

類)を持参し期間中同課へ
※市内の路線価および標準宅地の一覧表も同課窓口で公開します。
☎同課 ☎内線2363

年金 国保・年金

国民健康保険高齢受給者証を送付します

有効期限が平成23年7月31日または75歳の誕生日前日、一部負担割合の欄に「2割」(平成23年3月31日までは1割)と記載された高齢受給者証をお持ちの方に、「1割」と表示した高齢受給者証を3月17日(木)にお送りします。4月1日以降に医療機関を受診する際は、新しい受給者証をご使用ください。
☎保険課 ☎内線2382

年金からの国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の引き落としを口座振替に変更できます

変更を希望する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(市役所1階9番窓口)へ
※6月の年金引き落とし分から変更を希望する方は、3月31日(木)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、新たな申請は不要)。
☎同課 ☎内線2392

国民年金には障害基礎年金の制度があります

国民年金加入期間中または加入を終えた60~65歳未満の間に初診日のある病気やけがなどで障がい者になった場合、障害基礎年金を申請できます(国民年金保険料の納付要件を満たしていることが必要。20歳前に初診日がある方は納付を問いません)。くわしくは三鷹市市民課 ☎内線2394または武蔵野年金事務所 ☎56-1411へお問い合わせください。
☎同課 ☎内線2392

保険給付分の医療費の返還

転出やほかの健康保険に加入し、三鷹市国民健康保険の資格を失って以降に市の国民健康保険証で診療を受けた場合は、三鷹市国民健康保険が負担した保険給付額(医療費総額の7~9割)を返還していただきます(不当利得の返還請求)。返還請求通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。
☎保険課 ☎内線2386

子育て・教育

東児童館の催し(3月)

◆乳幼児おやこひろば(3月前半)
◇わくわくランド
▲0歳~就学前のお子さん

☎7日(月)・8日(火)・14日(月)・17日(木)・18日(金)の午前10時~正午
※18日は3月生まれのお誕生日会。
◇ひよこランド
▲0~1歳のお子さん

☎9・16日の水曜日午前10時~正午
※16日は助産師への相談もできます。
◇親子の自由遊びひろば
▲0歳~就学前のお子さん

☎10日(木)・15日(火)午前10時~正午
◇お父さんもいっしょわくわくランド
▲0歳~就学前のお子さん
☎12日(土)午前10時~11時30分
☎いずれも当日会場へ
☎同館 ☎44-2150

むらさき子どもひろばの催し(3月)

◆小学生対象のスペシャルイベント
▲②8人
☎①一輪車教室=7日(月)午後3時30分~4時30分(雨天中止)、②小学生クッキング=19日(土)午前10時30分~午後0時30分
☎①のみ四小校庭
¥②100円
物①持っている人は一輪車、②エプロン、三角きん、飲み物
☎当日会場へ(②は事前に同ひろばへ)

◆乳幼児対象の定例行事

▲0歳~就学前のお子さん、①ヒノキアレルギーの方を除く
☎①積み木パラダイス=月曜日午前9時~正午、②げんきっ子ランド=火~金曜日午前9時~10時50分、③みんなであそぼ!=火~金曜日午前11時~11時30分(14日(月)・15日(火)・23日(水)を除く)
☎当日会場へ

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

▲①③0歳~就学前のお子さん、②3歳~就学前のお子さんと保護者8組
☎①手形スタンプ=14日(月)・15日(火)午前11時~11時30分、②親子クッキング=19日(土)午後1時30分~3時30分、③にこにこキッズ=23日(水)午前10時45分~11時30分(10時30分~40分に受付へ)
☎③のみ牟礼コミュニティセンター
物①タオル、②エプロン、三角きん、飲み物
¥②1人100円
☎当日会場へ(②は事前に同ひろばへ)
☎同ひろば ☎49-5500

星と森と絵本の家の催し(3月)

☎①絵本リレーぶらす(テーマ「はな」)=9日、②絵本リレー=16日のいずれも水曜日午後3時30分から
☎当日会場へ
☎同施設 ☎39-3401

外国人のための小学校説明会

市立小学校に入学するお子さんがいる外国籍の保護者を対象に、多言語での学校説明会を開催します。
☎3月12日(土)午前10時~11時
☎教育センター
☎同3月11日(金)までに(財)三鷹国際交流協会 ☎43-7812へ

「一日プレイパーク」を開催します!

☎3月13日(日)午前10時~午後2時(雨天中止)
☎北野遊び場広場(北野4-10)
☎当日会場へ
☎同緑と公園課 ☎内線2833

誕生記念樹をプレゼントします

▲市内在住の乳児がいる世帯
☎3月14日(月)(必着)までに往復はがきに世帯主の必要事項(11面参照)・お子さんの名前と月齢・希望する樹種(パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ウメ、ハナカイドウ、ゲッケイジュ)を1つ記入し「〒181-0004新川6-37-5NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ
※苗木は3月24日(木)に三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)で返信用はがきと引き換えます。
☎同協会 ☎45-8351

小学生向けCAPワークショップ

いじめなどの暴力に対して、子どもが自分自身を守る力を育てるプログラムです。
▲①大人、②小学1~3年生、③小学4~6年生、各20人、保育(2歳~就学前)10人
☎3月19日(土)①②午前10時30分~午後0時30分、③午後1時45分~2時35分
※②③に参加するお子さんの保護者は必ず①を受講。
☎三鷹駅前コミュニティセンター
☎同企画経営課 ☎内線2115・☎kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ。保育申し込みは3月11日(金)まで(申込多数の場合は抽選)

親子で紙芝居を楽しもう!

▲市内在住の4歳未満のお子さんと保護者
☎3月19日(土)午前11時~11時20分(0~1歳)、11時30分~11時50分(2~3歳)、正午~午後1時(紙芝居の展示)
☎すくすくひろば
☎当日会場へ
☎同ひろば ☎45-7710

ちびっ子農園 参加者募集

☎三鷹青年会議所
▲市内在住の幼稚園・保育園児、小・中学生と保護者
☎①東部農園(新川3-6-1)、②西部農園(井口4-18井口西児童遊園内)
¥1家族あたり4~8月(夏野菜)は4,000円、9~3月(秋野菜)は2,000円、4~3月(夏秋通年)は6,000円
☎3月13・20・27日の日曜日午前中に、会費を持参して希望する農園へ
☎東部農園(大川) ☎47-9193・西部農園(御代田) ☎42-5430・同会議所 ☎46-4199
※3月27日(日)午前10時30分から東部農園でクワ入れ式と説明会を行います。

シルバー人材センター 平成23年度補習教室第1学期(4~7月)

▲①小学3~6年生(国語・算数・絵画)、小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語)
☎週1コース(全14回)、週2コース(全28回)。いずれも小学生1回60分、中学生1

回80分。教室開催日は水・土・日曜日
☎同センター

¥1科目14回分=①11,500円、②14,500円
※複数科目受講可。希望者は初日体験入学者。
☎同3月15日(火)までの平日午前9時~午後4時に同センター ☎48-6721へ

子育て中の方の自主グループ活動を応援! 活動中の保育支援

▲社会教育会館(本館・東・西)に登録し自主活動を継続して行う市民グループ(5人以上)で、保育開始時に1歳~就学前のお子さんが3人以上いるグループ、各館2グループ(保育は各15人、うち1歳児は6人まで)
☎東社会教育会館=5月2日~7月4日の毎週月曜日、西社会教育会館=5月12日~7月14日の毎週木曜日、いずれも午前10時~正午(全10回)
¥おやつ代は自己負担
☎同3月7日(月)~18日(金)に所定の申込用紙で東社会教育会館 ☎46-0408・西社会教育会館 ☎32-8765へ
※3月25日(金)に両館で調整会議を行います。※東社会教育会館は4月25日(月)、西社会教育会館は4月28日(木)のいずれも午前10時から保育説明会を行います。

高齢者

安否確認など安心のために食事配達サービスを利用しませんか
☎(社)三鷹市社会福祉事業団
▲市内在住の65歳以上の方、障がいのある方、病弱な方
¥1食760円、会費月額500円
☎同いずれも同事業団 ☎43-8804へ

介護保険「介護給付費のお知らせ」を送付します

平成22年9~10月に介護保険のサービスを利用した方へ、3月8日(火)に「介護給付費のお知らせ」をお送りします。これは利用サービスの内容をお知らせし、介護保険事業を理解していただくためのもので、手続きなどは不要です。
☎高齢者支援課 ☎内線2685

健康

平成22年度若年・歯科・胃個別健診の受診は3月15日(火)まで

平成22年度の若年健診(16~39歳の方)、成人歯科健診(41歳以上の方)、歯周疾患検診(40・50・60・70歳の方)、胃個別検診(40・50・60歳の方)、上乗せ健診の受診期限は3月15日(火)です。
☎総合保健センター ☎46-3254

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付(1月)	
●一般寄付	三鷹台市政窓口 1,334円
三鷹市リサイクル市民工房(2件) 31,400円	三鷹駅前市政窓口 790円
東川 敏男 30,000円	中原三葉会 544円
三鷹三田会 20,000円	宮越 476円
大沢六三会 10,000円	上二親交クラブ 240円
根道 一男 2,429円	渡辺 義雄 200円
奥村 佳一 2,000円	匿名(3件) 5,000円
匿名(3件) 17,000円	●福祉基金
●一円硬貨募金	三鷹不動尊井口院 800,000円
三鷹市高齢者センターいちよう苑 27,886円	●ボランティア基金
野崎長寿会 6,827円	三鷹駅前ボランティアコーナー 10,000円
四ツ葉ときわクラブ 3,820円	セコム(株)TEセンター 9,750円
深明会 2,378円	渡辺 英祐 7,000円
(株)花のサンライズのお客様 2,027円	匿名 1,000円

三鷹短歌会 一月の秀歌 選と評 金田義直

垣添ひの馬酔木に若き花芽つき伸び育ち行く師走となれり
 (評)馬酔木は鈴状の小花を一茎にたくさん咲かせるのだが、作者はその成育の過程を知っているのだろう。知らない読者には三句以下は分り難い。
 しんしんと寒身にしむ庭に付ち除夜の鐘聞く心澄まして 松村美恵子
 (評)新年を迎える敬虔な気持ちが平明表現で十分に言い尽くされている。常識的な内容の一首だが共感。
 枯葉落ち裸木となれる櫻樹の空見上げれば白き月浮く 酒井登志子
 (評)寒々とした光景が浮かぶが、心に訴えかけて来るものが稀薄。表現が説明的だからだろう。
 地デジ対応疎き私を援けむとテレビ調べに息子帰り来 横尾えり子
 (評)遠く離れ住む息子なのだろう。事実だけを述べているが感謝の気持ちと親しいの子を誇りに思う気持ちが溢み出ている。

三鷹俳句会 一月の秀句 飯田六斗 選/互選

脚空背負ひ投げして大根干す
 花歌留多香具師の啖呵か語路の良き
 歌留多とり母よそゆきの声をして
 去年今年孫にふたつの祖國あり
 あまつかせねらい定める歌留多取り
 一枚を取りてはにかむ子のかるた
 かるた会母の娘でありし頃
 歌留多会いつしか視線はカメラオン
 初夢や寒の尾掴み損ねたる
 読み始む歌留多聞髪いれずとぶ
 歌かるたはほお燃やしつづ断んじる
 いそいと汁粉煮る母かるた会

柳和男
 根岸操
 田山光起
 秦美佐子
 深沢矩子
 高橋たか子
 根岸敏三
 久ヶ谷ゆき子
 坂内哲雄
 小林美代子
 土川ツヤ子