

認知症の方を支える家族の会

一人暮らしの心配や介護・認知症に関する相談にお応えします。

- ☎連雀地域包括支援センター
☎8月8日(水)午後1時30分～3時30分
☎連雀コミュニティセンター
☎当日会場へ
☎同地域包括支援センター☎0422-40-2635

8月の高齢者生活相談会

- ☎連雀地域包括支援センター
☎8月17日(金)午後1時～3時
☎連雀コミュニティセンター
☎当日会場へ
☎同地域包括支援センター☎0422-40-2635

介護教室「老いじたくー相続・遺言・任意後見」

司法書士による相続や遺言・任意後見に関するお話です。

- ☎市民50人
☎9月15日(土)午後2時～4時(1時30分受付)
☎牟礼コミュニティセンター
☎☎東部地域包括支援センター☎0422-48-8855へ

老人福祉センター会員募集

- ☎在勤を含む60歳以上の市民
☎①観世流謡曲サークル＝毎週木曜日午後1時～4時(毎月第2木曜日を除く)
☎②かな書道サークル＝毎月第1・4火曜日午前10時～正午
☎福祉会館
☎①入会金1,000円、月額2,500円、②月額1,200円
☎☎三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108へ
※申し込み時、同センターの利用申請が必要です。

にこここ赤十字健康教室

- 日本赤十字社による健康管理についてのお話と体操、ハンドケアマッサージの体験教室です。
☎三鷹駅周辺住民協議会
☎65歳以上の市民30人
☎9月5日(水)午後1時～4時
☎三鷹駅前コミュニティセンター
☎☎直接または電話で同センター☎0422-71-0025へ(先着制)

障がいのある方

重度心身障害者手当の所得状況届提出のお願い

受給している方に、所得状況届を郵送しています。必要事項を記入・押印のうえ

提出してください(平成24年1月2日以降に転入した方は、1月1日時点で住所のあった市区町村が発行する平成24年度課税・非課税証明書も添付)。

- 期間中に所得状況届が提出されない場合は、10月から手当が支給されませんので必ず提出してください。
☎8月31日(金)(必着)までに持参または郵送で「〒181-8555地域福祉課」へ
☎同課☎内線2619

新しいマル障受給者証を郵送します

現在お持ちのマル障受給者証の有効期限は8月31日(金)です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には8月末に新しい受給者証を郵送します。

- ※平成24年1月2日以降に転入した方は、1月1日時点で住所のあった市区町村が発行する平成24年度の住民税課税・非課税証明書を地域福祉課(市役所1階14番窓口)へ提出してください。
☎同課☎内線2619

特別児童扶養手当の現況届の提出と支給額改定のお知らせ

8月上旬に現況届提出のご案内をお送りします。必要書類を持参し必ず期限までに手続きしてください。

- ☎8月13日(月)～9月10日(月)に直接、子育て支援課へ(現況届は窓口へ)
◆支給額(月額)
4月分からの手当額が全国消費者物価指数の下落に伴い変更されました。8月の支給額(4～7月分)は下記のとおりです。
1級:変更前50,550円、変更後50,400円
2級:変更前33,670円、変更後33,570円
☎同課☎内線2751

特別障害者手当などの振込・更新

- ◆手当を振り込みます
8月10日(金)に5～7月分の特別障害者手当、障害児福祉手当、経過福祉手当を指定預金口座へ振り込みます。
◆手当の更新
届け出先の住所へ現況届をお送りしますので、必ず提出してください。期間中に現況届が提出されない場合は、8月分以降の手当が支給されませんのでご注意ください。

- ☎8月13日(月)～9月10日(月)(必着)に現況届(平成24年1月2日以降に転入した方は、1月1日時点で住所のあった市区町村が発行する平成24年度住民税課税・非課税証明書も添付)を持参または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階14番窓口)へ
☎同課☎内線2619

知的障がい者(児)ガイドヘルパー養成研修

☎在勤・在学を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして従事する意志があり、全課程受講可能な方40人

- ☎講義＝9月29日(土)午前9時15分～午後5時10分、30日(日)午前9時～午後5時40分、実習＝10月1日(月)～26日(金)のうち1日
☎下連雀複合施設(下連雀4-5-18)
☎2,500円(別途テキスト代1,000円、実習時の交通費が掛かります)
☎9月10日(月)までに所定の申込用紙を、持参または郵送・ファクスで「〒181-0013下連雀4-15-18 NPO法人障がい者生活支援センターインみたか」・☎0422-26-5141へ(申込多数の場合は抽選)
※申込用紙は地域福祉課(市役所1階15番窓口)、同施設、市ホームページで取得できます。
※介護福祉士、ホームヘルパー1～3級の有資格者は受講免除になる科目があります。資格証明書のコピーを申込書提出時に添付してください。(資格取得見込みの方は9月17日(祝)までに提出)
☎同施設☎0422-71-0901

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
☎在勤を含む55歳以上の市民
☎歩数計1,500円(社協会員は1,300円)
※数に限りがあります(自分の歩数計での参加も可)。
☎直接、同協議会(福祉会館内)へ
☎同協議会☎0422-46-1108

市民健康手帳

- 各種健診などを記録し、健康管理に役立てるものです。交付を希望する16歳以上の市民の方はお問い合わせください。
☎☎総合保健センター☎0422-46-3254
8～11月生まれの方の健康診査
☎①若年健康診査＝16～39歳の市民、②成人歯科健康診査＝40歳以上の市民、③訪問歯科健康診査＝②で通院による歯科健診を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、同居の介護家族
※①のうち、三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方、②のうち、40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。

- ☎11月30日(金)まで
☎☎直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ。①②は電子申請サービス☎HPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からも申し込みます。
※受診期限間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。

催し

生活用品活用市

- 不用品受け付けと販売を行います。
☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎8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☎0422-43-7874
※受け付け可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会☎0422-41-0510へお問い合わせください。

第643回三鷹市文化財めぐり「古き三国街道の歴史をさぐる」

- ☎三鷹市文化財めぐりの会
☎45人
☎☎8月19日(日)午前7時市役所発～名胡桃城跡～矢瀬遺跡～びーどろパーク～塩原太助生家～たくみの里～三国街道須川宿～泰寧寺～猿ヶ京関所跡～市役所
※雨天決行、一部変更の場合あり。
☎7,200円(昼食代、保険料などを含む)
☎8月6日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
☎高橋☎45-1374

スポーツ

第1回初心者教室(剣道)

- ☎三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
☎在勤・在学を含む市民10人程度
☎8月5日・19日・26日の日曜日午前9時～10時30分(全3回)
☎第一体育館、第二体育館
☎物運動のできる服装
☎☎期間中会場へ(先着制)

チケットインフォメーション mitaka city arts foundation
横山幸雄 ピアノ・リサイタル・シリーズ Voyage 第4回 子供を描いた作品を巡って ～ショパン、シューマン、ドビュッシー～
MITAKA "Next" Selection 13th マームとジブシー 「ワタシンち、通過。のち、ダイジェスト。」
ラ・フォンテーヌが贈るファミリーコンサート バロック音楽で楽しむ「三匹の子ブタ」