

家屋調査にご協力ください

平成30年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。29年1月2日以降に新築・増改築した家屋は、事前に連絡のうえ、市職員(固定資産評価補助員)が間取りの確認などに伺います。

※取り壊した家屋があるときは、法務局(登記所)への届け出とともに、資産税課へもご連絡ください。

☎同課 ☎内線2364

年金

国保・年金

国民健康保険「医療費のお知らせ」を送付します

国民健康保険加入者へ「医療費のお知らせ」を5月下旬に個人宛てに送付します。これは、平成28年10月～29年1月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した方の名前、受診年月、保険診療医療費の総額(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。※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

会社都合による離職で国民健康保険に加入した方へ

65歳未満で雇用先の都合で離職した方の国民健康保険税が、申請により最大2年間軽減されます。

人雇用先の倒産、解雇、雇い止めなどで離職した65歳未満の離職者で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11・12・21・22・31・32(特定受給資格者)または23・33・34(特定理由離職者)の方

※「特例受給資格者」は対象外。

◆軽減内容

離職した翌日から翌年度末までの保険税算定時に、離職者本人の前年の給与所得を100分の30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。

※国民健康保険の加入期間に限ります。
※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。

☎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)を保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

☎同課 ☎内線2382

会社を退職したときには国民年金加入の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が会社などを退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

☎年金手帳、本人確認ができるもの、離職票などを市民課(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

国民健康保険加入者の海外療養費

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。医療処置が適切か審査機関で申請内容を審査し、約3カ月後に世帯主の口座へ振り込みます。費用を支払った日の翌日から2年を経過すると時効となり申請できませんのでご注意ください。

☎帰国後、①保険証、②診療内容の明細書・領収明細書(指定用紙)、③明細書内容に対する日本語の翻訳文、④世帯主の銀行口座が分かるもの、⑤印鑑、⑥パスポート(出入国確認のため)、⑦調査に関わる同意書(指定用紙)を保険課(市役所1階9番窓口)へ
※郵送や市政窓口での申請はできません。
※現地医療機関へ内容確認を行う場合があるため、同意書の記入が必要です。

☎同課 ☎内線2386

子育て・教育

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

☎5月27日(土)午後3時30分から

◆むかしあそびの日「うたあそび」

☎6月3日(土)午後2時から

☎いずれも当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)

助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。

☎5月29日(月)午後1時～3時

所福祉センター

物母子健康手帳

☎三鷹市助産師会ホームページHPhttp://mitaka-jyosanshi.net/へ

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

ふたごの親の交流会

保育

☎5月30日(火)午前10時～11時30分(9時45分から受付)

人市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

所総合保健センター

☎☎直接または電話、ファクスで健康推進課 ☎内線4226・☎46-4827へ(先着制)

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(6月)

☎①ひよこぐみ2[1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など]＝2日(金)午後1時30分～3時、②うさぎぐみ[からだを動かしてあそぼう]＝8日(木)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[つくってあそぼう]＝15日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

人市内の①初めて参加する平成28年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者12組、②27年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者各10組、③26年4月2日～27年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組

☎直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(②5月25日(木)、③6月1日(木)いずれも午前10時から。先着制)

◆講座「レインボーママ(二児の母)の子育て法」

保育

☎6月13日(火)午後1時30分～3時

人初めて受講する3歳までのお子さんが2人以上いる市民15人、保育(3カ月～3歳)

☎5月30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)

◆4カ月までの親子のつどい

☎6月16日(金)午後1時30分～3時

人初めて参加する市内の4カ月までのお子さんと母親25組

物バスタオル、おむつ、着替え

☎6月2日(金)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

かがくあそび

☎井の頭地区住民協議会

☎①6月3・10日、②17・24日、いずれも土曜日午前10時15分～午後0時15分(全2回)

人①年長～小学校低学年、②小学生各25人(年長児は保護者同伴)

所井の頭コミュニティセンター本館

☎科学読物研究会の坂口美佳子さん

¥200円

☎☎5月23日(火)に直接、または24日(水)～30日(火)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(申込多数の場合は抽選)

パパとこどもの親子料理教室 保育

メニューは「お鍋ひとつで作るパスタ」「カラフル野菜コブサラダ」など。

☎6月10日(土)午前10時30分～午後1時30分(10時15分から受付)

人市内の年少～就学前のお子さんと保護者12組24人、保育4人

所牟礼コミュニティセンター

物エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾、お子さんの箸

☎☎5月22日(月)～6月1日(木)に健康推進課 ☎内線4222へ(年長児と市民を優先して先着制)

※お断りする場合は6月2日(金)までに連絡します。

母と子のちいさなお話し会

☎連雀地区住民協議会

☎6月11日(日)午前10時30分から

人3歳までのお子さんと保護者

所連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同センター ☎45-5100

あそびとおしゃべりの会(6月)

☎☎14日＝牟礼コミュニティセンター、14・28日＝井口コミュニティセンター・井の頭コミュニティセンター、21・28日＝大沢コミュニティセンター・新川中原コミュニティセンター、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人年少までのお子さんと保護者

☎当日会場へ

☎すくすくひろば ☎45-7710

ちびっこ水遊び教室

☎7月8日(土)・9日(日)1班＝午前10時～11時30分(9時30分集合)、2班＝午後1時30分～3時(1時集合)

人在園・在勤を含む市民で3～6歳のおむつが取れているお子さんと保護者、各班90組(3歳、4歳、5・6歳の各30組)
※幼児1人につき必ず保護者1人が参加(保護者もプールに入ります)。

所SUBARU総合スポーツセンター

¥1日400円(保護者のみ)

物水着、バスタオル2枚、ロッカー代200円(返還式)、水泳帽(3歳児＝赤、4歳児＝黄、5・6歳児＝白)

☎6月12日(月)(必着)までに往復はがきでお子さんと保護者の必要事項(11面参照)・生年月日・希望班、市外在住の方は在園在勤先、あれば参加にあたり心配な点を「〒181-0004新川6-37-1SUBARU総合スポーツセンター」へ(はがきは1組1枚。申込多数の場合は抽選)

☎同センター ☎45-1113

大腸がん検診について

健康コラム

三鷹市の大腸がん検診が本格的に開始されました。

大腸がんの現状ですが、死亡率、死亡数は高齢化の影響もあり増加しています。全がんに占める大腸がんの割合も1960年は男性4・7%、女性6・2%でしたが、2011年は男性11・7%、女性14・5%まで上昇しています。大腸がんによる死亡は2014年のデータにおいては男性では肺がん、胃がんに次いで3位、女性は1位であり、2016年予測死亡数では男女合わせて胃がんを抜いて2位になると予想されています。

大腸がんは早期発見され治療を行えば他のがんに比較して予後が良いため、早期の発見が非常に重要です。大腸がん検診は、便潜血検査2日法で行われます。2回の便を提出していただき、便の中にご自身の血液が混じっていないかどうかを調べる検査であり、食事などの制限はありません。便は、なるべく力まないで排便したものを冷暗所に保存し数日以内に提出していただくことが推奨されています。

便潜血検査で異常があった場合には、大腸の精密検査を行う必要があります。精密検査は全大腸内視鏡検査が推奨されていますが、注腸検査、注腸+S状結腸内視鏡やCTC(CTを使った大腸検査なども行われています。このような精密検査を行い、がんがあるかどうかを診断して初めてがん検診として意味をなすことになります。

また進行大腸がんでは10～20%、早期大腸がんでは30～40%は、便潜血陰性になる(検診でチェックされない)といわれています。そのため便潜血は2回中1回でも陽性になった場合、再度便潜血検査を行うのは意味がありませんので、1回でも便潜血陽性になった方、症状のある方は、ぜひ大腸の精密検査をお受けいただきたいと思います。

☎三鷹市医師会 ☎47-2155