

のご注意ください。

④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出国が確認できるもの(パスポートなど)、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。

④同課☎内線2386

国民年金の付加年金について

月額保険料16,540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。

④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

④同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

誕生記念樹のプレゼント

赤ちゃんの誕生を祝い、健やかな成長と緑に親しむ心の育成を願って、誕生記念樹の苗木をプレゼントします。

④市内在住の乳児

④5月29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(7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、グッケイジュ)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26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。

④同協会☎46-2081

小・中学校教科書の見本展示

令和3年度に市立中学校と市立小・中学校教育支援学級で使用する教科書を採択するに当たり、対象となる教科書の見本を展示します。

④6月1日(月)～7月2日(木)の平日午前9時～午後5時

④教育センター

④期間中会場へ

④総務課☎内線3252

みたかおもちゃの病院(6月)

④三鷹市消費者活動センター運営協議会
④6月3・17日の水曜日＝消費者活動センター、13・27日の土曜日＝リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時

④※特殊部品などの交換は実費

マスク着用による熱中症にご注意ください

④健康推進課☎内線4202

5月に入り、気温が高くなる日が増えていきます。この時期は、体が暑さに慣れていないため、発汗などの反応が正常に働かず、熱中症を起こす危険があります。また、マスクを着用すると吸い込む空気が暖くなり、体から熱が逃げにくくなるうえに、呼吸自体に通常よりも多くエネルギーを使うため、体温が高くなりがちです。

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用して外出や運動を行う際は、例年にも増して小まめに水分補給を行い、休憩を取るなど、熱中症対策をお願いします。

④当日会場へ

④同センター☎43-7874

ペアレント・メンター相談会

「専門機関や医療機関への相談を考えているけれど、どうしたらよいの?」と悩んでいる保護者のみなさんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)から、その経験を生かした話を伺います。また、グループ相談会(交流会)はテーマを決めて行います。

④①個別相談会＝6月11日、7月9日、8月20日、9月10日の木曜日午前9時30分～10時30分、11時～正午、②グループ相談会(交流会)＝6月24日、7月22日、8月26日、9月30日の水曜日午前10時～正午

④各回①1人、②8人

④所三鷹市公会堂さんさん館

④必要事項(7面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポートMarble☎76-2720・✉marble.soudan@gmail.comへ(先着制)

④障がい者支援課☎内線2656

高齢者

三鷹いきいきプラスパソコン無料講座

④6月9日(火)・11日(休)午前10時～正午(全2回)

④人おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人

④所三鷹産業プラザ

④④5月18日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後1時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

催し

生活用品活用市

④三鷹市消費者活動センター運営協議会
④6月2日～16日の毎週火曜日午前10時～午後2時

④所消費者活動センター

④当日会場へ

④同センター☎43-7874

講座

よくわかる・役立つ!パソコン教室

④所三鷹市シルバー人材センター

④①スマホ・タブレット教室＝6月4日～25日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、②自分のやりたいことコース＝6月5日～26日の毎週金曜日午後1時～3時(全4回)、③エクセルの活用・④初めてのパワーポイント＝6月5日～26

日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤初めてのエクセル＝6月8日～29日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、⑥初めてのパソコン＝6月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または木曜日午後1時～3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑦初めてのワード＝6月の毎週月・木曜日午後1時～3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑧基礎じっくり教室＝6～9月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)

④人①スマートフォン初心者、③エクセルが多少わかる方、④文字入力ができる方、⑤エクセルを始めたい方、⑥パソコンを始めたい方、⑦ワードを始めたい方、⑧ワード・エクセルを学びたい方、各8人、②パソコンでやりたいことがある方2人

④¥①2,000円、②～⑦8,000円、⑧月額5,000円(3カ月分前納)

④※⑧のみ別途教材代がかかります。

④物USBメモリー、①スマートフォンまたはタブレット端末

④5月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・コース名・お持ちのOS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)

④同センター☎48-6721

募集

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

④6月3・17日の水曜日午前10時～正午

④人健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

④所同センター

④④同センター☎48-6721・HP <http://mitaka-sc.or.jp/mm3-join.html>へ

仕事・求人

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ホームヘルパー(登録職員)

◆資格 介護福祉士、介護職員初任者研修または介護職員実務者研修修了者(ホームヘルパー2級以上)

◆勤務時間 応相談(研修期間あり)

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

市民活動

みんなの
掲示板

催し………主催者が市民・市内の団体／市内で開催／参加費(材料・教材代など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内／新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
④HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または☎76-2490へ ④広報メディア課☎内線2129
※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株式会社文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

6月21日発行号 原稿締切日 5月28日(木)
7月 5日発行号 原稿締切日 6月11日(木)

いずれも午後5時まで

◆新型コロナウイルスの影響による開催中止にご注意ください

主催者の判断により、催しが延期・中止となる場合があります。事前申込不要のものについても、各催しの④または市ホームページで事前にご確認ください。

催し

第38回審美会(油彩・水彩・パステル)
④6月2日(火)～7日(日)午前10時～午後6時(2日は午後2時から、7日は4時まで) ④三鷹市美術ギャラリー ④期間中会場へ ④四方☎090-1774-7205

みたかふれあいサロンの催し
④iPadのgoogleマップを便利に使う＝6月12・26日の金曜日午後1時15分～2時45分 ④三鷹産業プラザ ¥2,000円(1回) ④NPO法人シニアSOHO普及サロン三鷹☎40-2663