

町村国保、または職場の健康保険組合など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

国民年金保険料(月額16,540円)の学生納付特例申請を受け付けています。申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

☎年手帳(持っていない場合は本人確認ができるもの)、在学期間が分かる学生証(コピー可)または在学証明書を市民課(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

児童扶養手当を振り込みます

9・10月分の同手当を、11月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課☎内線2753

受験生チャレンジ支援貸付事業

学習塾受講費(200,000円まで)や受験料(高校27,400円、大学80,000円まで)の無利子貸し付けを行います(償還免除制度あり)。

☎中学3年生、高校3年生のお子さんを養育し、要件(収入限度など)を満たす方 ☎三鷹市社会福祉協議会☎46-1108へ

家庭訪問型子育て支援

ホームスタートを知ろう

【利用者・支援者向け地域説明会】

未就学児がいる家庭(利用者)に、研修を受けた子育て経験者(支援者)が訪問するボランティアです。支援者はおおむね2~3カ月間、週1回2時間程度、気持ちを受け止めながら話を聴いたり、育児・家事や外出を一緒にするなどの活動します。

☎NPO法人子育てコンビニ、三鷹市社会福祉協議会

☎11月13日(金)午前10時30分~正午

☎利用希望者および支援者15人

☎みたかボランティアセンター

☎同法人☎・FAX 41-7021・☎h-start@kosodate.or.jpへ(先着制)

一日プレイパーク

☎11月15日(日)午前10時~午後2時(雨天中止)

☎丸池公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2835

すくすくひろばの催し(11月)

◆4カ月までの親子のつどい

☎17日(火)午前10時~11時30分または午後1時30分~3時

☎初めて受講する市内在住の4カ月までのお子さんと母親各回7組

☎物バスタオル、おむつ、着替え

☎2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)

◆ベビーヨガ

☎18日(水)午前10時30分~11時30分

☎初めて受講する市内在住の3~8カ月のお子さんと母親12組

☎所井の頭コミュニティセンター

☎物バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

☎4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)

◆年齢別あそびまじょ

☎①ぞうぐみ=19日(木)午前10時15分~10時45分、②ひよこぐみ=27日(金)午前10時15分~10時45分、11時15分~11時45分

☎市内在住の①平成29年4月2日~30年4月1日生まれのお子さんと保護者5組、②初めて受講する平成31年4月2日~令和元年9月30日生まれ、令和元年10月1日~2年4月1日生まれのお子さんと保護者各6組

☎①は5日(木)、②は13日(金)の午前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 ベビーマッサージ

☎20日(金)①午前10時~11時30分、②

午後1時30分~3時

☎初めて受講する市内在住の①5~8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各7組

☎物バスタオル

☎6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)

◆育メン講座

☎28日(土)午前10時30分~正午

☎市内在住のおおむね8カ月までのお子さんと父親6組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

☎所市民協働センター

☎物バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

☎9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

もうすぐ1年生 親子食育教室

早寝・早起き、朝ごはんの大切さについて学びます。

☎①11月28日、②12月12日、いずれも土曜日午前10時30分~正午

☎市内在住の来春小学校入学予定のお子さんと保護者各6組(保護者は1人まで)

☎所①連雀コミュニティセンター、②総合保健センター

☎同①11月9日(月)~26日(木)、②11月9日~12月3日(木)に直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)

☎内線4223・FAX 46-4827へ(先着制)

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

☎所三鷹市シルバー人材センター

☎①11月30日~12月21日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、②12月1日~22日の毎週火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)、③オンライン教室=12月2日以降の毎週水~土曜日のうち1日午後4時30分~5時30分(月4回)

☎小学生3~6年生各5人(①③は経験者)

☎¥①②5,000円(教材代を含む)、③月額4,000円

☎物①②USBメモリー、③パソコン

☎11月24日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、②はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

※③は当日までにスクラッチ、「Zoom」のインストールと設定が必要です。

☎同センター☎48-6721

おやこでよって

チョコっとあつぷるーむ(12月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①ママ護身術フィットネス(パンチ編)=3日(木)、②簡単スクラッチブック(A4フレーム編)=5日(土)、③まわりに振り回されないママになるヒント

=7日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=10日(木)、⑤ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=14日(月)、⑥色で子育てを楽しく!(クリスマス編)=17日(木)、⑦ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=21日(月)、いずれも午前10時30分~正午(②は午後1時30分~3時)

☎①首指わり~1歳6カ月のお子さんと母親、②③3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤ハイハイ前のお子さんと母親、⑦2~11カ月のお子さんと保護者

☎所市民協働センター

☎¥①③⑤1,500円、②④⑥2,000円、⑦1,800円

※①防犯ホイッスル付き、②材料代を含む、④さらし付き、⑥色育絵本付き。

☎物①抱っこひも、②写真1~3枚、⑦バスタオル、授乳ケープ

☎同11月15日(日)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・☎kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

高齢者

「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けます

☎同助成金の認定を受け、7~10月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定済みの方には申請書を送付しています)

☎11月30日(月)(必着)までに交付申請書、医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

☎同課☎内線2625

介護予防体験会「習うより慣れよう!オンライン体操体験会」

☎①事前個別操作説明会=11月20日(金)午後1時から、1時30分から、2時からのいずれか、②オンライン体操=11月27日~12月25日の毎週金曜日午後2時~3時(全5回)

※②当日も操作方法などを相談できます。

☎初めて参加する65歳以上の市民で全回出席できる方20人

☎所①生涯学習センター

☎¥500円

☎同11月2日(月)~11日(火)に必要事項(11面参照)・使用機器・Wi-fi環境の有無・オンライン会議アプリ[Zoom]使用経験の有無・①の希望時間をみたかボランティアセンター☎76-1271・FAX

76-1273・☎chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

介護職員永年勤続表彰式を行いました

☎介護保険課☎内線2684

市内の介護保険サービス事業所・施設で、長年にわたり職務に精励した介護職員を対象に、「三鷹市介護職員永年勤続表彰式」を執り行いました。今年度は勤務期間が20年7人、10年36人、5年45人の方が表彰対象となり、河村市長から表彰状が授与されました。



小児の呼吸器感染症

健康コラム

今年に入って、新型コロナウイルス(COVID19)の流行があり、子どもたちの活動自粛、3密回避(密閉、密集、密接)、マスク着用、手洗い・うがいの徹底が推奨され、それに伴い年初めのインフルエンザや夏風邪の流行が抑えられている傾向にあります。COVID19感染症では呼吸器症状が重要視されていますが、ほかにも小児で重症化しやすい呼吸器感染症があります。代表的なもので、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ、百日ぜき菌です。

RSウイルスは乳児早期、もしくは基礎疾患などのあるお子さんで重症化しやすい、下気道に感染して、細気管支炎という病態を起こすことがあります。その場合、入院や酸素投与が必要になることがあります。RSウイルスに対しては、重症化のリスクのあるお子さんに対して、予防のためにシナジス(パリビズマブ)という抗体が投与されています。また、ヒトメタニューモウイルスも、小児では下気道症状を引き起こしやすいウイルスです。このウイルスには、抗ウイルス薬や予防接種はありません。百日ぜきは、乳児期で重症化しやすい、乳児早期に定期接種ワクチン(四種混合ワクチン)として設定されている疾患ですが、近年年長者の罹患(りかん)が問題視されています。これは、抗体価が低下していることが一因とされ、そのために、小学校前、小学校卒業前に3種混合ワクチンを追加して、免疫強化する方法が小児科学会で推奨されています。マイコプラズマは、肺炎を起こすことも多く、有効な抗生物質はありますが、近年薬剤耐性菌も見られるようになり、適正な使用が推奨されています。COVID19感染症対策が呼吸器感染症対策として有効な部分もあります。予防接種や適切な受診も心掛けましょう。

☎三鷹市医師会☎47-2155