

認知症サポーター養成講座

日 2月6日(火)午後1時30分～3時
人 15人
所 井の頭コミュニティセンター
申 井の頭地域包括支援センター ☎44-7400へ(先着制)

手作りの会「作って遊ぼう 毛糸のあやとり」

日 2月11日(日)午前10時～正午
人 小学1年生以上の方15人(小学1・2年生は保護者同伴)
所 東多世代交流センター
講 みたか昔あそびの会の伊藤ひでさん
物 室内履き
申 直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

男性料理教室「あったかおこわで心も体もぽかぽかに」

メニューは五目炊きおこわ、彩り沢煮、切干大根の酢の物、ミカンゼリー。
主 三鷹駅周辺住民協議会
日 2月17日(土)午前10時30分～午後1時30分
人 市民12人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 三鷹地域活動栄養士の佐藤律子さん
料 500円
物 エプロン、三角巾、お手拭き、マスク
申 2月9日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

「はぎれで作るリカちゃん人形のドレス」作り

日 2月17日(土)午後1時30分～3時30分
人 5人
所 リサイクル市民工房
物 裁縫道具
申 1月24日(水)午前10時から同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

ジャガイモ植え付け講習会

日 2月17日(土)午後1時30分から(雨天時は翌日に順延)
人 30人
所 農業公園

物 農作業ができる服装(長靴など)
申 1月29日(月)から直接または電話でJA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482へ(先着制)
※自家用車での来場はご遠慮ください。

子育て・孫育て×介護、仕事×介護 いつ始まっても焦らない! ダブルケアを学ぶ講座

日 2月18日(日)午前10時30分～午後0時30分
人 在学・在勤・在活動を含む市民20人
所 西多世代交流センター
講 NPO法人こだまの集い代表理事の室津瞳さん
申 2月16日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



絵手紙教室「果物や野菜を描く」

日 2月18日(日)午後1時～3時
人 20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 絵手紙作家の山路智恵さん
料 300円
物 ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)

申 1月23日(火)から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

連雀コミュニティセンターの講座

日 ①特殊詐欺被害防止講習会=2月24日(土)午前10時30分～11時30分、②三鷹を知る歴史講座「上連雀地域の歴史」=3月9日(土)午前10時30分～午後0時30分、16日(土)午前10時～正午(全2回)
人 ①50人、②在学・在勤を含む市民10人
講 ①三鷹警察署の皆さん、②郷土史家の相原悦夫さん
申 ①1月22日(月)～2月19日(月)、②1月29日(月)～2月16日(金)に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎45-5100へ(先着制)



募集

三鷹市環境基金活用委員会委員

◆内容 基金の活用に関する検討や、優良な環境活動への支援・顕彰の審査など。年3回程度の会議開催を予定
◆任期 5月31日から2年間(予定)
人 ①18歳以上の市民、②市内で環境活動をしている非営利団体、③市内に事業所を有する事業者、各1人
申 2月14日(水)(必着)までにレポート①「これから行いたい環境活動」、②「団体で行っている環境活動」、③「事業の内容(いずれも400字以内)と必要事項(15面参照)、性別、②③は団体・事業者の名称と代表者名、活動や事業内容が分かるものを直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555環境政策課」(第二庁舎2階)・FAX 45-5291・✉ kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(提出書類の形式は自由。申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎29-9612
都営住宅の入居者(東京都全体)
◆募集住戸 ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1,290戸、単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=581戸

◆申込書・募集案内 2月1日(木)～9日(金)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は3日(土)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページ https://www.to-kousya.or.jp/でも入手可)

申 2月16日(金)(必着)までに申込書を郵送
問 同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は ☎03-3498-8894)

東京都下水道局の下水道モニター

◆期間 4月1日から1年間
人 4月1日現在18歳以上の都民で、ホームページの閲覧と電子メールの送受信ができる方1,000人程度(公務員、同モニター経験者、島しょ在住者を除く)
申 2月28日(水)までに同局ホームページ https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/へ(申込多数の場合は選考)
問 同局 ☎03-5320-6693

演芸会出演者(カラオケ・踊り・楽器演奏など)

主 西部地区住民協議会
日 2月14日(水)午後1時30分～3時30分
所 井口コミュニティセンター
申 2月5日(月)までに同センターへ(先着制)
問 同センター ☎32-7141

女性対象就職支援セミナー

相手の心を動かす! 就活のための会話力講座 保育



問 生活経済課 ☎0422-29-9615

面接などで必要となる会話力アップのポイントをお伝えします。
日 2月19日(月)午前10時～正午
人 求職活動中またはこれから働きたいと考えている女性30人、保育(1～6歳)6人
所 市民協働センター 講 ブランディングプロデューサーの中間貴恵さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 2月16日(金)までに必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9615・✉ keizai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制。保育は2月9日(金)まで)

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4年8月1日～5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

Table with 3 columns: 所得区分, 課税所得, 限度額. Rows include 現役並み所得者, 一般, 住民税非課税II, 住民税非課税I.

- ※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(年金収入のみの方は、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31万円で計算されます。
※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

Table with 2 columns: 所得区分(旧ただし書所得 ※6), 限度額. Rows include 901万円超, 600万円超～901万円以下, 210万円超～600万円以下, 210万円以下, 住民税非課税世帯.

申請方法

5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。