

年金 国保・年金

医療費を全額自己負担したときの療養費の支給

国民健康保険加入者が医療費を立て替えて支払った場合は、療養費の支給を受けることができます。次に該当する場合は、医療費を全額自己負担で支払った後、保険課へ支給申請してください。審査で保険診療分として扱える金額を決定し、自己負担相当額を差し引いた金額を支給します。

◆対象 ①旅行先での急病など、やむを得ず保険証で治療が受けられなかった、②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用装具代を支払った、③骨折、脱臼、打撲、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた、④医師が必要と認めたマッサージ、はり、灸(きゅう)の施術を受けた(単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのものなどは対象外)
※支給は申請から3カ月程度かかります。
※医療費を支払った日の翌日から2年を過ぎると申請できません。

☎同課 ☎29-9215へ

マル乳・マル子の医療証を送付しました

10月1日(土)から有効のマル乳(乳幼児医療費助成制度)・マル子(義務教育就学児医療費助成制度)の医療証を送付しました。また、中学生のお子さんについては10月1日から所得制限を廃止し、医療証を交付します(要申請)。申請がお済みでない方は、お早めに申請書を提出してください。

☎子育て支援課 ☎29-9675へ

子育て・教育

子育ての不安・悩みは子ども家庭支援センターりぼんへ

18歳までのお子さんの子育てに関するあらゆる相談に対応し、問題解決に向けて具体的な援助を行います。

☎同センター(教育センター2階) ☎40-5925へ(平日午前8時30分～午後5時)

一日プレイパーク

☎9月25日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所丸池公園(稲荷橋付近)

☎当日会場へ

☎緑と公園課 ☎29-9789

東多世代交流センターの催し

☎①移動児童館＝9月30日(金)午後2時～4時30分、②牟礼ひよこちゃんランド＝10月7日～21日の毎週金曜日午前10時～正午

人①小学生、②1歳までのお子さんと保護者

所牟礼コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎東多世代交流センター ☎44-2150

すくすくひろばの催し

◆コミセンDEすくすくひろば(10月)

☎所大沢コミュニティセンター＝5日(水)、井の頭コミュニティセンター＝20日(水)、いずれも午前10時30分～正午

人市内在住の年少までのお子さんと保護者

☎当日会場へ

◆年齢別あそびまじよ

☎①うさぎぐみ「音であそぼう」＝10月6日(木)、②ひよこぐみ＝11日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分

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

☎①9月21日(水)、②27日(火)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カ月までの親子のつどい

☎10月13日(水)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人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

☎9月29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)

◆ウェルカムパパ講座

☎10月16日(日)午前10時30分～正午

人市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらい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)

所連雀コミュニティセンター

講三鷹市助産師会の皆さん

物バスタオル、おむつ、着替え

☎9月22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)

◆現役パパが伝授!「育児が楽しくなるパパ講座」

保育

☎10月23日(日)午前10時～11時30分

人市内在住の年少までのお子さんの父親20人、保育は首据わり～年少のお子さん20人

所市民協働センター、保育は連雀コミュニティセンター

講NPO法人ファザーリングジャパン多摩支部代表の野崎聡司さん

☎9月28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)

☎同ひろば ☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(10月)

☎所牟礼コミュニティセンター＝12・19日、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＝12・26日、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＝19・26日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人市内在住の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

ママ・パパのためのアンガーマネジメント講座

子育てで起こる怒りの感情に上手に向き合いコントロールするコツを学びます。

☎10月21日(金)午前10時～正午

人子育て中の方50人

所教育センター

講(株)トリプルウィン認定講師の飯川恵美子さん

☎9月20日(水)午前9時～10月14日(金)午後5時に直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階) ☎40-5925へ(先着制)

明星幼児幼稚園の

園庭開放とワークショップ

☎10月22日(土)午前10時～正午(雨天時はワークショップのみ開催)

人就学前のお子さんと保護者

所同園(井の頭5-24-1)

※ワークショップは材料代がかかります。

☎当日会場へ

☎同園 ☎43-7642

高齢者

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。

☎10月10日(月・祝)・13日(水)午前9時30分～11時30分(全2回)

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

所市民協働センター

☎9月21日(水)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)

介護予防教室

「健康脳トレ運動教室」

☎11月7日～28日の毎週月曜日午後1時30分～3時(全4回)

人65歳以上の市民で全回参加できる方15人

所大沢コミュニティセンター

☎9月20日(火)～10月7日(金)に直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎24-8207・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選。当選者のみ通知)

障がいのある方

令和4年度前期分

心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

人助成対象者として認定済みの方

※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間 令和4年4月1日～9月30日給油分

◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各

月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

☎10月3日(月)～18日(火)(消印有効)に必要な書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

※郵送の場合は、領収書の写しを保管してください。

☎同課 ☎29-9234

健康

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。

☎10月6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

催し

認知症介護者談話室

☎9月27日(火)午後1時～3時

人介護者、介護経験者(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

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

介護者ひろば

☎9月28日(水)午前10時～正午

人介護者、介護経験者

所ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

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」

☎10月6日(水)午後1時～3時

人市内の男性介護者、男性介護経験者

所おむすびハウス(下連雀1-10-20)

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

仲間と一緒に「うごこっと」体操 チャレンジトレーニング

☎健康推進課 ☎0422-24-8207

人65歳以上の市民で、受講後も仲間と活動することを望んでいる方

☎9月20日(火)～30日(金)に下記申込先へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

会場	日程(全8回)・時間	申込・問い合わせ先
①大沢コミュニティセンター	10月27日～12月22日の木曜日 午後1時～2時30分	三鷹市大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
②下連雀南浦地区公会堂	10月27日～12月22日の木曜日 午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
③三鷹駅前コミュニティセンター	10月28日～12月23日の金曜日 午後1時30分～3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636・FAX 0422-76-6635
④井の頭コミュニティセンター	11月4日～12月23日の金曜日 午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX 0422-44-9772
⑤新川中原コミュニティセンター	11月4日～12月23日の金曜日 午前10時30分～正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX 0422-40-7205
⑥牟礼コミュニティセンター	11月7日～12月26日の月曜日 午後1時～2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122
⑦井口コミュニティセンター	11月18日～令和5年1月13日の金曜日 午後1時～2時30分	三鷹市西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536

※開催日程は祝日(③は11月4日)を除く。