

減できるか試算した通知書を10月下旬に送付します。また、ジェネリック医薬品希望の意思表示シールを保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口で配布しています。保険証などに貼ってご利用ください。

7月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで、自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある35歳以上の方

※ジェネリック医薬品へ切り替える際は、主治医や薬剤師に相談してください。※通知内容についての問い合わせは、通知書に記載のコールセンターへ。

同課☎内線2387

医療費の返還について

転出や職場の健康保険に加入し、三鷹市国民健康保険の資格を失った後に市の保険証で受診した場合は、三鷹市国民健康保険が負担した医療費総額の7~9割分(療養給付費)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。

同課☎内線2386

国民年金の学生納付特例制度

4月から申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できるようになりました。承認されると納付が10年間猶予され、承認期間は受給資格期間に入ります。

年金手帳と学生証(コピー可)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411



東児童館の催し

◆親子リトミック教室

10月28日(火)①午前10時15分~11時、②11時15分~11時45分

1~2歳6カ月~就学前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

講師 サラ・ムジカリトミック講師の永井悦子さん

10月21日(火)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

◆ママヨガ講座

10月31日(金)午後1時30分~2時30分

1歳未満のお子さんと母親20組

講師 ヨガイストラクターの平手紘子さん

10月24日(金)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

◆家族円満講座「子どもと妻の癒し方」

話の聴き方と女性の心理 保育

11月9日(日)午前10時~正午

子育て中の父親15人(夫婦での参加も可)、保育(1歳から)15人

講師 心理カウンセラーの仲田有佑さん

10月28日(火)午前9時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(10月)

◆乳幼児のおそびひろば

①ちびっこの日=開館日の午前9時~午後1時、②サークルタイム=月~土曜日の午前11時30分~正午、③ちびっこの日スペシャル「誕生会」=20日(月)午前11時30分~正午

◆ハロウィーンパーティー2014

29日(水)お菓子の配布=①午前11時~正午・②午後2時~4時、仮装コンテスト=①午後3時から・②4時から

※22日(水)午後2時~29日(水)午後3時に衣装作りをします(26日(日)は休館)。

1就学前のお子さん、②小学生以上のお子さん

いずれも当日会場へ

同館☎31-6039

あかちゃんであえとしゃかんにこここ

10月22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

環境ポスター

全応募作品の展示を行います

市内の小学生を対象に募集した環境ポスター「みんなで考える未来『環境にやさしいまち三鷹』」の応募作品442点全ての展示を行います。10月22日(水)には受賞作品の表彰式を行い、表彰状と記念品を授与する予定です。

10月27日(月)~31日(金)午前8時30分~午後5時(31日は3時30分まで)

市役所1階市民ホール

期間中会場へ

同環境政策課☎内線2523

子ども向けメニュー 料理講習会 保育

テーマは「子どもが好きな和食」。

10月31日(金)午後2時~4時(1時45分から受付)

市内の1~3歳のお子さんの保護者15人、保育(1~3歳)

同牟礼コミュニティセンター

10月31日(金)から直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ(先着制)

星と森と絵本の家の催し(11月)

◆むかしあそびの日「紙人形遊び」

1日(土)午後2時から

◆わらべうたであそび

3日(日)午後1時から

◆家のおはなし「ほうきのいろは」

3日(日)午後2時~3時

講師 株式会社くり山上で中津藩(なかつほうき)職人の吉田慎司さん

いずれも当日会場へ

◆第13回絵本を味わいつくすトークラウンジ「いちばん好きな絵本」

15日(土)午後6時~8時

20歳以上の方

所 味多香庵(下連雀3-16-11)

¥2,000円

おとな絵本ラウンジホームページHP http://otonaehon.jimdo.com/へ

同施設☎39-3401

家庭教育学級

市教育委員会、①二小、同校PTA、②高山小、同校PTA、③南浦小、同校PTA

①メンタルヘルスへの扉=11月4日(火)午前10時30分~正午、②子どものお金教育=11月6日(木)午前10時~正午、③家族の絆 ピンチがチャンス=11月11日(火)午前10時45分~正午

所 ①二小、②高山小、③南浦小

講師 ①二小スクールカウンセラーの長谷川和泉さん、②ファイナンシャルプランナーの八木陽子さん、③南浦小校長の藤原和彦さん

物 上履き、下足入れ

同生涯学習課☎内線3315へ

すくすくひろばの催し

◆こんぺいとコンサート

11月8日(土)午前11時~11時40分

市内の3歳までのお子さんと保護者70組

当日会場へ(先着制)

◆「育メン」スタート講座

11月9日(日)午前10時30分~午後0時30分

市内の平成26年8~10月生まれのお子さんを持つ父親18人

物 筆記用具

10月24日(金)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじょ うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」

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

24年8月1日~11月30日生まれのお子さんと保護者各10組

10月30日(木)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆すくすくひろばフリーマーケット出店者を募集

出店物は子育てに関する物(食品、生き物、ゲームは不可)。1店舗は1.2×1.8m。

11月30日(日)午前10時~午後0時30分

就学前のお子さんを持つ市民3人以上のグループ8店舗

10月30日(木)(必着)までに往復はがきで全員の必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・販売予定品目を「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選)

※11月6日(木)午前10時30分~正午のミーティングに、グループから1人出席してください。

同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(11月)

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・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・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

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

三鷹市公立学校PTA連合会合同研修会「子どものやる気を引き出す親子のコミュニケーション」

市教育委員会、市公立学校PTA連合会

11月18日(火)午前10時~正午

89人

所 教育センター

講師 思春期子育て専門家の大塚隆司さん

同生涯学習課☎内線3315へ(先着制)

みんなで体験!

子ども昔遊び講座

11月22・29日の土曜日午前10時~正午(全2回)

全回出席できる市内の小学生15人

所 社会教育会館

講師 昔遊びボランティア

物 筆記用具

10月20日(月)~31日(金)に直接または電話、インターネットで同館☎49-2521・

HP http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選、当選者にのみ通知)

「中学生国際Rubyプログラミングコンテスト2014 in Mitaka」最終審査会

応募者のプレゼンテーション、表彰式、特別講演、審査会後の交流会(希望者のみ)など。

12月6日(土)正午~午後5時(午前11時30分から受付)

所 三鷹産業プラザ

交流会のみ有料

必要事項(11面参照)・交流会参加希望の有無を同コンテスト実行委員会事務局☎ruby@mitaka.ne.jpへ

同(株)まちづくり三鷹☎40-9669



〒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.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。

◆川上郷星空観察ツアー(第2回)

11月23日(祝)=午後1時30分市役所発~4時30分自然の村着~5時30分夕食~6時30分星空レクチャー、観望会(9時まで)~自然の村泊、24日(水)=午前8時30分自然の村発~9時国立天文台野辺山(見学)、ベジタボール・ウィズ(プラネタリウム観賞)~11時30分昼食~午後4時市役所着

40人(最少催行人数10人)

※就学前のお子さんの参加は、事前にお問い合わせください。

大人14,800円から、小学生8,000円から(交通費、宿泊費、食事3回分、講師料、保険料を含む)

11月15日(土)までに川上郷自然の村☎0267-97-3206へ(先着制)

※宿泊料金は、部屋のタイプにより異なります。くわしくは同施設へお問い合わせください。

三鷹俳句会 九月の秀句

地の霊にゆり起されて曼珠沙華 猫じやらしふむむむと聞き上手 コスモスや日に一回のバスを待つ どくどくでも苦いこにいても家族 花芒蛇笏の郷の遠近に 荒ぶれる芒野に出づ宵の星 野佛の御顔拭ふ花芒 車椅子ひたすらさきぎて日の短か 青空へ白金葦の秀を競ひ 手の届く鰯雲あり坂の上 どんきつね今夜も来るか芒原 さみどりを探先にのこすすきゆる 蠅の斧にたちろく餓鬼大将 丸池の案山子あの娘は誰かしら

種市与作 田山光起 根岸操 宮澤雅子 土川ツヤ子 今田和生 上杉とも子 寺岡美ゆき 増山咲子 根岸敏三 水野三夫 新井一枝 三矢恵啓 宮川ひとし

三鷹短歌会 九月の秀歌

炎天の暑さに負けず咲きました夏すいせんの茎たつが見ゆ 田代蒼子 朝顔を日除けに植えて赤と青濃きと淡きとつづくく咲く 八島靖夫 狭庭辺に朽ちし古木の洞深く紅梅一輪ひそやかに咲く 浦山重郎 息子植えて手入れせずとも四季咲きのバラ次ぎと赤く咲きたり 大平牧子 今供へむ仏花の中の竜胆を、夫に告げなむもうすぐ秋と松村美恵子 そそくさと掛けし鍵の確認にもどりで安堵の思い強ぐす 横井朝子 熱帯夜眠れず辿る今日のこと明日を思ひていつしか夢路に 酒井登志子 夏休みにエジソン展を見にゆきて百もの発明におどろき見入る 大貫久和