

合支援法に基づく障害福祉サービスを受けられる18歳以上の方で、「なごみ」(施設入所：障害支援区分4～6(50歳以上は区分3～6)の女性)、「そよかぜ」(生活介護：障害支援区分3～6(50歳以上は区分2～6)の男性)、「すまいる」(就労継続支援B型)、各1人

申 1月17日(月)～28日(金)に障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ  
※担当ケースワーカーによる調査のうえ、入居・入所判定を行います。

問 同課 ☎内線2652

## 健康

### 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

今年度の健康診査は、2月28日(月)まで受診できます。「受診票が届いていない」「受診票を破棄してしまった」などの場合は、お問い合わせください。

実施期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。

4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者

※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

問 健康推進課 ☎内線4212

## 催し

### 話してみよう!聞いてみよう! 介護のあれ!これ!

日 1月24日(月)午前10時～正午

人 介護者、介護経験者6人

所 大沢4丁目住宅集会所(大沢4-20)

申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ(初参加者を優先して先着制)

### 君が笑えばケアラズカフェ (介護者同士の交流会)

日 三鷹駅周辺地域包括支援センター

日 1月24日(月)午後2時～3時30分

人 在勤を含む市内の介護者20人程度

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 臨床心理士の櫻村正美さん

申 1月16日(日)から必要事項(15面参照)

を同センター ☎houkatsu.krt@mitsurukai.com へ(先着制)

問 同センター ☎76-4500

### 認知症介護者談話室

日 1月25日(火)午後1時～3時

人 介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)

所 みたかボランティアセンター

申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ(初参加者を優先して先着制)

### 介護者ひろば

日 1月26日(水)午前10時～正午

人 介護者、介護経験者4人

所 ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ(初参加者を優先して先着制)

### 古本市

日 新川中原住民協議会

日 1月30日(日)午前10時30分～午後1時

所 新川中原コミュニティセンター

料 1冊20円

物 室内履き、持ち帰り用の袋

申 当日会場へ

問 同センター ☎49-6568

### 三鷹市シルバー人材センター展・作品展

日 2月2日(水)～4日(金)午前10時～午後5時(4日は4時まで)

所 三鷹産業プラザ

申 期間中会場へ

問 同センター ☎48-6721

### 男性介護者交流会

### 「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

日 2月3日(木)午後1時～3時

人 市内の男性介護者、男性介護経験者4人

所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)

申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ(初参加者を優先して先着制)

### 第36回「みたか消費者<ミニ>まつり」(旧運協まつり)

生活用品活用市、おもちゃの病院など。

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 2月5日(土)午前10時～午後1時

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

## スポーツ

### 3月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください

人 住民協議会に登録されている団体

申 2月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ推進課 ☎内線2934

### 剣道の講習会・教室

日 三鷹市剣道連盟、①③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①シニア剣道指導講習会=1月19日(水)午前9時30分～正午、②一般剣道講習会=1月22日(土)・23日(日)・29日(土)午前9時～10時30分、③ジュニア剣道教室=1月22日・23日・29日・30日(日)午前10時30分～11時45分

人 ①在勤を含む60歳以上の市民50人、②在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、③市内の小・中学生各日50人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 剣道用具、フェースシールド

申 問 同連盟 ☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.com へ(先着制)

### スポーツ指導員一般教養研修会

日 三鷹市体育協会

日 ①普通救命講習会=1月29日(土)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分、②

実習「シニア向けの運動指導」=2月3日(木)午後6時30分～8時30分、③講習「スポーツリーダーに求められること」=2月4日(金)午後6時30分～8時30分

人 三鷹市スポーツ指導員資格保有者または同協会加盟団体の推薦を受けた資格認定希望者、①各回15人、②③各日40人

所 生涯学習センター

講 ①三鷹消防署の皆さん、②健康運動指導士の古田裕子さん、③国際基督教大学教養学部客員教授の高橋伸さん

物 スポーツ指導員証

申 1月18日(火)～26日(水)に申込書(同協会配布)を同協会 ☎43-2500・☎qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp へ(先着制)

問 同協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

### 剣道初心者体験教室(第1回)

日 三鷹市剣道連盟、三鷹市体育協会

日 1月30日(日)午前9時～10時30分

人 在学・在勤を含む市民20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 問 同連盟 ☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.com へ(先着制)

### 卓球教室

日 三鷹市卓球連盟、三鷹市体育協会

日 2月26日(土)午前9時～正午

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 400円(中学生以下200円)

物 室内履き

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟 ☎71-7449

### 少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市少林寺拳法連盟

日 2月5日～26日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時

人 在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

問 同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

## 高額医療費・高額介護合算療養費支給のご案内

問 保険課 ☎内線2386

医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険など)と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減のため、それぞれの自己負担額の合計が限度額を超えた方に、超過した分を支給します。

### 支給要件

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和2年8月1日～3年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額(※1)を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合対象外)。

#### ◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者

所得区分	限度額
現役並み所得者(※2)	
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円～690万円未満	141万円
課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般(※3)	56万円
住民税非課税2(※4)	31万円
住民税非課税1(※5)	19万円

※1 高額療養費や高額介護(介護予防)サービスの支給額を除いた額が対象です。

※2 医療保険が3割負担の方。

※3 ほかのどの区分にも該当しない世帯。

※4 世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税1に該当しない世帯。

※5 世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの方は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円と計算されます。

※6 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長(短)期譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

#### ◆70歳未満の方

所得区分(旧ただし書所得 ※6)	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

### 申請方法

令和3年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。

※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

#### ①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が3月上旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。

申 申請書を直接または郵送で①「〒181-8555保険課国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ

問 同課① ☎内線2386、② ☎内線2384

#### 職場の医療保険などに加入の方

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課 ☎内線2686へお問い合わせください。