

年金 国保・年金

3月2日(月)

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期(第8期)です

納期内納付にご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。

◆納付は便利な口座振替で

①納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を同課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関、郵便局へ

②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。

国民健康保険税

仮徴収開始通知書をお送りします

世帯主を含むすべての加入者が65～74歳の世帯の国民健康保険税は原則、年金からの特別徴収となっています。4月以降も引き続き年金からの特別徴収となる世帯には、2月17日(火)に仮徴収開始通知書をお送りしますのでご確認ください。なお、年金からの特別徴収を口座振替に切り替える場合は申請が必要です。6月以降の年金の切り替え申請期限は3月31日(火)です。

③保険課☎内線2382

ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額通知書をお送りします

三鷹市国民健康保険では、現在服用している新薬(先発医薬品)からジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額がどれだけ軽減できるか試算した通知書を2月下旬にお送りします。また、ジェネリック医薬品の希望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。

④平成26年11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。

⑤同課☎内線2387

子育て・教育

「児童扶養手当法」の一部が改正されました

昨年12月から、公的年金などを受給

していても、その額が児童扶養手当より低い場合は、申請により差額分の手当を受給できるようになりました。

◆新たに児童扶養手当を受給できる場合

- ・祖父母などの養育者が、低額の老齢年金を受給している
- ・父子家庭で、子どもが低額の遺族厚生年金のみを受給している
- ・母子家庭で、離婚後に父親が死亡し、子どもが低額の遺族厚生年金のみを受給している など

◆支給開始日

申請の翌月分から
※昨年12月1日で支給要件を満たしている方が3月までに申請した場合は、12月分までさかのぼって支給されます。

①公的年金などの受給状況が確認できる書類(年金証書、年金決定通知書、支給額変更通知書、年金額改定通知書など)を子育て支援課(市役所4階43番窓口)へ

②同課☎内線2752

誕生記念樹のプレゼント

①市内の乳児

③3月2日(月)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで世帯主の必要事項(11面参照)・お子さんの名前・月齢・希望樹種(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、グッケイジュ)を〒181-0014野崎3-12-14NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会・HP<http://hanakyokai.or.jp/>へ

※苗木は3月27日(金)午前9時30分～午後3時30分に、市役所1階で返信はがきまたは返信メールの印刷と引き換えでお渡しします。

④同協会☎31-2671

星と森と絵本の家の催し

◆街頭紙芝居

⑤2月21日(土)午前11時30分から、午後1時から

◆星のおはなし

星のソムリエによるおはなしです。

⑥2月28日(土)午後2時から

⑦いずれも当日会場へ

⑧同施設☎39-3401

東児童館の催し

◆乳幼児おやこひろば(2月)

⑨①わくわくランド＝23日(月)・24日(火)・27日(金)午前10時～午後2時、②ひよこランド＝25日(水)午前10時～午後1時

⑩①0歳～就学前のお子さん、②0・1歳のお子さん

⑪当日会場へ

◆ママヨガ講座

⑫2月27日(金)午後1時30分～2時30分

⑬1歳未満のお子さんと母親20組

⑭調ヨガインストラクターの平手紘子さん
⑮物タオル

⑯2月20日(金)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

◆ベビーマッサージ講座

⑰3月3日(火)午後1時30分～3時

⑱2～5カ月のお子さんと母親15組

⑲調ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

⑳¥200円(オイル代)

㉑物バスタオル、タオル、おむつ交換シート

㉒2月24日(火)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

㉓同館☎44-2150

あかちゃんであえとしゃかんにここ

⑳2月25日(水)午前10時～11時30分

㉔すくすくひろば

㉕当日会場へ

㉖三鷹図書館(本館)☎43-9151

すくすくひろばの催し(3月)

◆ひなまつり制作と集会

㉗2日(月)・3日(火)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分

※集会は3日のみ。

㉘当日会場へ

◆「おおきくなったね」を祝う会

㉙5日(木)午前10時30分～11時、午後2時～2時30分

㉚平成23年4月2日～24年4月1日生まれのお子さん各20人

㉛2月19日(水)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ うさぎぐみ

「手先を使ってあそぼう」

㉜12日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

㉝平成24年12月1日～25年4月1日生まれのお子さん各10組

㉞2月26日(水)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

㉟同ひろば☎45-7710

子育て中のおじいちゃん・おばあちゃん集まれ!

①子育ての心配事や困り事について、みなさんでおしゃべりしてみませんか。

②3月11日(水)午前10時30分～11時30分

③子育て中の祖父母10人

④所三鷹駅前地区公会堂

⑤3月9日(月)までに必要事項(11面参照)・孫同伴の場合は孫の年齢をみたか子育てネット☒kosodatenet@mitaka.ne.jpへ(先着制)

⑥NPO法人子育てコンビニ ☎41-7021

あそびとおしゃべりの会(3月)

⑦⑧井の頭コミュニティセンター＝11日、大沢コミュニティセンター＝18日、

新川中原コミュニティセンター＝25日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

⑨0～3歳のお子さんと保護者

⑩当日会場へ

⑪すくすくひろば☎45-7710

プレママとパパの食育講習会

「妊娠中の栄養とバランスのよい食事について」

⑫3月14日(土)午前11時～午後0時30分、1時45分～3時15分

⑬市民で妊娠中または妊娠を考えている女性やパートナー各回18人

⑭所総合保健センター

⑮⑯直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

子ども向けRubyプログラミング講座

⑰3月30日(月)・31日(火)、4月1日(水)・2日(木)①小学生コース＝午前9時30分～11時30分、②中高生コース＝午後1時30分～5時30分(いずれも全4回)

⑱①新小学6年～新中学1年生、②新中学2年～新高校3年生各15人(いずれも初心者可)

⑲所三鷹産業プラザ

⑳¥4,000円

㉑⑲必要事項(11面参照)・希望コースを(株)まちづくり三鷹☎40-9669・FAX40-9750・☒ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

高齢者

介護者教室「本人の能力を生かした、負担の少ない介護方法」

①3月11日(水)午後2時～3時30分

②20人

③所介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)

④調同施設理学療法士の小林征介さん

⑤⑥直接または電話で三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

障がいのある方

市民ふくし講座

「障がいのある方とその家族のための成年後見制度活用講座」

①三鷹市社会福祉協議会、権利擁護センターみたか

②2月28日(土)午前10時～正午

③60人

④所福祉会館

⑤調弁護士の高原拓郎さん

⑥⑦権利擁護センターみたか☎46-1203へ(先着制)

在宅訪問診療をい存じですか

健康コラム

みなさんは在宅訪問診療という診療方法を存じですか。

在宅訪問診療とは通常の往診とは異なり、病气やけがにより通院が困難になった患者さんの自宅に、在宅支援診療所という認可を受けた診療所の医師が定期的に訪問して診療を行い、必要に応じた処置や処方を行うものです。また一般のみなさんには認識されていない医療体制ではありますが、高齢化が進んでいる日本においては、実は今後とても大切な医療体制になってくると考えられます。

現在日本は、ニュースなどでご存じのように、少子化が進むとともに高齢化が急速に進んでおり、総人口に占める65歳以上の人口割合は25・1%、75歳以上は12・3%にも上っています。さらに問題なのは、高齢者のいる世帯の中で、高齢者単独もしくは高齢者夫婦のみの世帯が実に過半数を占めており、そのため病気になることも病院に通えない高齢者がますます増えつつあることが明らかです。そうした中で、現在各自自治体はさまざまな方法でそのような医療難民の方々を支えています。こうして支えられています。

今後ますます進んでいく高齢化社会に備え、在宅支援診療所や在宅訪問看護ステーション、介護ヘルパーやケアマネジャーなど、さまざまな職種が連携を取り、病气やけが、高齢に伴い自力で病院へ通院できなくなった方々をサポートしていく体制作りに積極的に取り組んでいます。

独居高齢者の孤独死や介護疲れによる自殺などが社会問題になっている現状を改善していくため、私たち医師も、在宅訪問診療という形で少しでもみなさんのお役に立てるよう、日々努力を重ねています。ご自身の体が不自由な方や、ご家族を病院に連れていけない状況でお困りの方は、まずは気軽に地域包括支援センター(くわしくは市ホームページ「地域包括支援センターのご案内」を参照ください)などのケアマネジャーにご相談ください。

⑧三鷹市医師会☎47-2155