

さい。  
※すでに年金から口座振替への変更手続き済みの方は、新たな手続きは不要です。  
☎同課☎内線2417

### 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。

☎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料算定時に、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、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

☎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。

☎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。

☎同課☎内線2386

### 扶養から外れたときは国民年金の届け出を

厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(第3号被保険者)は、扶養から外れると国民年金への加入が必要です。厚生年金に加入している配偶者が退職・65歳到達・死亡したとき、または本人の収入が扶養の限度額を超えたときや離婚したときは、速やかに手続きをしてください。

☎市民課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411



### 誕生記念樹のプレゼント

☎市内在住の乳児  
☎5月31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21日(金)午前9時30分～午後3時30分に、市役所1階市民ホールで引き換え。

☎同協会☎46-2081

### 西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のあそびひろば(5月)  
☎スペシャル運動会=22日(水)午前11時から、ひいふうみと「わらべうた」の会=30日(木)午前10時40分から、5月生まれのお子さんの誕生会=31日(金)午前11時15分から

◆てづくり教室「身近な材料でキャラクターを作ります」

☎6月12日(水)午後2時30分～4時30分  
☎キャラワークスジャパンの西岡直実さん

☎いずれも当日会場へ

☎同センター☎31-6039

### 星と森と絵本の家の催し

☎①星のおはなし=5月25日(土)午後2時から、②むかしあそびの日「おはなし遊び」=6月1日(土)午後2時から、③絵本ビブリオバトル=6月2日(日)午後2時～3時

☎当日会場へ(③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・FAX39-3402へ)

☎同施設☎39-3401

### もうすぐ1年生!

#### パパと子どもの食育教室

メニューはキウイフルーツを使ったサンドイッチ、野菜スープなど。

☎①6月1日、②22日、いずれも土曜日 午前10時～午後1時

☎市内在住の来春小学校入学予定のお子さんと父親、各回10組20人

☎総合保健センター

☎エプロン、タオル、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具

☎5月20日(月)から(①30日(木)まで、②6月20日(木)まで)に直接または電話、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4223・FAX46-4827へ(先着制)

### すくすくひろばの催し

#### ◆年齢別あそびましょ

☎①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」=6月4日(火)午前10時15分～11時45分、②うさぎぐみ「小麦粉粘土であそぼう」=6月13日(水)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分

☎市内在住の①初めて参加する平成30年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者12組、②29年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者各10組

☎①5月21日(火)、②30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)

#### ◆講座「レインボーママ(二児の母)の子育て法」

☎6月11日(火)午後1時30分～3時

☎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28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

### 地域支援セミナー

#### 「ペアレント・トレーニング・育てにくい子ほどよく伸びる」

脳科学の最新研究データを交えながら、子どもへの関わり方について学びます。

☎6月7日(金)午前10時～正午

☎幼児～小学3年生のお子さんの保護者、市内関係機関職員50人

☎三鷹産業プラザ

☎臨床心理士で子育て科学アクシススタッフの上岡勇二さん

☎5月31日(金)までに直接または電話で子ども発達支援センター(元気創造プラザ1階)☎45-1122へ(先着制)

#### かがくあそび

☎市、井の頭地区住民協議会

☎①6月8・15日、②22・29日、いずれも土曜日午前10時15分～午後0時15分

☎①5歳～小学校低学年(未就学児は保護者同伴)、②小学生、各25人

☎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(2回分)

☎5月21日(火)に直接、または22日(水)～31日(金)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)

#### 子ども向けRubyプログラミング講師養成講座

☎6月9日(日)①小学生向け=午前9時～11時、②中・高生向け=正午～午後6時

☎プログラミングの経験があり、小・中・高等学校教員または情報教育に関心のある方(Ruby未経験でも可)、各15人程度

☎三鷹産業プラザ

☎¥15,400円、②6,480円(教材代を含む)

☎必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎同社☎40-9669

#### あそびとおしゃべりの会(6月)

☎☎12日=牟礼コミュニティセンター、12・26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、19・26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

☎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

### 全ての妊婦さんを対象に保健師が面接(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、子育て応援ギフト券(子ども商品券1万円分)をお渡しします。

☎平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)  
☎妊娠中の方  
☎総合保健センター  
☎母子健康手帳、子育てガイド  
☎健康推進課☎内線4228へ

### 新生児聴覚検査費用の一部を助成します

☎健康推進課☎内線4226

赤ちゃんの耳の聞こえの検査費用の一部を助成しています。

☎4月1日以降に生まれ、生後50日以内に1回目の検査を受ける方

助成金額(上限) 3,000円

☎受診票 母子健康手帳発行時に配布する「母と子の保健バック」に同封  
☎3月までに母子健康手帳の発行を受けて、受診票をお持ちでない方は、総合保健センター(元気創造プラザ2階)で受診票を発行します。

☎4月以降に受診票を使わずに検査を受けた方は、費用の払い戻し(償還払い)を受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



### 大腸がんと大腸がん検診について

#### 健康コラム

大腸がんはますます増えており、男性の死因の3位、女性の1位になっています。大腸がんは進行が遅いものが多く、早期発見できれば治療が望めるがんですが、大腸がんで死亡する方は、相当進んでしまっている状態です。大腸がんを早期に発見するためには、大腸がん検診を受けていただくのが有効です。しかし、大腸がん検診は、便の中に自分の血液が混じっているかを調べるもので、直接がんを発見する検診ではありません。そのため検診で1回でも異常が出た方、また急に便秘や下痢がひどくなった方は、大腸内視鏡検査を受けていただく必要があります。便潜血検査が陽性の場合、再度便

を調べるのは意味がありません。検診で便の異常があっても精密検査に進んでいない方が半数以上おり、数年放置してしまうため、発見されたときは進行がんになっていることが少なくありません。早期に発見できれば、内視鏡治療で治療することが多い病気です。それにもかかわらず進行してしまったり、命を落とすことにもなりかねません。大腸内視鏡検査は、腸管をきれいにする準備をいろいろ行わなければならない、また検査が苦しいのではという不安から検査を避けてしまいう傾向がありますが、これらの点はだいたい解消されてきています。便潜血陽性になった方は、主治医とよく相談のうえ、ぜひ精密検査を受けてください。

☎三鷹市医師会☎47-2155