者（児）相談	平日	午前9時～午後5時	さいわい福祉センター	さいわい福祉センター支援員	※直接会場へ。
職業相談	開庁日	午前9時～午後5時	市役所1階ワークコーナー	ハローワーク三鷹職員	※直接会場へ。
住宅増改築相談	11日（木）	午前10時～午後4時	市役所1階屋内ひろば	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	※直接会場へ。
消費者相談 ※電話相談も可。	平日	午前10時～午後4時	生活文化課（市役所2階）	消費生活相談員	市消費者センター ☎473・4505 ※直接会場へ。
行政相談	6月は実施しません				生活文化課 ☎470・7738
妊婦訪問	希望する方は右記へ問い合わせください。	ご自宅		助産師・保健師	健康課保健サービス係 ☎477・0022
赤ちゃん訪問					