



〒181-0013 下連雀3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313  
 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) ㊟月曜日、祝日

㊟7月7日(火)午前9時30分から  
 ※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HPをご覧ください。

講座案内

三鷹ネットワーク大学企画サロン  
 みとか星空散歩—8月の星空解説と天文トーク  
 ㊟7月21日(火)午後7時～8時30分

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間に」<sup>あかい</sup>第59回  
 選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題作品は、フレドリック・ブラウン「星ねずみ」(『フレドリック・ブラウンSF短編全集(2)星ねずみ』(創元SF文庫)所収)。  
 ㊟8月7日(金)午後7時～8時30分



市民活動

みんなの掲示板

8月2日号  
 原稿締切日 7月7日(火)

8月16日号  
 原稿締切日 7月21日(火)

「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。※★は生涯学習課の講師派遣事業。

◆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。  
 ㊟同課☎29-9037  
 ※市外局番0422は省略。



ウェブ版

催し

みとかの仲間展

㊟ぎやらりー由芽 ㊟7月11日(土)～26日(日)正午～午後7時(26日は5時まで) ㊟同画廊、ぎやらりー由芽のつづき ㊟期間中会場へ ㊟ぎやらりー由芽☎47-5241 (㊟木曜日)

混迷する世界を読み解く★

㊟読み解きレッスン ㊟7月20日(月・祝)午後1時～5時 ㊟80人 ㊟生涯学習セン

ター ㊟編集者で評論家の太田昌国さん ㊟300円 ㊟当日会場へ(先着制) ㊟大橋☎79-3504

焚き火×流しそうめん! (親子での参加歓迎)

㊟いどばた焚き火 ㊟7月25日、8月22日の土曜日午後3時～5時 ㊟各日20人 ㊟DIY STORE三鷹(新川12-9-3) ㊟1回2,000円 ㊟参加人数を阿部☎kanae.survival@gmail.com・☎080-9462-1997(先着制。空きがあれば当日参加可)

夏休み子ども料理教室

㊟三鷹地域活動栄養士会 ㊟8月1日(土)午前10時15分～午後1時 ㊟小・中学生20人 ㊟三鷹駅前コミュニティセンター ㊟500円(保険料を含む) ㊟同会☎mitakaeiyou@gmail.com(先着制)

宮沢賢治『銀河鉄道の夜』を読む集い

㊟すずらん読書クラブ ㊟8月1日(土)午後6時30分～8時30分 ㊟5人 ㊟市民協働センター ㊟500円 ㊟同クラブ☎2026bookclub@gmail.com(先着制)

伝言板

コグニサイズ—頭と体を動かして認知機能の低下を防ごう

㊟杏林大学医学部付属病院もの忘れセンター ㊟7月17日(金)午後3時～4時 ㊟8人 ㊟同センター ㊟7月6日(月)から同センター☎47-5511(先着制)



※地域包括支援センターは、4月から高齢者なんでも相談センターという愛称になりました。

後期高齢者医療保険のお知らせ

7月10日(金)に後期高齢者医療保険料の決定通知書を発送します

令和8年度より、保険料の計算に「子ども・子育て支援金分」が加わります。通知書には、年間保険料額やその算定方法、納入方法などを記載しています。また、新たに創設された、子ども・子育て支援金納付分の保険料については、7面でご確認ください。

8月からの後期高齢者医療資格確認書などを発送します

医療費の自己負担割合は、毎年8月1日に見直しを行っています。7月24日(金)までに「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお届けします。マイナ保険証の利用状況により、お届けする内容が変わります。受診の際は、マイナ保険証または資格確認書をご提示ください。

自己負担割合の判定基準

- 3割…同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合
- 2割…①②の両方に該当する場合
  - ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
  - ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万円以上、2人以上の場合は合計320万円以上
- 1割…同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合、または上記①に該当するが②には該当しない場合

㊟保険課☎0422-29-9219

シルバー人材センター入会説明会

㊟7月21日(火)午前10時～正午 ㊟同センター☎0422-48-6721

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

10月分から変更したい方は、7月29日(水)までに申請してください。  
 ㊟通帳またはキャッシュカード、届出印、マイナンバーカードまたは資格確認書を市税総合窓口(市役所2階24番窓口)へ  
 ㊟納税課☎0422-29-9218

シニアのまるごと相談サロン

「知っておくと安心! 自分を守る防災のポイント」  
 ㊟7月9日(木)午後2時～3時30分 ㊟25人 ㊟所三鷹駅前コミュニティセンター ㊟NPO法人Mitakaみんなの防災の皆さん ㊟当日会場へ(先着制) ㊟三鷹駅周辺高齢者なんでも相談センター☎0422-76-4500

連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

㊟7月17日(金)午後1時～3時 ㊟10人 ㊟所連雀コミュニティセンター ㊟当日会場へ(先着制) ㊟連雀高齢者なんでも相談センター☎0422-40-2635

やまなか健康教室—体操と講話「もの忘れについて」

㊟7月23日(休)午前10時～11時 ㊟15人 ㊟所山中地区公会堂 ㊟物室内履き ㊟当日会場へ(先着制) ㊟連雀高齢者なんでも相談センター☎0422-40-2635

三鷹市シニアクラブ連合会 友愛映画会「オケ老人!」

㊟7月23日(木)午後2時15分から(1時45分開場) ㊟60歳以上の市民100人 ㊟所三鷹市公会堂光のホール ㊟700円(同会会員は無料) ㊟当日会場へ(先着制) ㊟同会☎0422-48-0698