

の総額(10割分)、医療機関などの名称、入院時の食事・生活療養費の全額、一部負担金など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。

※このお知らせによる手続き・支払いなどは必要ありません。また、医療費控除の証明には使用できません。

☎保険課☎内線2387

### 9月1日(月)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期(第2期)です

納期内の納付に、協力をお願いします。分割納付など、納税の相談は納税課へお問い合わせください。

#### ◆納付は便利な口座振替で

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を持参し同課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関、郵便局へ

☎同課☎内線2433(納税相談)・☎内線2417(口座振替)

※勤務先の健康保険に加入したときは国民健康保険脱退の手続きが必要です。

#### 海外転出入の際には

#### 国民年金の手続きもお忘れなく

海外への転出や海外からの転入に伴い住民票の届け出をする際は、国民年金の手続きも必要です(厚生年金・共済年金加入者やその被扶養配偶者を除く)。

転出の場合は国民年金をやめるか、加入を継続するための在外任意加入(外国人は対象外)の手続きを、転入の場合は加入または在外任意加入から切り替えの手続きをお願いします。

☎市民課☎内線2395、武蔵野年金事務所☎56-1411

当の支給ができなくなりますので、至急提出をお願いします。

☎子育て支援課☎内線2752

#### 東児童館の催し

##### ◆水あそびひろば

☎8月19日(火)～21日(木)・26日(火)～29日(金)午前10時～11時45分

☎0歳～就学前のお子さん

☎水着、タオル、着替え

☎期間中会場へ

##### ◆親子リトミック教室

☎9月10日(水)①午前10時20分～11時、②午前11時15分～11時45分

☎①1歳6カ月～2歳5カ月のお子さんと保護者、②10カ月～1歳5カ月のお子さんと保護者各30組

☎講サラ・ムジカリトミック講師の永井悦子さん

☎9月2日(火)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

☎同館☎44-2150

#### 西児童館の催し

##### ◆夏の風物あそび

☎①みんなで遊ぼう!昔遊び=8月20日(水)午後1時30分から、②ペーパーラフトで遊ぼう・ゲーム大会=8月27日(水)午後2時から、③夏の風物あそび

☎フィナーレ=8月30日(土)午後6時から・花火大会=7時から(小雨決行)

※いずれも模擬店は、午後2時から開始。

☎②B5の紙に描いたおぼけの絵

☎当日会場へ

##### ◆親子健康体操教室

☎9月17日～10月8日の毎週水曜日午前10時15分～11時15分(17日は10時から、全4回)

☎2歳以上のお子さんと保護者30人

☎講日本幼児健康体操協会の時田篤依(まきたあつよ)さん

☎飲み物

☎9月1日(月)午後2時から直接または電話で同館☎31-6039へ(先着制。初めて参加する市民を優先)

☎同館☎31-6039

#### 星と森と絵本の家の催し

##### ◆星のおはなし

☎8月23日(土)午後2時から

#### ◆絵本のおはなし「はつきよいのこった」

☎9月3日(水)午後2時から

#### ◆むかしあそびの日「うた遊び」

☎9月6日(土)午後2時から

#### ◆中秋の名月お月見幻燈会

☎9月7日(日)①「わたげの会」によるお月見おはなし会=午後3時～4時、②ジュニアスタッフの模擬店=午後3時30分～5時30分、③絵本作家の小林敏也さん

おはなし会=午後4時30分～5時10分、④幻燈会=午後6時30分～7時、⑤星のおはなし=午後7時～7時30分

※雨天の場合、午後4時30分以降の催しは中止。

☎いずれも当日会場へ

☎同施設☎39-3401

#### 一日プレイパーク

普通の公園ではできない穴掘りや木工、水遊び、たき火などの遊びができます。

☎8月24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2835

※運営ボランティアも募集中です。

#### あかちゃんであまーとしゃかん

##### ここにこ

☎8月27日(水)午前10時～11時30分

☎すくすくひろば

☎当日会場へ

☎同三鷹図書館(本館)☎43-9151

#### すくすくひろばの催し

##### ◆4カ月までの親子のつどい

☎9月2日(火)午後1時30分～3時

☎市内の4カ月までのお子さんと保護者で初めて受講する方25組

☎物バスタオル、着替え、おむつ

☎8月19日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

##### ◆年齢別あそびまじよ

☎①ひよこ組Aコース「こころと発達とからだ」=9月5日・「こころと発達と食事」=10月3日、いずれも金曜日午後1時30分～3時、②うさぎぐみ「親子であそぼう」=9月11日(水)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、③ぞうぐみ「リズムであそぼう」=9月18日(水)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

☎①平成25年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者、②24年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護

者、③23年4月2日～24年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組

☎①8月22日(金)、②8月28日(木)、③9月4日(水)、いずれも午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

##### ◆ベビーマッサージ

☎9月9日(火)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

☎市内の①5～8カ月のお子さんと保護者、②4カ月までのお子さんと保護者各25組

☎8月26日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

☎同ひろば☎45-7710

#### あそびとおしゃべりの会(9月)

☎所 牟礼コミュニティセンター=10日、大沢コミュニティセンター=10・17日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=10・24日、新川中原コミュニティセンター=17・24日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

☎0～3歳のお子さんと保護者

☎当日会場へ

☎すくすくひろば☎45-7710

#### 家庭教育学級

☎市教育委員会、①大沢台小、同校PTA、②五中、同校PTA

☎①「みんなちがって、みんないい」発達障がいってなあに? =9月12日(金)午前10時30分～正午、②認知症を学び、みんなで支えよう(認知症サポーター養成講座) =9月19日(金)午後1時30分～3時30分

☎①大沢台小、②五中北校舎

☎講①キャラバン隊Marble((-社)発達障がいファミリーサポートMarble)、②井之頭病院看護師で介護支援専門員の高橋佐緒里さん、井の頭地域福祉支援センター相談員の森松徳美さん

☎物室内履き、下足入れ

☎同生涯学習課☎内線3316へ

#### プレママとパパの食育講習会

「妊娠をきっかけに、家族みんなの食事バランスを見直そう!」

☎9月13日(土)午前11時～午後0時30分、1時45分～3時15分

☎市内の妊娠中または妊娠を考えている女性と夫各回18人

☎所総合保健センター

☎同8月18日(月)から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)



#### 児童手当の更新手続きはお済みですか

6月に児童手当の更新関係書類(現況届)を送付しました。未提出の場合、手

**市内で初となる  
差し押さえ自動車の  
インターネット公売**

☎納税課☎内線2441

市では、市税を納期内に納めている方と滞納している方との税負担の公平性を維持するとともに、税収確保を図るため、ヤフー株式会社が運営する「ヤフー・官公庁オークション」を利用して、地方税の滞納により差し押さえた動産のインターネット公売を実施していきます。

今回、市内では初となる、差し押さえた自動車のインターネット公売を行います。

くわしくは市ホームページ、官公庁オークション [HP](http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/) <http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/> をご覧ください。

◇公売物件 トヨタプリウス(平成22年式)

◇売却形式 セリ売り

☎入札参加申込=8月15日(金)午後1時～29日(金)午後11時、入札期間=9月5日(金)午後1時～8日(月)午後11時、代金納付期限=9月16日(火)午後2時30分まで

◆下見会

☎8月22日(金)午後1時30分～4時30分 ☎所市役所議場棟下

☎当日会場へ

**川上郷  
自然の村**

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362  
☎ 0267-97-3206  
☎ 0267-97-3207  
HP <http://www.sizennomura.jp/>  
【体育館・グラウンドなど完備】

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

◆秋の味覚を探そう!キノコ狩りツアー

仲秋の川上郷自然の村周辺や廻り目平で、天然キノコを探します。紅葉を楽しみながらゆったりとした時間をお楽しみください。採ったキノコは、専門家に鑑定してもらいます。

☎9月24日(水)=午前8時30分市役所発～11時30分自然の村着(昼食)～午後1時30分高登谷山周辺キノコ狩り～自然の村泊、25日(木)=午前8時10分自然の村発～8時40分廻り目平着(キノコ狩り)～正午昼食～午後1時20分野菜販売所(休憩など)～午後4時30分市役所着

☎40人(最少催行人数10人)

☎¥14,800円(交通費、宿泊費、食事4回分、保険料を含む)

☎同9月15日(祝)までに川上郷自然の村☎0267-97-3206へ(先着制)