

### 国民健康保険税の 仮徴収開始通知書を送付します

世帯主を含むすべての加入者が65～74歳の世帯の国民健康保険税は原則、年金からの特別徴収となっています。4月以降も特別徴収となる世帯には、2月22日(火)に同通知書を送付します。

☎保険課☎内線2382

### ◆特別徴収から口座振替に切り替えを希望する場合

☎納税課(市役所2階24番窓口)☎内線2417へ(6月の年金引き落としからの変更は3月31日(木)まで)

### ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額通知書を送付します

国保の対象者に2月下旬に送付します。令和3年11月に薬の処方を受けており、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

※現在、一部医薬品が入手困難になっています。今回の通知に対象医薬品が含まれていた場合は、供給が回復した際の参考としてください。

☎保険課☎内線2387

### 国民年金保険料の 免除・納付猶予申請を受け付け中

令和3年度分(7月～4年6月)の申請を受け付けています。申請時点から2年1カ月前の月分までの未納期間についても申請できます。

☎年金手帳、本人確認書類、退職が理由の場合は雇用保険被保険者離職票などを市民課(市役所1階3番窓口)へ  
☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

## 子育て・教育

### あそびとおしゃべりの会(3月)

☎所①2日=新川中原コミュニティセンター、②9日=井の頭コミュニティセンター、③16日=大沢コミュニティセンター、④23日=井口コミュニティセンター・牟礼コミュニティセンター、いずれも水曜日午前10時30分～正午

☎市内在住の0歳～年少までのお子さん  
と保護者

☎当日会場へ  
☎すすくひろば☎45-7710

### 第7回みたか子育て 支援団体コミュニティ

学習支援の場のニーズから立ち上げまでについての情報交換会です。

☎三鷹市社会福祉協議会  
☎3月2日(水)午後1時30分～3時  
☎市内で活動している子育て支援団体、子育て支援に関わっている方、興味のある方  
☎オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎2月25日(金)までに必要事項(11面参照)・団体名・参加動機・質問を☎chiiki@mitakashakyo.or.jpへ  
☎みたかボランティアセンター☎76-1271

### 子ども向けプログラミング教室 「るびつく」無料体験

micro:bit(マイコンボード)を使用したプログラミングを体験します。

☎3月6日(日)午前10時～11時20分、午後1時～2時20分  
☎小学3～5年生の初心者と保護者(高校生以上)各回6組  
☎三鷹産業プラザ  
☎必要事項(11面参照)・希望回・参加人数を(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
☎同社☎40-9669

### 昔遊びの会

けん玉やこま回しなどを「みんなのみたか」「桜野けん玉部」の皆さんと一緒に楽しみましょう。  
☎東多世代交流センター、東部地区住民協議会

☎3月6日(日)午後1時30分～3時30分  
☎小学生20人(保護者の同伴可)  
☎牟礼コミュニティセンター  
☎同東多世代交流センター☎44-2150へ(先着制)

### すすくひろばの催し(3月)

◆コミセンDEすすくひろば  
☎所8日(火)=井口コミュニティセンター、9日(水)=大沢コミュニティセンター、17日(木)=井の頭コミュニティセンター、い

ずれも午前10時30分～正午

☎市内在住の0歳～年少のお子さんと保護者  
☎当日会場へ

### ◆年齢別あそびまじょ

☎①うさぎぐみ「みんなで話そう・あそぼう」=10日(木)、②ぞうぐみ「みんなで話そう・あそぼう」=17日(木)、③いちごぐみ=18日(金)、いずれも午前10時15分～10時45分

☎市内在住の①平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、②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8組、③初めてすすくひろばを利用する令和3年10月～11月生まれのお子さんと保護者4組  
☎①2月24日(木)、②3月3日(木)、③4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)

### ◆みたか父子(パパコ)の会

☎12日(土)午前10時30分～11時30分  
☎市内在住の1歳6カ月前後のお子さんと父親6組  
☎連雀コミュニティセンター  
☎2月22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じょ

春の歌やパネルシアターなど。  
☎15日(火)午前10時15分～10時30分  
☎市内在住の0歳～年少のお子さんと保護者6組

☎オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎3月1日(火)午前10時～14日(月)に同ひろば☎45-7710へ(先着制)  
☎同ひろば☎45-7710

### 三鷹市シルバー人材センター 1学期補習教室(4～7月)

☎①月・水・木・日曜日(1回55分)=小学3～6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②月・水・木・土・日曜日(1回80分)=中学生(国語・数学・英語)  
※いずれも全15回。

☎同センター  
☎①18,000円、②24,000円(1科目15回分。初日体験受講可)  
☎同2月28日(月)～3月10日(木)の平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ

※詳しくは同センターホームページHP <http://www.mitaka-sc.or.jp/>をご覧ください。

## 障がいのある方

### 令和4年度 福祉タクシー券の 郵送受け付けを開始します

☎3月1日(火)から

※発送は3月末～4月。

☎身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)

☎障がい者支援課☎内線2618へ  
※窓口での交付は、4月1日(金)～7日(木)の平日午前8時45分～午後4時に同課(市役所1階16番窓口)で受け付けます。



### 植木相談会

☎2月26日(土)・27日(日)午前10時～午後3時  
☎JA東京むさし三鷹緑化センター  
☎当日会場へ  
☎同センター☎48-7482

### おとな絵本ラウンジ 第70回トークテーマ「人形」

☎3月6日(日)午後2時～4時  
☎20人  
☎オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎3月5日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHP <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)  
☎星と森と絵本の家☎39-3401

### 防災講演会 「薬剤師から見たコロナ禍における 災害対策の偏移」

☎駅前地区自主防災連合会、三鷹駅周辺住民協議会  
☎3月9日(水)午後7時～8時  
☎40人  
☎三鷹駅前コミュニティセンター  
☎三鷹市薬剤師会の星野博忠さん  
☎同3月6日(日)午後5時までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

### 介護者ひろば

☎3月10日(木)午後1時30分～3時30分  
☎介護者、介護経験者4人  
☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)  
☎同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)

### だれでもランチカフェ

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
☎3月12日(土)午後1時～3時  
☎市民活動に興味のある方①会場10人、②オンライン20人  
☎①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎3月10日(木)までに同センターHP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)  
☎同センター☎46-0048

## 認可保育園 2次募集 入園内定者の公表

☎子ども育成課☎内線2732

3月4日(金)に内定者へ通知を発送します。  
※辞退者や急な退園者が出たときは、追加で内定を出す場合があります。  
※内定に至らなかった方には、3月下旬に不承諾通知書を発送予定です。



## 認知症

## 健康コラム

認知症といえは、多くの人は「物忘れ」を思い浮かべます。日常生活で、忘れっぽさが目立つからです。「物忘れ」は物事を記憶する脳の働きが衰えた状態が生じ、認知症の一つの重要な症状です。が、認知症とは、記憶の障害に限られたものではありません。また、一つの疾患を指すわけでもありません。

認知症とは、正常に発達した知能(知的な機能)が低下した状態で、それが持続することにより、数々の認知機能が障害され、社会生活に支障を来すようになった状態、とみなされます。

では、認知機能の障害とはどのようなことなのでしょう。

それは、身の回りで起きる物事を的確に理解し判断したりして適切な行動をとる能力や、記憶力、計算力、言語の理解力、学習能力など、数々の認知機能(脳の働き)が侵されること、と言えるでしょう。

認知症は脳の疾患で起こります。アルツハイマー病、脳血管性疾患、レビー小体病、パーキンソン病などを原因として起こります。

家族が親の変調に気がつくのは、それまでのその人らしい言動に変化が見られたときです。同じ事を繰り返し聞いたり、眼鏡や財布などの置き場所を忘れては探し回る、などなど。

認知症の初期であれば、その進行を防ぐための薬物療法もあります。また、認知力アップのトレーニングや体操なども功を奏するといわれています。さらに重要なことは、認知症の人との関わり方です。

認知症を疑う言動に気がついたら、「物忘れ外来」を開設している医療機関を受診して、専門的見解を仰ぐことが大切です。

☎三鷹市医師会  
☎0422-472155