

【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)

国保・年金

国民年金は20歳がスタート

20歳になると多くの権利や義務が生じますが、国民年金に加入することもその一つです。

国民年金は、日本に住所のある20歳以上60歳未満の者が全員加入し、老後を迎えたときや万が一障害の状態になったときに年金を受け、生活を安定させる一助とすることを目的にしています。

まだ加入していないかたは、手続きをしてください。

問 保険年金課

障害年金を「存じ」ですか

次の要件をすべて満たすかたは、国民年金・厚生年金保険の障害基礎年金や障害厚生年金を受け取ることができます。

○年金制度加入中に初診日がある
○初診日が20歳前又は60歳から65歳までの年金未加入期間中のかたは障害基礎年金の対象です。

○一定の障害の状態にある
○保険料納付要件を満たしている

※障害年金を受けるには、本人又は家族による年金の請求手続きが必要です。

※詳細は問い合わせ先へ

問 武蔵野年金事務所(☎0422・56・1411)又は保険年金課

報告

平成29年度市民意識調査結果報告書

今後の市政運営に活用することを目的に実施した、平成29年度市民意識調査の結果報告書がまとまりました。

同報告書は、次の方法・場所でご覧になれます。

設置場所情報コーナー(本庁舎1階)・各図書館、問 都府市マーカーケティング課

表彰

平成29年度全国中学生人権作文コンテスト

東京都大会入賞

東京法務局と東京都人権擁護委員連合会では、次世代を担う中学生の皆さんに、人権尊重の大切さや基本的人権について理解を深め、豊かな人権感覚を身に付けてもらうことを目的に、日常生活や学校生活の中で得た体験に基づく作文を書く人権作文コンテストを実施しています。

市内の中学生が、それぞれの思いを寄せた応募作品885編の中から、次のかたが平成29年度全国中学生人権作文コンテスト東京都大会で奨励賞を受賞しました。

○清水花音さん(東村山第一中学校2年生)
○青い空に平和への祈りを込めて(檜野花凜さん(東村山第四中学校2年生))
○「温かい福祉の発展へ」(ほか1名入賞)

問 市民相談・交流課

健康

生活習慣病予防講座

「肺M.A.C症とは何か」

近年、肺M.A.C症を含む非結核性抗酸菌症と診断されるかたが、中高年の女性を中心に急増し、注目が高まっています。

講座を通して肺M.A.C症について知り、健康作りに役立ててください。

日 1月29日(月)午後2時~4時
場 市民センター12階

人先着50名
講尾形英雄氏(複十字病院副院長)

持筆記用具

申 不要、直接会場へ

★手話通訳が必要なかたは、1月12日(金)までに問い合わせ先へ

問 健康増進課

元気に過ごそう「健康体操」

リズム体操やストレッチなどを行います。

日 2月8日~22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。

人 市内在住・在勤のかた、70名程度

※運動のできる服装で

申 直接(返信用はがき持参)又は電子申請、往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、1月23日(消印有効)までに

スポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項性別・年齢
※参加決定は1月25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。
問 スポーツセンター(☎393・9222)

身体メンテナンス教室

ひざの痛みなどの改善を目的としたストレッチを行います。

日 2月9日(金)・16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。

人 市内在住・在勤のかた、35名程度

※運動のできる服装で
申 直接(返信用はがき持参)又は電子申請、往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、1月23日(消印有効)までに

スポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項性別・年齢
※参加決定は1月25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。
問 スポーツセンター(☎393・9222)

くらし

献血のお知らせ

200mlと400mlの献血にご協力ください。なお、200ml献血は、当日必要量が確保できた際には、受け付けを終了する場合があります。

日 1月24日(水)午前9時30分~正午、午後1時15分~3時45分

場 いきいきプラザ1階
持 献血カード(お持ちのかた)
※成分献血は行いません。

問 健康増進課

官公署

1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年1月17日に、最大震度7を記録した阪神・淡路大震災が発生しました。

被害は甚大で、兵庫県を中心に大阪府や京都府など2府14県にも及び、死者6千434名、負傷者4万3千792名、全壊した住宅は10万4千906棟でした。

東京消防庁からは緊急消防援助隊として、消防車両延べ395台、消防ヘリコプター延べ59機、人員延べ2千700名を派遣しました。

阪神・淡路大震災の発生直後に、国内外から多数のボランティアが震災現場に駆けつけ活動したことは、共助による活動の原点となり、ボランティア活動の先駆けとなりました。このことから、この年はボランティア元年とも呼ばれています。

in 東村山
市はハローワーク立川と共催で、ミニ就職面接会を開催します。

企業の人事担当者や直接面接することができまますので、ぜひお越しください。

日 1月18日(木)午前10時~正午
場 東村山市民センター2階
参加企業 1~3社

持 履歴書、ハローワーク紹介状
※申し込み方法等の詳細はハローワーク立川のホームページ等をご覧ください。

託 生後3か月~就学前の幼児、先着2名(要予約、おやつ・飲み物持参)

★託児の申し込みは電話又は直接市民相談・交流課(本庁舎1階)へ

問 ハローワーク立川(☎042・525・8615)

事前対策セミナー
日 1月26日(金)午前10時~正午
場 ルネこだいら「レセプションホール」(小平市美園町1-8-15)

人 先着30名(要予約)
内 面接官に好感を持たれる話し方とマナー

申 電話で東京しごとセンター多摩へ
面接会
日 1月31日(水)午後1時~4時(午後3時まで受付)

場 西東京市南町スポーツ・文化交流センターきらっと「多目的ホール」(西東京市南町5-1-6-15)

内 地域に就職希望のかたと地域企業との就職面接会
参加企業数10社(予定)

持 面接を希望する企業数分の履歴書
申 不要、直接会場へ
問 同センター多摩(☎042・329・4524)

※消せるボールペンは使わないでください。

ミニ就職面接会

in 東村山

市はハローワーク立川と共催で、ミニ就職面接会を開催します。

企業の人事担当者や直接面接することができまますので、ぜひお越しください。

日 1月18日(木)午前10時~正午
場 東村山市民センター2階
参加企業 1~3社

持 履歴書、ハローワーク紹介状
※申し込み方法等の詳細はハローワーク立川のホームページ等をご覧ください。

託 生後3か月~就学前の幼児、先着2名(要予約、おやつ・飲み物持参)

★託児の申し込みは電話又は直接市民相談・交流課(本庁舎1階)へ

問 ハローワーク立川(☎042・525・8615)

ビーチボール

初心者体験教室

ビーチボールを使い、体育館で行うスポーツです。気軽にご参加ください。

日 1月29日~2月7日の毎週月・水曜日、午前10時~11時30分(全4回)

場 スポーツセンター(久米川町3-30-15)

人 市内在住・在勤・在学のかた、先着30名

講 東村山市ビーチボール協会
持 室内用運動靴
※運動のできる服装で

申 1月4日(木)午前9時から電話又は直接スポーツセンターへ

問 公益社団法人東村山市体育協会(☎397・1212)

健康増進課から

問 健康増進課(いきいきプラザ2階)

成人健康栄養相談(予約制)

日 1月9日(火)午後1時30分~3時30分(1人約30分)
場 いきいきプラザ1階「運動指導室」
人 市内在住の平成10年3月31日以前に生まれたかた
内 保健師・管理栄養士・運動指導員による生活習慣・食生活・運動等についての相談、血圧測定
※希望者には体脂肪率測定・塩分濃度測定を実施します。
持 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
※塩分濃度測定の希望者は、みそ汁等20cc程度お持ちください。
申 電話又は直接健康増進課へ

健康づくり測定会(血管年齢測定)

日 1月30日(火)午前9時30分、午前10時30分
場 いきいきプラザ1階「運動指導室」
人 市内在住の平成10年3月31日以前に生まれたかた、各回抽選15名
※動脈硬化症で治療中のかたを除く
内 血管年齢測定(手指で測定)
※血管弾力性(老化度)を測定するもので、病気を診断するものではありません。
※年1回測定できます。
申 直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と希望時間・生年月日を明記し、1月5日(金)~11日(必着)に健康増進課へ
※抽選結果は1月中旬に発送予定です。