

必要事項「講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照)

助成

「乳幼児医療費助成」「義務教育就学児医療費助成」の申請をお忘れなく

「義務教育就学児医療費助成」等の受給要件の所得判断基準の対象年度が、10月に平成27年中の所得から28年中の所得に切り替わります。

「義務教育就学児医療費助成」は、新規の申請も随時受け付けています。受給対象になるお子さんがいるかたで、申請をしたことがないかたは、申請してください。

助成の種類

- 乳幼児医療費助成
○就学前小・中学生
○義務教育就学児医療費助成
※詳細は問い合わせ先へ

国保・年金

国民健康保険証の更新

新しい国民健康保険証(保険証)を、加入世帯の世帯主宛てに簡易書留で9月中旬に送付します。

現在の保険証(うぐいす色・藤色)は10月1日(日)以降に同封の返信用封筒で返送するか、直接保険年金課(本庁舎1階)にお返しください。

10月1日(日)以降に医療機関で受診される際は、新しい保険証を提示してください。

載内容に誤りがあるときは、お問い合わせください。
※簡易書留とは、郵便局員が自宅に訪問し、受取人がなつ印して受け取る郵便です。

老齢基礎年金の受給には請求手続きが必要

老齢基礎年金は、保険料を納めた月と保険料の免除を受けた月を合わせて、10年以上あるかたに支給されます。老齢基礎年金の受給開始年齢は原則として65歳ですが、60歳以降は、希望する年齢から受給することもできます。

受給開始年齢が64歳以下の場合には受け取り額が減額し、66歳以降の場合には受け取り額が増額します。なお、受給開始後は、年金の受け取り額を変えることはできません。

老齢基礎年金を受給するには、本人による請求手続きが必要です。誕生日の前日から手続きを行うことができますので、事前に必要書類等を確認してください。

健康

「めざましスイッチ朝ごはん」普及キャンペーン たつぷり野菜、しっかりと朝食

市では、毎日朝食を食べること、野菜をたつぷりとることを目標に、9月を「めざましスイッチ 朝ごはん月間」として、レシピの紹介や給食だよりなどの展示を行います。ぜひお立ち寄りいただき、毎日の献立の参考にしてください。

日9月1日(金)〜29日(金)午前8時30分〜午後5時15分
場いきいきプラザ1階ロビー
内朝食向けレシピ・やさしいたつぷりメニューの配布、市立保育園や市立小学校の給食だよりなどの紹介、朝食や野菜に関するパネル・ポスターの展示等



健康増進課 こころの健康講座 つつ病の話

複雑な社会や人間関係の中で生きる私たちは、仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスを抱えています。ストレスは心に程よい刺激を与え、活動の原動力となる場合もありますが、解消できないまましていると、毎日の生活の中で知らぬ間に積み重なり、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こし、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。

不幸な事態になる前に、こころの病気のサインに早めに気づき、医師や専門家、又は身近な人に相談することが何よりも大事です。

日9月29日(金)午後2時〜4時
場市民センター2階
人先着90名
講橋本直季氏(東京都立多摩総合精神保健福祉センター副所長)

※都では9月に自殺防止東京キャンペーンを実施しています。相談先等詳細は東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

確認ください。
健康増進課
元気(こころ)健康体操
日10月12日〜26日の毎週木曜日、午前10時〜11時30分(全3回)
場スポーツセンター
※車以外での来場にご協力ください。

市内在住・在勤のかた、70名程度
内リズム体操、ストレッチなど
※運動のできる服装で
申直接(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、9月19日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0000 3久米川町3-30-5)へ

参加決定は9月21日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は、同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)
★受講時に介助が必要なかたは事前にご相談ください。
※詳細はHPをご覧ください。
場スポーツセンター(☎393・9222)

脳活性化教室
日10月13日(金)・20日(金)午前10時〜11時30分(全2回)
場スポーツセンター
※車以外での来場にご協力ください。

市内在住・在勤のかた、50名程度
内脳への刺激を目的とした運動指導
※運動のできる服装で
※参加人数により、一部内容を変更する場合があります。
講東京ドームスポーツセンター1

8月17日に東京都の公告がありました。この公告の翌日の8月18日から、施行区域内

縦覧

東村山市廻田町一丁目土地地区画整理事業の換地処分公告

8月17日に東京都の公告がありました。この公告の翌日の8月18日から、施行区域内

シニア学級
「目指せ！幸齢者パート6」
元気で健康に暮らすために、いろいろなことを学び体験してみませんか。

日10月3日〜31日の毎週火曜日、午後2時〜4時(全5回)
場萩山公民館(萩山町2-13-1)
市内在住・在勤の60歳以上のかた、30名(応募者多数の場合は抽選)

健康体操、輪投げ(交流、集中心アツプ)、悠久の漢字文化(歴史や成り立ち、面白さの発見)、音楽脳トレ(歌って動いてリフレッシュ)
講久保木孝子氏(みんなの健康塾「エンジョイコラボ」指導士)ほか
申電子申請又は往復はがきに必要事項と年齢を明記し、9月21日(必着)までに中央公民館(〒189-0014本町2-133-2)へ
場中央公民館(☎395・7511)

8月17日に東京都の公告がありました。この公告の翌日の8月18日から、施行区域内

※消せるボールペンは使わないでください。
の地番が変更となりました。
施行地区廻田町一丁目の一部

師に引き、当時の体験談などを語っていただきます。
日10月6日(金)午後2時〜3時
場サンパルネ内「コンベンションホール」(ワンズタワー2階)
問東村山警察署警務課(☎393・0110)、市・市民相談・交流課

ごみ・資源収集カレンダーの配布
9月19日(火)〜22日(金)に「ごみ・資源収集カレンダー」を全世帯へ配布します。カレンダーが届かない場合はお問い合わせください。
また、カレンダーは市役所や公民館などの公共施設でもご用意していますが、各施設で取り扱う地域が異なりますのでご注意ください。

犯罪被害者支援講演会
実際に交通事故で息子さんを亡くされた遺族のかたを講

問ごみ減量推進課



Table with 2 main sections: '健康増進課から' (Adult Health Nutrition Consultation) and '健康づくり測定会 (血管年齢測定)'. Includes details on dates, times, locations, and procedures.