

相 談

総合オンブズマン相談
(8月)

☎ 7・14・21日=中村一郎さん(弁護士)、
14・28日=片桐朝美さん(杏林大学教
授)、いずれも木曜日午後1時30分～
4時30分
☎相談・情報課(市役所2階)

☎ 申 閩 政策法務課 ☎ 29-9165 へ

☎ 審議会・市民会議 など

詳細は、右記QRコード
からHPをご覧ください。

第1回三鷹市居住支援協議会の傍聴

☎ 7月30日(水)午後1時30分～3時

☎ 所 教育センター

☎ 閩 住宅政策課 ☎ 29-9704

みたか国際化円卓会議第14期
第1回会議の傍聴

委員の委嘱、正副座長の選任につい
てほか。

☎ 8月4日(月)午後6時30分～8時

☎ 所 教育センター

☎ 閩 企画経営課 ☎ 29-9032

第1回
三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

『男女平等参画のための三鷹市行動
計画2027』(令和6年度取り組み状況)
についてほか。

☎ 8月5日(火)午後6時～8時

☎ 所 教育センター

☎ 閩 企画経営課 ☎ 29-9032

シニア News

■8月は国民健康保険
「高齢受給者証」・「資格情報のお知らせ」の更新月です

70～74歳の国保加入者に交付している高齢受給者証などは、毎年8月1日
に自己負担割合の見直しを行います。マイナ保険証(保険証利用登録されたマイナンバーカード)の有無により、高齢受給者証または資格情報のお知らせを7月下旬にお送りします。

◆自己負担割合の判定について

同封する「70歳以上75歳未満のかたへ」をご覧ください。

☎ 閩 保険課 ☎ 0422-29-9216

■東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

9月30日(火)まで有効のシルバーパスをお持ちの方へ、(一社)東京バス協会から7月下旬に
更新手続きのご案内が郵送されます。

◆更新費用

区分	対 象 者	更新費用
1	7年度住民税が非課税の方	1,000円
2	7年度住民税は課税であるが、6年中の合計所得金額(※)が135万円以下の方	
3	7年度住民税が課税であり、6年中の合計所得金額(※)が135万円を超える方	12,000円

※不動産譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、税法上の合計所得金額から特別
控除額を控除して得た額

◆更新費用の負担額によって、更新手続きの方法が異なります

同協会からの案内と所得確認書類(介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書など)
で、自身の負担額をご確認ください。なお、1,000円で購入する方は、所得確認書類(写
し)の提出、もしくは電子申請が必要です。今年度は、更新申請書と所得確認書類の提出
が確認できた方より、払込票が発送されます。

※電子申請の方法は、案内でご確認ください。

更新費用が12,000円の方

同封の払込票を使って、コンビニエンスストアでお支払いください。

8月に新規購入する方

常設窓口(バスの営業所や案内所)で9月1日(月)以降に手続きを行ってください。

☎ 閩 同協会(同パス専用電話) ☎ 03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

■将棋を指しに来ませんか?

☎ 毎週火・土曜日午後1時から

人 在勤を含む60歳以上の
市民や障害者手帳をお持ちの方

☎ 所 高齢者福祉センター

☎ 物 高齢者福祉センター利用券

☎ 申 当日会場へ

☎ 閩 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 0422-46-1108

■相談サロン 暮らしの情報交換会@北野
「老いじたく講座ーわたしの老後と
その先のこと パート1」

☎ 7月23日(水)午前10時～11時30分

☎ 所 北野地区公会堂

☎ 申 当日会場へ

☎ 閩 東部地域包括支援センター ☎ 0422-48-8855

■三鷹市シニアクラブ連合会

◆初心者向けスマホ教室

☎ 8月4日(月)・8日(金)・18日(月)・26日(火)午前10時～正午

人 60歳以上の市民各回10人

☎ 所 福祉センター

☎ 物 スマートフォン

☎ 申 閩 7月22日(火)～8月1日(金)にみたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271へ(先着制)

◆会計ソフトを活用したパソコン教室

☎ 8月6日～9月3日の毎週水曜日午前10時～正午(全5回)

人 60歳以上の市民で全回参加できる方5人

☎ 所 福祉センター

☎ 物 パソコン

☎ 申 閩 7月22日～8月5日(火)にみたかボランティアセンター ☎ 0422-76-1271へ(先着制)

■シルバー人材センター 入会説明会

☎ 9月3日(火)午前10時～正午

☎ 申 閩 同センター ☎ 0422-48-6721へ

市民活動

みんなの掲示板

8月17日号
原稿締切日 7月22日(火)

9月7日号
原稿締切日 8月13日(水)

「みんなの掲示板」は、市民や団体の皆さんの自主的な文化・サークル活動などを掲載するコーナーです。気軽に参加できる催し物を紹介する「催し」と、同好の仲間を募る「会員募集」(不定期掲載)、市内の医療・教育・公共機関などのお知らせを掲載する「伝言板」の3つの掲載欄を設けています。

※「催し」「伝言板」は市HPにも掲載。

◆掲載を希望する方へ 掲載基準(市HPで閲覧可)を必ず確認のうえ、各号の
締切日午後5時(厳守)までに広報メディア課へお申し込みください。
※政治・宗教・営利目的(教室の生徒募集などを含む)の活動などは掲載不可。
☎ 閩 同課 ☎ 29-9037
※市外局番0422は省略。

ウェブ版

催 し

夏休み「こどもアート絵画工作教室」

☎ 子 どもあそび三鷹 ☎ 7月23・30日、
8月13・27日の水曜日午前9時30分
から、10時45分まで

人 各回15人

☎ 所 生涯学習センター

¥ 1回2,500円

☎ 申 閩 各開催日の前日までに岸下 ☎ shiraishieiji0601@gmail.com(先着制)

夏休みラジオ体操会

☎ みんなのみたか体操会 ☎ 8月1日(金)～
17日(日)午前6時30分～6時40分

☎ 所 新川あおやぎ公園

☎ 閩 期間中会場へ

☎ 閩 平井 ☎ 090-3132-3120

移動式プラネタリウムで楽しむ 親子で夏休み星空教室

☎ (公社)武蔵野法人会・三鷹中央支部 ☎ 8月2日(土)午後3時から、4時から、5時から(各回30分)

人 各回50人

☎ 所 三鷹産業プラザ

☎ 申 閩 同団体 ☎ 51-1441・☎ msn_info@tohoren.or.jp(先着制)

「解体祭」ーフェアウェルパーティー

☎ こひつじ国際共育センター ☎ 8月3日(日)午後5時～8時

☎ 閩 同センター(北野3-1-3)

☎ 申 当日会場へ

☎ 閩 藤重 ☎ 26-9034

会員募集

ハッピー体操クラブ

☎ 毎月4回土曜日午前10時30分～正午

☎ 所 北野ハピネスセンター

¥ 月額4,000円

☎ 申 閩 富澤 ☎ 080-1366-2523

三鷹バレーボールクラブアルファ(MVCα)

☎ 毎週日曜日午後3時～6時

人 市内および近隣市の中高生で未経験者または初心者～中級者の方

☎ 所 六小体育館ほか

¥ 1回300円(無料体験は3回まで)

☎ 閩 藤澤 ☎ 080-1929-0727・☎ mitaka.volleyball.club@gmail.com

詩吟伯峯流

☎ 毎月第1・3木曜日午後6時～8時(応相談)

☎ 所 牟礼コミュニティセンター

¥ 月額3,000円

☎ 申 閩 山田 ☎ 080-5049-8133

伝言板

もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気?

☎ 東京都認知症疾患医療センター ☎ 7月29日(火)午前10時30分～11時30分

人 10人

☎ 所 杏林大学医学部付属病院

☎ 閩 同病院もの忘れセンター ☎ 47-5511(内線25660。先着制)