

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

国民年金の付加年金について

月額保険料16,410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乗せされます。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(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

☎年金手帳を市民課(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



児童手当の更新手続きは お済みですか

6月に児童手当の更新に関する書類(現況届)を送付しました。未提出の場合は手当が支給できません。必ず提出してください。

☎子育て支援課☎内線2753

産後ケア「ゆりかごプラス」を ご利用ください

赤ちゃんと施設で体を休めながら、子育てに関するケアを受けられます。

☎平日午前10時～午後4時、合計7日間まで(連続利用でなくても可)

☎市内の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児などの援助が受けられない方、母親の体調不良や育児に不安がある方など(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

☎Mama & Baby あきやま(上連雀1-1-5-108)

☎1日2,000円

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付(5・6月分)

●一般寄付	高砂会	5,982円	
志賀興業(株)	200,000円	大沢松寿会	5,000円
倉田司法書士事務所	129,489円	キッチンコート野崎店	3,722円
NPO 法人アンリミテッド		三葉会	2,024円
知的障害者支援の会	10,000円	東明会	1,973円
田中健	10,000円	観音寺	1,714円
の崎 H・Y	10,000円	福寿会	1,339円
北多摩建設産業労働組合	6,655円	北野東晴クラブ	875円
三鷹トリム体操クラブ	5,350円	明朗会	850円
根道一男	4,000円	四ツ葉ときわクラブ	667円
塚原せつ子	3,000円	(株)エコス TAIRAYA	
三鷹市ベッセルスポーツクラブ	3,000円	三鷹新川店	580円
赤十字奉仕団	502円	匿名	4,831円
匿名	8,744円	●福祉基金	
●一円硬貨募金		東京三鷹ライオンズクラブ	500,000円
(株)いなげや三鷹牟礼店	80,070円	牟礼南組共栄会	120,656円
牟礼明	12,626円	●ボランティア基金	
高齢者福祉センター	8,969円	連雀立寄りサロン連雀のわ	20,000円
(株)コモディイイダ三鷹店	6,483円	小林トシ	10,000円

☎母子健康手帳

☎健康推進課☎内線4228へ

※妊娠8カ月から、看護職による申請のための事前面接を行います(予約制)。

全国一斉

「子どもの人権110番」強化週間

◆電話相談 ☎0120-007-110

☎東京都人権擁護委員連合会、東京法務局

☎8月29日(木)～9月4日(水)午前8時30分～午後7時(31日(土)・1日(日)は午前10時～午後5時)

☎同局人権擁護部☎03-5213-1234

西多世代交流センター

乳幼児のおそびひろば(8月)

☎①どろんこおそび=19日(月)・23日(金)・26日(月)・27日(火)・29日(木)・30日(金)午前10時～11時(雨天中止)、②水あそび=21日(水)・22日(木)・28日(水)午前10時～11時(雨天中止)、③あずきの会によるおはなし会=21日午後3時から、④誕生会=28日午前11時15分から

☎②なんじゃもんじゃの森

☎①②タオル、着替え、帽子、飲み物(①汚れてもよい靴、②ぬれてもよい靴)

☎当日会場へ

☎同センター☎31-6039

星と森と絵本の家の催し(8月)

☎①絵本リレー=21日(水)午後2時から、②星のおはなし=24日(土)午後2時から、③ICU留学生のおはなし会=31日(土)午後1時30分から、2時30分から

☎当日会場へ

☎同施設☎39-3401

一日プレイパーク

☎8月25日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

☎丸池公園(新川3-20)

☎当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2835

すくすくひろばの催し(9月)

◆育児講座「親子体操」

☎4日(水)①午前10時15分～11時5分、②11時15分～午後0時15分

☎市内在住の①1歳6カ月～2歳のお子さん、②2歳1カ月～3歳のお子さんと保護者各13組

☎タオル

☎8月21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)

◆4カ月までの親子のつどい

☎6日(金)午後1時30分～3時

☎市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんと母親25組

☎バスタオル、おむつ、着替え

☎8月23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)

◆年齢別あそびまじよ

☎①うさぎぐみ「お絵かきをしてあそぼう」=12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」=13日(金)午後1時30分～3時

☎市内在住の①平成29年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者各回10組、②初めて参加する30年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組

☎①8月29日(木)、②30日(金)、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)

☎同ひろば☎45-7710

CAPワークショップ 保育

子どもへの暴力防止をテーマに、子どもワークショップ(小学生)と、おとなワークショップを開催します。

☎9月7日(土)午前10時～正午

☎小学生と保護者各20人程度、保育(1歳～未就学児)3人

※おとなワークショップは保護者以外の方も参加できます。

※お子さんが参加する場合、保護者は必ずおとなワークショップに参加してください。

☎東多世代交流センター

☎NPO法人青い空—子ども・人権・非暴力のみなさん

☎8月28日(水)正午までに参加者全員の必要事項(11面参照)、保育希望者はお子さんの氏名・年齢を企画経営課☎内線2115・FAX48-1419・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(9月)

☎11日=牟礼コミュニティセンター、11・25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、18・25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

家庭教育学級 講演会「今、子どもたちにできることとすべきこと—10年後のために」

☎市教育委員会、北野小、同校PTA

☎9月12日(休)午前10時～11時30分

☎北野小

☎北野小校長の清水晃さん

☎室内履き、下足入れ

☎指導課☎内線3243へ

子育て支援講座「子育てママパパのからだケア講座」 保育

☎9月13日(金)午前10時～正午

☎在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳児)20人

☎東多世代交流センター

☎カラコロ堂治療院院長の青山麻美さん

☎8月19日(月)午前9時～23日(金)午後5時に直接または電話、インターネット

☎同センター☎46-0408・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/

(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。保育は初参加者を優先。結果は8月30日(金)に発送)

プレママ・プレパパ散歩

☎9月21日(土)午後2時すくすくひろば集合～4時(雨天決行)

☎市内の妊婦と配偶者5組

☎平日午前9時～午後5時に直接または電話で中央保育園☎40-7540へ(先着制)

生涯学習自主グループ対象の

保育サービス 保育

☎10月7日(月)午前9時～正午、10月4日(金)・11日(金)・16日(水)・23日(水)午後1時～4時

☎コミュニティの創生に関する地域の課題について主体的な学習を行う自主グループ、2グループ。保育は1歳～未就学児、1グループ5人(1歳児は2人)まで

☎子ども発達支援センター

☎8月19日(月)～23日(金)に必要書類を生生涯学習課(第二庁舎2階)へ(申込多数の場合は抽選)

☎同課☎内線2921



現在、わが国では年間30万人以上の方が、がんが原因で死亡され、死亡原因の1位を占めるようになってきました。がん検診は、がんによる死亡率を減少させることができる大変に有効な方法です。がん検診の対象となる方は無症状の方です。症状が出てからよりも無症状のうちのがんが発見された方が、治療が成功し、生命に影響しないことが多いからです。

現在、わが国では、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの5種類のがん検診が国の定める指針で推奨されています。大腸がん検診および肺がん検診は40歳以上の方が年1回受診することが勧められています。市民の方は特定健診などと同時に受診することも可能になっています。子宮がん検診は2年に1回、乳がん検診は40歳以上の女性が2年に1回受診することが勧められています(三鷹市では30歳代の方も受診が可能です)。胃がん検診は、昨年までは胃がんX線検診(40歳以上が対象、年1回)のみ三鷹市で実施していましたが、今年度からは胃がん内視鏡検診(50歳以上が対象、2年に1回)が開始されました。今年度の胃がん内視鏡検診の募集はすでに終了しておりますが、秋季に実施される胃がんX線検診はまだ応募可能ですので、最近胃がん検診を受けていない方はぜひ受診するようにしてください(1面参照)。

☎三鷹市医師会☎47-2155