

情報アラカルト

暮らしに役立つ情報をお届けします

暮らし

国民健康保険被保険者証の更新

国民健康保険被保険者証（保険証）は2年ごとに更新します。現在の保険証は9月30日(月)で期限が切れます。新しい保険証は、9月中旬に、世帯主あてに家族全員分を簡易書留郵便※で郵送します。※転送扱いとはなりませんのでご注意ください。

問 市民課保険係 ⑨125

新しい ⑨ 受給者証を送付します

9月1日(日)から受給者証が新しくなります。該当者には新しい受給者証を8月末までに送付します。有効期限（8月31日）の過ぎた受給者証は、障害福祉課へ返却してください。

また、保険証が変更になったり、転出などで資格がなくなった場合などは、障害福祉課へ連絡してください。

■心身障害者医療費助成制度（障）とは

身体障害者手帳1・2級の方（内部障害を含んだ手帳については1～3級）、愛の手帳1・2度の方、精神障害者保健福祉手帳1級の方を対象とした医療費助成制度

※所得や年齢によっては対象外となる場合があります。

問 障害福祉課障害福祉係 ⑨173

指定難病に係る医療費等助成制度の対象疾病（指定難病）が追加されます

7月1日から難病医療費助成

制度に新たに2疾病が加わり、333疾病となりました。

難病医療費助成を受けるためには申請が必要です。制度の内容や手続きについて詳しくは問い合わせてください。

問 東京都福祉保健局疾病対策課コールセンター ☎ 03-5320-4004 / 障害福祉課障害福祉係 ⑨174

防 災

ヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しました

羽村市とヤフー株式会社との「災害に係る情報発信等に関する協定」を7月10日に締結しました。

今回の協定により、地震や豪雨・洪水などの災害情報を正確・迅速に周知できるようになり、より充実した情報伝達体制を整えることができます。

問 防災安全課防災・危機管理係 ⑨211

全国瞬時警報システム（Jアラート）の試験放送を行います

Jアラートは、緊急地震速報や気象警報、弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を国から直接住民に対し瞬時に伝達するシステムです。このシステムの全国一斉情報伝達試験を行います。

8月28日(水)午前11時ごろ当日は、市内の防災行政無線のスピーカーから、事前のお知らせの放送の後、チャイム※と「これは、テストです」という内容の試験放送が流れます。訓練ですのでお間違いのないよう、お願いします。

※チャイム：実際のサイレン音

ではなく、試験放送を始めることをお知らせするための音です。

問 防災安全課防災・危機管理係 ⑨211

施設から

ゆとろぎ (月曜休館) ☎ 570-0707

第78回ゆとろぎサロンコンサート「夜空」



▲高橋路子さん

マリンバとピアノの共演をお楽しみください。

日 9月1日(日)正午～午後0時45分 会 ゆとろぎ3階創作室1

出演 高橋路子さん(マリンバ)、山下やよいさん(ピアノ) 曲目 フライ・ミー・トゥー・ザ・ムーン、木星、カルメン組曲ほか

共 羽村市文化協会、羽村市教育委員会、羽村市音楽連盟 協力 ゆとろぎ協働事業運営市民の会

第5回文化サークル体験教室と紹介

日 9月1日(日)午後1時～4時 会 ゆとろぎ3階創作室1、創作室2 内 体験教室「玉すだれ」午後1時～2時・「ニット」午後2時～4時…創作室1 / 「詩吟」午後1時～3時…創作室2

※他に絵画、書道、陶芸、華道、合唱、器楽、舞踊など文化サークルの相談、紹介をします。

共 羽村市教育委員会、羽村市文化協会

※情報アラカルトは、14ページから右へ読み進めてください。

スイミングセンター (月曜休館) ☎ 579-3210

アクアピクス

水の特性を生かし音楽に合わせて水の中で楽しく体を動かします。泳げなくても大丈夫。

日 9月～12月の第2・第4木曜日(12月26日(木)を除く)午後3時～3時50分 対 16歳以上 定 35人(先着順) 費 (1回) 400円(市外の方600円)

※券売機でプール2時間券を購入。回数券の場合は2時間分 ※アクアピクスの参加時間を含め、プール2時間利用可能 持 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、100円玉(ロッカー代・リターン式) 申 当日午後1時50分～2時50分にプール受付へ

スキルアップレッスン タイムトライアルレッスン

期 9月の毎週土曜日 ■スキルアップレッスン

対 クロールや平泳ぎ、バタフライで25m泳げるようになりたい小学生 時間 午後4時～4時50分(クロール、平泳ぎ)、午後5時～5時50分(バタフライ、背泳ぎ)

■タイムトライアルレッスン 対 水泳大会で好成績・好タイムを目指している小学生以上の方。4種目のうち1種目でも25m以上泳ぐことができれば参加可能 時間 午後6時～6時50分(4種目)

■共通事項

定 5人(先着順) 費 スキルアップレッスン4,000円(全4回) / タイムトライアルレッスン4,800円(全4回) 持 水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、100円玉(ロッカー代・リターン式) 申 8月31日(土)～9月6日(日)

ゆとろぎ健康講座 「快眠でストレスケア」

快眠が人間の身体に与える好影響について理解し、ストレスへの対処法を学びます。

日 9月29日(日)午後2～4時 会 ゆとろぎ2階講座室1 定 50人(先着順) 持 筆記用具 講 永松俊哉さん(山野美容芸術短期大学教授、(公財)明治安田厚生事業団体力医学研究所元所長) 申 8月16日(金)(市外の方は8月23日(金))から



▲永松俊哉さん

(祝日以外の月曜日を除く)の午前9時～午後8時に、電話または直接ゆとろぎへ

※電子申請サービスでも受け付けます。

ゆとろぎ市民講座 「皇室のお姿」

日頃知ることの少ない皇室の様子を元侍従から幅広い観点で伺います。

日 9月23日(月・祝)午前10時～正午 会 ゆとろぎ地下レセプションホール 定 70人(先着順) 持 筆記用具 講 竹元正美さん(元東宮侍従、元ウルクアイ大使) 申 8月16日(金)(市外の方は8月23日(金))から



▲竹元正美さん

(祝日以外の月曜日を除く)の午前9時～午後8時に、電話または直接ゆとろぎへ

※電子申請サービスでも受け付けます。

▶ゆとろぎ講座電子申請サービスQRコード



月2日(月)を除く)の午前9時～午後8時50分に直接スイミングセンターへ

※休まず通った方には2時間プール無料チケットプレゼント!

※小学生は午後5時以降、中学生は午後7時以降、16歳以上の保護者の送迎が必要です。

トレーニングルーム プログラム

日 グループ自重トレーニング(毎週木)午前11時～正午 / ミニボールピラティス(毎週金)午前9時30分～10時30分 会 会議室 対 中学生以上 定 20人(先着順) 費 (1回) 800円 持 運動

できる服装、タオル、飲み物、★グループ自重トレーニング…様々な体幹ポーズで体全体のバランスを強化し、怪我の予防・体の軸づくりをします。

★ミニボールピラティス…インターマッスル(深層筋)を鍛え、骨盤・背骨の歪みを整えて新陳代謝を促進します。

申 当日2階サウナ受付へ

郷土博物館 (月曜休館) ☎ 558-2561

土壁、土間などの修理工事のため旧下田家住宅内部が見学できなくなります

期 8月27日(火)～12月28日(土) ※中庭から工事の様子を見学することができます。



▲旧下田家住宅

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。

申込みの記載のない場合は直接会場へお越しください。費用の記載のない場合は無料です。