広報 ひがしくるめ
平成29年（2017年）
1／7号
No. 1181
次号は2月1日の発行です
発行／東久留米市 編集／企画経営室秘書広報課 〒203-8555 東久留米市本町3-3-1 ☎042・470・7777（代） ホームページhttp://www.city.higashikurume.lg.jp/

東くるめわくわく元気plus（プラス）＋が始まります

「お得に！楽しく！いつの間にか健康に！」

市内産業と連携して市民の健康づくりを応援する新しい取り組みです

市では、健康づくりの取り組みをお得に、気軽に行うきっかけづくりとして「東くるめわくわく元気ｐｌｕｓ（プラス）＋」を1月から開始します（18歳以上の市内在住、在勤、在学の方が対象です）。

「東くるめわくわく元気シート」（以下「シート」）を入手し、2週間の簡単な取り組みと過去1年間の健康診査受診やボランティア活動などでボーナスポイントを100ポイントためて市に申請すると、市内130店舗以上で利用できるお得なカード「東くるめ元気ｐｌｕｓ＋カード」（以下「カード」）を発行します。ボーナスポイントはカードを利用できる店舗に行くだけでもたまります。まずは、シートを入手して、カードの発行を目指しましょう（左図参照）。

また、1月22日（日）午前10時～午後4時（3時半まで受け付け）に、同事業を皆さんに知っていただくためのイベントも開催します。健康づくりのヒントを見つけに来ませんか。

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

シートの配布場所

健康課（わくわく健康プラザ内）、市役所1階屋内ひろば、保険年金課（市役所1階）、生活文化課（同2階）、産業政策課・生涯学習課（同6階）、市公共施設で配布中のほか、市ホームページからも取得できます

カードの発行開始日・場所

1月22日（日）のイベントから。23日（月）以降は、申請書を直接持参（ボーナスポイントが付きます）の場合、健康課（わくわく健康プラザ内）、産業政策課へ。

※郵送の場合は健康課へ。

1月22日(日)に同事業のイベントを開催します

このイベントは、実施中の東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第2次）」の紹介を兼ねた内容となっています。

【会場】市役所1階屋内ひろば、市民プラザホール

【費用】無料

【内容】次の通り

①自分の健康度チェック　血管老化度測定、血圧測定、足指力測定、ロコモ度テスト（立ち上がりテスト）を行い、保健師が測定結果の説明と運動や食事について助言します。

【受付時間】午前10時～午後0時半

②運動を楽しもう　健康運動指導士が家でもできる簡単な筋力アップ運動、有酸素運動を紹介します。

【時間】午前10時～午後4時に1回30分程度を4回実施

③「しおかるくるめスープ」の試食会　市民の健康づくりのヒントになるように、生活習慣病の一つである高血圧の予防に考慮した塩分1グラム以下の適塩スープのレシピ「しおかるくるめスープ」を作成しました。現在配布しているこのレシピの試食会です。

▶しおかるくるめスープレシピイメージ

【時間・数量】1回目＝午前11時から▼2回目＝午後1時から（1回目は午前10時から、2回目は正午から整理券を配布）。各回100食。回によってスープの種類が異なります

【その他】当日はレシピ集を配布します。また、健康課（わくわく健康プラザ内）、子育て支援課（市役所2階）、学務課（同6階）、市内の庭先販売農家などでも配布中です

④講演会「未来の〝幸せ〟のために今できること」　スイミングアドバイザーの岩崎恭子氏が講演します。

※手話通訳あり

【時間】午後2時～3時半（1時半開場）

【会場】市民プラザホール

【定員】先着100人

講師の岩崎恭子氏

⑤あなたの味覚は大丈夫？味覚チェックコーナー　味覚の確認ができます。

⑥笑うことは健康の第一歩　「笑いの効用」をパネルやリーフレットで紹介します。

⑦趣味・サークル活動　市内にある趣味・サークルの活動を紹介します。

⑧健康な歯ぐきを目指そう　歯科衛生士による歯周病予防の話や今日からできるデンタルフロス・歯間ブラシの使い方を紹介します。

⑨防煙教育紙芝居「禁煙キャラバンわくわく」　市内の全小学校で行っている防煙教育紙芝居「禁煙キャラバンわくわく」をパネルで紹介します。

⑩適酒量の展示　適切なアルコール摂取についてパネルを展示します。

⑪健康増進・サポート事業「東久留米市国保QUP（クップ）・iO（ビオ）」ブース　「QUP・iO」が体験できます。

⑫がん検診の紹介　市が実施している「がん検診」を紹介します。

⑬健康づくり推進員活動　健康づくり推進員活動の紹介と推進員の募集を行います。

健康増進・サポート事業「東久留米市国保QUP（クップ）・iO（ビオ）」

ポイントアップキャンペーン

国民健康保険に加入している18歳以上の方を対象に、インターネットを活用した健康づくりを応援するサイト「東久留米市国保QUP・iO」では、登録後のログインや健（検）診受診、市の指定した健康イベントなどへの参加でポイントが付与され、たまったポイントで健康グッズを中心とした商品と交換できます。このたび、期間限定で付与ポイントが最大5倍になる「ポイントアップキャンペーン」を実施しますので、すでに始めている方はもちろん、まだ始めていない方も、ぜひこの機会にご活用ください。

QUP・iOへの参加は、インターネットに接続可能なパソコンなどから次のURL（https://www.qupio.jp/higashikurumeshikokuho/）または右のQRコードでアクセスできます。※初回のみ「ユーザー登録」「初回ログイン設定」が必要です。

「東久留米市QUPiO」QRコード

国民健康保険を喪失した方へ

今年度、国民健康保険を喪失した方（後期高齢者医療制度への移行の方も含む）は、3月31日（金）でQUP・iOが利用できなくなるとともに、これまでためたポイントも失効しますのでご注意ください。

詳しくは国民健康保険について保険年金課☎470・7733、特定健康診査について健康課☎477・0013へ。

「東くるめわくわく元気plus＋」参加の手続き

新年のごあいさつ

東久留米市長 並木克巳

平成29年の初頭に当たり、ごあいさつ申し上げます。市民の皆さまには、希望あふれる輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、リオオリンピック・パラリンピックでの日本選手の活躍や、東京工業大学大隅良典栄誉教授のノーベル生理学・医学賞受賞など、輝かしいニュースが続きました。

市政では、長年の懸案課題であった「ごみ減量を目指した家庭ごみ有料化の決定」、「都市計画道路東3・4・19号線の開通（武蔵小金井方面へのアクセス改善）」など、前進した年でした。

しかしながら、少子高齢化の進行に伴い社会保障関係経費の増加が続いており、厳しい財政運営を余儀なくされています。

こうした中で、市民福祉の向上に向けて、限られた財源を効果的に投入できるよう、学識者や市民の方々のお知恵も拝借しながら、対症療法的でない、将来へのビジョンを掲げた戦略的な計画を策定し、着実に推進しております。

不断の行財政改革を推進し、平成27年度決算では市債が減少、経常収支比率などの財政指標も改善しました。少しずつですが、将来にわたり持続できる市政、安定した市政へと動き始めていると感じております。改めまして、市民の皆さまのご理解、ご協力に感謝申し上げます。

昨年の市民みんなのまつり農業祭・商工祭には、多くの市民の皆さまに訪れていただきました。2年目を迎えた「絆づくりの東久留米音頭」には、約450人もの市民の皆さまに協力していただき、東久留米駅西口ロータリーに3重の輪が広がりました。東久留米にはまだまだエネルギーと可能性があると実感した瞬間です。

本年も、夢と希望の持てる元気なまちを目指し、さらにチャレンジを続けてまいります。

これからの東久留米の方向性を市民の皆さまと共有し、つながり、共に前進していくことが大切です。その原動力として、市民の皆さまにお力添えを賜ればと存じます。

結びに、市民の皆さまのご多幸を心よりご祈念申し上げます。

《今号の主な内容》

・確定申告書などにはマイナンバーの記載が必要です　2面
・「公共施設等総合管理計画（案）」に対するご意見を募集します　3面
・成人の日のつどいを1月9日（祝）に生涯学習センターで開催します　4面
・子宮頸がん検診を1月31日（火）まで実施しています　8面