

間(多胎妊娠は3カ月前から6カ月間)の保険料を免除します。免除期間は保険料を納付したものと、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

※妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む)が対象です。

基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、母子健康手帳など出産予定日(出産日)が分かるものを、出産予定日の6カ月前から市民課(市役所1階3番窓口)へ
同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

マル乳・マル子・マル青の医療証を送付しました

10月から有効のマル乳(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)・マル青(高校生等医療費助成制度)の医療証を送付しました。

※10月からマル子・マル青医療証の通院時の自己負担が撤廃となります。

子育て支援課 ☎29-9675

就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学、入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送可)

※市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

同課 ☎29-9814

市立小・中学校教育研究会の授業を公開します

10月4日(水)

市立小・中学校(研究部会により異なる)

室内履き

当日会場へ

※詳しくは、9月29日(金)以降に市ホームページでご確認ください。

指導課 ☎29-9817

受験生チャレンジ支援貸付事業個別相談会

10月25日(水)午後5時30分から、6時15分から、7時から、11月3日(金)午前9時30分から、10時15分から、11時から、午後1時から、1時45分から、2時30分から、3時から、3時45分から(全11回、各回30分間、2世帯まで)

福祉センター

令和5年度課税証明書または非課税証明書(保護者全員分)

9月19日(水)～10月13日(金)に三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ(先着制)

星と森と絵本の家「星のおはなし」

9月23日(土)午後2時から

当日会場へ

同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク

9月24日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

丸池公園(稻荷橋付近)

当日会場へ

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Face bookをご覧ください。

同課 ☎29-9789

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ(10月)

1)ひよこぐみ=3日(火)、2)うさぎぐみ=13日(金)、3)ぞうぐみ=20日(金)、4)バナナぐみ=24日(火)、5)いちごぐみ=27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8～11生まれのお子さんと保護者8組、②3年10月～4年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、④初めて受講する4年12月～5年1月生まれのお子さんと保護者6組、⑤初めて同ひろばを利用する5年5～6月生まれのお子さんと保護者4組

◆ベビーヨガ

10月4日(水)午前10時30分～11時30分
市内在住の初めて参加する3～8カ月のお子さんと母親15組

所 井口コミュニティセンター

講 べビーヨガインストラクターのかおりさん

◆4カ月までの親子のつどい

10月5日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

市内在住の初めて受講する令和5年5月以降生まれのお子さんと母親各8組

講 三鷹市助産師会の皆さん

◆ウェルカムパパ講座

10月15日(日)午前10時30分～正午
市内在住の初めて受講するおおむね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

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

同ひろば ☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(10月)

1)11・18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=11・25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=18・25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

同課 ☎45-7710

サツマイモ収穫体験

親子で土に触れながら、収穫が楽しめます。

10月14日(土)午前10時30分から(雨天時は15日(日)に延期)

市内在住の小中学生以下のお子さんと保護者20組

所 新川丸池公園内の農園(新川3-17)

¥1組200円

作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)

10月6日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、参加者全員の人数・年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

同協会 ☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

東多世代交流センターの催し

◆語ろう、今年のノーベル賞!

10月15日(日)午後2時～4時

小・中学生20人程度

9月19日(水)午前10時から直接または

電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

◆ベビーマッサージ講座(保育)

10月19日(木)午前10時30分～正午

2～6カ月のお子さんと母親10組

講 べビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

¥200円(マッサージオイル代)

物 バスタオル

9月27日(水)～10月11日(水)に直接または電話、申し込みフォーム(下記QRコード)で同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選。結果は10月13日(金)午後5時までに通知)

同センター ☎44-2150



障がいのある方

10月から訪問理美容サービスの利用対象者が拡充されます

次のすべての要件を満たす方も対象となります。

重度心身障害者手当を受給している方、6歳以上(学齢児)の方、身体障害者手帳の障がいの程度が下肢1・2級または体幹1・2級の方、常時寝たきりで自ら理美容店に行けない方(施設入所または入院中の方を除く)

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎29-9234



健康

こころの健康相談

10月5日(木)午前10時～正午(1人40分)
福祉センター

障がい者支援課 ☎29-9233へ

骨髄ドナー登録(採血など)

10月18日(水)・26日(木)午前中

多摩府中保健所(府中市宮西町1-26-1)

実施日の7日前までに同保健所保健対策担当 ☎042-362-2334へ

骨粗しょう症健康診査

11月15・29日の水曜日、令和6年1月17・31日の水曜日

6年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性各90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター

10月16日、12月11日の月曜日(消印有効)までに必要事項(11面参照)・生年月日・希望日を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1健康推進課」(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可。申込多数の場合は抽選)

①は電子申請サービス [HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/)からの申し込みも可。

同課 ☎24-8571

催し

専門職相談員による「介護なんでも相談室」

9月22日(金)午後2時～2時50分、3時

～3時50分(1人50分)

市内の介護者

福祉センター

9月21日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

おとな絵本ラウンジ

第82回「おやすみなさい(睡眠)」=9月24日(日)午後2時～4時、第83回「香りにおいを感じる絵本」=10月8日(日)午後2時～3時30分

①三鷹ネットワーク大学=15人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=20人

¥1200円

9月23日(土)祝、10月7日(出)いずれも午後5時までに同ラウンジホームページ [HP https://otonaehon.jimdofree.com/](https://otonaehon.jimdofree.com/)へ(先着制)

星と森と絵本の家 ☎39-3401

健康づくり体験学習会

(秩父そば打ち体験と三峯神社散策)

三鷹駅周辺住民協議会

11月1日(水)午前8時三鷹駅南口集合～JAちちぶそば道場あらかわ亭(そば打ち体験と昼食)～三峯神社散策～道の駅みな(買い物)～三鷹駅南口解散(雨天決行)

市民34人

¥4,000円(昼食代を含む)

9月27日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

同協議会 ☎71-0025

スポーツ

11月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

市ホームページでご確認ください

住民協議会に登録されている団体

10月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

スポーツ推進課 ☎29-9863

市民体育祭 ゲートボール大会

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、三鷹市ゲートボール協会

10月1日(日)午前9時～午後1時30分(雨天中止)

在学・在勤を含む18歳以上の市民

下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)

三鷹市ゲートボール協会 ☎42-5408へ

親子で楽しくカラダを動かそう

—親子deスポーツ体験

(社)スカイリミットスポーツ三鷹

10月1日(日)運動あそび=午前9時30分～10時30分、午後0時30分～1時30分、護身術・柔術=午後0時30分～1時30分、1時40分～2時40分

市内の小中学生と保護者各回20組

所 SUBARU総合スポーツセンター

9月25日(月)までに同法人ホームページ [HP https://skylimitt-sports.com/](https://skylimitt-sports.com/)へ(先着制)

同法人 ☎080-9042-0505

