

子育てEnjoy!

ステップアップ講座Part2

講師は立教女学院短期大学講師の三好良子さん。

在勤・在学を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～就学前)20人

10月5日～12月21日の毎週火曜日(11月23日、12月14日を除く)午前10時～正午(全10回)

社会教育会館

9月6日(月)～10日(金)午前9時30分～午後5時に直接または電話・インターネットで同館☎49-2521 HPhttp://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は、全回出席可能で初めての参加者を優先し抽選)

高齢者

77歳の方に敬老金を贈呈します

9月中旬から地区の民生委員が順次ご自宅を訪問し、敬老金(5,000円)を贈呈します。

昭和7年9月17日～8年9月16日生まれで、平成22年9月15日現在、市内在住の方

高齢者支援課☎内線2627

9月の高齢者生活相談会

一人暮らしの心配、介護、認知症などについて。

野村病院地域包括支援センター

9月17日(金)午後0時30分～2時30分

連雀コミュニティセンター

高齢者作品展に出品しませんか?

趣味活動から創り出された絵画、手工芸品、彫刻、写真などの力作を出品ください。

65歳以上の市民
作品展=9月14日(火)～21日(火)
市役所1階市民ホール
9月6日(月)～10日(金)に高齢者支援課☎内線2625へ

当日会場へ

同地域包括支援センター☎40-2635

訪問介護等利用者負担額助成制度の認定申請

住民税非課税世帯の方を対象に、訪問介護などの介護サービスの利用者自己負担額の一部を助成する認定証(ピンク色)を発行しています。

現在介護サービスを利用中で、対象になると思われる方は、9月24日(金)までに認定の申請をしてください。また、今後介護サービスを利用する予定で新たに認定証が必要な方は、随時申請を受け付けています。

高齢者向け携帯電話無料講習会

初歩的な使い方の講習です。携帯電話は事務局で用意します。

おおむね55歳以上の方、各回20人

9月24日(金)午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時30分～3時30分

教育センター

9月13日(月)(必着)までに往復はがきに希望の部と必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0013下連雀8-3-1三立SOHOセンター101三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

市老連健康長寿講演会「緑内障・白内障など目の病気について」

講師は杏林大学医学部付属病院の平形明人さん。

65歳以上の市民20人

10月1日(金)午後3時～5時

三鷹市公会堂別館

9月21日(火)(必着)までにはがきで「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会地域福祉係」へ(先着制)

高橋☎47-5137

三鷹いきいき健康マージャン敬老大会

三鷹いきいき健康マージャンの集い

9月7日(火)・8日(水)午前10時～午後4時

三鷹駅北口麻雀店

¥2,000円

同会(諸見)☎37-0670へ

障がいのある方

新しい受給者証を郵送しました

新しい受給者証の有効期間は9月1日～平成23年8月31日です。所得審査を行い、引き続き受給できる対象者には新しい受給者証を8月末に郵送しました。受給者証が届いていない方は地域福祉課☎内線2619へお問い合わせください。

また受給要件に該当し、現在、受給者証を持っていない方や平成21年中の所得が基準内となった方は、新規に申請できますので同課にご連絡ください。

心身障害者医療費助成制度

医療保険で受診した医療費の自己負担分について、その全部または一部を助成する制度です。

都内に住所のある身体障害者手帳1級、2級(内部障がい3級を含む)、愛の手帳1度、2度の方

※以下の方は対象外です。①所得制限基準額を超える方、②生活保護受給者、③健康保険未加入者、④公費により医療費が賄われる施設の入所者、⑤後期高齢者医療被保険者証を持ち、住民税が課税されている方、⑥65歳以上になって初めて上記等級の手帳を取得する方

同課☎内線2619

視覚障がい者のための

パソコン講習会

音声化ソフトを使い、パソコン操作、インターネット、文書作成、電子メールなどを学びます。

在勤・在学を含む市民で視覚に障がいのあるパソコン初心者4人

10月2日～30日の毎週土曜日午後1時30分～4時30分(全5回)

下連雀地区公会堂

9月25日(土)までにNPO法人障がい者生活支援センターインみたか☎71-0901へ(申込多数の場合は抽選)

健康

歩いて健康サポート事業

歩数計を活用して健康を維持しましょう。一定以上の歩数を歩いた方には記念品を差し上げます。

三鷹市社会福祉協議会

55歳以上の在勤を含む市民

歩数計1,500円(社協会員は1,300円)

※歩数計は持参も可。

直接同協議会(福祉会館1階)へ(申込多数の場合、歩数計の交付は先着制)

同協議会☎46-1108

12～3月生まれの方の

特定健診・後期高齢者健診

9月下旬に受診票を発送します。受診期間は10月1日(金)～平成23年1月31日(月)です。期間終了間際は混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。

①特定健診=40～74歳で平成22年4月1日から継続して、三鷹市国民健康保険に加入している方、②後期高齢者健診=75歳以上で、平成22年4月から後期高齢者医療制度に加入している方
※健診時には、受診票と健康保険証を必ずお持ちください。

※65歳以上で生活機能検査の対象になった方には「生活機能検査の受診票」を同封しています。必ず健診と同じ日、同じ医療機関で受診してください。

※4月2日以降に転入などで三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、受診を希望する方はお問い合わせください。

保険課☎46-3271

催し

生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会
9月7日～28日の毎週火曜日午前10時～午後2時

消費者活動センター

当日会場へ

同センター☎43-7874

こもれび ほっと・サークル「Sカフェ」

お茶を飲みながら、おしゃべりしましょう。

おおむね65歳以上の方

9月10日(金)午後1時30分～3時30分(毎月第2金曜日に開催)

スペース・S(下連雀1丁目万助橋近く)

¥300円(茶菓子代)

当日会場へ

同事務局☎42-4471

第6回東部スポレク

スポーツ競技や模擬店など、盛りだくさんの内容です。

東部地区住民協議会

9月12日(日)午前10時～午後3時

牟礼コミュニティセンター

当日会場へ

同センター☎49-3441

敬老のつどい

長年にわたり社会に貢献してきたみなさんの長寿を祝うために、77歳以上(9月16日現在)の方をご招待します。

市、三鷹市社会福祉協議会

人日

9月18日(土)「午前の部」午前10時開場=上連雀、牟礼の方

「午後の部」午後1時30分開場=新川、中原、大沢の方。

9月19日(日)「午前の部」午前10時開場=井の頭、井口、深大寺、野崎の方

「午後の部」午後1時30分開場=下連雀、北野の方

三鷹市公会堂、市役所中庭

招待状を持参して会場へ

※招待状は9月1日に該当者へ郵送しました。9月7日(火)を過ぎても届かない場合はご連絡ください。

同協議会☎46-1108

※当日の式典で手話通訳を希望する方や、車いすで来場する方は、同協議会へお問い合わせください。

【プログラム】

- ◆式典
◆コーラス=白ばらコーラス
◆演芸
おめでたパフォーマンス=海老一染之助さん
民謡・演歌=浜より子さん
司会=三田和矢さん
◆模擬店(有料)=カステラ、まんじゅう、焼きそば、草だんごなど
◆お茶席
◆相談コーナー(地域包括支援センターなど)

箱根みたか荘 市民保養所
箱根みたか荘
12月宿泊分抽選申し込み受付中!
(12月31日～1月2日の2泊3日を含む)

9月7日(火)(消印有効)までに専用往復はがき(市役所・市政窓口・コミュニティセンターに設置)で同施設へ
※11月宿泊分までの抽選後の空き室の申し込みは電話で同施設☎0460-82-1116へ。

川上郷自然の村
川上郷自然の村臨時休館のお知らせ
大・小浴室の大規模改修工事のため、9月17日(金)～12月下旬(予定)は臨時休館します。リニューアルオープンの時期はホームページなどでご案内します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。
同施設「〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362」・☎0267-97-3206・FAX 0267-97-3207・HP http://www.sizenno-mura.jp/