

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

### 10月31日(水)は 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期(第4期)です

#### ◆納付は便利な口座振替で

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

☎同課☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

#### ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額通知書を送付します

国保の対象者に、10月下旬に送付します。

▲平成30年7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方

☎保険課☎内線2387

#### 市が医療費の返還を求める場合(不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入により三鷹市国民健康保険の資格を失った後に、三鷹市国保の保険証で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額(医療費総額の7~9割)を返還していただきます。返還請求通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。申請により、受診時に加入していた他市町村国保、または職場の健康保険組合などとの間で調整する精算方法が適用できる場合もあります(保険者間調整)。

☎保険課☎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)、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

☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

#### 国民年金の付加年金について

月額保険料16,340円に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が毎年、付加年金として老齢基礎年金に上乘せされます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者、国民年金基金加入者などは加入できません。

申年金手帳、本人確認ができるものを市民課(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

## 子育て・教育

### 平成31年度小学校入学予定の外国籍児童の就学のご案内

▲24年4月2日~25年4月1日生まれの日本国籍を持っていない市内在住のお子さんで、31年4月1日から市立小学校への入学を希望する方

申お子さんの在留カードまたはパスポートなど、氏名・生年月日・性別・住所が確認できるものを学務課(教育センター暫定施設別館1階)へ

☎同課☎内線3232

#### すべての妊婦さんを対象に

#### 「ゆりかご面接」を行っています

保健師などの専門職が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてご案内します。面接を受けた方には、こども商品券1万円分を差し上げます。

☎平日午前9時~午後4時(1人30分~1

時間程度)

▲妊娠中の方

所総合保健センター

物母子健康手帳

申健康推進課☎内線4228へ

#### 誕生記念樹のプレゼント

▲市内在住の乳児

申11月2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、ハナカイドウ、ウメ、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11月22日(木)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。

☎同協会☎46-2081

#### 一日プレイパーク

国際基督教大学の学園祭が会場です。

☎10月21日(日)午前10時~午後3時(雨天中止)

所同大学(大沢3-10-2)

申当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2833

#### 西多世代交流センターの催し

##### ◆乳幼児のあそびひろば

☎①月・火・水・金曜日午前10時~午後1時(10月22日(月)を除く)、②月・水曜日午前10時30分~正午、③10月22日、木曜日午前9時30分~11時30分、④お誕生日会=10月25日(木)午前11時から

所①井口コミュニティセンター、②なんじゃもんじゃの森、③④東野地区公会堂

##### ◆こどものつどい

☎①月・水・金曜日午後2時30分~4時(10月22日を除く)、②10月22日、水曜日午後2時30分~4時30分

所①井口コミュニティセンター、②なんじゃもんじゃの森

申いずれも当日会場へ

☎同センター☎31-6039

#### 牟礼コミュニティセンターの体育館で遊べます

☎10月26日(金)午後3時30分~6時(小学生は5時まで)

▲小学生~高校生

所同センター

物室内履き

申当日会場へ

☎東多世代交流センター☎44-2150

#### すくすくひろばの催し

##### ◆フリーマーケット

☎10月28日(日)午前10時~午後0時30分(雨天決行)

物下足入れ、持ち帰り用袋

申当日会場へ

※出店希望者の募集は終了しています。

#### ◆年齢別あそびまじょ(11月)

☎①うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」=8日(木)午前10時15分~11時15分、11時30分~午後0時30分、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」=13日(火)午前10時15分~11時45分、③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」=15日(木)午前10時15分~11時30分

▲市内在住の①平成28年10月1日~29年4月1日生まれのお子さんと保護者10組、②初めて参加する29年8月1日~11月30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10組

申①10月25日(木)、②30日(火)、③11月1日(木)、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)

#### ◆育児講座・パパと親子体操

☎11月17日(土)午前10時30分~11時45分

▲市内在住の26年11月18日~28年11月17日生まれのお子さんと父親15組

申10月29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)

☎同ひろば☎45-7710

#### 妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)

☎10月29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/) <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ

☎三鷹市社会福祉協議会☎76-1271

#### 星と森と絵本の家の催し(11月)

##### ◆和紙作りワークショップ「くわの枝で和紙をつくろう！」

☎①3日(祝)午後0時30分~2時30分(希望者は午前10時30分から枝の剪定くせんでい)作業あり、②11日(日)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分

▲両日参加できる方20人

¥300円

物定期

申10月26日(金)午前10時から同施設☎39-3401へ(先着制)

#### ◆定例行事

☎①むかしあそびの日「紙人形遊び」=3日午後2時から、②楽しいわらべうたと手遊び=4日(日)午後2時から

申当日会場へ

☎同施設☎39-3401

## おめでとうございます！ 平成30年度東京都功労者表彰

☎秘書広報課秘書係☎内線2011

- 大城美幸さん 地域活動功労(地方自治の発展)
- 原藤卓郎さん 教育功労(教育の振興)
- 河井恵美さん スポーツ振興功労(スポーツの振興)
- 齋藤米蔵さん 産業振興功労(産業の発展)

## 結膜炎

### 健康コラム

結膜炎は1年中起こりますが、夏季に多く発症する傾向があります。その理由は温度の上昇に伴い病原体が増えることに加え、汗やほこりが目に入ったたりして目をこすり病原体を結膜へ移行させる機会が多くなることから挙げられます。

そもそも結膜とは眼球の白目の表面からまぶたの裏側までを覆っている粘膜のことです。結膜炎は、何らかの原因で結膜が赤く充血したり、目やにや涙などの分泌物が増加し、かゆみやしょぼしょぼ、ゴロゴロした感じが起きます。さらに症状がひどくなると、目の痛みやまぶたが腫れたりするようになります。原因はさまざまで、細菌・ウイルス・カビなどの微生物の感染によるものや、ごみやほこり、紫外線などの物理的刺激、酸・アルカリなどの化学的刺激によるもの、スギ花粉症を代表とするアレルギー反応が挙げられます。

夏季に多くなる結膜炎は主に細菌やウイルス感染によるものです。細菌性結膜炎は、抗菌剤点眼薬に反応して数日で治まるものが多い一方で、ウイルス性結膜炎には有効な点眼薬はありません。ウイルスの活動性が低下するにつれて治まりますが、ウイルスの種類によって1~3週間程度症状が続きます。細菌性結膜炎に比べて症状が強く、治るまでの時間も長くなる傾向があります。

ウイルス性結膜炎は大別すると、流行性角結膜炎(はやり目)、咽頭結膜熱(プール熱)、急性出血性結膜炎があります。いずれも充血が強く目やにが多いのが特徴で、たかが結膜炎と安易に考えていると、感染時には意外なほど苦痛を強いられます。加えて感染力が非常に強いので集団感染が起りやすく、感染予防が非常に大切です。対策は、手をせっけんと流水で十分に洗い流すことが大前提です。そのほかには規則正しい生活を心掛けて体力を維持する、タオルや洗面用具は家族間で別にする、点眼薬の貸し借りを避ける、人混みへ出掛けななど、他の人にうつさないように注意してください。

☎三鷹市医師会☎47-2155