

平成23年度健康診査のお知らせ



「特定健康診査」、「後期高齢者医療健康診査」、「生活習慣病予防健康診査」、「生活保護を受けている方の健康診査」については、表1のとおり行います。

大腸がん検診、前立腺がん検診を希望される方は、特定健診等実施医療機関で特定健診と同時に受診できます。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？



国民年金は、老後や、もしものときに大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後に年金を受け取ることができなくなるばかりか、病気やけがが原因で障がいが残ったときに受け取れる「障害基礎年

表1 平成23年度健康診査

健診名	対象	受診期間
特定健康診査	国民健康保険加入者(40歳~75歳)	6月~9月
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療保険加入者	7月~10月
生活習慣病予防健康診査	35歳~39歳	8月~10月
生活保護を受けている方の健康診査	40歳以上で生活保護を受けている方(社会保険等の加入者を除く)	

長期入院・施設入所の方は対象外です。

表2 平成23年度大腸がん検診などの予定

同時受診可能な検診名	対象	費用負担金
大腸がん検診	35歳以上	300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円

特定健診実施医療機関へ直接申込み
他のがん検診については詳しくは、5月15日号広報でお知らせします。

桜を見ながら歩く！
一春のヘルシーウォーキング



金や、死亡したときに遺族が受け取れる「遺族基礎年金」が受け取れないことのために、保険料は納付期限内に納めてください。保険料は翌月の末日が納付期限となります。納付期限から2年を過ぎると、時効により納められなくなりす。

納付窓口 金融機関「ゆうちょ銀行(郵便局)含む」、コンビニエンスストア
問合せ 青梅年金事務所 (0428・30・3410)、保険年金課

期日 4月2日(土) 午前8時45分~午後3時頃(雨天中止)
集合場所 秋川体育館
対象 市内在住・在勤・在学の方
費用 無料
定員 50人(申込み順)
持ち物など 弁当、水筒、雨具、敷物、ウォーキングに適した靴
コース 秋川体育館~公民館通り~高瀬会館(平井川通り)~多摩川沿い~福生市民プール~北田公園~羽村堰~羽村人道橋~羽村郷土資料館

くらしの知恵袋

賃貸住宅退去時のトラブルにご注意！



敷金返還と原状回復、引越しシズンになると、賃貸住宅退去時の敷金返還と原状回復費用負担をめぐるトラブルの相談が多く寄せられます。敷金とは、家賃の不払いや建物の破損などの借主の債務を担保する目的で、契約時に貸主に預け入れ

金銭です。退去時に債務がなければ、敷金は全額返還されるものです。原状回復の費用負担のあり方については、国土交通省が「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を作成し、原状回復とは借主が借りた当時の状態に戻すことではないことを明確化しています。また、東京都が賃貸住宅紛争防止条例の施行に合わせて作成した「賃貸住宅トラブル防止ガイドライン」も、原状回復について同じ考え方を示しています。貸主との話し合いの際に参考にしてください。また、話し合いで解決できないときは、簡易裁判所の少額訴訟制度(60万円以下の金銭の支払いについての民事訴訟で、通常1回の審理で済みます)を利用するの一案です。トラブル防止のために賃貸契約の時点で契約内容をよく確認し、退去時の原状回復の内容、条件などを十分理解した上で契約すること。また不利な特約がある場合には、納得できない旨を伝えて特約の変更を求め、同居中は住宅の保管、手入は十分行うこと。また、退去時には残置物がないようすべて搬出し、清掃の上、明渡しをすること。
入居・退去時に貸主・借主双方が立会い、部屋の状況をしっかりと確認すること。チェックリストを作成したり、現状写真などを撮っておくこと。
あきる野市消費生活相談窓口 消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしなと思ったら、お気軽にご相談ください。
開設日時：毎週月曜・木曜日 午前9時~正午、午後1時~4時
場所：市役所1階市民相談室
問合せ：商工観光課 振興係(直通)558・1867
東京都消費生活総合センター
開設日時：毎週月曜日、土曜日 午前9時~午後4時(架空請求110番は午後5時まで)
消費生活相談・多重債務相談：03・3235・1155
架空請求110番：03・3235・2400
高齢者110番：03・3235・3366

市民プール

550・1711
問合せ

楽しみながら！
水中ウォーキング
「エンジョイ！
ウォーキング」
日時 3月16日(水) 正午~午後1時
対象 健康のため楽しみながら水中ウォーキングを始めたい方、体力づく

秋川体育館

559・1163
申込み・問合せ

親子のびのび開放
親子と一緒に、広い体育室で体を動かして遊ばせませんか。
日時 3月28日、4月4

ウエイトレニングやエクササイズをしませんか

559・1163
申込み・問合せ

ウエイトレニングやエクササイズをしませんか
ピグナー講習 第2トレーニング室を利用する方は受講必要(実技あり)。
日時 3月19日・26日の土曜日 午後6時30分、7時30分
* 3月25日(金)：午前10時
* 4月7日・14日の木曜日

ウエイトレニングやエクササイズをしませんか

559・1163
申込み・問合せ

ウエイトレニングやエクササイズをしませんか
対象：高校生以上の方
費用：施設使用料
持ち物など：運動のできる服装、室内用運動靴
申込み方法：電話か窓口で申し込んでください。
エクササイズ講習 パランスポールやストレッチ体操などを行います。
日時 3月25日(金)：午前11時
* 4月8日(金)：午後3時30分
対象：ピグナー講習修了者(予約不要)
費用：施設使用料
持ち物など：運動のできる服装、室内用運動靴

WATER ADVENTURE サマーランド
DANCE DANCE 2011
2011.3.19日.20日.21日.26日.27日
11:15~11:55/13:15~13:55/14:15~14:55
アドベンチャー・ドーム(無料) プールサイドステージ
042-558-6511(代) 東知事 東京サマーランドは東知事関係者、入れ庫・タワー(シール・ペイント含む)のある方のご入庫を固くお断りいたします。なお、ご入庫後に判明した場合は速やかに退園していただきます。これに伴う返金・補償は致しませんのでご了承ください。

入園(プール)特別割引券

おとな(中学生) 2,000円→1,600円 人
小学生 1,000円→800円 人
幼児・シニア(2才~61才) 1,000円→800円 人
●本券は、平成23年5月31日まで有効。
●本券は、1枚につき5名様まで有効。
●本券は、団体でのご利用はできません。
KA0315 WATER ADVENTURE サマーランド No.1170