

ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

☎保険課☎内線2387

資格喪失後の国保保険証使用について(不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入により三鷹市国民健康保険の資格を失った後に、三鷹市国保の保険証で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額(医療費総額の7～8割)を返還していただきます。返還請求通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。申請により、受診時に加入していた他市区町村国保、または職場の健康保険組合などと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

新型コロナウイルス感染症の影響で国民年金保険料の納付が困難な方へ

臨時特例措置として、本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、保険料の免除などの申請ができます。

◆対象期間

◇令和元年度サイクル 令和2年2月～6月(納付済期間を除く)

◇令和2年度サイクル 令和2年7月～3年6月(納付済期間を除く)

◇令和3年度サイクル 令和3年7月～4年6月(納付済期間を除く)

※過去の年度のサイクルを申請済みで、翌年度以降のサイクルも申請を希望する場合は、再度の申請が必要です。

◆提出書類

年金手帳、本人確認ができるもの、国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申立書(簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用))

※詳しくは日本年金機構ホームページ [HP](https://www.nenkin.go.jp/) <https://www.nenkin.go.jp/> をご覧ください。

※郵送での申請を希望する場合は、お問い合わせください。

☎武蔵野年金事務所☎56-1411、市民課☎内線2394



令和4年度小学校入学予定の外国籍児童の就学のご案内

☎平成27年4月2日～28年4月1日生まれの日本国籍を持っていない市内在住のお子さんで、令和4年4月1日から市立小学校への入学を希望する方

☎お子さんの在留カードやパスポートなど、氏名・生年月日・性別・住所が確認できるものを学務課(教育センター1階)へ

☎同課☎内線3232

誕生記念樹のプレゼント

☎市内在住の乳児

☎11月5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(11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、ゲッケイジュ、ウメ、ハナカイドウ)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](https://hanakyokai.or.jp/) <https://hanakyokai.or.jp/> へ

※苗木は11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。

☎同協会☎46-2081

助産師と一緒に

赤ちゃん遊びましょう

☎三鷹市社会福祉協議会、三鷹市助産師会

☎第1・3月曜日午後1時～3時

☎1カ月～1歳3カ月のお子さんと母親8組

☎福祉センター

☎物バスタオル、タオル、おむつなど

☎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

講演会

☎「親子で上げるネットリテラシー」

☎市教育委員会、三鷹市公立学校PTA連合会

☎10月30日(土)午後3時～5時

☎ライブ配信サービス「YouTubeライブ」

☎講ラジオパーソナリティーの島袋コウさん

☎申込フォーム [HP](https://forms.office.com/r/QCPsQTi2gH) <https://forms.office.com/r/QCPsQTi2gH> へ

☎教育政策推進室☎内線3221

一日プレイパーク

☎10月31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

◆ベビーヨガ

☎11月4日(木)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の初めて参加する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

☎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

☎10月21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)

◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ＝11月5・12日の金曜日、②うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」＝11月11日(木)、③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」＝11月18日(木)、④バナナぐみ＝11月19日(金)、いずれも午前10時15分～10時45分

☎市内在住の①初めて受講する、5日は令和2年8月～11月生まれのお子さんと保護者、12日は2年12月～3年4月1日生まれのお子さんと保護者各6組、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6組、③平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんと保護者6組、④初めて受講する9～10カ月のお子さんと保護者6組

☎①10月22日(金)、②10月28日(木)、③11月4日(木)、④11月5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)

◆育児講座 ママと親子体操

☎11月9日(火)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の1歳6カ月～2歳のお子さんと母親10組

☎講乳幼児親子体操指導者講習会講師の西山里美さん

☎物バスタオル

☎10月19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)

◆育メン講座

☎11月13日(土)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カ月ぐらい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)

☎講三鷹市助産師会の皆さん

☎物バスタオル、おむつ、着替え

☎10月22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)

◆4カ月までの親子のつどい

☎11月16日(火)①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

☎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各7組

☎講三鷹市助産師会の皆さん

☎物バスタオル、おむつ、着替え

☎11月2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)

◆オンライン あそびましょ

☎動物が出てくる歌やパネルシアター。

☎11月17日(水)午後3時～3時15分

☎市内在住の0歳～年少児のお子さんと

保護者6組

☎所オンライン会議アプリ「Zoom」

☎11月2日(火)午前10時から同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆3menパパの子育て法 保育

☎11月20日(土)午前10時～11時30分

☎市内在住の初めて参加する1歳～年少のお子さんの父親9人、保育は1歳～年少児

☎所市民協働センター

☎講人材育成コンサルタントの三好良子さん

☎10月29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)

◆育児講座 パパと親子体操

☎11月28日(日)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の2～3歳のお子さんと父親10組

☎物タオル

☎11月5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(11月)

☎所①大沢コミュニティセンター・牟礼コミュニティセンター＝10・17日、②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＝10・24日、③新川中原コミュニティセンター＝17・24日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

☎市年少までのお子さんと保護者

☎①牟礼コミュニティセンター、②は当日会場へ、①大沢コミュニティセンターは10月27日(水)、③新川中原コミュニティセンターは11月4日(木)午前10時からすくすくひろば☎45-7710へ

☎同ひろば☎45-7710

多世代交流事業「新米パパとママの育児相談・交流会」

☎三連雀地区住民協議会

☎11月12日(金)午前10時30分～11時30分

☎1歳未満のお子さんと保護者、これから親になる方①会場10組、②オンライン5組

☎所①連雀コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

☎講三鷹市助産師会の皆さん

☎同センター [HP](https://www.mitaka.cc.jp/renjk-cc/) <https://www.mitaka.cc.jp/renjk-cc/> へ(先着制)

☎同センター☎45-5100

山本有三記念館「おはなし会」

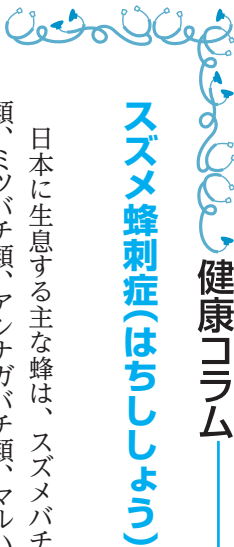
☎11月13日(土)午後2時～2時30分

☎小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)

☎講おはなしあずきの会の皆さん

☎¥保護者は300円(入館料)

☎申 ☎13日正午までに同記念館☎42-6233へ(先着制)



スズメ蜂刺症(はちししょう)

健康コラム

日本に生息する主な蜂は、スズメバチ類、ミツバチ類、アシナガバチ類、マルハナバチ類などがあります。このうち最も危険な蜂はスズメバチ類です。この蜂による蜂刺症でアナフィラキシーショックを来し不幸にも亡くなる方々が、わが国では年間平均20人前後にも上ります。スズメバチは最も攻撃性が高く最も危険な蜂で、国内で約16種類が知られています。刺症被害が多く問題になるのは、オオスズメバチ、キイロスズメバチ、コガタスズメバチです。オオスズメバチは体長27～40ミリメートルの世界最大のスズメバチです。土中に巣を作るので、山野の活動中に被害を受けることが多い蜂です。市街地でもよく見かけるのがオオスズメバチより小型のキイロスズメバチとコガタスズメバチです。人家の軒下や樹木の枝などに巣を作ります。

スズメバチは巣から一定の距離の範囲内に近づいたり、巣を揺らすなどをして刺激すると攻撃性が高まり襲ってきます。7月～10月に被害が多いので、この時期には巣に近づかないようにしましょう。スズメバチ類は黒い色に向かう性質があるため、服装と帽子は白系が良いと思います。また、香水やジュースなどにも引き寄せられますので、気を付けましょう。虫除けは無効ですので、蜂専用の殺虫剤を用意しておくのが良いでしょう。ただし、巣の駆除は自分で行うのは危険ですので、業者に任せた方が安全です。刺された場合は医療機関を受診してください。アナフィラキシーを起こす可能性のある方は直ちに救急搬送の手配をしてください。また、このような方々は、あらかじめアドレナリン自己注射薬の処方医療機関で受け、携帯しておくのも良いと思います。

☎三鷹市医師会☎0422-472155