

栄養料理教室

「3つのお皿をそろえてバランスアップ」

日 2月14日(金)午前10時30分から
 人 在学・在勤を含む市民16人
 所 牟礼コミュニティセンター
 ￥ 500円
 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、マスク
 申 1月20日(月)～2月9日(日)に参加費を同センターへ(先着制)
 問 同センター ☎ 49-3441

男性料理教室「あったか洋食」

日 三鷹駅周辺住民協議会
 日 2月15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皆さん
 ￥ 500円
 物 エプロン、三角巾、お手拭き、マスク
 申 問 2月13日(木)までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025 へ(先着制)

上級救命技能再講習会

日 駅前地区自主防災連合会
 日 2月15日(土)午後1時30分～4時30分

人 在学・在勤を含む市民で同講習を受講後3年が経過する方20人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 問 2月7日(金)午後7時30分までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025 へ(先着制)

募集

演芸会(歌、踊り、演奏など)出演者

日 三鷹市西部地区住民協議会
 日 1月29日(水)午後1時～3時
 所 井口コミュニティセンター
 申 問 1月22日(水)までに直接または電話で同センター ☎ 32-7141 へ(先着制)

**傾聴ボランティアに
お話ししてみませんか**

利用者の予定に合わせ、決められた日時で月1回利用できます。傾聴ボランティア養成講座を修了した「傾聴ボランティア」が自宅や施設を訪問します。
 人 介護サービスや障害福祉サービスを利用している方、市内の高齢者福祉施設に入所している方、子育て家庭の保護者など
 問 地域福祉課 ☎ 29-9235

**みたか環境活動推進会議
の委員**



◆内容 市民の環境保全意欲増進に向けた啓発として環境講座の開催やニュースレターの発行など。年4回程度の会議開催を予定
 ◆任期 4月1日～令和9年3月31日
 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民6人、市内の非営利活動団体の構成員2人、市内に事業所を有する事業者2人(ほかの市民会議などの委員は応募不可)
 ※申込方法など、詳しくは市HPでご確認ください。
 問 環境政策課 ☎ 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) = 682戸
 ◆申込書・募集案内 2月3日(月)～12日(水)に住宅政策課(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8日(土)・9日(日)午前9時～

午後5時も配布。同公社HPでも入手可)
 日 2月18日(火)(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)

東京都消費生活調査員

◆内容 消費生活(食品表示、広告、計量など)に関する調査
 ◆期間 委嘱日～令和8年3月31日
 ◆報酬 調査実績による
 人 都内在住の18歳以上(4月1日現在)で、オンラインでの調査・回答が可能な方300人
 ※申込方法など、詳しくは都HPでご確認ください。
 問 都生活文化スポーツ局企画調整課 ☎ 03-5388-3076

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)
 日 2月28日(金)午後5時までに同局HPへ(申込多数の場合は選考)
 問 同局 ☎ 03-5320-6511

高額医療・高額介護合算療養費の支給のご案内

問 保険課 ☎ 0422-29-9215

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、超過した分の額を申請により支給します。

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5年8月1日～6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

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

◆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

- ※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。
- ※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に該当しない方。
- ※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)サービス費の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・長期(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)。

申請方法

6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。