

を得ず保険証で治療が受けられなかった、②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用器具代を支払った、③骨折、脱臼、打撲、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた、④医師が必要と認めたマッサージ、はり、灸(きゅう)の施術を受けた(単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのものなどは対象外)
 ※支給は申請から3カ月程度かかります。
 ※医療費を支払った日の翌日から2年を過ぎると申請できません。

☎同課☎内線2386

国民年金の付加年金について

月額保険料16,610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



就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学、入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

☎申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送も可)

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより家計が急変した方や、市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

☎同課☎内線3233

産前・産後のご家庭をサポートします

保健師、助産師が電話またはご家庭

を訪問して、妊娠・出産や子育てに関する相談をお受けします。市内の子育て支援サービスも紹介します。

☎市内在住の妊産婦と家族

☎健康推進課☎内線4228へ

東京都子育て支援員研修(第3期)

保育や子育てに必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(10月1日(金)から子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団 [HP](https://www.fukushizaidan.jp/) <https://www.fukushizaidan.jp/> をご覧ください。

☎東京都福祉保健局計画課☎03-5320-4121

三鷹市助産師会のヨガ教室

☎①マタニティ・ヨガ教室=毎月第1月曜日午前10時~11時30分、②産後ヨガ教室=毎月第2または第3月曜日午前10時~11時30分

☎①妊娠15週以降の方8人、②おおむね3~6カ月のお子さんと母親7組

☎福祉センター

☎¥1,500円(三鷹市社会福祉協議会会員は1,200円)

☎物母子手帳、タオル、飲み物、あればヨガマット

☎三鷹市助産師会ホームページ [HP](http://mitaka-jyosanshi.net/) <http://mitaka-jyosanshi.net/> へ(先着制)



☎みたかボランティアセンター☎76-1271

ふたごの親の交流会 保育

☎10月4日(月)午前10時~11時30分

☎市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者・妊婦など16人、保育(未就学児)18人

☎総合保健センター

☎☎直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4227へ(先着制)

すすくひろばの催し

◆ベビーヨガ

☎10月6日(水)午前10時30分~11時30分

☎市内在住の初めて受講する3カ月~8

カ月のお子さんと母親10組

☎大沢コミュニティセンター

☎講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

☎9月22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)

◆年齢別あそびまじょ

☎①バナナぐみ=10月13日(水)、②うさぎぐみ「音であそぼう」=14日(木)、いずれも午前10時15分~午前10時45分

☎市内在住の①初めて受講する令和2年12月~3年1月生まれのお子さんと保護者、②令和元年10月~2年4月1日生まれのお子さんと保護者各6組

☎①9月29日(水)、②30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)

◆育メン講座

☎10月17日(日)午前10時30分~正午

☎市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

☎講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

☎9月24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)

☎同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(10月)

☎☎①牟礼コミュニティセンター=13・20日、②井口コミュニティセンター=13・27日、③井の頭コミュニティセンター・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=20・27日、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

☎①②、③井の頭コミュニティセンターは当日会場へ、③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は10月6日(水)午前10時からすすくひろば☎45-7710へ

☎同ひろば☎45-7710

西多世代交流センター

講座「赤ちゃんがきた!2021秋 思春期につながる0歳児期の育児」

☎11月2日~30日の毎週火曜日午前10時~正午(23日を除く全4回)

☎市内在住の令和3年6月1日~9月2日生まれの第1子と母親で、全回参加できる方7組

☎講ベビープログラム認定ファシリテーターの吉村昌代さん

☎☎9月21日(水)午前9時30分~10月12日(火)午後5時に同センター☎31-6039・

[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <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)



リフト付きタクシーのご案内

寝たきりなどの状態で一般の交通手段の利用が困難な高齢者や障がいのある方が、車いすや寝台(ストレッチャー)のまま乗降できるタクシーです(迎車、初乗り料金を免除)。通院・入退院、ショートステイなどにご利用ください。乗降時の介助も行います。

◆利用時間 午前8時~午後8時

◆利用回数 1人3回(同一日の利用は1回と数えます)

☎利用日の1カ月前~前日につくば観光交通(株)☎042-360-8989へ

☎高齢者支援課☎内線2625

初めての脳トレアート

(こもれび ほっと・サークル)

☎10月8日、11月12日、12月10日の金曜日午前10時~11時30分(全3回)

☎おおむね65歳以上の市民5人

☎みたかボランティアセンター

☎¥各回500円(材料代を含む)

☎9月28日(火)(必着)までにはがきに必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ

☎高齢者支援課☎内線2622

乳がん検診・子宮がん検診を受けましょう

☎健康推進課☎内線4212

◆乳がん検診

問診、マンモグラフィ(X線検査)またはエコー(超音波検査)。

※視診・触診は希望制。

☎令和4年2月28日(月)まで

☎30歳以上の女性市民(前年度受診者を除く)

☎¥1,000円

◆子宮がん検診

視診、内診、検体採取細胞診。

※医師が必要と認めた方は、体部検査を行う場合があります。

☎4年1月31日(月)まで

☎20歳以上の女性市民

☎¥500円(体部検査も行った場合は1,000円)

☎10月31日(日)(消印有効)までに直接またははがきで検診名・必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(電話での申し込みは不可)

☎電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> から申し込みます。

☎生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する受給証明書を医療機関へお持ちください。

すべての妊婦さんを対象に「ゆりかご面接」を行っています

保健師などの専門職が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスをご案内します。面接を受けた方には、こども商品券1万円分を差し上げます。

☎平日午前9時30分~午後4時(1人30分~1時間程度)

☎妊婦中の方 ☎総合保健センター

☎物母子健康手帳、子育てガイド

☎☎健康推進課☎内線4227へ



産後ケア「ゆりかごプラス」をご利用ください

赤ちゃんと一緒に施設で体を休めながらケアを受けられます。

☎平日①デイ=午前10時~午後4時、②ナイト=午後5時~翌日午前9時、③ステイ=午前10時~翌日午前9時、合計7回まで(連続利用でなくても可)

☎市内在住の生後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(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

☎所 Mama & Babyあきやま(上連雀1-1-5-108)、Mama&Babyあきやま2(上連雀1-2-4 1F)

☎¥1回①1,800円、②5,400円、③7,200円 ☎物母子健康手帳

☎☎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)。