

課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

☎同課☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

会社都合による離職で国民健康保険に加入した方へ

65歳未満で雇用先の都合で離職した方の国民健康保険税が、申請により最大2年間軽減されます。

☑雇用先の倒産、解雇、雇い止めなどで離職した65歳未満の離職者で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが11・12・21・22・31・32(特定受給資格者)または23・33・34(特定理由離職者)の方

◆軽減内容

離職した翌日から翌年度末までの保険税算定時に、離職者本人の前年の給与所得を100分の30とみなしたうえで、同じ世帯のほかの加入者の所得と合算して算定します。

※国民健康保険の加入期間に限ります。 ※医療費にかかる高額療養費の自己負担限度額も同様の所得で算定します。

☑雇用保険受給資格者証、保険証(すでに加入している方)、世帯主および該当者のマイナンバーが確認できるものを保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

☎同課☎29-9216

国民健康保険加入者の海外療養費

海外渡航中に、病気やけがで、やむを得ず現地の医療機関で治療を受けて医療費を支払った場合、帰国後に海外療養費の申請ができます(治療目的での渡航、美容整形など国内で保険適用外の医療行為を除く)。支給金額は「日本国内の病院で保険診療を受けた場合の治療費を基準とした金額(実際に海外で支払った額の方が低いときにはその金額)」から「自己負担額(一部負担金相当額)」を差し引いた金額です。なお、国により医療体制や治療方法、物価水準が異なることから、実際に支払った額と支給額の差が大きくなる場合があります。費用を支払った日の翌日から2年を経過すると時効となり申請できませんのでご注意ください。

☑帰国後、①保険証、②診療内容の明細書・領収明細書(指定用紙)、③明細書内容に対する日本語の翻訳文、④世帯主の銀行口座が分かるもの、⑤印鑑、⑥出入国が確認できるもの(パスポートなど)、⑦調査に関わる同意書(指定用紙)を保険課(市役所1階9番窓口)へ

※現地医療機関へ内容確認を行う場合があるため、同意書の記入が必要です。

☎同課☎29-9215



10月から義務教育就学児医療費助成制度(マル子)の中学生の所得制限を撤廃します

新たに対象になる方は申請が必要です。所得超過により、現在対象外となっている方へ、6月上旬に申請書を送付しますので、7月29日(金)までに申請してください。10月1日(出)から有効の医療証は9月末までに送付します。高校生相当年齢の医療費助成については、8月ごろに案内通知を送付します。

☎子育て支援課☎29-9675

一日プレイパーク

☎5月22日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

☑丸池公園(稲荷橋付近)

☑当日会場へ

☎緑と公園課☎29-9789

誕生記念樹のプレゼント

☑市内在住の乳児

☑5月27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、グツケイジユ)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/へ

※苗木は6月24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メールの印刷と引き換え。

☎同協会☎46-2081

パパ・ママ講座

「みんなで学ぼう子育ての話」

☎5月29日(日)午前10時～正午

☑在勤を含む市内の乳幼児～小学生の親35人

※お子さんの同伴は申込時にご相談ください。年中～小学生のお子さん20人が遊べるスペースを設けます。

☑西多世代交流センター

☑講保育楽者の平山許江さん

☑☎5月16日(月)午前9時30分から直接または電話で同センター☎32-8765へ(先着制)

妊婦さんと助産師の交流会

助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。

☎5月30日(月)午後1時～3時

☑15人

☑福祉センター

☑母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど

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

☎三鷹市社会福祉協議会☎76-1271

プレイリーダー講習会

学校・職場以外の仲間と、野外活動の楽しみ方やリーダーシップを学びます。

☎7月3日、9月4日、10月9日、11月20日の日曜日(時間未定。全4回)

☑市内の中・高校生、若者世代で全回参加できる方

☑所なんじゃもんじゃの森、野川公園など

☑☎5月31日(火)までに申込フォーム HP https://logoform.jp/form/ejBZ/93416/へ

☎児童青少年課☎29-9671

父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」 保育

☎①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=6月4日(出)、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=19日(日)、いずれも午前9時30分～11時30分(全2回)

☑市内在住の2～3歳のお子さんと父親12組

☑所西多世代交流センター

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

☑☎5月16日(月)午前9時～25日(火)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎31-6039・HP 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)

小さく生まれたお子さんと親の交流会

☎6月8日(水)午前10時～11時45分

☑市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組

☑所総合保健センター

☑☎直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎46-3254へ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(6月)

☎☎①牟礼コミュニティセンター=8・15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=8・22日、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=15・22日、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

☎すくすくひろば☎45-7710

すくすくひろばの催し

◆4カ月までの親子のつどい

☎6月9日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45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8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

☑☎5月26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)

◆年齢別あそびまじよ(6月)

☎①うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」=10日(金)、②ひよこぐみ=14日(火)、③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」=17日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

☑市内在住の①令和2年4月2日～9月生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する3年4月2日～7月生まれのお子さんと保護者8組、③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

☑☎①5月27日(金)、②31日(火)、③6月3日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(いずれも先着制)

◆ウェルカムパパ講座(旧・育メン講座)

☎6月12日(日)午前10時30分～正午

☑初めて受講する市内在住のおおむね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

☑☎5月20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

知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育

☎6月9～23日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全3回)

☑在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者18人、保育(1歳～1歳6カ月前後)15人

☑所東多世代交流センター

☑講作業療法士、歯科医師、防災士の皆さん

☑☎5月16日(月)午前9時～20日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎44-2150・HP 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。保育は初参加者を優先、6月2日(水)午前9時30分～10時

30分の保育オリエンテーションに必ず参加)

☎同センター☎44-2150

ふたごの親の交流会 保育

☎6月16日(水)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16人、保育(未就学児)18人

☑所総合保健センター

☑☎直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎46-3254へ(先着制)



電話でおしゃべりませんか? 高齢者電話訪問事業

電話訪問員が毎週1回、指定された実施日(下記)に電話します。

☎月・金曜日午前または午後、水曜日午前のいずれか

☑おおむね65歳以上で日中に1人で過ごしている市民

☑☎みたかボランティアセンター☎76-1271へ

三鷹いきいきプラス パソコン無料講習会

☎6月6日(月)・9日(水)午前9時30分～11時30分(全2回)

☑おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者8人

☑所市民協働センター

☑☎5月16日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

一般介護予防事業

「はつらつ教室(口腔・運動)」

☎6月22日～7月13日の毎週水曜日午後1時30分～3時(全4回)

☑65歳以上の市民で全回参加できる方40人

☑所福祉センター

☑講歯科医師の堀清貴さん、歯科衛生士の前田小由利さん、健康運動指導士の鈴木明子さん

☑☎直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階)☎24-8266・FAX 46-4827へ(先着制)



8～11月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診票を5月下旬にお送りします。

☑特定健診=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、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

☎健康推進課☎24-8571

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入した方や、12～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

三鷹市こころの健康相談

精神科専門医による個別相談。家族のみの相談、問題整理、セカンドオピニオンとしての相談も可能です。

☎6月2日(水)午前10時～正午(1人40分)

☑所福祉センター

☑☎障がい者支援課☎29-9233へ