



## 国保・年金

2月2日(月)は  
国民健康保険税・  
後期高齢者医療保険料  
(第7期)の納期です



納付はコンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

## ◆口座振替が便利です

④ 納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を市税総合窓口(市役所2階24番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

⑤ 納税課 ☎29-9218(口座振替)・ ☎29-9210(納税相談)

## 国民健康保険「医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付します

令和6年11月～7年10月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健康保険加入者へ、2月上旬に送付します。※確定申告の医療費控除に使用できます。

⑤ 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。

## 星と森と絵本の家の催し(1月)



## ◆絵本リレー

⑤ 21日(水)午後3時30分から

## ◆星のおはなし

⑤ 24日(土)午後2時から

## ◆おやじの絵本よみきかせ

⑤ 25日(日)午前10時30分から

④ 当日会場へ

⑤ 同施設 ☎39-3401

## 市立小・中学校書き初め作品展

⑤ 三鷹市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

⑤ 1月27日(火)～2月5日(木)の平日午前8時30分～午後5時(5日は4時まで)

⑤ 市役所1階市民ホール

④ 期間中会場へ

⑤ 指導課 ☎29-9817

## すくすくひろばの催し(2月)



## ◆4カ月までの赤ちゃんあつまれ

⑤ 5日(木)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

④ ① 初めて受講する市内在住の令和7年9月以降に生まれたお子さんと母親各8組

## ◆お父さんのためのわくわく子育て

⑤ 8日(日)午前10時30分～11時30分

④ ① 初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親6組(市民優先)

## ◆年齢別あそびましょ

⑤ ① ひよこぐみ＝10日(火)、② うさぎぐみ＝13日(金)、③ バナナぐみ＝17日(火)、④ ぞうぐみ＝20日(金)、⑤ いちごぐみ＝27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

④ ① 6年10月～7年1月生まれのお子さんと保護者8組、② 5年4月2日～6年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③ 7年4～5月生まれのお子さんと保護者6組、④ 4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 7年9月～10月生まれのお子さんと母親4組(いずれも市民優先。①③⑤は初めて受講する方のみ)

## ◆ベビーヨガ

⑤ 12日(木)午前10時30分～11時30分

④ ① 初めて受講する市内在住の7年5～10月生まれのお子さんと母親15組

⑤ 井の頭コミュニティセンター

## ◆ママ・パパのための育休復帰前プログラム

⑤ 14日(土)午前10時15分～11時45分

④ ① 市内在住の3年4月2日以降生まれのお子さんの保護者で、育休中の父親または母親20人(両親での参加も可)

⑤ 連雀コミュニティセンター

⑤ 同ひろば ☎45-7710

## 令和9年度就学に向けた教育支援学級などの説明会



教育支援学級・特別支援学校等の教育課程や就学相談の流れなどに関する説明会です。

⑤ 2月13日(金)午後3時～4時30分

④ ① 9年度に就学するお子さんの保護者50人

⑤ 教育センター

⑤ 子ども発達支援センター ☎45-1122

## ①三鷹市小学生囲碁大会、②囲碁入門教室



⑤ ③ 同大会実行委員会、三鷹市囲碁協会、調布囲碁連盟

⑤ 2月14日(土)① C・Dクラス＝午前9時～正午、有段クラス＝正午～午後4時、A・Bクラス＝午後0時30分～4時、② 2月14日午前9時30分～11時30分、午後1時～3時

④ ① 三鷹市または調布市内の未就学児・小学生、② 各回50人

⑤ クリーンプラザふじみ

⑤ 同大会実行委員会 ☐ mitakaigo taikai@gmail.com

幼児期・学齢期保護者向け講座「子どものイライラと向き合う アンガーマネジメント講座」**保育**

⑤ 2月19日(木)午前9時30分～11時30分

④ ① 1歳～中学生のお子さんの保護者20人、保育(1歳～未就学児)8人

⑤ 東多世代交流センター

⑤ 同センター ☎46-0408

## 丸池の里で親子収穫体験



⑤ NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

親子で土に触れながら、「非結球芽キャベツ」の収穫を楽しみます。

⑤ 2月28日(土)午前10時30分～正午(雨天時は3月1日(日)に延期)

④ ① 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者30組

⑤ 新川丸池公園内の農園(新川3-17) ¥1家族200円

④ ① 作業用手袋、汚れてもよい服装、長靴、タオル、持ち帰り用の袋

④ ① 1月28日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

## 三鷹消防少年団 新入団員募集

⑤ 三鷹消防署 ☎0422-47-0119

ロープや消火器の使い方など、消防少年団の活動を紹介する体験入団を開催します。

⑤ 2月15日(日)午後1時～2時

④ ① 市内在住で4月から小学3・4年生になるお子さん10人

⑤ 同署(下連雀9-2-17)

④ ① 2月6日(金)までに同署 ☎0422-47-0119へ

※自家用車での来署はご遠慮ください。



## 第190回 太宰治作品朗読会



## 『裸川』(『新釈諸国噺』)ほか

⑤ 同太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は、俳優の杉村理加さん(写真)。

⑤ 2月20日(金)午後6時～6時50分

④ ① 25人

④ ① 2月2日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジアルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



提供：テアトルエコー



## 健康コラム

## 地域包括ケアシステムと薬局薬剤師の役割

⑤ (一社)三鷹市薬剤師会 ☎0422-49-7766

現在、高齢化が急速に進むなか、地域で安心して暮らし続けるための仕組みとして「地域包括ケアシステム」が注目されており、団塊世代が75歳以上となる2025年以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれています。医療・介護の需要が急増し、施設中心のケアには限界があるため、地域で支え合う体制が求められています。これは、医療・介護・予防・住まい・生活支援を一体的に提供し、住み慣れた地域で自分らしく最期まで暮らし続けられるように支援する仕組みです。さまざまな支援を一体的に提供す

ることで、施設中心ではなく「地域で支える」ケアモデルを目指しています。

この中で、薬局は「薬を渡す場所」から、「暮らしに寄り添う医療の窓口」へと役割を広げつつあります。薬局薬剤師は地域の健康支援者として服薬管理や副作用の確認、処方箋の対応だけでなく、在宅訪問や健康相談、一般用医薬品の購入相談、医師・看護師・ケアマネジャー・介護専門職などとの連携を通じて、地域での暮らしに寄り添う支援を行い、地域の多様なニーズに応える存在になることが求められています。また、地域包括支援センターや多職種連携の場に参加し、医療と介護の橋渡し役になりつつあります。ぜひ、地域包括ケアの一員として、近隣の信頼できる薬局薬剤師を見つけ、さまざまな相談の窓口としてご利用ください。