会社を退職したときには国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が会社などを退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。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。

申 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

問 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16,410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。

申 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

問 同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のあそびひろば（12月）

日 ①クリスマス会＝18日㈬午前11時から、②おはなしおはなし＝18日午後3時から、③誕生会＝20日㈮午前11時15分から

◆てづくり教室

日 令和2年1月8日㈬午後2時30分～4時30分

講 キャラワークスジャパンの西岡直実さん

申 いずれも当日会場へ

問 同センター☎31-6039

あそびとおしゃべりの会（令和2年1月）

日 所 牟礼コミュニティセンター＝8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＝8・22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＝15・22日、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と保護者

申 当日会場へ

問 すくすくひろば☎45-7710

すくすくひろばの催し（令和2年1月）

◆年齢別あそびましょ

日 ①うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」＝9日、②ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」＝16日、いずれも木曜日午前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29年10月1日～30年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②平成28年4月2日～29年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組

申 ①12月19日㈭、②26日㈭、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

日 14日㈫午後1時30分～3時

人 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

物 バスタオル、おむつ、着替え

申 12月24日㈫午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ（先着制）

◆「育メン」スタート講座（全2回）

日 18日㈯午前10時30分～午後0時30分（父親のみ）、2月22日㈯午前10時30分～正午（お子さんと父親）

人 市内のおおむね6カ月までのお子さんの父親で、全回参加できる方10人

物 筆記用具

申 12月27日㈮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

みたかおもちゃの病院（令和2年1月）

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 所 15日㈬＝消費者活動センター、25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

問 同センター☎43-7874

親子の居場所づくり講座―自分たちのサロンをつくってみよう　保育

日 令和2年1月16日㈭午前10時～正午

人 親子の居場所づくりに関心のある乳幼児の保護者10人

所 東多世代交流センター

申 問 12月16日㈪～令和2年1月9日㈭に必要事項（11面参照）・保育希望者はお子さんの年齢を三鷹市社会福祉協議会☎76-1271・FAX76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ（申込多数の場合は抽選）

高齢者

①体操とおしゃべり・ミニ講座 ②高齢者の生活相談会

日 12月25日㈬午後2時～4時

人 ①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方

所 牟礼地区公会堂

物 飲み物

申 当日会場へ

問 東部地域包括支援センター☎48-8855

こもれび　ほっと・サークル「なつかしの歌声喫茶」

日 令和2年1月17・31日、3月6日の金曜日午前10時～11時30分（全3回）

人 おおむね65歳以上の市民80人

所 福祉センター

¥ 1回500円

申 12月27日㈮（必着）までに往復はがきで必要事項（11面参照）を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ（先着制）

問 同事務局☎42-4471

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

基本操作（インターネット、電子メールなど）を2日間で体験します。

日 令和2年1月21日㈫・23日㈭午前10時～正午（全2回）

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所 三鷹産業プラザ

申 問 12月16日㈪以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ（先着制）

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

8～11月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、12月25日㈬に指定預金口座に振り込みます。

問 障がい者支援課☎内線2618

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

問 企画経営課☎内線2112（寄付に関する相談）

市では、寄付していただいた方々のご厚意を趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。今後も引き続き、みなさんからのご支援をお願いいたします。

◆ご協力いただいた方（令和元年11月）（敬称略）

【都市の整備・自然環境の保全のために】	匿名	10,000円
【学校教育の充実のために】	匿名	5,000円
【市政のために】	高村真	10,000円
	匿名	30,000円
【そのほか】	平井貴光、匿名	

寄付について、詳しくは市ホームページ「ふるさと納税特設サイト」HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato_nouzei/ をご覧ください。

あたたかい善意（敬称略）

三鷹市社会福祉協議会への寄付（9月分）

●一般寄付

三鷹商工会女性部	57,666円
東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部	20,760円
駅前立寄りサロン	20,000円
ほのぼのネット野崎西班	7,000円
三鷹小鳩幼稚園おやじの会	5,000円
シルバー人材センター行事委員会	4,800円
根道一男	2,000円

●一円硬貨募金

㈱いなげや三鷹牟礼店	74,573円
キッチンコート野崎店	8,418円
大沢コミュニティセンター	6,936円
㈱コモディイイダ三鷹店	6,114円
四ツ葉ときわクラブ	4,295円
朝日湯	2,075円
パーラーツバサ三鷹店	2,010円
㈱矢野	1,889円
ゆうゆう会	1,813円
㈱まちづくり三鷹	1,723円
くぬぎ会	1,706円
季寄せ蕎麦柏や	1,209円
㈱AZUMA	1,066円
グループリビングみたかの家	807円
三鷹モダンタイムス	787円
SOMPOケアラヴィーレ武蔵境	711円
㈱エコスTAIRAYA三鷹新川店	672円
牟礼笑楽会	652円
三鷹上連雀郵便局	531円
北野東晴クラブ	515円
㈱花のサンライズ	418円
吉野伸枝	164円
三鷹西部市政窓口	100円
三鷹駅前市政窓口	81円
みんなの家6丁目	77円
特別養護老人ホームどんぐり山	55円
匿名	5,000円

●ボランティア基金

匿名	100,000円

健康コラム　ますます注目される在宅医療

一般に人は75歳ごろになると何らかの病気を抱えるようになり、その後10年程度病気と付き合って生活を送り、いずれ亡くなっていくといわれています。

元気なうちは自力で通院できていたけれどだんだん一人での通院は難しくなり誰かの付き添いが必要となる、でもその先は通院もできなくなる。そしていつか最期を迎える…。

多くの人が最後は住み慣れた自宅で過ごしたいという希望を持っています。恐らくはみなさんもそうなのではないでしょうか。

これまでは通院ができなくなると入院するか施設に入るかということが多かったのですが、現在は介護保険のサービスも利用しつつ在宅療養という選択肢も選ぶことができるようになっています。自宅に医者や看護師がお伺いし日常の体調の管理をする。簡単な血液検査や酸素投与や点滴なども行い可能な範囲で自宅で治療をする。自宅での治療が難しければ入院の相談をする。そんなことも可能となっています。

多くの方にとってはなじみのないことかもしれませんが、現在も市内で1,200名ほどの方が我々の在宅医療を受けていて、今後数年で1・5倍になると推定されており、身近なものになっていくと思われます。

現在70歳前後のいわゆる団塊の世代といわれる方々が75歳を迎えようとしている今日、メディアでは日本の医療財政の厳しさや救急医療現場での疲弊などの報道がなされることが多くなっているように、将来的に現在の医療制度では立ち行かなくなってしまう可能性が高いこともあり、もう一つの選択肢として在宅医療が注目されています。

一人暮らしでもこのような選択をすることは可能です。ご自身やご家族で興味がある方がいらっしゃいましたら遠慮なくご相談ください。

問 三鷹市医師会☎47-2155