

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

国保温泉センター割引利用券を配布します

市国民健康保険に加入している方

◆利用施設 ①檜原温泉センター「数馬の湯」、②奥多摩温泉「もえぎの湯」、③秋川渓谷「瀬音の湯」、④生涯青春の湯「つるつる温泉」

◆配布場所 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口

◆割引後の利用料金 大人=①520円、②480円、③700円、④620円、小学生=①②④210円、③250円

☎同課☎内線2386

※有効期限は平成31年3月31日(日)まで。

4～7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬にお送りします。

特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

☎健康推進課☎内線4212

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した方や、8～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

※今年度から、50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上の方は、肺がん検診(喀痰(かたん)細胞診)を同時に受診できるようになりました(自己負担あり)。



お子さんが誕生したら 児童手当・マル乳の申請を

出生日の翌日から15日以内に次の申請をしてください。

◆児童手当

保護者の所得に応じて、1人につき月額15,000円または5,000円を支給します。※3歳以上は手当額が変わります。※公務員は勤務先で申請してください。

◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療分)の自己負担額を全額助成します。児童手当と同時に申請できます。

申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で配布)を同課、市政窓口へ

※詳しくは「みたか子育てねっと」ホームページ <http://www.kosodate.mita-ka.ne.jp/shien/jyosei/> をご覧ください。

☎同課☎内線2751

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方へ

4月分からの手当額を変更しました。

◆児童扶養手当の支給額(月額)

第1子: 42,500円～10,030円
第2子加算額: 10,040円～5,020円
第3子加算額: 6,020円～3,010円
※所得に応じて10円単位で月額が決定します。

◆特別児童扶養手当の支給額(月額)

1級: 51,700円
2級: 34,430円
※4～7月分は8月にまとめて支給します。

☎子育て支援課☎内線2751

平成31年度就学に向けた教育支援学級などの説明会

小学校の通常の学級、教育支援学級、特別支援学校などの就学に向けた説明を行います。

☎5月8日(火)午前10時～11時30分

人31年度に就学するお子さんの保護者

所福祉センター

申当日会場へ

☎学務課☎内線3291

西多世代交流センター 乳幼児のおそびひろば(4月)

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、4月生まれのお誕生日会=20日(金)午前11時15分から、こいのぼりを作って遊ぶ=25日(水)午前10時30分から

申当日会場へ

☎同センター☎31-6039

すくすくひろばの催し

◆①こどもの日制作と②集会

☎①4月19日(木)・20日(金)、いずれも午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②5月2日(水)午前11時30分から、午後3時から

人①200組

物あればカメラ

申当日会場へ(①先着制)

◆ひいふうみの会とわらべうた

☎5月7日(月)午前11時～11時30分

人3歳までのお子さんと保護者12組

申当日会場へ(先着制)

◆年齢別おそびまじよ(5月)

☎①うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」=10日(木)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」=11日(金)

午後1時30分～3時、③ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」=17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平成28年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者各10組、②初めて参加する29年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者12組、③27年4月2日～28年4月1日生まれのお子さん

と保護者各10組
申①4月26日(木)、②27日(金)、③5月2日(水)、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

☎5月15日(火)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

人初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各23組

物バスタオル

申5月1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

母と子のちいさなおはなし会

読み聞かせ、手遊び歌など。

☎連雀地区住民協議会

☎4月22日(日)午前10時30分から

人3歳までのお子さん

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

☎同センター☎45-5100

親子リトミック教室

☎4月26日(木)午前10時20分～11時、11時10分～11時50分

人1歳～就園前のお子さん

所東多世代交流センター

講師リトミック講師の永井悦子さん

申☎4月19日(水)午前9時30分から直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

みたかおもちゃの病院(5月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎所2・16日の水曜日=消費者活動センター、12・26日の土曜日=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

☎同センター☎43-7874

こどもプログラミング教室「Scratch(スクラッチ)を使ってプログラミングをする」(入門)

☎所三鷹市シルバー人材センター

☎5月8日～29日の毎週火曜日午後4時30分～6時(全4回)

人小学3～6年生8人

¥6,000円(教材代を含む)

物USBメモリー、筆記用具

申4月20日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・パソコン使用経験

の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

☎同センター☎48-6721

小さく生まれたお子さんとその親の交流会

保育

心理相談員による発達や育児のお話、参加者同士の情報交換など。

☎5月9日(水)午前10時～11時45分(9時45分から受付)

人市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さん

所総合保健センター

物おむつ

申☎直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4228へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(5月)

☎所9日=牟礼コミュニティセンター、9・23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、16・23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、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

所当日会場へ

☎すくすくひろば☎45-7710

かきしぶde学び会講座「親子で学ぶかけっこ講座—今よりきっと速くなる!」

☎5月12日(土)午前10時～正午(9時45分から受付)

人市内の小学1～4年生と保護者20組40人

所SUBARU総合スポーツセンター

講師キッズコーチングアドバイザーの菅野聡美さん

物お子さんと保護者の室内履き、タオル、飲み物

申4月16日(月)から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)を☎kakishibumitaka@gmail.comへ(先着制)

☎生涯学習課☎内線2921

親子で楽しむプレバレエ

☎5月19日(土)午後1時～2時

人市内の2～4歳のお子さん

所連雀コミュニティセンター

講師ミタカバレエアカデミー主宰の安達哲治さん

物タオル、飲み物、室内履き(お子さんは靴下)

申☎4月16日(月)～5月12日(土)に直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

ふたごの親の交流会

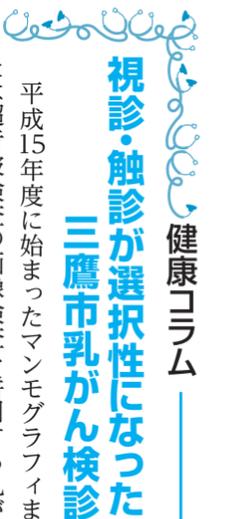
保育

☎5月30日(水)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

申☎直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4226・☎FAX46-4827へ(先着制)



視診・触診が選択性になった三鷹市乳がん検診

平成15年度に始まったマンモグラフィまたは超音波検査の画像検査を併用する乳がん検診は、15年を経過し市民の間になりに定着してきました。とはいっても、日本人女性の乳がん検診受診率はまだまだ低いのが現状です。厚生労働省は日本人女性の乳がん検診受診率が40%程度と、依然として諸外国の70～80%程度に比べ低いことを指摘しています。

乳がん検診の最大の目的は早期がんの発見です。現在乳がんの治療法は著しく進歩し、早期のステージで発見され適切な治療が行われた場合、100%に近く治癒に導くことができるようになりました。加えて小さな創傷での治療が可能です。半面、まだ自己発見がきっかけで乳がんが診断されるケースが少なくないことも事実です。この場合、ある程度の大きさに進行していることが多く、触診されない状態で画像検診により発見される乳がんに比べてステージも高くなります。

従って、乳がん検診は無症状のうちに検診で発見されることに意義があり、視診・触診の意義が問われるようになってきています。28年2月に国の「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針」が改正され、乳がん検診の視診および触診は奨励しない、とされたことから、市においても30年度の検診から、乳がん検診から視診・触診を省くことができるように検診方法を変更することにしました。その結果、今まで乳がん検診を一度も受けたことがない方が受診しやすくなることに加え、検診医の性別を過分に気にされることなく、受診していただけるようになります。もちろん従来通りの検診を希望される方は、マンモグラフィまたは超音波検査に併せて視診・触診をお受けいただけます。転ばぬ先のつえ、2年に一度は乳がん検診を継続的に受けられることを強くお勧めいたします。

☎三鷹市医師会☎47-2155