

勤務先を退職したときは 国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が勤務先を退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

印基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、退職日の分かる証明書(離職票など)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

問同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

国保温泉センター割引利用券を 配布します

人市の国民健康保険に加入している方
◆利用施設 ①檜原温泉センター「数馬の湯」、②奥多摩温泉「もえぎの湯」、③秋川渓谷「瀧音の湯」、④生涯青春の湯「つるつる温泉」

◆配布場所 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口

◆割引後の利用料金 大人=①630円、②600円、③700円、④660円、小学生=①240円、②③250円、④230円

問同課 ☎29-9215

※有効期限は令和5年3月31日(金)。



児童扶養手当を振り込みます

3・4月分の同手当を、5月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。なお、4月の月額改定に伴い、3月分は改定前の金額、4月分は改定後の金額で振り込みます。

問子育て支援課 ☎29-9675

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児のあそびひろば

日げんきっ子ランド=月曜日午前9時～正午(30日(月)を除く)、みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(6日(金)・18日(水)・26日(木)を除く)

申当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

日①手形アートスタンプ=5日(休)・祝・6日午前11時～11時30分、②Mamaカフェ=26日午前10時30分～11時30分、③宝石を作ろう=28日(土)午前10時30分～11時30分、④スペシャルパースデー=30日・31日(火)午前11時～11時30分

人①④就学前のお子さん、②1歳6カ月までのお子さんと母親8組、③3歳～就学前のお子さん保護者10組

物①タオル、汚れてもよい服装

申①④当日会場へ(④は午前10時30分までに受付)、②③5月2日(月)から直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)

◆小学生対象のイベント

日①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=16日(月)午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④しゃぼん玉で遊ぼう=21日(土)午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=27日(金)午後3時30分～4時30分

人③10人、④12人

物①②③⑤タオル、②③運動靴、③あれば一輪車

申①②⑤当日会場へ、③④5月2日から直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)

問同ひろば ☎49-5500

東多世代交流センターの催し

◆牟礼ひよこちゃんランド

日5月13日～6月24日の金曜日午前10時～正午(5月20日、6月10日を除く)

人市内の1歳までのお子さんと保護者20組

所牟礼コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

◆出前講座「ベビーヨガ」

日5月20日(金)午前10時30分～正午

人2～6カ月のお子さんと母親10組

所牟礼コミュニティセンター

講ヨガインストラクターのHirokoさん

物タオル

申5月6日(金)午前9時から直接または電話で東多世代交流センター ☎44-2150へ(先着制)

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」保育

日①あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=6月12日、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=19日、いずれも日曜日午前9時30分～11時30分(全2回)

人市内在住の2～3歳のお子さんと父親12組

講①NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん、②東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん

申5月9日(月)午前9時～13日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで東多世代交流センター ☎46-0408・

HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(元気創造プラザ講座申込シテム)へ(申込多数の場合は抽選)

問同センター ☎44-2150

パパとママの育児相談・交流会

主連雀地区住民協議会

日5月13日(金)午前10時30分～11時30分

人市内の1歳未満のお子さん保護者、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」

申同センターホームページ **HP** <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>(先着制)

www.mitakacc.jp/renjk-cc/(先着制)

問同センター ☎45-5100

西多世代交流センター 「ママと助産師の会」

日5月17日(火)午前10時～11時30分

人おおむね3～5カ月のお子さんと母親7組

講三鷹市助産師会の皆さん

物バスタオル、おむつ、お子さんの着替え、授乳に必要なもの

申 5月6日(金)午前10時から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(初めて同センターを利用する方を優先して先着制)

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(5月)

日①ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」=20日(金)、②バナナぐみ=24日(火)、③いちごぐみ=27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人市内在住の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保護者8組、②初めて受講する3年7～8月生まれのお子さん保護者6組、③初めて同ひろばを利用する3年12月～4年1月生まれのお子さん保護者4組

申①6日(金)、②10日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ、③13日(金)午前10時から同ひろば ☎45-7710へ(いずれも先着制)

◆ベビーヨガ

日5月26日(木)午前10時30分～11時30分

人市内在住の初めて受講する3～8カ月のお子さん母親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

申5月12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)

問同ひろば ☎45-7710

おやこでよって

チョコっとあっぷるーむ(6月)

主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)=2日(休)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=4日(土)、③ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア講座(美容編)=11日(土)、④産前・産後の骨盤ケア=13日(月)、⑤子育てコンビニメンバーとおしゃべり会=16日(休)、⑦はじめてのベビーヨガ=20日(月)、⑧足形つきのバッグを作ろう!=23日(木)、⑨親子ヨガレッチ=25日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑪今後の子育てと働き方のバランス講座=30日(木)、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カ月のお子さん母親、②⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③2～11カ月のお子さん保護者、④3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑤⑩3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑦2カ月～ハイハイ前のお子さん保護者、⑧3歳までのお子さんと保護者、⑨6カ月～2歳6カ月のお子さん保護者、⑩ハイハイ前のお子さん母親

所市民協働センター

料①④⑦⑨⑩1,500円、②1,300円、③1,800円、⑤2,000円、⑥無料、⑧1,200円、⑩1,000円

※②⑧材料代を含む、⑤さらし付き、⑩キャリア診断シート付き。

物①抱っこひも、②写真5～10枚、③バスタオル、授乳ケープ、⑧授乳ケープ、⑨バスタオル

申 5月15日(日)午前9時から必要事項(11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/>(先着制)

「ゆりかご面接」「ゆりかごプラス」をご利用ください
申 健康推進課 ☎0422-46-3254へ

妊婦さん対象「ゆりかご面接」
保健師などの専門職が妊娠中の心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、子育て応援ギフト券を差し上げます。
日平日午前9時30分から、10時30分から、午後1時から、2時から、3時から(1人30分～1時間程度)
人妊娠中の方
所総合保健センター
物母子健康手帳、子育てガイド

産後ケア「ゆりかごプラス」
赤ちゃんと施設で体を休めながらケアを受けられます。
日平日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
人市内の生後4カ月未満のお子さん母親で、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1(上連雀1-1-5-108)、Mama&Babyあきやま2(上連雀1-2-4 1階)
料1回①1,800円、②5,400円、③7,200円
物母子健康手帳
※利用には、看護職による事前面接が必要です(妊娠8カ月以降、予約制)。

ショートメッセージサービスを利用した
市税のお知らせを開始します
問 納税課 ☎0422-29-9210
納期限を過ぎても市税などが未納となっている方を対象に、携帯電話やスマートフォンのショートメッセージサービス(SMS)を利用したお知らせを開始します。メッセージが届いたら、納付の確認をお願いします。画面に表示される電話番号は「0422-45-1906」です。
※ソフトバンクの方には「0032-06-9000」の電話番号が表示されます
三鷹市納税推進センターです。三鷹市より通知を送りましたので、ご確認ください。0422-45-1906 本メールへの返信はできません。