

年金 国保・年金

国民健康保険の高額療養費の支給

1カ月の医療費の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えた場合は、超過額を申請により支給します。

◆高額療養費の計算の仕組み

①70歳未満の方は、同じ方が、同じ月に、同じ医療機関に21,000円以上支払った自己負担額を世帯単位で合計し、限度額を超えた分を払い戻します。②70歳以上の方は、すべての自己負担額から限度額を超えた分を払い戻します

◆自己負担限度額

区分は世帯の所得によります。
①70歳未満の方=A:252,600円、イ:167,400円、ウ:80,100円、エ:57,600円、オ:35,400円、②70歳以上の方=一般:18,000円、現役並み3:252,600円、現役並み2:167,400円、現役並み1:80,100円、住民税非課税:8,000円
※高額療養費が多数回該当した場合や入院した場合などは、限度額が変わることがあります。

要件に該当する場合、医療を受けてからおよそ3カ月後に世帯主宛てに送付する申請書に記入・押印し、直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)、または市政窓口へ
※手続きの際は、マイナンバーの記載・提示が必要です。

問同課☎内線2387

新型コロナウイルス感染症の影響による後期高齢者医療保険料の減免申請期限を延長します

令和2・元年度分の保険料(納期限が2年2月1日~3年3月31日に設定されているもの)について、減免の申請期限を6月15日(火)まで延長します。

申 6月15日(必着)までに必要書類・保険証(郵送の場合は写し)・認め印を持参のうえ保険課(市役所1階10番窓口)へ

※新型コロナウイルス感染症対策として、郵送での手続きをお勧めします。事前に同課へお問い合わせください。

問同課☎内線2384

国民年金保険料(月額16,610円)の学生納付特例申請受付

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。

申 年金手帳(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

問同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

児童手当を振り込みます

2~5月分の同手当を6月10日(木)に指定預金口座に振り込みます。

※今回振り込まれていない方は、現況届が未提出の場合があります。子育て支援課へお問い合わせください。

問同課☎内線2752

児童育成手当を振り込みます

ひとり親家庭や障がいのあるお子さ

んの保護者などの経済的負担軽減のために支給する手当です(所得制限あり)。2~5月分の同手当を6月10日(木)に指定預金口座に振り込みます。

◆児童育成手当の現況届を送付します

6月は同手当の更新時期です。受給者に現況届を送付しますので、必ず期限までに提出してください。

申 6月30日(水)(消印有効)までに現況届と必要書類を直接または郵送で「〒181-8555子育て支援課」(市役所4階43番窓口)へ

※令和2年中の所得を申告していない方は、申告後に提出してください。

問同課☎内線2753

新生児訪問のご案内

助産師・保健師が赤ちゃんのいるすべてのご家庭を訪問します。体重測定で赤ちゃんの発育状態を確認できるほか、母乳・ミルクのことやお母さんの心身の健康、育児支援に関するサービスを紹介します。

生後15日以降に総合保健センターからお電話します。

人 生後90日以内の乳児がいる方

問健康推進課☎内線4228

すくすくひろばの催し

◆オンライン あそびましょ

日 6月24日(木)午前10時15分~10時45分

人 市内在住の0歳~年少のお子さんと保護者6組

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

申 6月10日(木)午前10時から同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆ベビーヨガ

日 6月29日(火)午前10時30分~11時30分

人 初めて受講する市内在住の令和2年8月~3年2月生まれのお子さんと母親12組

所 井の頭コミュニティセンター

調 ベビーヨガインストラクターのかおりさん

物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

申 6月15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)

◆年齢別あそびましょ ひよこぐみ

日 7月2日(金)午前10時15分~10時45分

人 初めて受講する市内在住の令和2年4月2日~7月生まれのお子さんと保護者7組

申 6月18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

日 7月10日(土)午前10時30分~正午

人 初めて受講する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子以上の方も可)

調 三鷹市助産師会の皆さん

物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

申 6月18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

子ども向けRubyプログラミング講師養成講座

日 6月27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

人 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)、会場・オンライン受講各10人

所 三鷹産業プラザ

料 ①5,500円、②6,600円(教材代を含む)

申 必要事項(10面参照)を(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問同社☎40-9669

おやこでよって チョコッとあつぷる一む(7月)

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ママ護身術フィットネス(パンチ編)=1日(休)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=3日(土)、③まわりに振り回されないママになるヒント=5日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=8日(休)、⑤働くママのお話(仕事と家庭の両立編)=10日(土)、⑥子育てコンビニメンバーとおしゃべり会=12日(月)、⑦カラーセラピーで子育てを楽しく!=15日(休)、⑧ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=19日(月)、⑨ベビーサインで楽しい子育て=22日(木・祝)、⑩働くママのチアアップ講座(時短術)=24日(土)、⑪ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=26日(月)、いずれも午前10時30分~正午(②は午後1時30分~3時)

人 ①首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親、②⑥⑦3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、⑤⑩3歳までのお子さんと働く母親(産休・育休中を含む)、⑥2~11カ月のお子さんと保護者、⑨4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者、⑪ハイハイ前のお子さんと母親

所 市民協働センター

料 ①③⑦⑨⑩⑪1,500円、②1,300円、④2,000円、⑤800円、⑥1,800円

※②材料代を含む、④さらし付き、⑤お役立ち情報資料付き。

物 ①抱っこひも、②写真5~10枚、⑧バスタオル、授乳ケープ

申 問 6月16日(水)午前9時から必要事項(10面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・HP

https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

小学生向けスクラッチプログラミング オンライン教室(アドバンスコース)

日 所 三鷹市シルバー人材センター

日 7月1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)

人 小学3~6年生のスクラッチ経験者4人

料 5,000円(教材代を含む)

物 パソコン

申 6月29日(火)(必着)までに必要事項(10面参照)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)

※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。

問同センター☎48-6721

みたかファミリー・サポート・センター利用者向け説明会

日 7月2日(金)午前10時30分~11時30分

人 市内在住で小学1年生までのお子さんの保護者10人

※小学2・3年生の保護者はご相談ください。

所 牟礼コミュニティセンター

物 筆記用具、あれば蛍光ペン。利用登録を希望する方は入会申込書兼登録書(みたか子育てネットホームページ

HP https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/で入手)、証明写真2枚(縦3×横2.5cm)、返信用封筒(長3型、84円切手貼付)

申 問 6月7日(月)午前9時から同センター事務局(子ども家庭支援センターのびのびひろば内)☎76-6817へ(先着制)

高齢者

三鷹駅前筋肉体操@堀合

お披露目会(屋外体操)

日 三鷹駅周辺生活支援コーディネーター

日 6月8日~29日の毎週火曜日午前9時~9時30分(雨天中止)

人 おおむね65歳以上の市民

所 堀合児童公園(上連雀1-15-11)

調 鍼灸(しんきゅう)師で経絡(けいらく)ヨガインストラクターの野口侑弥さん

物 動きやすい服装、タオル

申 当日会場へ

問 みたかボランティアセンター☎76-1271

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

日 6月15日(火)・17日(木)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8人

所 三鷹産業プラザ

申 問 6月7日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後1時に同事務局☎70-5753へ(先着制)

高齢者の生活相談室(事前予約)

日 6月18日(金)午後1時~3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、一人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

申 問 連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

大沢の里古民家 講座 「紫草(ムラサキ)の花は何色？」

問 生涯学習課☎内線2923

古民家で咲いている、今が盛りの紫草の花の魅力と、12月に予定している染色体験について学ぶ連続講座の3回目です。

日 6月26日(土)午後1時30分~3時30分 人 ①会場5人、②オンライン95人

所 ①同施設、②オンライン会議アプリ「Zoom」

調 紫草復活プロジェクト代表の西村学さん

申 ①6月7日(月)午前9時~25日(金)午後5時に同課

☎内線2923、②25日午後5時までに必要事項(10面参照)を同課☎shogai@city.mitaka.lg.jpへ(いずれも先着制)

