

税算定時に、離職者本人の前年の給与所得を30/100とみなしたうえで、同じ世帯のほかの加入者の所得と合算して算定します。
※平成22年度以降の課税分が対象です(国民健康保険の加入期間に限る)。
※医療費にかかる高額療養費の自己負担限度額も同様の所得で算定します。

申雇用保険受給資格者証、印鑑、国民健康保険証(すでに加入している方)を持参し、保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

問同課☎内線2382

国民健康保険海外療養費の支給

旅行などで海外渡航中に、病気やけがで、やむを得ず現地の医療機関で治療を受けて医療費を支払った場合、帰国後に海外療養費の申請ができます(治療目的での渡航、美容整形など国内で保険適用外の医療行為を除く)。支給金額は「日本国内の病院で保険診療を受けた場合の治療費を基準とした金額(実際に海外で支払った額の方が低いときにはその額)」から「自己負担額(一部負担金相当額)」を差し引いた金額です。
申問費用を支払った日の翌日から2年以内に、指定の用紙による診療内容の明細書と領収明細書、それらの明細書内容に対する日本語の翻訳文、世帯主の銀行口座が分かるもの、印鑑、世帯主または受診者の保険証、海外で治療を受けた方のパスポートを持参し、保険課(市役所1階9番窓口)☎内線2386へ
※申請書は審査機関に送付し、医療処置が適切かどうかを審査します。申請から約3カ月後に世帯主の口座へ振り込みます。

国民年金は60歳以降でも加入できます

60歳の時点で老齢基礎年金を受け取る資格期間に満たない方や、未納期間などで満額の年金額にならない方は、65歳まで任意加入し保険料を納めることができます。また、65歳でも資格期間に満たない場合は、70歳までの間で資格期間を満たすまで任意加入し保険料を納めることができます。

申年金手帳、口座の内容が分かるものと届出印などを持参し市民課(市役所1階3番窓口)へ

問同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎0422-56-1411



むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児対象の定例行事

人0歳～就学前のお子さん、①はヒノキアレルギーの方を除く

日①積み木パラダイス・②ボールハウス＝月曜日午前9時～正午、③げんきっ子ランド＝火～金曜日午前9時～10時50分、④みんなであそぼ!＝火～金曜日午前11時～11時30分(③④は21日火・23日木を除く)

申当日会場へ

◆乳幼児のスペシャルイベント

人①0歳～就学前のお子さん、②0歳～1歳6カ月のお子さんと保護者15組

日①リトミックの日＝21日(火)午前11時～11時30分、②mamaカフェ＝23日(木)午前10時30分～11時30分

物②タオル

申①当日会場へ、②同ひろば☎0422-49-5500へ

◆小学生対象のスペシャルイベント

日①一輪車教室＝20日(月)午後3時30分～4時30分(3時15分から受付、雨天中止)、②わらべうたであそぼ＝23日(木)午後3時30分～4時10分、③スポーツの日＝23・30日の木曜日午後3時30分～5時

物①飲み物、タオル、帽子、③飲み物、タオル

申当日会場へ

◆幼児・小学生合同イベント「クッキングフルーツポンチ作り」

人3歳～小学生10組

日25日(土)午後2時～3時

¥100円

物エプロン、三角巾

申同ひろば☎0422-49-5500へ

問同ひろば☎0422-49-5500

西児童館の催し

◆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アスレチック＝5月22日(水)午前10時から、②5月生まれの誕生会＝5月31日(金)午前11時30分から

申いずれも当日会場へ

※誕生会のお子さんに写真付きカードをプレゼント。当日以外でも撮影します。

問同館☎0422-31-6039

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

日5月25日(土)午後2時から

◆むかしあそびの日「うた遊び」

日6月1日(土)午後3時から

◆絵本のおはなし「みんなだいすきパンのおはなし」

日6月5日(水)午後2時から

申いずれも当日会場へ

問同施設☎0422-39-3401

「一日プレイパーク」を開催します

日5月26日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所北野遊び場広場(北野4-10)

申当日会場へ

問緑と公園課☎内線2835

※プレイパーク運営委員を募集しています。会議(月1回程度)、一日プレイパークの開催、外遊びのイベント、上映会などを企画、運営します。

※当日お手伝いしてくださるプレイパーク・サポーターも募集しています。

ベビーマッサージ講座

講師はベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん。

人2～5カ月のお子さんと母親15組

日5月28日(火)午後1時30分～3時

所東児童館

¥100円(マッサージオイル代)

物バスタオル、タオル、オムツ交換シート

申問5月21日(火)午前9時から直接または電話で同館☎0422-44-2150へ(先着制)

親子料理教室

「1・2・3でいただきます!」

人市内在住の年少児～年長児と保護者各12組(2人1組)、保育各8人

日所①井の頭コミュニティセンターの保護者講習会＝5月30日(木)、親子料理教室＝6月2日(日)、②三鷹駅前コミュニティセンターの保護者講習会＝6月7日(金)、親子料理教室＝6月8日(土)、いずれも午前10時30分～午後1時30分(全2回)

物エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、室内履き

¥500円(材料代)

申問①5月22日(水)まで、②5月20日(月)～29日(水)に総合保健センター☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先。お断りする場合は、①5月23日(木)、②5月30日(木)までに連絡します)

おやこでよってチョコっとおっぷるーむ(6月前半)

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク

人特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦、①ハイハイ前のお子さんと母親9組、②③8組、④10組、⑤9カ月前のお子さんと保護者6組(夫婦での参加可)

日①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝3日(月)、②ママ護身術エクササイズ＝6日(木)、③産前・産後の骨盤ケア＝10日(月)、④教えるから見守る子育てへ言葉のかけ方＝13日(木)、⑤親子で楽しむ「ベビーマッサージ」＝15日(土)、いずれも午前10時30分～正午

¥①②1,500円、③2,000円(さらに付き)、④1,000円、⑤1,800円(オイル・シート代を含む)

物①タオル、敷物、⑤バスタオル、授乳ケープ

申問必要事項(11面参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

すくすくひろばの催し

◆育児講座「生きいき子育てenjoy法」

人1歳6カ月～3歳のお子さんの父親20人(夫婦での参加も可)

日6月8日(土)午前10時30分～正午

※当日の午前10時～午後1時は、受講者以外の人館はできません。

申5月24日(金)午前10時から、直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ

◆年齢別あそびましょ

①うさぎぐみ「からだを使ってあそぼう」

人平成23年4月2日～7月31日生まれのお子さん各10組

日6月13日(木)午前10時15分～11時15分、午前11時30分～午後0時30分

②ぞうぐみ「小麦粉粘土」

人平成22年4月2日～23年4月1日生まれのお子さん各10組

日6月20日(木)午前10時15分～11時15分、午前11時30分～午後0時30分

申①5月30日、②6月6日の木曜日午前10時から、直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ(いずれも先着制)

問同ひろば☎0422-45-7710

あそびとおしゃべりの会(6月)

人0～3歳のお子さんと保護者

日所牟礼コミュニティセンター＝12日、井の頭コミュニティセンター＝12・26日、井口コミュニティセンター＝12・26日、新川中原コミュニティセンター＝19・26日、大沢コミュニティセンター＝19・26日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

申当日会場へ

問すくすくひろば☎0422-45-7710

かがくあそび

講師は科学よみもの研究会の坂口美佳子さん。

主井の頭地区住民協議会

人①年長児・小学校低学年、②小学生各25人

日①6月1・8日、②6月15・22日の土曜日午前10時15分～午後0時15分(全2回)

所井の頭コミュニティセンター本館

¥200円

申問5月21日(火)～28日(火)に同センター☎0422-44-7321へ(申込多数の場合は抽選)

乳幼児応急救護講習会

主ファシリテーター2期生の会

人0～2歳のお子さんの保護者20人

日6月10日(月)午前10時30分～午後0時30分

所井口コミュニティセンター

申問5月20日(月)から三鷹市社会福祉協議会☎0422-46-1108へ(先着制)

大切なB型肝炎ワクチンのお話

健康コラム

B型肝炎は、血液や体液を介してB型肝炎ウイルスに感染して起こります。感染経路には、母子感染と水平感染(性行為感染、家族内感染、施設内感染、唾液・汗・涙などの体液を介した感染、輸血、針刺し事故など)があります。感染しても多くの人は無症状ですが、約30%の人が急性肝炎になります。多くは自然に治りますが、約2%は劇症化します。子どもの場合は症状は軽微ですが、3歳未満の感染ではB型肝炎ウイルス持続感染者(キャリアー)になるリスクが高く、キャリアーから生まれた新生児は90%以上がキャリアーになります。

一方で大人の多くは一過性感染ですが、近年大人のキャリアーが増加しています。日本人のキャリアーは約150万人とされ、他人への感染源となると同時に、約10%が慢性肝炎、肝硬変、さらに肝がんになることが知られており、深刻な問題となっています。

現在ではB型肝炎もワクチンによって予防できるようになりました。特に子どもは、大人に比べてワクチンの効果が高いことが知られています。日本では昭和61年から母子感染防止を目的にB型肝炎ワクチンを開始し、小児のキャリアーは大幅に減少しました。幼児期の輸血や集団予防接種による感染も、現在はほとんど見られません。

また、平成4年に世界保健機構は、B型肝炎ワクチンの定期接種化を勧告しました。これには、母子感染だけでなく水平感染も予防することで、将来の肝硬変や肝がんによる死亡をなくするという意図があり、現在は90%以上の国々で定期的に接種されています。ところが日本ではまだ定期接種化がなされておらず、そのためか日本では今もなお大人の急性肝炎が増えているとされています。現時点ではB型肝炎ワクチンは任意接種で半間に3回の接種が必要ですが、可能であれば子どもが小さいうちに接種を済ませておくことが理想的です。

B型肝炎ワクチンが『がん予防ワクチン』として、早急に定期接種化されることが望まれます。

問三鷹市医師会☎0422-47-2155