

介護予防教室

「食べて元気に自己実現！」

人 食事と介護予防に関心のある方30人
日 7月29日(火)午後2時~4時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 地域包括支援センター太郎 ☎76-4500へ



麻しん風しん混合予防接種(MR)はお済みですか

市内の医療機関で実施しています。また、調布市と杉並区の協力医療機関でも、三鷹市の予約票で接種を受けることができます(第2~4期は通知済み)
第1期 1~2歳未満(1歳になる少し前に通知)
第2期 5~7歳未満(21年度就学予定者)
第3期 中学1年生(7年4月2日から8年4月1日生まれの方)
第4期 高校3年生(2年4月2日から3年4月1日生まれの方)
問 総合保健センター ☎46-3254
多摩府中保健所からのお知らせ
7月の食品衛生出張窓口 食品関係営業許可の更新申請と食品衛生の相談。
日 7月24日(木)午後1時30分~3時
所 総合保健センター
申 多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54-2209へ

中高年の運動相談

「メディカルチェックと運動処方」

問診、体脂肪率測定、末しょう循環機能の評価、血液・尿検査・心電図検査、運動負荷検査など。
三鷹市医師会、杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室
人 50歳以上の市民、1回5人程度
日 7月下旬~8月上旬の月曜日
申 7月15日(火)までにはがきに必要事項と生年月日・職業・「運動処方希望」を記入し「〒181-0014野崎1-7-23三鷹市医師会運動相談係」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同教室 ☎47-5511内線3454
運動機能向上プログラム
人 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で未受講の方、20人
日 8月6日~11月19日の毎週水曜日午前9時30分~11時30分(9月24日を除く全15回)
所 市民協働センター
料 1,500円
申 7月7日(月)午前9時から総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)



深緑謡曲大会

三鷹市能楽会
日 7月6日(日)午前10時~午後4時

所 社会教育会館

当日会場へ
石井 ☎31-4810
リサイクル市民工房
「粗大ごみからの掘り出し物」
日 展示・受付 = 7月12日(土)~19日(土)、抽選会 = 7月20日(日)午前11時から
所 同工房
申 申込時に抽選結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください
問 同工房 ☎34-3196(水・木・土・日曜日午前10時~午後4時開館)
「社会を明るくする運動」強化月間
7月は「防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り」を統一標語とした第58回「社会を明るくする運動」の全国強調月間です。
矯正施設製品販売
味噌と醤油の販売。
日 7月19日(土)・20日(日)午後1時~3時
所 みたか商工まつり会場
当日会場へ
映画と講演のつどい
八王子少年鑑別所所長の木村恵子さんの講演と、ビデオ「ボクの居場所」上映。
日 7月26日(土)午前10時~正午
所 福祉会館
当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2613
おもちゃの病院
日 7月19日(土)、20日(日)午前10時~午後3時30分
所 連省コミュニティセンター
料 修理は無料。特殊部品などの交換は有料
当日会場へ
問 生活経済課 ☎2545
第595回三鷹市文化財めぐり
「真田一族(菅平高原)の足跡を訪ねて」
三鷹市文化財めぐりの会
人 45人
日 7月20日(日)午前7時市役所出発(雨

天決行) 信濃国分寺跡(国史跡)~上田城跡(国史跡)~信綱寺(真田信綱の墓)~長谷寺(真田一族菩提寺)~山家神社(真田一族氏神)
料 7,200円(昼食代、保険料などを含む)
日 7月7日(月)午前9時30分から会費を添えて芸術文化協会へ(先着制)
問 高橋 ☎45-1374
もっと身近に自然食、自然療法!の展示
和の会
日 展示 = 7月20日(日)~8月2日(土)午前9時~午後9時(火曜日休館) なんでも質問日 = 7月27日(日)午後1時~5時
所 市民協働センター
申 期間中会場へ
問 同会 ☎34-1774、市民協働センター ☎46-0048
北野ハビネスセンター「館まつり」
盆踊り、模擬店、ゲームコーナーやコンサート、七宝焼・陶芸作品の展示販売など。ごみ減量のため食器をお持ちください。
日 7月24日(木)午後4時30分~8時
所 北野ハビネスセンター
当日会場へ
問 同センター ☎48-6331
星と森と絵本の家(仮称)展示制作(第1回)に参加しませんか
神沢利子展プロジェクトが制作したジオラマを展示物に再生します。
日 7月27日(日)午後1時30分~3時30分
所 教育センター
申 問 コミュニティ文化室 ☎内線2511
野川の生きもの観察会
野川公園の湧水を活用して作った小川の生きもの観察と補修作業。
人 30人(小学3年生以下は保護者同伴)
日 8月3日(日)午前10時~正午(小雨決行)
所 野川公園自然観察センター前集合
申 問 7月7日(月)~11日(金)の午前9時~午後5時に野川流域連絡会事務局 ☎042-330-1845へ(先着制)

必ずご確認ください 後期高齢者医療保険料の通知をお送りします 7月中旬
問 保険課高齢者医療係 ☎内線2384

保険料の決め方
年間保険料(限度額50万円) = 均等割額(37,800円) + 所得割額((総所得金額等 - 33万円) × 所得割率6.56%)

4月から保険料を年金からお支払いいただいている方(特別徴収)
年金から保険料をお支払いいただくのは、19年8月時点で国民健康保険に加入されていた次の両方の要件に該当する方です。
1 年金受給額が年額18万円以上の方
2 介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が、特別徴収の対象となる年金受給額の2分の1を超えない方
年金からお支払いいただく平成20年度の保険料は、次のとおりです。
4~9月の金額 = 平成18年中の所得に基づき算定した保険料
10月からの金額 = 平成19年中の所得に基づき算定し、年間の保険料額から4~8月に納めていただいた保険料を差し引いた額(所得の変動などにより保険料の還付が生じた場合は別途お知らせします)。

保険料を年金からお支払いでない方
普通徴収(窓口納付・口座振替による納付)と特別徴収併用の方
次の方は、7~9月は普通徴収、10月からは特別徴収となります。
1 被用者保険に加入されていた方
2 昭和7年10月1日以降に生まれた方、または平成19年8月以降に転入された方などで次のに該当する方
年金受給額が年額18万円以上の方
介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が、特別徴収の対象となる年金受給額の2分の1を超えない方
普通徴収の方
1 年金受給額が年額18万円未満の方
2 介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が、年金受給額の2分の1を超える方
被用者保険(健康保険組合・政府管掌健康保険、共済組合)の被扶養者だった方は、10月から保険料をお支払いいただきます。

厚生労働省から保険料の軽減対策が公表されました
変更になった方には通知書をお送りします
均等割について、7割軽減に該当する方は、8.5割軽減します。
所得割を負担する方のうち、所得の低い方(旧ただし書き所得58万円以下)については、原則一律50%軽減します。
7月にお送りする保険料の通知書には今回の軽減対策は反映されていません。後日変更になった方には通知書をお送りします。

国民健康保険税が年金から特別徴収される方へ
口座振替による納付のご案内
問 保険課 ☎内線2382
7月中旬にお送りする国民健康保険税納税通知書の表紙部分の「特別徴収分」欄に税額の記載のある方は、10月納期分から世帯主の年金からの特別徴収になりますが、過去2年間、国民健康保険税を滞納することなく納めていただいている方で、かつ今後の国民健康保険税を口座振替により納めていただける方については、申請により金融機関での口座振替による納付が可能となります。
10月納期分からの口座振替をご希望の方は、8月15日(金)までに申請してください(8月16日(土)以降申請分は12月納期分からとなります)。

介護保険料の個別軽減制度のご案内
問 高齢者支援室 ☎内線2687
対象
65歳以上で、次のすべての条件に該当する方。
介護保険料の段階が第1~第3段階(生活保護を受けている方、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)
19年中の世帯すべての収入が160万円以下または80万円以下(単身世帯の場合、世帯員が1人増すごとに60万円加算した金額)
自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない
200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない
住民税が課税されている方の扶養を受けていない
軽減の内容
所得段階 前年収入額 軽減後保険料額
第1段階 80万円以下の方 第1段階の半額
第2段階 160万円以下の方 第2段階と同額
第3段階
7月18日(金)午前9時~午後4時30分(正午~午後1時を除く)までに 20年度介護保険料決定通知書または介護保険料納付通知書、19年中の本人と世帯全員の収入が分かるもの(年金の支払通知書など)、本人と世帯全員の預貯金通帳またはその写し、印鑑、軽減申請書と収入および資産申告書(高齢者支援室 市役所1階11番窓口 で配布)を持参し、同室へ
来庁が困難な場合は電話でご相談ください。後日、審査し、軽減の決定内容(非該当も含む)をお知らせします。