

国民健康保険の高額療養費の支給

1カ月の医療費の自己負担額の合計が自己負担限度額を超えた場合は、超過額を申請により支給します。

◆高額療養費の計算の仕組み

①70歳未満の方は、同じ方が、同じ月に、同じ医療機関に21,000円以上支払った自己負担額を世帯単位で合計し、限度額を超えた分を払い戻します。

②70歳以上の方は、すべての自己負担額から限度額を超えた分を払い戻します。自己負担限度額は、世帯の所得により異なります。

※高額療養費が多数回該当した場合や入院した場合などは、限度額が変わることがあります。

③要件に該当する場合、医療を受けてからおよそ3カ月後に世帯主宛てに送付する申請書に記入し、直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)、または市政窓口へ

☎同課☎29-9215

国民健康保険の高額療養費の支給申請手続きの簡素化(自動振込)が始まります

これまで月ごとに必要だった申請書の提出が、申し出により不要となり、登録された金融機関口座に自動的に振り込まれます。対象は、令和5年5月以降に発送する申請書です。

◆申し出方法 支給申請手続簡素化希望申出用の申請書のチェック欄・口座情報などを記入して提出(初回申請)してください。登録できる口座は、原則として世帯主の口座です。

☎保険課☎29-9215

国民年金の学生納付特例申請受付

国民年金保険料(月額16,520円)の学生納付特例申請を受け付けています。申請時点の2年1カ月前分までの未納期間についても申請できます。

☎基礎年金番号が分かるもの(持っている)

ない場合は本人確認ができるもの)、在学期間が分かる学生証(コピー可)または在学証明書、市民課(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



児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方へ

4月分からの手当額を変更しました。

◆児童扶養手当の支給額(月額)

第1子: 44,140円~10,410円
第2子加算額: 10,420円~5,210円
第3子加算額: 6,250円~3,130円
※3~4月分は5月に支給します。

◆特別児童扶養手当の支給額(月額)

1級: 53,700円、2級: 35,760円
※4~7月分は8月にまとめて支給します。

☎子育て支援課☎29-9675

子育ての不安・悩みは子ども家庭支援センターリぼんへ

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支援を行います。

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

あかちゃんであえとしゃかんここにこ

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。

☎4月26日(水)午前10時~11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎すくすくひろば

☎あれば市立図書館利用カード

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館)☎43-9151

すくすくひろばの催し

◆年齢あそびまじよ(5月)

☎①ひよこぐみ=9日(火)、②うさぎぐみ「音であそぼう」=12日(金)、③ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」=19日(金)、いずれも午前10時15分~11時15分

☎市内在住の①初めて受講する令和4年4月2日~7月生まれのお子さんと保護者、②3年4月2日~9月生まれのお子さんと保護者、③2年4月2日~3年4月1日生まれのお子さんと保護者各8組

☎①4月25日(火)、②28日(金)、③5月1日(月)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)

◆育児講座 ベビーマッサージ

☎5月11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①令和4年8~11月生まれのお子さんと母親、②4年12月以降生まれのお子さんと母親各8組

☎三鷹市助産師会の皆さん

☎バスタオル、おむつ、着替え

☎4月27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)

◆井の頭コミュニティセンターDEすくすくひろば

☎5月18日(水)午前10時30分~正午

☎市内在住の年少までのお子さんと保護者

☎井の頭コミュニティセンター

☎当日会場へ

◆育児講座 親子体操

☎5月27日(土)午前10時30分~11時30分

☎市内在住の1歳6カ月~2歳のお子さんと保護者12組

☎乳幼児親子体操指導者講習会講師の西山里美さん

☎バスタオル

☎4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)

☎同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(5月)

☎所 牟礼コミュニティセンター=10・17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=10・24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=17・24日、いずれも水曜日午前10時30分~正午

☎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

ふたごの親の交流会 保育

☎5月16日(火)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

東多世代交流センター キッズダンスクラブ

☎5月18日~令和6年3月7日の木曜日午後4時~5時(月3回程度)

☎小学3~6年生20人

☎ダンス講師のTAKAKOさん

☎☎直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

長崎「親子記者」の参加者募集

親子で8月9日(水)の長崎平和祈念式典への参加や被爆者への取材を行い、『おやこ記者新聞』を発行します。

☎日本非核宣言自治体協議会

☎8月8日(火)~11日(金・祝)(3泊4日)

☎市内在住の小学4~6年生と保護者、全国から9組18人

※三鷹駅から長崎市までの往復交通費、宿泊代(朝食付)、旅行保険代は主催者が負担。

※上記以外の食費、個人的な経費などは自己負担。

☎取材に用いる道具(カメラなど)

☎5月17日(水)(必着)までに、申込書(同協議会ホームページで入手)を「〒852-8117長崎市平野町7-8長崎市平和推進課内日本非核宣言自治体協議会事務局」・☎info@nucfreejapan.comへ(1組1通。申込多数の場合は抽選)

☎☎同協議会☎095-844-9923・HP http://www.nucfreejapan.com/



みんなでつながる「老い支度」

☎4月18日(火)午前10時~11時30分

☎山中地区公会堂

☎動きやすい服装、タオル、室内履き

☎☎連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

高齢者の生活相談室(事前予約)

☎4月21日(金)午後1時~3時

☎介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方

☎連雀コミュニティセンター

☎☎連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

☎5月8日(月)・11日(水)午前9時30分~11時30分(全2回)

三鷹体操スタッフを派遣!



三鷹体操は三鷹開村100周年(1989年)を記念して作られました。動画はYouTube「三鷹市スポーツと文化公式動画チャンネル」(右記QRコード)で公開しています。シコ踏みや水泳のクロールのしぐさなど、お子さんから高齢者まで楽しみながら運動できます。体操スタッフを派遣できますので、ご希望の方はお問い合わせください。

☎☎スポーツ推進課☎0422-29-9863・☎supotsu@city.mitaka.lg.jpへ

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

☎同財団☎0422-47-5122

HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

桂宮治 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 5月14日(日) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定) 会員=4月16日(日) 一般=4月19日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円 高校生以下=1,000円 ※購入は1人2枚まで。

その勢いは誰にも止められない! 観客を魅了する桂宮治の落語をお楽しみください。

PARTNER

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。



桂宮治

古今亭菊之丞

古今亭文菊 二人会 保育

芸術文化センター 星のホール 7月8日(土) 午後2時開演

チケット発売日(全席指定) 会員=4月16日(日) 一般=4月19日(水)

会員=2,700円 一般=3,000円 高校生以下=1,000円

夏の入り口、高座から吹き込む粋な江戸の風を感じてください。



古今亭菊之丞



古今亭文菊

チケットお求め方法

●電話予約 10:00~19:00

芸術文化センター☎0422-47-5122

●インターネット予約(要事前登録)

HP https://mitaka-art.jp/ticket/

●窓口販売 10:00~19:00

月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

☎保育 料金500円、対象は1歳~未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)

※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。