

材費)
物スポーツ指導員証
申1月17日(火)～25日(水)に申込書(同協会配布)を同協会FAX43-2500・Eメールqqrt38y9@fancy.ocn.ne.jpへ(先着制)
問同協会☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

合気道体験教室

目三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
日2月4日～25日の毎週土曜日午後3時15分～5時45分(全4回)
人在学・在勤を含む10～90歳の市民5人(小学生以下は保護者同伴)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎43-8542(夜間)・☎090-8045-5748(日中のみ)

少林寺拳法初心者教室

目三鷹市少林寺拳法連盟
日2月4日～25日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
人在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ(先着制)
問同連盟Eメールmitakachuodoin2@gmail.com・HPhttps://mitakarenmei.jimdo.free.com/

サンボ体験会・講習会・大会

目三鷹市サンボ連盟、④市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日2月4日～25日の毎週土曜日①初心者体験会(小学生以下)=午後4時～5時、②初心者体験会(小学校高学年以上)=6時～7時、③経験者講習会(小学校高学年以上)=7時～9時、④市民体育祭=2月26日(日)正午～午後9時
人在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴。④は経験者で、道場・チームに所属している方)
所SUBARU総合スポーツセンター
料④1,000円
物④サンボ着、サンボシューズ
申①～③当日会場へ、④2月15日(水)

までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問同連盟☎090-8857-5911・Eメールmitaka.sambo@gmail.com



弓道指導者講習会

目三鷹市弓道連盟
日2月9日、3月9日の木曜日午後0時30分～5時30分
人在学・在勤を含む市民で弓道四段以上の方および同連盟会員15人程度
所SUBARU総合スポーツセンター
料1,500円(1回)
物弓道衣、弓道用具、弓道教本・副本
申同連盟ホームページHPhttps://mitaka-kyudo.jimdo.free.comへ(先着制)

ミニバスケットボール市民大会(小学生)

目市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市バスケットボール連盟
日2月11日(土・祝)・12日(日)午前9時～午後6時
人市内のミニバスケットボールチームに在籍している小学生
所SUBARU総合スポーツセンター
物室内履き
申在籍するチームへ
問同連盟Eメールmitaka.cba@gmail.com

市民体育祭 フットサル

目市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市サッカー協会
日2月11日(土・祝)①壮年&女子=午後0時30分～2時30分、②一般=午後3時30分～5時30分
人在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人(壮年は40歳以上)、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所SUBARU総合スポーツセンター
物シューズ(靴底がアメ色、白色、無色)
申同連盟ホームページHPhttps://mitakafa.jp/へ(先着制)

ソフトテニスの大会

目三鷹市ソフトテニス連盟、②市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日①三鷹市オープンソフトテニス大会=3月5日、②市民体育祭=3月12日(予備日3月19日)、いずれも日曜日午前8時30分～午後5時(小雨決行)
種目①男女ミックスダブルス3チーム団体戦(一般男女、男子45歳以上・女子35歳以上、男子60歳以上・女子50歳以上のペア)、②一般男子、一般女子、成年男子(35・45歳以上)、成年女子(35・45歳以上)、シニア男子(50・55歳以上)、シニア女子(50・55歳以上)、シニア男女(男子60歳以上・女子60歳以上で混合可、男子70歳以上・女子60歳以上で混合可)。
人在学・在勤を含む市民または同連盟登録者各100人程度(学連登録者を除く)
所大沢総合グラウンドテニスコート
料①1チーム6,000円
物ラケット、テニスシューズ、帽子
申①2月18日(土)午後3時、②2月17日(金)午後5時までに必要事項(15面参照)を同連盟Eメールinfo@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
問同連盟☎090-2191-4530

第29回三鷹市卓球3人ダブルス団体戦(オープン)

目三鷹市卓球連盟
日3月21日(火・祝)午前9時～午後9時
人在学・在勤を含む市民で構成されたチーム(男子1人、女子2人)、56チーム
所SUBARU総合スポーツセンター
料3,000円
申同連盟1月30日(月)～2月13日(月)(必着)に申込書(同連盟ホームページHPhttp://mitakattl.jpで入手)を同連盟Eメールinfo@mitkattl.jpへ(先着制)

三鷹市社会人サッカーリーグ

クラス一般リーグ、40歳以上リーグ、50歳以上リーグ、60歳以上リーグ
目三鷹市サッカー協会
日4月上旬～令和6年3月下旬の日曜日午前7時～午後9時(雨天決行)

人在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成するチーム(中学生は不可)
所大沢総合グラウンド
料チーム登録料25,000円、選手登録料1人500円
物正副ユニホーム、サッカーボール、審判用具
申同連盟登録書(同協会ホームページHPhttps://mitakafa.jpで入手)を同協会Eメールmitakafa-staff@googlegroups.comへ
 ※代表者会議を3月11日(土)午後7時15分から三鷹市公会堂さんさん館またはオンラインで開催します。



防災備蓄食品の活用講座

日1月25日(水)午前10時30分～正午
人在勤を含む市民①会場20人、②オンライン20人
所①連雀コミュニティセンター、②オンライン
講管理栄養士の川村悦子さん
申同センター☎45-5100または申し込みフォーム(下記QRコード)へ(先着制)



会場参加



オンライン参加

西多世代交流センター公開講座 [LGBTってなんだろう?]

日1月26日(木)午前10時～正午
人15人
所同センター
講株式会社ランドホー講師の安藤奏汰さん
申同連盟1月16日(月)午前9時30分～20日(金)午後5時に直接または電話で同センター☎32-8765、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)



高額医療・高額介護合算療養費支給のご案内

問保険課☎0422-29-9215

支給要件

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和3年8月1日～4年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額(※1)を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合は対象外)。

◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者

所得区分	限度額
現役並み所得者(※2)	
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円～690万円未満	141万円
課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般(※3)	56万円
住民税非課税Ⅱ(※4)	31万円
住民税非課税Ⅰ(※5)	19万円

- ※1 高額療養費や高額介護(介護予防)サービス費の支給額を除いた額が対象です。
- ※2 医療保険が3割負担の方。
- ※3 ほかのどの区分にも該当しない世帯。
- ※4 世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税Ⅰに該当しない世帯。
- ※5 世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの場合は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円です。
- ※6 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長(短)期譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額43万円を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

◆70歳未満の方

所得区分(旧ただし書所得 ※6)	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険など)と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減のため、それぞれの自己負担額の合計が限度額を超えた方に、超過した分を支給します。

申請方法

4年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。
 ※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が3月上旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。
申申請書を直接または郵送で①「〒181-8555保険課国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ
問同課①☎0422-29-9215、②☎0422-29-9219

職場の医療保険などに加入の方

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課☎0422-29-9274へお問い合わせください。