

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。

問同課**☎**内線2364

国保・年金

国民健康保険「医療費のお知らせ」を送付します

平成29年10月～30年1月に医療機関・柔道整復師（接骨師）を受診した国民健康保険加入者へ、5月下旬に個人宛てに送付します。

※確定申告の医療費控除に使用できます。再発行はできませんので大切に保管してください。

問保険課**☎**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
◆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。

申雇用保険受給資格者証、保険証（すでに加入している方）、世帯主および該当者のマイナンバーが確認できるものを保険課（市役所1階9番窓口）または市政窓口へ
問同課**☎**内線2382

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。

申帰国後、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

※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。

問同課**☎**内線2386

国民年金の学生納付特例申請受付

申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できます。

申年金手帳（お持ちでない場合は、本人確認ができるもの）と在学期間が分かる在学証明書または学生証（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
問同課**☎**内線2394、武蔵野年金事務所**☎**56-1411

子育て・教育

児童手当などの所得額の計算方法が変わります

児童手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当、児童育成手当、ひとり親家庭等・乳幼児・義務教育就学児医療費助成事業の所得額の計算方法について、見直しが予定されています。該当すると思われる方は、子育て支援課**☎**内線2751までお問い合わせください。

◆受給資格者などの所得額の計算方法

・未婚のひとり親に対する寡婦（夫）控除のみなし適用

・公共用地取得による土地代金などの特別控除の適用

◆適用時期

平成30年度（29年中の所得による）所得判定分から

問同課**☎**内線2751

誕生記念樹のプレゼント

人市内在住の乳児

申6月1日（金）（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・希望する樹種（パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ）一つを「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・**HP** <http://hanakyokai.or.jp/>へ

※苗木は6月22日（金）午前9時30分～午後3時30分に、市役所1階市民ホールで返信はがきまたは返信メールの印刷と引き換え。

問同協会**☎**46-2081

西多世代交流センター乳幼児のあそびひろば（5月）

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、小さいお友達集まれ！初夏の運動会＝23日（水）午前11時から、5月生まれのお誕生日会＝31日（木）午前11時15分から

申当日会場へ

問同センター**☎**31-6039

星と森と絵本の家の催し

日①星のおはなし＝5月26日（土）午後2時から、②絵本ビブリオバトル＝6月3日（日）午後2時～3時、③むかしあそびの日「うたあそび」＝6月9日（土）午後2時から
物②絵本の紹介者として参加する場合は紹介したい絵本

申当日会場へ（②の紹介希望者は必要事項〈11面参照〉・紹介したい絵本のタイトルを同施設**☎**39-3401・**FAX**39-3402へ）

問同施設**☎**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。

日5月28日（月）午後1時～3時

所福祉センター

物母子健康手帳

申三鷹市助産師会ホームページ**HP** <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ

問三鷹市社会福祉協議会**☎**76-1271

東多世代交流センターの催し

◆ベビーマッサージ講座

日5月29日（火）午後1時30分～3時

人2～5カ月のお子さんと母親15組

講ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

¥200円（オイル代）

物バスタオル、タオル、おむつ交換シート

申5月22日（火）午前9時から直接または電話で同センター**☎**44-2150へ（先着制）

◆子育てママパパの料理講習会 **保育**
 メニューは「新じゃがと餅さびの梅干し煮」「フライパンで作る初夏の炊き込みご飯」など。

日6月12日（火）午前10時～午後1時

人在勤を含む乳幼児がいる市民8人、保育8人

講cafe maru 店主の丸山有子さん

¥500円（材料代）

物エプロン、三角巾、タオル

申6月5日（火）午後3時から直接または電話で同センター**☎**44-2150へ（初めて参加する方を優先して先着制）

問同センター**☎**44-2150

家庭教育学級 体験型講座「ボールルームダンスを通して、グローバルコミュニケーションを考える」

主市教育委員会、七中、同校PTA

日6月2日（土）午前10時45分～11時35分

所七中

物室内履き、下足入れ、動きやすい服装

申当日会場へ

問指導課**☎**内線3243

大沢の里 「親子田植え体験」

主ほたるの里・三鷹村事務局

日6月3日（日）午前10時から（雨天中止）

※前日、雨天で苗が取れない場合も中止。
人小学生以上のお子さんと保護者100組200人

所野川・相曽浦橋付近の広場（大沢2-17）

物汚れてもよい服装、脱げない履物（古足袋など）

申当日会場へ（先着制）

問同事務局**☎**090-4171-3070

※自家用車での来場はご遠慮ください。

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する」（入門）

主所三鷹市シルバー人材センター

日6月7日～28日の毎週木曜日午後3時20分～4時50分（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5月25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）

問同センター**☎**48-6721

かがくあそび

主井の頭地区住民協議会

日①ゴムのじっけんーブルブルくんをつくろう＝6月9日、空気のじっけんだ！ーミニミニ空気砲とロケット発射を作る＝16日、②金属ってもある？ー線香花火をつくろう＝23日、化石・ふしぎな石ーアンモナイトのレプリカ、木の葉化石さがし＝30日、いずれも土曜日午前10時15分～午後0時15分

人①5歳～小学校低学年（未就学児は保護者同伴）、②小学生以上各25人

所井の頭コミュニティセンター

講科学読物研究会の坂口美佳子さん

¥200円（材料代）

申 問5月22日（火）に直接、または23日（水）～31日（木）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）

すくすくひろばの催し

◆講座「レインボーママ（二児の母）の子育て法」 **保育**

日6月12日（火）午後1時30分～3時

人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）

申5月29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）

◆年齢別あそびましょ うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」

日6月14日（木）午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

人平成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

申5月31日（木）午前10時から直接または電話で同ひろば**☎**45-7710へ（先着制）

問同ひろば**☎**45-7710

過敏性腸症候群について

健康コラム

みなさんは過敏性腸症候群（irritable bowel syndrome：IBS）という病名をご存じですか。

最近、コマーシャルでもIBSとの略語が使われるようになり周知されてきています。IBSは、腸の運動障害による排便障害を指します。大腸に器質的疾患すなわち大腸炎、がん

などの病気がないのに、便秘、下痢がひどかったり、おなかが痛くなったりする症候群です。例えば、仕事や住む場所、学校が変わったことでおなかの調子が悪くなった、平日は調子が悪いのに休日は大丈夫、電車の中などすぐにトイレに行けない状況であると

おなかが痛くなり駅のトイレに駆け込んでしまうなど、ストレスや運動不足、不安、緊張が大いに関係あるとい

われています。多少、便秘になったり下痢になったり、軽度の腹痛は誰にでもあることなので、あまり心配しない方がよいのですが、器質的疾患が除外されること（がんや炎症などの手術

治療や内服治療が必要な病気がないこと）がIBSの定義ですので、症状が続くときは自分で判断せず、必ず医療機関を受診され大腸の精密検査を受けることをお勧めします。

IBSは大きく分けると便秘型、下痢型、混合型に分けられます。便秘型は女性、下痢型は男性に多いとい

われていましたが、仕事のストレスなどの影響で女性の下痢型なども増えてきています。それぞれの症状に適した薬も開発されていますが、生活習慣、運動不足などに起因するこ

とも多く、ストレスがうまく発散されるように生活を見直すことが最も大事です。

問三鷹市医師会**☎**47-2155