



高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

☎ 納税課 ☎0422-29-9218

☑ 通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ
※6月の年金引き落とし分から変更したい方は、3月27日(水)までに申請してください。

要介護認定の特例延長の終了

☎ 介護保険課 ☎0422-29-9275

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、認定調査が困難な場合に限り、申請者の申し出により認定有効期間を延長してきましたが、認定有効期間が令和6年3月31日までの被保険者で延長を終了します。



「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けています

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

☑ 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和5年11月～6年2月入院分の紙おむつ代の支払いをした方
※認定を受けられるのは、要介護4以上かつ住民税非課税世帯の方です。
☑ 3月31日(日)(消印有効)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚)を開始します

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

☑ 65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方
☑ 3月18日(月)から申込書を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)または市内公衆浴場へ(浴場は31日(日)まで)
※入浴券は4月末ごろに送付します。

三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

高齢者に関する個別相談、元気を保つ食事「ちそうごはん」の試食会。
☑ 3月14日(木)午後2時～3時30分
☑ 三鷹駅前コミュニティセンター ☑ 当日会場へ

3月の出張！高齢者の生活相談室

☎ ☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

介護や認知症、高齢期の生活についての個別相談。
☑ 3月15日(金)午後1時～3時 ☑ 連雀コミュニティセンター

みんなでつながる「おい支度」

☎ ☎ 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話「身元保証・成年後見制度」とフレイル予防体操。
☑ 3月19日(火)午前10時～11時30分 ☑ 山中地区公会堂
☑ 動きやすい服装、室内履き、タオル

薬剤師による「お薬カフェ」

☎ 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204

☑ 3月27日(水)午後1時30分～3時 ☑ 20人
☑ UR都市機構新川・島屋敷通り第1集会所(新川4-25-1)
☑ 100円 ☑ あればお薬手帳 ☑ 当日会場へ(先着制)



三鷹ネットワーク大学

—— 講座案内 ——

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314・

✉info@mitaka-univ.jp・HP<https://www.mitaka-univ.org/>

開館時間：火～日曜日午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで／日曜日は5時閉館) 休館日：月曜日、祝日

☑ 特に記載のないものは3月5日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制。締め切りは講座前営業日の閉館時間。「みたか星空散歩」は当日の正午)

☎ いずれも同大学
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学ホームページをご覧ください。



みたか星空散歩—4月の星空解説と天文トーク

☑ 3月21日(木)午後7時～8時30分

☑ 40人

数学はこんなに面白い「保形形式について」

☑ 4月4日(木)午前10時～11時30分 ☑ 30人

講東京女子大学名誉教授の小林一章さん

¥500円

三鷹の夜・月いち読書会

「科学と文学の間(あわい)に」第31回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は、ホルヘ・レイス・ボルヘス「一九八三年八月二十五日」(『シェイクスピアの記憶』(岩波文庫)所収)。

☑ 4月5日(金)午後7時～8時30分

☑ 12人

¥500円

語学体験講座(入門)

☑ 4月6日(土)①韓国語・②中国語・③ロシア語＝午前10時30分～午後0時40分、④アラビア語・⑤インドネシア語・⑥タイ語・⑦ベトナム語＝午後2時～4時10分(午前・午後それぞれ一つの言語のみ申込可) ☑ ①～④、⑥⑦各15人、⑤7人

講アジア・アフリカ語学院講師の①李光洙さん、②郭婷さん、③坂内知子さん、④金子順子さん、⑤荻原道子さん、⑥シーヌアン・ディパンヨーさん、⑦寺戸ホアさん ☑ 各500円

数学カフェみたか「素数定理に関する問題」

☑ 4月9日(火)午前10時～11時30分 ☑ 25人 ☑ 東京女子大学名誉教授の小林一章さん

¥500円

三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座

「みたか学校インターンシップ(春期)教員採用試験対策講座」

☑ 4月18日(木)～9月21日(土) ※詳しくは募集要項や同大学ホームページをご覧ください。

☑ 大学生および社会人で教員を目指す方15人 ☑ 5,000円

☑ 4月5日(金)午後9時までに申込書類(同大学ホームページで入手可)を同大学へ(申込多数の場合は選考あり)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています

毎月3本の講座をHP<https://10mtv.jp/mitaka-univ/>で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。

