

証明書

☎直接または郵送で「〒181-8555 保険課」(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ

☎同課 ☎29-9216

資格喪失後の国保保険証使用について(不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入で三鷹市国民健康保険を適用終了した後に、三鷹市国保の資格で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額を返還していただきます。給付費の返納通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。申請により、受診時に加入していた他市区町村国保、または職場の健康保険組合などとの間で調整する精算方法が適用できる場合もあります(保険者間調整)。

☎保険課 ☎29-9215

子育て・教育

催しなどの費用や申込方法は、各記事のQRコードからHPをご覧ください。

就学援助費(新入学準備金)を支給します



令和8年2月1日現在、市内在住で8年4月に国公立の小・中学校(特別支援学校を除く)に入学するお子さんがいて、経済的に困りの世帯へ支給します。

◆支給日 8年2月27日(金)(予定)

◆支給金額 新小学生1人につき57,060円、新中学生1人につき63,000円(所得制限などの支給要件があります)

☎学務課 ☎29-9814

就学支援シートをご活用ください



幼稚園や保育園、療育機関、家庭でのお子さんの様子や、配慮してきたことなどを小学校へ引き継ぐため、保護者と一緒に作成するシートです。小学校でこのシートを活用し、具体的な支援を検討します。

人 令和8年4月に市立小学校へ入学するお子さん

☎市内の幼稚園・保育園、学務課総合教育相談室(教育センター2階)へ

☎同課 ☎29-9865

誕生記念樹のプレゼント



パキラ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ、ウメ、ハナカイドウから選べます。

人 市内在住の乳児

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

あかちゃんであえとしゃかんにここに

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意しています。

☎10月22日(水)午前10時～11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

人 3歳以下のお子さんと保護者

所 すくすくひろば

申 当日会場へ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

星と森と絵本の家の催し



◆おやじの絵本よみきかせ

☎10月25日(土)午前10時30分から

◆星のおはなし

☎10月25日午後2時から

◆むかしあそびの日「紙人形あそび」

☎11月1日(土)午後2時から

申 当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク



☎10月26日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

☎緑と公園課 ☎29-9789

10・11月は「里親推進月間」、11月は「児童虐待防止推進月間」



◆関連図書の展示

☎10月28日(火)～11月24日(月・休)

所 市立図書館(三鷹図書館(本館)を除く)、井の頭コミュニティセンター図

書室

◆パネル展

ヤングケアラーや養育家庭(里親)、児童虐待防止、子ども家庭支援センターの活動紹介など。

☎11月4日(火)～14日(金)正午

所 市役所1階市民ホール

◆養育家庭(里親)体験発表会 **保育**

☎11月8日(土)午前10時～正午

人 50人、保育5人

所 教育センター

☎子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925

すくすくひろばの催し(11月)



◆ベビーヨガ

☎5日(水)午前10時30分～11時30分

人 初めて受講する市内在住の令和7年2～7月生まれのお子さんと母親15組

所 連雀コミュニティセンター

◆助産師と一緒にふれあいベビーマッサージ

☎6日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時

人 初めて受講する市内在住の①7年2～5月生まれのお子さんと母親、②7年6月以降生まれのお子さんと母親、各回8組

◆年齢別あそびましょ

☎①ひよこぐみ＝11日(火)、②うざぎぐみ＝13日(木)、③バナナぐみ＝18日(火)、④ぞうぐみ＝21日(金)、⑤いちごぐみ＝28日(金)午前10時15分～11時45分(④は午後3時～4時)

人 ①初めて受講する6年7～10月生まれのお子さんと保護者8組、②5年10月1日～6年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて受講する7年1～2月生まれのお子さんと保護者6組、④4年4月2日～5年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、⑤初めて受講する7年6～7月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先)

◆ママと親子リズム体操

☎14日(金)午前10時30分～11時30分

人 初めて受講する市内在住の6年11月～7年6月生まれのお子さんと母親12組

所 連雀コミュニティセンター

◆はじめてのすくすくひろば見学会

☎17日(月)午前10時30分から(30分程

度)

人 初めて同ひろばを利用する3年4月2日以降生まれのお子さんと保護者(出産前、第2子以上の方も参加可)

☎同ひろば ☎45-7710

みたかおもちゃの病院

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎11月5・19日の水曜日午後1時～3時

所 消費者活動センター

申 期間中会場へ

☎同センター ☎43-7874

東多世代交流センター出前講座「ベビーマッサージ」



☎11月11日(火)午前10時30分～正午

人 2～6カ月のお子さんと母親12組

所 新川中原コミュニティセンター

☎東多世代交流センター ☎44-2150

子どもとの日常をもっと楽しく！パパ・ママ講座 **保育**



キッズカットやスマホ撮影、おかしづくり。

☎11月29日～12月13日の毎週土曜日午前10時30分～正午(全3回)

人 就学前のお子さんを持つ保護者20人、保育(満1歳～未就学児)5人程度

所 西多世代交流センター

☎同センター ☎32-8765

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談

☎11月6日(木)午前10時～正午(1人40分)

所 福祉センター

☎☎障がい者支援課 ☎29-9233へ

未来の選択肢を増やすために、“親”として今できること! **保育**



☎子ども家庭課 ☎0422-46-3254

“プレコンセプションケア”ってなあに？

子どもたちの思い描く将来に向けて、幼少期の今から取り組めることがあります。

☎11月19日(水)午後1時30分～3時

人 在学・在勤を含む市民で、子育て中の保護者やプレコンセプションケアに興味がある方40人、保育(4カ月～未就学児)15人

所 総合保健センター

講 国立成育医療研究センタープレコンセプションケアセンター医長の三戸麻子さん

申 10月20日(月)午前9時から申し込みフォーム(QRコード)へ(先着制)



親子野外キャンプ教室



☎SUBARU総合スポーツセンター ☎0422-45-1113

火起こしチャレンジなどのアクティビティで、屋外での運動や遊びを体験します。

☎国際基督教大学、(公助)三鷹市スポーツと文化財団

☎11月29日(土)午後1時～5時

人 市内の小学1～3年生と保護者20組(1組4人まで参加可)

所 同大学構内キャンプ場

講 同大学保健体育プログラムインストラクターの東山昌央さん

¥ 1組2,000円(追加1人につき1,000円加算)

申 10月18日(土)～11月9日(日)に元氣創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)

