

※すでに非課税扱いを受けている私道については、申告は必要ありません。

☎資産税課☎内線2366

確定申告書作成(指導・相談)会の開催

▲年金収入のみの方、給与所得者、小規模な事業所得・不動産所得のある方 ※譲渡所得のある方、書類の作成(相談)が複雑な方は、税務署で作成(相談)してください。

日2月5日(金)午前9時30分～11時、午後1時～3時

所 三鷹市公会堂別館

物 源泉徴収票、所得控除の領収書、印鑑、口座番号の分かるもの

申 当日会場へ

☎武蔵野税務署☎53-1311

国保・年金

国民健康保険「医療費のお知らせ」を送付します

国民健康保険に加入している方がいる世帯主に、1月22日(金)に「医療費のお知らせ」をお送りします。これは、昨年9月に医療機関で受診された内容(接骨院などは昨年10月に市が請求を受けたもの)を記載したものです。医療費への理解を深め、健康の大切さについて関心を高める参考としてお役立てください。

※このお知らせを受け取ったことに伴う手続きなどはありません。

☎保険課☎内線2386

老齢年金を受けている方に源泉徴収票が郵送されます

日本年金機構では、老齢年金を受給されている方全員に、平成21年中の年金支払総額や介護保険料額、源泉徴収税額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」を1月中旬に郵送します。確定申告などで必要なため、大切に保管してください。

「公的年金等の源泉徴収票」が届かないときや紛失された場合には、年金ダイヤル☎0570-05-1165または武蔵野年金事務所☎56-1411へお問い合わせください。

2月1日(月)は後期高齢者医療保険料の納期(第7期)です

納期内の納付にご協力をお願いします。分割納付など納税に関する相談は保険課国保納税係へ。

◆保険料の年金からの引き落とし(特別徴収)を口座振替に変更できます

☎口座の内容が分かるものと、その口座の届出印を持参し保険課・市政窓口へ ※4月の年金引き落とし分から変更を希望する方は、1月29日(金)までに申請してください(すでに変更手続きがお済みの方は、新たな手続きは不要)。

☎同課☎内線2391

2月1日(月)は国民健康保険税の納期(第7期)です

納期内の納付にご協力をお願いします。分割納付など納税に関する相談は保険課国保納税係へ。

◆保険料の年金からの引き落とし(特別徴収)を口座振替に変更できます

☎口座の内容が分かるものと、その口座の届出印を持参し保険課・市政窓口へ ※4月の年金引き落とし分から変更を希望する方は、1月29日(金)までに申請してください(すでに変更手続きがお済みの方は、新たな手続きは不要)。

◆お勤め先の健康保険に加入したときは 国民健康保険税の課税を停止するため、国民健康保険脱退の手続きをしてください。

☎同課☎内線2391



東児童館 おやこひろば

◆わくわくランド ▲0歳～幼児 日1月18日(月)・19日(火)・22日(金)・25日(月)・29日(金)、2月1日(月)・2日(火)・5日(金)午前10時～正午

◆わくわくランドスペシャル「かんたんシーズルーお手玉」 ▲0歳～幼児

日1月26日(火)午前10時～午前11時30分

◆ひよこランド ▲0～1歳のお子さん

日1月20・27日、2月3日の水曜日午前10時～正午

申 いずれも当日会場へ

☎同館☎44-2150

むらさき子どもひろばの行事

◆乳幼児対象の定例行事 ◇げんきっ子ランド ▲0歳～就学前のお子さん 日月～金曜日午前9時～10時50分 ◇みんなであそぼ ▲0歳～就学前のお子さん 日月～金曜日午前11時～11時30分 ※スペシャルイベントの日は休みます。

◇変身!スペシャルバースデー 日月～金曜日午前11時20分～11時30分 ※1月18日(月)・21日(木)・29日(金)を除く。

※バースデー参加希望の方は午前10時45分までに受付へ。

申 いずれも当日会場へ

◆スペシャルイベント ▲日①たこあげ大会&2歳からのバースデー(1歳6カ月～就学前)=1月18日(月)午前11時～11時45分、②ベビーマッサージ(0～1歳未満15人)=1月21日(木)午前11時～正午、③おじいちゃんおばあちゃんパパママとあそぼ!(0歳～就学前)=1月23日(土)午前11時～11時30分、④にこにこキッズ(0歳～就学前)=1月27日(水)午前10時45分～11時30分、⑤はねつき遊び&赤ちゃんバースデー(0～1歳6カ月)=1月29日(金)午前11時～11時30分

物①作品を持ち帰る袋、②赤ちゃんを寝かせるタオルケット、手拭きタオル、⑤作品を持ち帰る袋、低月齢のお子さんはバスタオルまたはタオルケット

所④のみ牟礼コミュニティセンター

申 同ひろば☎49-5500(④のみ当日会場)へ

◆一輪車教室 ▲小学生 日1月21日(木)午後3時30分～4時30分(3時15分～3時30分受付、雨天中止)

所 四小校庭

物 飲物、タオル、あれば自分の一輪車

申 当日会場へ

☎同ひろば☎49-5500

すくすくひろばの行事

◆わらべうたであそぼう ▲市内在住の4歳未満のお子さんと保護者

日1月18日(月)午前11時～11時30分

申 当日会場へ

◆コンサート「大笑庵のここにこステージ」 ▲市内在住の4歳未満のお子さんと保護者

70組 日1月23日(土)午後2時30分～3時

申 当日会場へ(先着制)

◆4カ月未満児を持つ親子のつどい ▲4カ月未満のお子さんと保護者

日1月29日(金)午後1時30分～3時

物 バスタオル、おむつ、着替え

申 当日会場へ

◆鬼のお面作り 日2月3日(水)午前10時～正午、午後2時～3時30分

申 当日会場へ

◆ベビーマッサージ ▲市内在住の10カ月未満のお子さんと保護者で、初めて受講する方

日2月15日(月)①午前10時30分～正午(5カ月～10カ月未満児)、②午後1時30分～3時(5カ月未満児)

日2月1日(月)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

◆すくすくひろばフリーマーケット出店者募集

出店物は就学前の子育てに関する物(食品やゲームは不可)。

▲お子さんを持つ3人以上の市民グループ10店舗(1店舗1.2×1.8m)

日2月28日(日)午前9時30分～午後0時30分

申 1月23日(土)(消印有効)までに往復はがきに全員の住所・氏名・電話番号・お子さんの年齢・販売予定品を記入し「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選)

※2月1日(月)午前10時30分～正午の事前ミーティングに、グループから1人出席してください。

※応募者が少ない場合は1人での参加も受け付けます(事前ミーティング時に3人グループを編成)。

◆年齢別あそびましょ ◇うさぎぐみ「小麦粉粘土」

▲平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん

日2月18日(木)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分

日2月4日(木)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

◇ぞうぐみ「粘土であそぼう」 ▲平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれのお子さん

日2月26日(金)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分

申 2月12日(金)午前10時から直接または電話で同ひろばへ

☎いずれも同ひろば☎45-7710

小学校図画作品展

日市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

日1月20日(木)～23日(土)午前9時30分～午後5時(23日は3時まで)

所 芸術文化センター

申 期間中会場へ

☎南浦小(宮崎)☎44-6385

おもちゃの病院

日三鷹市消費者活動センター運営協議会

日所①消費者活動センター=1月20日(木)、2月3日(水)・6日(土)、②リサイクル市民工房=1月23日(土)、2月13日(土)、いずれも午後1時～3時(2月6日のみ午前10時～午後3時30分)

※特殊部品などの交換は有料

申 当日会場へ

☎同センター☎43-7874

西児童館 乳幼児のあそびひろば

◆ちびっこの日

日開館日の午前9時～午後1時

◆サークルタイム 日月～土曜日の午前11時30分から

◆ちびっこの日スペシャル 日①スーパー! 凧つくり=1月22日(金)午前10時30分から、②1月生まれのお誕生日会=1月26日(火)午前11時30分から、③ちびすべ

節分会!=2月3日(水)午前10時30分から

申 いずれも当日会場へ

☎同館☎31-6039

家庭教育学級 「トーマス先生のお話と体験!! 英語活動」

講師は二小、井口 小の外国語補助教員。

日市教育委員会、二小、同校PTA

日1月23日(土)午後1時～2時30分

所 二小体育館

物 室内履き、下足袋

申 生涯学習課☎内線3316へ

ふゆのこどもアートクラブ 「スノードームミクروسモス」

ビンに絵を描いて、キラキラした世界を作ろう!

日三鷹市美術ギャラリー

▲小学生20人

日1月30日(土)午後1時～3時30分

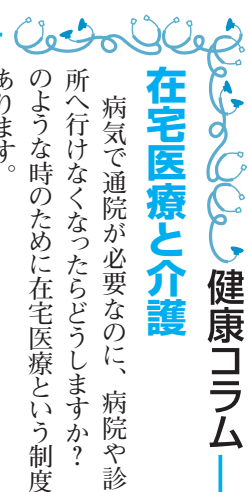
所 芸術文化センター

¥1,500円(材料代を含む)

物 高さ10cm以下でフタ付きのガラス製空きビン2個

日1月20日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・どこから情報を得たのかを記入して往復はがきまたはファクスで「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」へ(申込多数の場合は抽選)

☎79-0030へ(申込多数の場合は抽選) 申 同ギャラリー☎79-0033



在宅医療と介護 健康コラム

病気で通院が必要なのに、病院や診療所へ行けなくなったらどうしますか? そのような時のために在宅医療という制度があります。

在宅医療とは、病気の方が通院できなくなり自宅で医療を受けた場合に、医師、歯科医師などが訪問して診察治療を行い、検査や治療処方を受けた後、在宅療養の指導を受けた上で、医療器具を最新の電子機器の発達により、医療器械による診断治療の性能が向上し、自宅でも適切な医療が受けられるようになりま

す。自宅ががんの末期を過ごす方も増えています。病院での治療を終えたら、自宅で自由な最後の時をご家族と過ごすという選択をする方が多いようです。現在は、がんによる痛み苦しみの不安などの症状を和らげる方法が行き渡っていますので、末期がんで痛み、苦しんで亡くなるということがありません。「自宅で最後まで過ごして本当に良かった」と多くの方が感じています。ただ、これを医療従事者と家族だけで続けるのは不可能です。これを助けるのがケア(介護)面での世話の部分です。

介護保険の制度が定着し、いろいろな介護のサービスが受けられるようになっていきます。訪問看護師さん、ヘルパーさんや、入浴介助などのサービスをご利用いただき、看護のサービスを受け、体を清潔に保ち、心の安定を保てます。場合によっては短期入所などのサービスで家族の負担を減らすことができます。さらに自宅でリハビリをして、失われた機能を取り戻す訓練も可能になっています。

介護を希望の方は、介護の申請をして適切なサービスを受け、自宅で幸せな日々を送ることをお勧めします。

☎三鷹市医師会☎47-21155