

◆支給金額

- ①新中学生1人につき47,400円
②新小学生1人につき40,600円
※所得制限などの支給要件があります。

【申】①12月28日(休)、②30年1月31日(休)までに申請書(学務課で入手可)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-35-28学務課」(教育センター暫定施設別館1階)へ

【問】同課 ☎内線3232

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のあそびひろば

【日】乳幼児タイム＝開館日の午前9時～午後1時、サークルタイム＝月～土曜日午前11時15分～11時45分、クリスマス会＝12月20日(休)午前10時から

◆平成29年のしめくり！にしじょうかん大掃除大会

大掃除に参加して「もうすぐ年越しそば」「ビンゴ大会」を楽しもう！

【日】12月28日(休)午後3時から

【物】雑巾、汚れてもよい服装

【申】いずれも当日会場へ

【問】同センター ☎31-6039

ファブスペースみたか

「親子でUVレジンを使ってかわいいクリスマスチャームをつくろう」

【日】12月22日(金)午後3時～4時30分

【人】小学生以上の親子4組8人

【所】三鷹産業プラザ

【講】JNEC 1級ネイリストでネイルサロン衛生管理士の小坂朋美さん

【¥】1,000円(親子で2個)

【申】必要事項(11面参照)を同施設 ☒fab.space@mitaka.ne.jpへ(先着制)

【問】(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

小・中学生ボランティア活動作品展示会

小・中学生が作った標語・ポスターの受賞作品を展示します。

【日】【所】30年1月4日(休)～10日(休)＝市役所1階市民ホール、1月11日(休)～17日(休)＝井の頭コミュニティセンター、1月18日(休)～24日(休)＝牟礼コミュニティセンター、1月25日(休)～31日(休)＝新川中原コミュニティセンター、2月1日(休)～7日(休)＝三鷹駅前コミュニティセンター、2月9日(金)～19日(月)＝連雀コミュニティセンター、2月20日(火)～27日(火)＝井口コミュニティセンター、2月28日(水)～3月7日(水)＝大沢コミュニティセンター

【申】期間中会場へ

【問】みたかボランティアセンター ☎76-1271

あそびとおしゃべりの会(30年1月)

【日】【所】10日＝牟礼コミュニティセンター、10・24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、17・24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

【申】当日会場へ

【問】すくすくひろば ☎45-7710

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(30年1月)

【日】①うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」＝11日(休)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ひよこぐみ「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など」＝12日(金)午後1時30分～3時、③ぞうぐみ「つくってあそぼう」＝18日(休)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

【人】市内の①27年12月1日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②初めて参加する28年12月1日～29年4月1日生まれのお子さんと保護者12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

【申】①12月28日(休)、②27日(休)、③30年1月4日(休)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)

◆「育メン」スタート講座(全2回)

【日】30年1月13日(土)午前10時30分～午後0時30分(父親のみ)、2月24日(土)午前10時30分～正午(親子)

【人】市内のおおむね6カ月までのお子さんの父親で、全回参加できる方10人

【物】筆記用具

【申】12月25日(月)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

【日】30年1月19日(金)午後1時30分～3時
【人】初めて受講する市内の29年8月20日以降生まれのお子さんと母親25組

【物】バスタオル、おむつ、着替え

【申】30年1月5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)

【問】いずれも同ひろば ☎45-7710

家庭教育学級 講演会

「子育てenjoy能力アップのレシピ」

【主】市教育委員会、六小、同校PTA

【日】30年1月15日(月)午後1時30分～3時(1時から受付)

【所】六小

【講】人材育成コンサルタントの三好良子さん

【物】室内履き、下足入れ

【申】【問】指導課 ☎内線3243へ

みたかおもちゃの病院

(30年1月)

【主】三鷹市消費者活動センター運営協議会

【日】【所】17日(水)＝消費者活動センター、27日(土)＝リサイクル市民工房、いずれも

午後1時～3時

【¥】特殊部品などの交換は実費

【申】当日会場へ

【問】同センター ☎43-7874

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。

【日】30年1月20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～年長児と保護者12組24人、保育4人

【所】新川中原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

【申】【問】12月18日(月)～30年1月11日(休)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30年1月12日(金)までに連絡します。

親子の絆づくりプログラム
赤ちゃんがきた！「思春期につながる0歳児期の育児」

【日】30年1月23日～2月13日の毎週火曜日午前10時～正午(全4回)

【人】市内の29年8月22日～11月23日生まれの第1子と母親で全回参加できる方10組

【所】西多世代交流センター

【講】ベビープログラムファシリテーターの後藤和子さん

【申】【問】12月18日(月)午前9時30分～22日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎32-8765・HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。結果は当選者にのみ通知)

親子で一緒に！幼児リトミック

【日】30年1月27日～2月10日の毎週土曜日
①午前10時20分～11時、②11時20分～正午(いずれも全3回)

【人】全回参加できる30年1月27日時点で

①2歳～2歳8カ月のお子さんと保護者、②2歳9カ月～未就園児と保護者各12組

【所】生涯学習センター

【講】国立音楽院認定幼児リトミック講師の大澤由夏さん

【¥】3,000円(材料代を含む)

【申】12月18日(月)～30年1月17日(水)(必着)までに往復はがき、インターネットで必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)と生年月日・同講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は在学・在勤を含む

市民を優先して抽選)

【問】同センター ☎49-2521

母と子のちいさなおはなし会

【主】連雀地区住民協議会

【日】30年1月27日(土)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

【申】当日会場へ

【問】同センター ☎45-5100



介護保険の住所変更(転出)に伴う手続き

◆資格について

- ①転出先の住所が住所地特例施設(特別養護老人ホーム・有料老人ホーム・養護老人ホームなど)の場合は、引き続き三鷹市の介護保険被保険者となります
②上記以外の場合は、新住所地での転入手続きの際に、三鷹市で要介護(支援)認定を受けていたことを伝えて継続手続きをしてください
③[介護保険被保険者証]を市高齢者支援課へ返却してください

◆保険料について

65歳以上で三鷹市から転出する方(住所地特例施設入所者を除く)には、転出の翌月以降に「介護保険料額変更のおしらせ」を送付します。保険料は転出する前月分までの支払いとなり、新住所地では転入した月の分からの支払いとなります。

【問】高齢者支援課 ☎内線2689

体操とおしゃべり&高齢者の生活相談会

【日】12月20日(水)午後2時～4時

【人】65歳以上の方

【所】牟礼地区公会堂

【物】飲み物

【申】当日会場へ

【問】東部地域包括支援センター ☎48-8855



三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

8～11月分の同手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を、12月25日(月)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

【問】障がい者支援課 ☎内線2617

「地域包括ケアと在宅医療について

健康コラム

について

最も単年度人口の多い団塊の世代の方々が後期高齢者となり医療費が最大となる2025年、そして年間死亡者数が最多となる2040年。国はこれらを見据えて数年前から地域包括ケアシステム(後述)の構築にかじを切っています。

市民のみなさんもご存じの通り、日本は今後少子化に向かっていきます。その前提の上では現在ある病院以上には数(病床数を増やすことはしない方針です。現在でもすでに病院医療の限界や救急病院の疲弊、そして医療費の増大などがちまたを騒がせている状況で、今後さらに病院のお世話になる患者さんが増えた場合には対応できないことが予想されます。

一方で、根治不能な疾患に対して苦痛を伴う治療を優先するのではなく、病気とつきあいながら住み慣れた自分の家で穏やかに過ごしたいという希望を持つ方も増えてきています。そんな中、近年在宅医療というものが注目されてきており、私ども医師会も力を入れているところです。

しかし、病気を抱えながら住み慣れた地域で自分らしく住み続けるということとは医療だけで賄えるものでもなく、また公的な介護保険のサービスを只用いるだけで賄えるものでもありません。病気になってからの医療と介護だけでなく、住まいがあり、さらにはそこでの安定した生活の支援、そして病気を寝たきりにならないための予防、これらが提供されなければなりません。この住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するための全体のシステムを地域包括ケアシステムといいます。

そのためには住み慣れた住まいでの医療を支える在宅医療をはじめとした医療や介護だけではなくNPO団体やボランティア団体なども含めた地域の力、そして何より市民の方々一人一人が国や市任せでなく自分自身のことにもきちんと関わるという意識が必要になります。住み慣れた地域で最後まで安心して過ごせる、そんな三鷹をみなさんと我々医師や市と共に作り上げていければと思います。

【問】三鷹市医師会 ☎47-2155