



国保・年金

8月31日(水)は国民健康保険税、後期高齢者医療保険料(第2期)の納期です

◆納付は便利な口座振替で

③納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

④同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

国民年金保険料の免除・納付猶予申請を受け付け中

令和4年度分(7月～5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。

③基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)、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

④同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

介護給付費通知書を送付します

令和3年10月～4年3月に介護保険サービスを利用した方を対象に、サービスの内容と費用をお知らせする通知書を8月31日(水)に発送します。

④介護保険課 ☎29-9274



子育て・教育

あかちゃんであえとしゃかんにここに

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意してお待ちしています。

④8月24日(水)午前10時～11時30分(受付は11時20分まで。偶数月第4水曜日に定期開催)

③すくすくひろば

④物あれば市立図書館利用カード

③当日会場へ

④三鷹図書館(本館) ☎43-9151

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

◆電話相談 ☎0120-007-110

③東京都人権擁護委員連合会、東京法務局

④8月26日(金)～9月1日(木)午前8時30分～午後7時(8月27日(土)・28日(日)は午前

10時～午後5時)

④問 同局人権擁護部 ☎03-5363-3052

東多世代交流センターの催し

◆移動児童館「小学生の居場所づくり」

④8月26日(金)午後2時～4時30分

③小学生

③所 牟礼コミュニティセンター

③申 当日会場へ

◆牟礼ひよこちゃんランド

④8月2日～30日の毎週金曜日午前10時～正午(23日(金)・祝を除く全4回)

③1歳までのお子さんと保護者

③所 牟礼コミュニティセンター

③申 当日会場へ

※混雑時は入場を制限する場合があります。

④問 東多世代交流センター ☎44-2150

一日プレイパーク

④8月28日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

③所 丸池公園(稲荷橋付近)

③申 当日会場へ

④問 緑と公園課 ☎29-9789

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

③所 三鷹市シルバー人材センター

④8月①オンライン教室＝9月3日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②月曜入門コース＝9月5～26日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、③火曜入門コース＝9月6～27日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

③人 小学3～6年生①経験者4人、②③5人

③¥5,000円(教材費を含む)

④物 ①パソコン、②③USBメモリー

③申 8月26日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

※①は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

④問 同センター ☎48-6721

すくすくひろばの催し

◆お父さんのためのワクワク子育て

④8月9日(日)午前10時30分～11時30分

③人 市内在住の1歳6カ月くらいのお子さんと父親7組

③申 直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆コミセンDE すくすくひろば(9月)

④8月⑦日(水)＝大沢コミュニティセンター、22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

③人 市内在住の年少までのお子さんと保護者

③申 当日会場へ

◆育児講座 ベビーマッサージ

④8月9日(日)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

③人 市内在住の初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各8組

③講 三鷹市助産師会の皆さん

④物 バスタオル、おむつ、着替え

③申 8月25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(9月)

④8月①うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」＝9日(金)午前10時15分～11時15分、②ひよこぐみ＝13日(火)午前10時15分～11時15分、③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」＝16日(金)午後3時～4時

③人 市内在住の①令和2年10月～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、②初めて受講する3年8～11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

③申 ①8月26日(金)、②30日(火)、③9月2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)

④問 同ひろば ☎45-7710

「第71回はたらく消防の写生会」優秀作品展示会

市内16校の小学生2,281人の絵画作品の中から、審査により選ばれた受賞作品168点を展示します。

④8月①9月8日(木)～11日(日)午前10時～午後4時30分(11日は3時まで)＝三鷹市公会堂さんさん館、②9月30日(金)まで＝三鷹消防署ホームページ [HP](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-mitaka/) <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-mitaka/>

③申 ①期間中会場へ

④問 同署 ☎47-0119

あそびとおしゃべりの会(9月)

④8月①牟礼コミュニティセンター＝14・21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＝14・28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＝21・28日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

③人 市内在住の年少までのお子さんと保護者

③申 当日会場へ

④問 すくすくひろば ☎45-7710

星と森と絵本の家 幼児クラブ 秋の森のたんけん隊

④8月9月15日～11月10日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)

③人 2歳6カ月以上のお子さんと保護者10組(弟妹の同伴可)

③申 9月7日(水)午前10時30分から参加者全員の必要事項(11面参照)・お子さんの生年月日・弟妹の有無と年齢・過去

のたんけん隊参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 [FAX](mailto:fax39-3402) 39-3402へ(初めて参加する市民を優先して先着制)

④問 同施設 ☎39-3401



高齢者

人生100年時代の介護予防体操「生きる体操」体験会

リズム運動、ストレッチ、スクワットで、しなやかな体づくりを目指します。

④8月9月6日～20日の毎週火曜日午後1時30分～2時30分(全3回)

③所 西多世代交流センター

③¥500円

④物 室内履き、飲み物

③申 ④問 西部地域包括支援センター ☎34-6536へ

三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。

④8月9月12日(月)・15日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)

③人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

③所 市民協働センター

③申 ④問 8月22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)



障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4～7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8月25日(木)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

④問 障がい者支援課 ☎29-9234



催し

大人向け「朗読会」

題材は太宰治の『堀とリ』。

③市、東部地区住民協議会

④8月9月3日(土)午後1時30分～3時30分

③人 20人

③所 牟礼コミュニティセンター

③講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん

③申 ④問 同センター ☎49-3441へ(先着制)

消費者相談窓口から

444

自宅の売却トラブルが急増しています

④問 消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

アドバイス

不動産の売却はクーリングオフの対象外です。契約内容をよく理解しないまま、自宅を売却する契約をしてしまうと、その後に住む場所が見つからなかったり、契約解除のための高額な違約金により生活資金が足りなくなったりと、生活に支障を来す可能性があるので安易に契約をしてはいけません。

「賃貸として住み続けられる」「入所できる施設を探してあげる」などと勧誘されることもあります。不動産取引は複雑で良い話ばかりとは限りません。契約前に周りの信頼できる人に相談し、1人で対応しないようにしましょう。迷惑な勧誘はきっぱりと断り、今後は勧誘しないでほしい旨を伝えましょう。対策として、通話録音装置や迷惑電話対策機能の付いた電話機を利用することも有効です。

不安に思った場合やトラブルになった場合は、1人で悩まずに消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

相談事例1

電話で会う約束をして訪ねてきた不動産業者に「1,000万円でマンションを買い取りたい。売却後も安い家賃で住み続けられ、管理費や固定資産税もかからない」と言われた。断ったが、「早く決めないと売れなくなる」と急かされ、契約書にサインしてしまった。解約したい。(80代・女性)

相談事例2

突然訪ねてきた不動産業者に、一戸建ての自宅売却を勧められ、夜9時過ぎまで居座られた。翌日も来て「入所できる施設を探してあげる」と言われた。一人暮らしは不安だが、自宅を売るつもりはない。勧誘がしつこくて困っている。(70代・女性)