



新川防災公園・多機能複合施設(仮称)
整備事業2面

町会・自治会の活動を応援します! ...2面

光化学スモッグにご注意ください.....2面

市からのお知らせ7面から

開催まで 146日

スポーツ祭東京2013

第60回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

会期:平成25年9月28日・10月14日

あなたの身近な相談相手 民生・児童委員

暮らしの中の心配事・困り事。
そんなときは…



あなたの地域の民生・児童委員に相談を

民生・児童委員が悩み事や相談内容に応じて、介護保険や子育て支援など、福祉に関する制度やサービスの情報を提供します。また、相談者が必要な支援を受けられるよう、市や関係機関などと連絡・調整も行います。

身近な地域でこんな活動も行っています

あいさつ「おはよう」運動

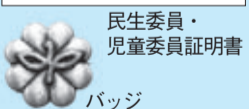
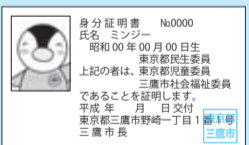
小学校の登校時に生徒に対して声掛けを実施。地域のコミュニケーションの活性化を図ります。



乳児家庭全戸訪問事業(こんには赤ちゃん)
おおむね生後4カ月までの乳児がいるすべての家庭を訪問し、不安や悩みを伺います。

民生・児童委員 Q & A

- Q** 相談したいときは、どうすればいいですか?
A 地域福祉課にご連絡ください。お住まいの地域を担当している民生・児童委員を紹介します。
- Q** 相談内容が漏れたりしませんか?
A 民生・児童委員には法律で守秘義務が定められているので、相談内容や個人の秘密は固く守られます。第三者に情報が漏れることはありませんので、安心してご相談ください。
- Q** その人が、民生・児童委員かどうか確かめるには?
A 民生・児童委員は、顔写真付きの「民生委員・児童委員証明書」を携帯し、全国統一のバッジを身に付けています。



※民生・児童委員のバッジのマークは、幸せの芽生えを示す四つ葉のクローバーの上に、民生委員の「み」の文字と児童委員を示す双葉を組み合わせて、平和のシンボルの鳩をかたどって、愛情と奉仕を表しています。

地域ケアネットワークへの参加

地域の居場所づくりサロン事業や、お困りごと相談事業、見守りの仕組みづくりなど、高齢者や障がい者、子育て家庭をはじめ、誰もが地域で安心して暮らせるための新たな支え合い「共助」の仕組みづくり「地域ケアネットワーク」に協力しています。

ほのぼのネット

地域ボランティアのネットワークである「ほのぼのネット」の会員としても活動しています。また、学校や保育園などの行事にも参加しながら、地域のつながりを大切にしています。



【民生・児童委員】

民生委員は、市の民生委員推薦会で選ばれ厚生労働大臣から委嘱された、無償の福祉ボランティア(非常勤の特別職公務員、任期3年)です。また、児童福祉法の定めにより、児童または妊産婦の福祉を担う児童委員も兼務しています。

活動紹介パネル展開催

5月13日(月)~17日(金)
午前8時30分~午後5時15分

普段の地域での活動を市民のみなさんに紹介「地域の民生・児童委員」をより身近に感じていただくパネル展を開催します。気軽に質問などができる相談コーナーも設置します(相談の受付は午前10時~午後4時)。

市役所1階市民ホール

市長コラム

憲法を記念する市民のつどいで 環境の視点から「共生」を考える

三鷹市長 清原慶子

昭和21年11月3日に公布された「日本国憲法」が、昭和22年5月3日に施行されたことから、この日は「憲法記念日」という国民の祝日です。

三鷹市及び三鷹市教育委員会では、憲法記念日のある5月に、「憲法を記念する三鷹市民の会」と協働して「憲法を記念する市民のつどい」を開催しています。今年5月11日土曜日に、リニューアル整備工事が完了した三鷹市公会堂光のホールで第34回目を開催します。

「つどい」では、毎回、市立中学校の生徒の皆様が交代で「日本国憲法」の前文及び「三鷹市自治基本条例」の前文を朗読していただきます。今年も三鷹市立第二中学校の生徒が朗読してくれそうです。また、講師をお迎えして「憲法に関連したテーマで講演をしていただく」ことになり、今回は東京都市大学教授で造園家の涌井雅之さんに、「環境革命の時代に向けて」新たな市民社会の未来へ」と題してお話いただきます。涌井さんは、昨秋に都立井の頭恩賜公園を会場の一つとして開催された第29回全国都市緑化フェアにも造園家として参加されました。

21世紀は「環境の世紀」と言われています。植物・生物を食物として体内に吸収して生命を維持する人間は、同時に、エネルギーを消費して生産を行い、消費生活を送る存在でもあります。したがって、人間の営みに「環境」を重視する視点を入れなければ、消費生活を通して「地域の温暖化」や「地球環境の温暖化」が進み、生命の維持ができない状況に至ります。

だからこそ、私たちが国際平和や基本的人権の保障について考える時、環境の分野が争いの種になってはいけません。むしろ、地球環境の維持と保全をすべての人類が共に考え、担っていくことが必要になっています。

涌井さんの講演を通して、「環境」を切り口に、市民本位の今後の在り方に向けて多くのヒントをいただけるものと期待します。「つどい」への参加は無料で先着順です。またかジュニア・オーケストラ有志による演奏もあります。ご参加をお待ちしています。



「つどい」を開催する光のホールのエスカレーター前で

三鷹市長メールマガジン

市長のメッセージ、活動記録、部課長コラム、新着情報などをお届けします。登録は、市ホームページまたは携帯サイトからどうぞ。



平成28年度の完成を目指して整備を進めている新施設には、本格的な運動からレクリエーションまで、さまざまなスポーツ活動をサポートするスポーツ施設を整備します。今号では、そのスポーツ施設に配置するプールについて紹介します。

問 都市再生推進本部事務局 ☎内線2052

事業概要

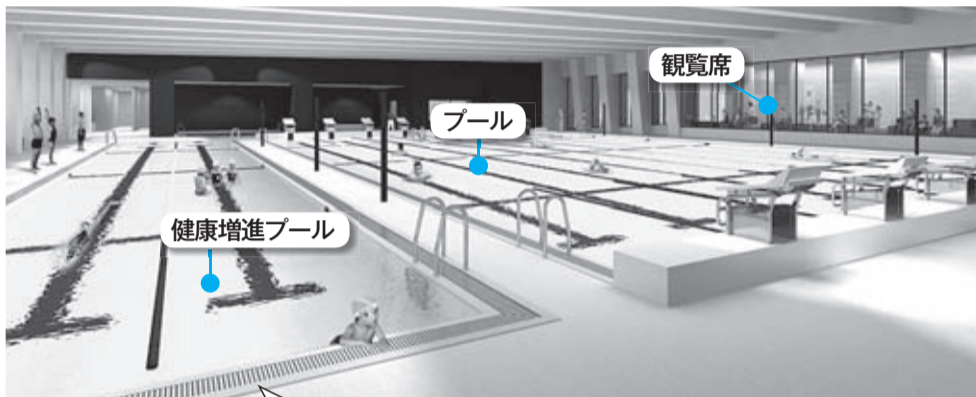
市民のみなさんの安全安心と市民サービスの向上を図るため、市役所東側の東京多摩青果(株)三鷹市場跡地(新川6丁目)を中心とした約2.0haに、防災公園として災害時の一時避難場所となる公園施設とその下部にスポーツ施設を整備するとともに、老朽化し耐震性に課題のある6つの公共施設などを集約化し、防災センター機能を加えた多機能複合施設を一体的に整備します。また、防災機能の向上のため、敷地北側の市道を拡幅し、周辺道路の無電柱化を実施します。事業の推進に当たっては、独立行政法人都市再生機構の防災公園街区整備事業として国庫補助金を活用するなど財政負担の軽減を図り、早急な整備を目指します。



※スポーツ施設部分の範囲を示す点線はおおよそのものです。

プール施設イメージ

※幼児用プールは本イメージ図の奥に配置。

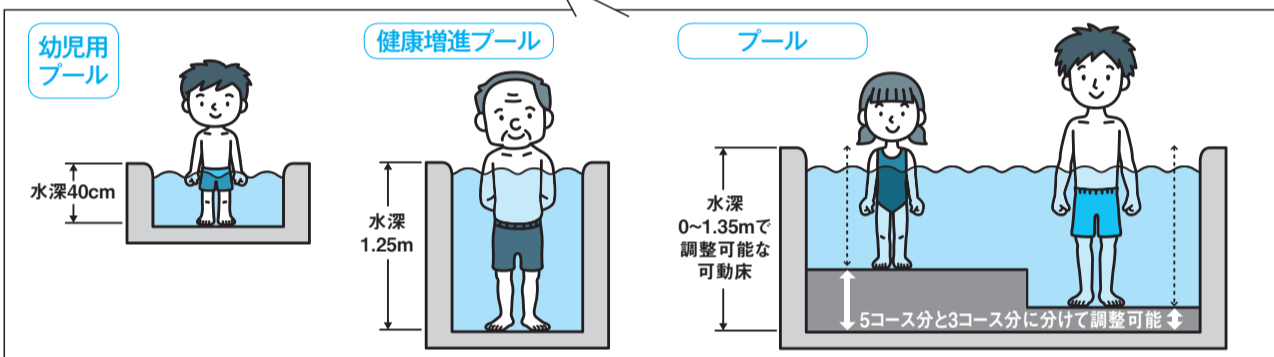


緑あふれる公園中央にある広場の下部(地上1階)に整備するプールには、大会にも使用できるプール(25m×8コース、水深1.35m)、メインのプールよりも水深が浅く水中ウォーキングにも活用できる健康増進プール(25m×2コース、水深1.25m)、幼児用プール(水深40cm)を設置します。また、採暖プールや障がい者用の更衣室、観覧席などを配置するとともに、床面を滑りにくくするなど、利用者の利便性に配慮した施設設計となっています。

メインとなるプールは、水深を調整できる可動床となっており、8コースのうち5コース分と3コース分に分けて水深を変えることができます。

プールを含めた新たなスポーツ施設の事業のあり方については、スポーツ振興課などとともに検討を進めていきます。

※施設名称などは、全て仮称であり、上記内容については、変更になる場合があります。



町会・自治会の活動を応援します!

問 コミュニティ文化課 ☎内線2517

がんばる地域応援プロジェクト(三鷹市地域自治組織活性化事業)

地域の課題解決、地域の特性を生かした地域住民相互の交流、他の団体・市民などとの連携、地域の活力を生み出す事業などに事業経費の3分の2相当(上限10万円、事業経費が7万円以下の場合全額助成、同一事業を継続する場合は初年度助成額の2分の1(2回まで))を助成します。

人 町会・自治会、管理組合、商店会

申 5月7日(火)~6月28日(金)に所定の申請書類をコミュニティ文化課(第二庁舎2階)へ

※7月中旬にヒアリング形式の審査会(事業概要の紹介と質疑)を行い、公益性や独創性などの観点から選考委員の審査により採択事業を決定します。

※下記の町会等自治組織助成金の24年度交付団体には関係書類を5月上旬に郵送します。

◇ 実例集をご覧ください

昨年度に助成対象となった町会・自治会の事業を1冊にまとめた実例集(写真)を配布しています。事業の概要のほか、工夫のポイント、苦労した点、課題や成果などを紹介しており、地域での活動の参考になる情報が詰まっています。町会・自治会での取り組みのヒントとして、ぜひご覧ください。

配布場所: 同課窓口、市民協働センター



町会等自治組織助成金(基礎交付金)

世帯割額は1世帯あたり200円、均等割額は世帯数により8,000円~17,000円を交付します。

申 5月24日(金)までに平成25年度交付申請書と24年度事業実績報告書(24年度に助成金を受けていない団体は不要)を同課へ

※24年度助成金交付団体には、関係書類を5月上旬に郵送します。

身近なふれあい施設「地区公会堂」をご利用ください

市内32カ所の地区公会堂は、地域住民のみなさんの「ふれあい」「支え合い」「地域の絆」を強め、充実した生活と豊かな地域を創り出す拠点です。施設は、ホール・和室などを完備し、さまざまな目的に合わせて利用できます。利用方法など、くわしくは同課へお問い合わせください。

人 市民(在勤・在学含む)で構成されているグループ

光化学スモッグにご注意ください



気温が20℃を超えた風の弱い日に多く発生します

問 環境政策課 ☎内線2523

都内では例年、5~9月ごろにかけて光化学スモッグ注意報が発令されており、区部よりも多摩地域で多くなっています。注意報・警報は、防災無線や市ホームページ、安全安心メールや公共施設の掲示などでお知らせします。なお、発令は原則、日没をもって解除されます。

注意報・警報が出たときは

- ・外出や屋外での運動を控える
- ・目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいを

※現在の光化学スモッグ注意報などの発令状況は、東京都環境局ホームページ [HP](http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/) <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/> で確認できます。

※光化学スモッグは、自動車の排ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。発生を抑えるためにも、できるだけ自動車の使用は控え、自転車やバス・電車などを利用しましょう。

第1回 ファミリー・サポート 援助会員養成講座

みたかファミリー・サポート・センターの利用会員(育児の援助を受けたい方)を援助する援助会員として、地域で子育ての手助けをしてみませんか。受講後の登録は任意で、男性受講者も歓迎です。

◆内容 三鷹の子育て事情、みたかファミリー・サポート・センター概要、子どもの発達とその対応、子どもとの過ごし方(遊び)など。
📅6月7日～21日の毎週金曜日午後1時～5時(全3回)
📍すくすくひろば
📄必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀4-19-6みたかファミリー・サポート・センター」・☎0422-76-6817・FAX0422-45-7702へ

三鷹ネットワーク大学 春学期受講者募集中!

三鷹ネットワーク大学

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314 http://www.mitaka-univ.org/ 開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(日曜日は5時まで) 休館日:月曜日・祝日

★ 基礎講座
★★ 応用講座
★★★ 専門講座

講座名	日時・講師	人数・費用
東京女子大学寄付講座 数学はこんなに面白い! 4 結び目とフィボナッチ数列 ★	6月6日(木)午前10時～11時30分 東京女子大学名誉教授の小林一章さん	30人 500円
(社)ビューティフルエージング協会寄付講座/ NPO法人シニア SOHO普及サロン・三鷹共同企画 これからの生き方を考える 一夢ある人生 6月 ★	6月12・26日の水曜日午後3時～4時30分 12日は「日本経済の動向をやさしく読み解くー“アベノミクスの行方”を考える」、BAAライフデザインアドバイザーの浦田健一郎さん。26日は「社会保障制度改革で年金制度はどう変わるのかー公的年金制度改革の行方を考える」、BAAライフデザインアドバイザー、1級FP技能士の大庭和夫さん	各20人 各500円
国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 電波で探る私たちの天の川銀河 ★★	6月15日(土)午後6時30分～8時30分 ゲストは国立天文台水沢VLBI観測所准教授の本間希樹さん、ホストは国立天文台野辺山宇宙電波観測所助教の梅本智文さん	25人 3,000円(飲食代を含む) 📅5月7日(火)午前9時30分～28日(火)午後5時に三鷹ネットワーク大学へ(申込多数の場合は抽選)
三鷹ネットワーク大学企画講座 キャリア・カウンセリング幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか 6月 ★	6月16日(日)午後1時～3時20分 NPO法人日本キャリア・マネジメント・カウンセラー協会	10人 1,000円 📅5月7日(火)午前9時30分～6月11日(火)午後5時に三鷹ネットワーク大学へ(先着制)

📄特に記載のないものは5月7日(火)午前9時30分から三鷹ネットワーク大学へ(先着制) 📍いずれも同大学

※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録については、ホームページまたは同大学へお問い合わせください。

市民活動

みんなの掲示板

催し………主催者が市民・市内法人/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集… 主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)

※いずれも上記以上の費用がかかる場合は内容を確認し掲載基準にのっとり検討します(主催・活動団体がNPO法人の場合は応相談)。
※タイトル後に★のあるものは社会教育会館の講師派遣事業
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
📄http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または☎0422-76-2490 📠秘書広報課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)文化工房が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。ご協力をお願いします。

6月2日発行号
原稿締切日 5月10日(金)

6月16日発行号
原稿締切日 5月24日(金)
いずれも午後5時まで

催し

猫の譲渡会

📅みたか123📅5月5日(祝)午後1時～5時📍井の頭公園駅前カフェ
ギャラリー宵待草(井の頭3-31-16)📄当日会場へ📠牧野☎090-7707-5070

笑いを取り入れた健康エクササイズ! ラフターヨガ(笑いヨガ)

📅三鷹ラフタークラブ📅5月7・21日の火曜日午前10時30分から
📍牟礼地区公会堂☎500円(1回)
📄📠坂戸☎090-4212-3307・FAX0422-43-6137・📧mitaka.ahaha@gmail.com

みたかの夢展ー三鷹在住の作家による作品展

📅ぎやらりー由芽📅5月7日(火)～19日(日)正午～午後7時(19日は5時まで)
📍同画廊📄期間中会場へ📠同画廊☎0422-47-5241(木曜日休み)

ママ&乳幼児 英語であそぼ

📅ABCKids📅5月9日(木)午前10時～11時📍消費者活動センター☎1,000円📄📠五十崎☎080-4156-8602・📧abckidscafe@gmail.com

ニットcafe エコアンダリア(夏糸)で帽子&バッグを作ってみませんか

📅5月10日(金)・15日(水)・24日(金)・29日(水)午前10時～正午📍cafe ikkenya(新川5-18-21)☎1,000円(1回、1ドリンク付き、別途材料代が掛かります)📄📠中村☎090-1503-4354

アリスみたか「総会」

📅アリスみたか「母子寡婦福祉会」📅5月11日(土)正午～午後3時📍福祉会館☎小学生以上100円

📄フルタニ☎0422-41-8258・📧paamandayo@yahoo.co.jp📍フルタニ☎090-4713-5210

憲法学習会

📅北多摩中央医療生協📅5月11日(土)午後2時～4時📍市民協働センター☎300円📄当日会場へ📠柳沢☎0422-47-3958

キャラキッズ5月のイベント・親子で花キャラペンダントづくり

📅キャラワークスジャパン📅5月12日(日)午後1時30分～4時30分📍芸術文化センター☎300円📄📠必要事項(7面参照)・学校名・保護者の連絡先(電子メール)を西岡☎・☎0422-77-9330・📧info@charaworks.jp

子どもおとなもあそびがいっぱい「子どもまつり」

📅NPO法人子ども生活・ゆめこうば📅5月12日(日)午前10時30分～午後2時30分(雨天中止)📍農業公園☎300円(保険料・豚汁代を含む)📄おわん、箸、着替え、おにぎり📄当日会場へ📠同会☎0422-34-0040

NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の催し

◆ゆうゆうサロン 📅5月10日～9月13日の毎週金曜日、①初めてのパソコンでも構いません=午後1時～3時、②パソコンをもう少し使いこなそう=午後3時30分～5時30分(いずれも随時加入可)📍三鷹産業プラザ☎いずれも2,000円(1回、別途教材代が掛かります)📄📠山根☎080-4474-6954
◆シニアの為にゆっくりスマホ講座(初心者) 📍同会ケータイWG📅5月22日(水)・25日(土)午前9時30分～11時30分(計2回)📍市民協働センター☎2,400円(2回分)📄📠同法人☎0422-40-2663・FAX0422-40-2664

ベビーマッサージのプチレッスン&ママのためのハンドマッサージ体験

📅nitta📅5月16・23・30日の木曜日午前10時～11時30分📍下連雀4丁目☎2,500円(1回)📄📠5月10日(金)までに新田☎090-8111-1403・📧yk.nitt@gmail.com

わらべうたベビーマッサージ教室

📅mahana(マハナ)📅5月17・24日の金曜日午前10時～11時30分📍市民協働センター☎2,500円(1回)📄📠竹下☎080-4674-4763・📧info@mahana-mahana.jp・📄http://mahana-mahana.jp/

親子のためのシュタイナー園一日体験

📅シュタイナー幼児教育を実践するなのはな園📅5月18日(土)午前10時～11時30分📍同園☎会費2,000円、一般2,500円(事前振込、当日払いはいずれも200円増し)📄必要事項(7面参照)・参加人数を記入し同園☎0422-79-4598・📧sanka@nanohana-en.com、くわしくは📄http://www.nanohana-en.com/

ボーイスカウト広場

📅ボーイスカウト三鷹第2団📅5月19日(日)午前10時から📍井の頭公園📄当日会場へ📠下島☎090-6470-7681

楽しい漢詩のひろば

📅漢詩のひろば📅5月21日(火)午後1時30分～3時30分📍社会教育会館☎700円📄📠加藤☎0422-45-6302

第97回井の頭かんさつ会「初夏の昆虫」(仮)

📅井の頭かんさつ会📅5月25日(土)午前10時から📍井の頭公園

☎300円📄同会📄http://kansatsukai.net/をご覧のうえ、📧kapockmasa@gmail.com📍大原☎090-6000-1214

第124回太宰治の足跡案内

📅みたか観光ガイド協会📄5月26日(日)午前9時50分集合(雨天決行)三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も📄当日集合場所へ📠こやの☎0422-44-0981

第40回総会と学習会「借地問題に関して」

📅三鷹市借地人連絡会📅5月26日(日)午後1時～3時📍三鷹台地区公会堂📄当日会場へ📠津☎0422-47-9687

美容室SORAJIでキッズCUTレッスン

📅美容室SORAJI、Keep on smile📅5月27日(月)①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分📍同美容室(下連雀3-21-8)☎2,000円(1回)📄📠森口☎090-8843-7708(平日午前9時30分～午後5時)、📄http://ameblo.jp/keeponsmile773/

第19回ピアノジョイントコンサート

📅毬蹴門会(まけるもんかい)📅6月2日(日)午後2時から📍芸術文化センター風のホール📄当日会場へ📠高井☎0422-55-3553

伝言板

春のマナーアップキャンペーンPark Life with Dog

📍西武・武蔵野パートナーズ📅5月31日(金)まで📍都立野川公園📄期間中会場へ📠同センター☎

0422-31-6457

ICU宗教音楽センター第51回公開講演会

📄70人📅5月10日(金)午後5時10分～6時20分📍同大学📄当日会場へ📠同センター☎0422-33-3330(就学前のお子さんは入場できません)

国際基督教大学心理相談室オープンハウス

📄5月14日(火)午後2時～5時📍同室📄当日会場へ📠同室☎0422-33-3644※お子さん連れ可、保育希望は事前に要連絡。

むさしのふれあい赤十字デー

📍武蔵野赤十字病院📅5月18日(土)午前10時～午後3時📍同病院📄当日会場へ📠同病院☎0422-32-3111

杏林大学公開講演会「リハビリを通じた東日本大震災被害者支援」

📄5月18日(土)午後1時30分～3時📍同大学院講堂📄当日会場へ📠同大学☎0422-44-0611

月刊わがまちジャーナル5月号
地上11chで放送中
三鷹産業プラザってどんなところ

NPO法人むさしのみたか
市民テレビ局
☎・FAX0422-79-1434
📧immctv@parkcity.ne.jp
※ご意見・情報をお寄せください。

募集

都営住宅入居者(東京都全体)募集

◆募集区分 ①家族向・単身者向(一般募集住宅)=1,450戸、②定期使用住宅(若年ファミリー向)=690戸、③定期使用住宅(多子世帯向)=10戸、④若年ファミリー向=35戸

◆申込書・募集案内の配布 5月7日(火)～15日(木)に、まちづくり推進課(市役所5階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・各窓口センターなどで配布します。期間中は東京都住宅供給公社ホームページHP<http://www.to-kousya.or.jp/>からもダウンロードできます。

☎5月20日(月)(必着)までに郵送で渋谷郵便局へ(窓口不可)

☎東京都住宅供給公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

NPO法人みたかハンディキャップのボランティア

①運転ボランティア=第一種普通免許を持つ26歳以上70歳未満で運転歴2年以上の方、②活動協力ボランティア=免許の有無・年齢・活動歴不問。特に、IT技術(アクセス、エクセルを使用した一定程度の作業)などの経験がある方 ※①は国土交通大臣認定の福祉有償運送運転者講習の受講が必要です。6月1日(土)・2日(日)開催予定の同講習会を利用できます。

☎☎同事務局 ☎0422-41-0185・FAX0422-41-0274・✉m-cab@parkcity.ne.jp・HP<http://www1.parkcity.ne.jp/mitaka-hcab/>

シルバー人材センターの会員

入会希望者への事業紹介と説明。事前に資料を配付しますのでご連絡ください。

①健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

☎5月7・21日の火曜日午前9時～11時(途中入場不可)

☎身分証明書

☎☎同センター ☎0422-48-6721・HPhttp://www1.parkcity.ne.jp/mitakasc/sc_kaiinnaru.html

ふるしき市出店者

☎三鷹市ボランティア連絡協議会

☎5月25日(土)午前10時～午後1時(雨天中止)

止) ☎みたかボランティアセンター ☎1スペース500円 ☎☎5月7日(火)から同センター ☎0422-76-1271へ

求人

市立東台保育園 保育士

◆職種 乳児クラスの保育補助(①契約職員、②パート)

◆勤務時間 ①月～金曜日午前9時～午後6時、②月～金曜日午前8時～午後8時の間で5時間程度(週3～6日、月1回土曜日勤務あり)

◆報酬 ①月額198,334円、正職員登用制度あり、②時給900円～1,100円(時間帯による、昇給あり)

☎☎(株)ベネッセスタイルケア ☎03-5766-9956へ

市立あけぼの保育園 臨時職員

◆職種 保育助手

◆資格 保育士(無資格者も可)

◆勤務時間 土曜日正午～午後3時

◆報酬 有資格者=時給1,030円、無資格者=時給950円、交通費支給(日額上限840円)

◆採用予定日 6月から

☎☎電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写し(有資格者のみ)を持参して同園(上連雀4-11-21) ☎0422-40-7555へ

市立山中保育園 臨時職員

◆職種 保健担当

◆資格 看護師免許または保健師免許

◆勤務期間 5月から

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時

◆報酬 看護師=時給1,550円、保健師=時給1,630円、交通費支給(日額上限840円)

☎☎電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを持参して同園(上連雀7-19-1-100) ☎0422-40-7542へ

学童保育員

①臨時職員2人、②嘱託職員若干名

◆職務内容 学童保育所内での小学1～3年生の保育

◆資格 教育職員免許(幼・小・中・高)または保育士

◆勤務期間 ①平成26年3月末まで(必

要に応じて更新あり)、②6月17日(月)から ◆勤務時間 ①土曜日午前8時～午後7時、②月～金曜日午前11時30分～午後5時30分、いずれも状況により時間の変更あり

◆勤務場所 市内19カ所の学童保育所のうち三鷹市社会福祉協議会が指定

◆報酬 ①時給1,288円、交通費規定内支給、②月額189,100円、別途諸手当あり

☎☎①5月7日(火)～11日(土)、②5月7日(火)～17日(金)午前9時～午後5時(日曜日を除く)に履歴書(写真貼付)・資格証の写しを持参して同協議会へ

☎☎同協議会 ☎0422-46-1108

※②は試験を5月18日(土)午前9時～正午に実施します。

登録ホームヘルパー(市内勤務)

◆資格 介護福祉士、ホームヘルパー1・2級(土・日曜日、祝日勤務できる方歓迎)

◆勤務時間 週3日以上午前8時～午後6時の間で応相談

◆報酬 生活援助=時給1,310円から、身体介護=時給1,900円から(勤務実績に応じて昇給あり)

☎☎5月7日(火)から電話連絡の上、履歴書(写真貼付)、資格証を持参して三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3509へ

シルバー人材センター 嘱託職員

◆職種 受付事務

◆資格 ワード、エクセルの基本操作ができる方(普通自動車運転免許を有する方歓迎)

◆勤務期間 6月1日～平成26年3月31日(更新あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前9時～午後5時

◆報酬 月額168,000円、健康保険、厚生年金保険の適用あり、交通費支給

☎☎5月15日(水)までに電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参して同センター(新川6-35-16) ☎0422-48-6721へ

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①看護師(正職員)、②保育職(パート)、③ホームヘルパー(パート)

◆資格 ①看護師免許または保健師免許、②保育士(無資格者は応相談)、③介護福祉士(土・日曜日、祝日勤務できる方歓迎)

◆勤務時間 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時15分、②土曜日午前7時30分～10時30分、③午前8時～午後6時30分の間で1日実働7.5時間(週2～4日)

◆勤務場所 ①市立西野保育園、①②市立ちどりこども園、③ヘルパーステーションはなかいどう

◆報酬 ①月額192,416円～245,392円(経験などによる)、賞与(昨年度実績3.95ヵ月)、②時給1,030円～1,400円(資格の

有無、時間帯により異なる)、③時給1,130円(1日7.5時間勤務で8,475円)

※①の採用1年目の賞与は異なります。

☎☎電話連絡の上、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを持参または郵送で

①③☎0422-44-5211・「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」、②☎0422-72-9220・「〒181-0012上連雀4-12-26市立ちどりこども園」へ

※くわしくは同事業団ホームページHP<http://www.mitaka.or.jp/>をご覧ください。

あかね保育園 職員(パート)

◆職種 ①乳児クラスの保育補助、②給食調理

◆勤務期間 ①7月15日(祝)から、②7月から。いずれも平成26年3月31日まで

◆勤務時間 ①月～金曜日午後1時～7時、②月～土曜日の間で週2～5日午前8時30分～正午(3週に1回3.5時間の土曜日勤務あり)

※いずれも日曜日、祝日、年末年始を除く。

◆報酬 ①時給1,050円、退職金制度あり、②時給920円、いずれも交通費支給(月額上限9,000円)、有給休暇あり(初年度10日)

☎☎電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持参して同園(下連雀2-18-12) ☎0422-49-2671へ

相談

しよとの相談窓口

☎5月13日(月)午前10時～午後0時30分(受付は正午まで)

☎三鷹産業プラザ

☎雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

☎当日会場へ

☎生活経済課 ☎内線2543

三鷹市精神保健福祉相談

☎6月6日、7月4日の木曜日午前10時30分～正午

☎総合保健センター

☎☎地域福祉課 ☎内線2653へ

審議会・市民会議など

ふじみ衛生組合 平成25年第2回組合議会定例会の傍聴

①10人

☎5月20日(月)午前10時から

☎クリーンプラザふじみ(調布市深大寺東町7-50-30)

☎当日会場へ(先着制)

☎☎同組合 ☎042-482-5497

※市からの「お知らせ」は7面からご覧ください。

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
 ☎ 0267-97-3206
 FAX 0267-97-3207
 HP <http://www.sizennomura.jp/> [体育館・グラウンドなど完備]

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

第41回山菜まつり 千曲川源流の里 川上村で開催!

新鮮な山菜の天ぷらなど、川上村特産がいっぱい。橋幸夫歌謡ショーや清水良太郎のお笑いライブもあります。
 ☎5月26日(日) ☎川上村高登谷高原

宿泊のお申し込みは簡単です!

〔宿泊受付〕 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットで
 〔宿泊料金〕 大人3,500円から、小学生2,400円から(1泊2食付き)

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付(3月分)

●一般寄付	福祉会館募金箱	1,793円
向井 百重	堀合友の会	1,336円
の崎 H・Y	野崎長寿会	1,157円
清水 孝祐	弥生会	1,130円
寺門 都	下連雀羽衣会	1,076円
民謡 柚子の会	牟礼笑楽会	1,057円
根道 一男	上二親交クラブ	813円
井上 雪枝(2件)	加藤 寿子	624円
高齢者専門宅配弁当あゆむ弁当	矢野 哲雄	446円
三鷹・調布・杉並店	三鷹市赤十字奉仕団	438円
廣田 一男	三鷹駅前ボランティアコーナー	424円
●一円玉硬貨募金	介護タクシー大地	408円
下連雀寿会	西村 ユイ子	267円
下連雀寿楽会	匿名	1,060円
四ツ葉ときわクラブ	●福祉基金	
明朝会	佐藤 秀佳	113,000円
大沢松寿会	●ボランティア基金	
篠崎 栄一	牟礼ボランティアコーナー募金箱	
大沢福寿会		10,757円
明寿会	第17回福祉映画会	775円
中原三葉会	匿名(3件)	2,694円

第83回市民歩行力測定会

三鷹市体育協会
在勤・在学・在園を含む市民
5月26日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止)
井の頭公園
当日会場(井の頭弁財天と「ひょうたん橋」付近で受付)
同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

第31回わんぱく相撲三鷹場所

三鷹青年会議所、三鷹相撲クラブ、わんぱく相撲三鷹場所実行委員会
市内在住・在学の4歳～小学生
5月26日(日)午前10時から(9時30分集合。雨天決行)
市役所相撲場
着替え、タオル、弁当
5月17日(金)までに必要事項(7面参照)・学校名・保護者名を三鷹青年会議所事務局 FAX0422-47-4804・mitakajc@parkcity.ne.jpへ
同事務局 ☎0422-46-4199(平日午後1時～5時)
※小学4～6年生の優勝者は東京大会に出場します。

三鷹市ダンススポーツ連盟

設立25周年記念ダンスの集い
市内のダンス愛好者
5月26日(日)午後0時30分～5時
第一体育館
前売り1,000円、当日1,200円(見学は無料)
ダンスシューズ(ヒールカバー付き)
申 羽根田 ☎0422-44-1099、堀江 ☎0422-48-7451へ

親子体操教室

在園を含む市民で4・5歳のお子さんと保護者、各班25組
6月1日(土)1班=午前9時30分～10時30分、2班=午前10時50分～11時50分
第二体育館
¥200円(1組)
物室内履き、タオル、着替え、飲み物、運動着
5月20日(月)(必着)までに往復はがきにお子さんと保護者の必要事項(7面参照)・希望する班・性別・あれば健康上気になることを記入し「〒181-8505スポーツ振興課親子体操教室係」へ(申込多数の場合は抽選)
同課 ☎内線3324

中高年の柔軟体操

井の頭地区住民協議会、東社会教育

会館
市民40人
6月4日～25日の毎週火曜日午前10時～正午
井の頭コミュニティセンター新館
物タオル、室内履き、飲み物
申 直接または電話で同センター本館 ☎0422-44-7321へ(先着制)

フィットネス教室

在勤・在学を含む16歳以上の市民40人
6月4日～7月9日の毎週火曜日午後1時15分～2時45分(全6回)
第一体育館
¥1,200円
物タオル、飲み物、室内履き
5月17日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)・性別・あれば健康上気になることを記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)
同課 ☎内線3325

骨盤体操教室

ベッセルスポーツクラブ、市教育委員会
在勤・在学を含む16歳以上の市民50人
6月6日～7月4日の毎週木曜日午後1時～3時(全5回)
第二体育館
¥3,000円
物室内履き、飲み物、タオル
5月6日(休)からファクスまたははがきで必要事項(7面参照)をFAX0422-42-4667・「〒181-0002牟礼6-18-5国沢嘉代子」へ(先着制)
同課 ☎0422-42-4667

第7回ベッセルフェスト

種目 フラダンス、パドルテニス、グラウンドゴルフ、ソフトバレーボール、ヨガ
ベッセルスポーツクラブ
6月9日(日)午前10時30分～午後5時(雨天決行)
高山小体育館
物室内履き、タオル、ヨガに参加の方はバスタオル、飲み物
申 当日会場へ
同クラブ(松谷) ☎0422-41-8975

ちびっこ水遊び教室

4月1日現在3歳以上でおむつが取れている、市内在住・在園・在勤の幼児と保護者、1班あたり75組(3歳、4歳、5・6歳の各25組)、計2班(150組)
6月15日(土)・16日(日)1班=午前9時30分～11時30分、2班=午後2時～4時
第二体育館屋内プール
¥1日につき250円(保護者のみ)
物水着、バスタオル2枚、ロッカー代10

円(返還式)、水泳帽(幼児のみ色分け。3歳児=赤、4歳児=黄、5・6歳児=白)
5月20日(月)(必着)までに往復はがき(1組1枚)に必要事項(7面参照)・希望の班・あれば参加にあたって心配な点を記入し「〒181-8505スポーツ振興課ちびっこ水遊び教室係」へ(申込多数の場合は抽選)
同課 ☎内線3326



就職活動支援セミナー

わくわくサポート三鷹
24人
5月20日(月)午後1時30分～4時(1時から受付)
市民協働センター
物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
申 必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎0422-45-8645・FAX0422-45-8646へ

学習会「シリコンってどんなもの？」

消費者活動センター運営協議会
20人
5月22日(水)午前10時～正午
消費者活動センター
物筆記用具
申 5月7日(火)午前9時から同協議会 ☎0422-41-0510へ。翌日以降は同センター ☎0422-43-7874へ

リサイクル市民工房の催し(5月)

①③④8人、②10人
①お弁当袋作り=22日(木)、②Tシャツからエコ布ぞうり作り=23日(木)、③Wアフガン編みのポシェット作り=29日(水)、④ハンディ裁縫セット作り=30日(木)、①③④午後1時～3時30分、②午後1時～3時45分
物①布地(10cm×30cm2枚、20cm×30cm、裏地38cm×30cm)、ひも(70cm2本)、持ち手用布地(5cm×30cm)、裁縫道具、②不要になったTシャツ2枚(大人用)、筆記用具、はさみ、③夏糸(並太くらい2色)、Wアフガン針、持ち手用ひも(150cmくらい)、④布・キルトの布・キルト芯(各35cm×35cm)、リボン(50cm)、裁縫道具
申 ①5月14日(火)、②15日(水)、③④21日(火)(いずれも必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選。②のみ初参加の方を優先で先着制)
同課 ☎内線2533

淡彩画講習会

「透明水彩絵の具を使って花を描く」
三鷹駅周辺住民協議会
30人
5月26日(日)午後1時30分～3時30分
三鷹駅前コミュニティセンター
¥300円(モチーフ代)
物スケッチブック(F4、F6号)、透明水彩絵の具、筆、鉛筆、消しゴム、水入れ、ぼろ布、パレット、カッターナイフ、花瓶、新聞紙、花切りはさみ、持ち帰り用の袋
申 直接または電話で同センター ☎0422-71-0025へ(先着制)

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

NPO法人みたかハンディキャブ
26歳以上の第一種運転免許所持者で、全回参加できる方
6月1日(土)・2日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
みたかボランティアセンター、日通自動車学校(実車講習)
¥7,000円
申 5月20日(月)午後4時までに同事務局 ☎0422-41-0185・FAX0422-41-0274・m-cab@parkcity.ne.jpへ(受講者が少ない場合は次回に統合します)

第1回花と緑の学習会

「初夏の寄せ植え」
講師は園芸家の宇田川晴敏さん。
新川中原住民協議会、社会教育会館
15人
6月5日(水)午後1時30分～3時30分
新川中原コミュニティセンター
¥2,000円
物枝切りはさみ、持ち帰り用の袋、薄手の手袋
5月7日(火)から参加費を添えて同センターへ(先着制、電話受付不可)
同センター ☎0422-49-6568

中高生に教えるRubyプログラミング講師養成講座

プログラミングの経験(Ruby未経験でも可)がある小・中・高等学校教員または情報教育に興味がある方、15人程度
6月9日(日)午前9時～午後5時
三鷹産業プラザ
¥5,250円(テキスト代を含む)
申 株まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669・FAX0422-40-9750・ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

チケットインフォメーション

mitaka city arts foundation (公財)三鷹市芸術文化振興財団 ☎0422-47-5122 http://mitaka.jpn.org/

はえぎわ 第26回公演 ガラパコスパコスー進化してんのかしてないのかー

芸術文化センター 星のホール 全席自由・日時指定
6月7日(金)～16日(日)全13公演 ※6月8日(土)のみ託児サービスあり。
チケット発売中
会員=前売2,700円/当日3,000円 一般=前売3,000円/当日3,300円
学生=1,500円(前売・当日とも) 高校生以下=1,000円(前売・当日とも)
※早期観劇割引・平日マチネ割引の公演は上記料金から300円引き。
高齢者施設を抜け出してきた老女と、とある若者の共同生活を描き、老いと、幸福とは、家族とは、人生とは、を問い掛ける傑作です。

タイムスケジュール表: 6月7日(金)から16日(日)までの公演時間と観劇割引情報。



作・演出: ノゾエ征爾
☆=早期観劇割引
★=平日マチネ割引
☺=託児実施公演

沼尻竜典&トウキョウ・モーツァルトプレーヤーズ(TMP)

沼尻のプロコフィエフ、ショスタコーヴィチ
芸術文化センター 風のホール 全席指定
6月30日(日)15:00開演
チケット発売中
会員=3,500円 一般=4,000円 学生=2,000円
※市内在住・在学の小・中学生1,000円。
※一般(会員)券を購入の方と来場の市内在住・在学の小・中学生の特別料金(電話予約のみ)。
出演: 沼尻竜典(音楽監督・指揮)、黒澤麻美(ソプラノ)、デニス・ビシュニャ(バス)、TMP(管弦楽)
曲目: プロコフィエフ「交響曲第1番ニ長調 古典交響曲op.25」、ショスタコーヴィチ「交響曲第14番 死者の歌」
ロシア語の歌曲付の作品をお届けします。



沼尻竜典 ©三浦興一

チケットお求め方法

- 電話予約: 芸術文化センター ☎0422-47-5122
インターネット予約(要事前登録): パソコン http://mitaka-art.jp/ticket 携帯電話 http://mitaka-art.jp/ticket-m
窓口販売 10:00～19:00: 月曜日休館(5月6日(休)は開館、5月7日(火)・8日(水)は休館)
芸術文化センター/三鷹市公会堂/美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日学生証をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。
◎料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(原則として公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

MITAKA ARTS NEWS on TV 放映中!
財団主催の公演・展覧会情報をご紹介する番組を放映しています!地デジ11チャンネル(JCN武蔵野三鷹ケーブルテレビ)で毎日放映中!(第1・3火曜日更新) 12:50～13:00、22:15～22:25

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみのみ)、芸術文化センター内レストラン カムラッドでの飲食代金10%オフなど。

各15組
 日5月29日(水)①午前10時15分～11時5分、
 ②午前11時15分～午後0時15分
 物 タオル1本
 申 5月15日(水)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)
 ◆4カ月までの子をもつ親子のつどい
 人 4カ月までのお子さんと保護者25組
 日 5月30日(木)午後1時30分～3時
 物 バスタオル、おむつ、着替え
 申 5月16日(木)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)
 ◆フリーマーケット出店者募集
 人 未就学児をもつ3人以上の市民グループ8店舗(1店舗1.2m×1.8m、最少催行店舗数5店舗)
 日 6月23日(日)午前10時～正午
 申 5月20日(月)(必着)までに往復はがきに全員の必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・販売予定品(食品・生き物・ゲームは不可)を記入し「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選)
 ※5月27日(月)午前10時30分～正午の事前ミーティングに、グループから1人出席してください。

同ひろば ☎0422-45-7710
平成26年度就学に向けた教育支援学級などの説明会

人 平成26年度に就学するお子さんの保護者
 日 5月14日(火)午前10時～正午
 所 教育センター
 申 当日会場へ
 問 学務課 ☎内線3291

おやこでよってチョコっとあつぷる一む(5月後半)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
 人 ①2～3歳のお子さんと保護者6組(父親歓迎)、②妊娠15週以降の健康な妊婦8人(お子さん連れ2組まで)
 日 ①一緒におもちゃを作りましょう=20日(月)、②マタニティヨガ=30日(木)、いずれも午前10時30分～正午
 所 市民協働センター
 料 ①お子さん1人1,000円、②1,500円
 物 ①持ち帰り用の袋、②タオル
 申 問 必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター ☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)※自家用車での来場はご遠慮ください。

チャレンジ!陶芸講座

人 市内在住で全日参加できる小・中学生24人
 日 6月8・15・29日・7月6日の土曜日、7月7日(日)のいずれも午前10時～正午(全5回)
 所 社会教育会館
 料 300円(材料代)
 申 問 5月7日(火)～13日(月)午前9時30分～午後5時に直接または電話・インターネットで同館 ☎0422-49-2521・HP http://www.pf489.com/mitaka/webkm/ (生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

高齢者

おひとりさまの老い支度講座
 主 権利擁護センターみたか、三鷹市地域包括支援センター
 人 30人
 日 5月30日(木)午後2時～4時
 所 新川中原コミュニティセンター
 申 問 権利擁護センターみたか ☎0422-46-1203・新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)

障がいのある方

特別障害者手当などの振り込み
 平成25年2月～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を5月10日(金)に指定預金口座に振り込みます。
 人 特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)の受給資格認定済みの方
 問 地域福祉課 ☎内線2619

健康

平成25年度健康・栄養・歯科相談
 測定(身長・体重・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。
 人 健康について気になる方(お子さんの同伴可)
 日 毎月第1火曜日・第3金曜日の午後
 所 総合保健センター
 物 健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など
 申 問 同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

市民健康講座「40歳代から注意!ロコモティブシンドローム」

講師は、早稲田大学体育局講師の古田裕子さん。
 人 40歳以上の市民20人
 日 5月30日(木)午後1時30分～3時30分
 所 総合保健センター
 物 飲み物、タオル、動きやすい服装と靴
 申 問 5月7日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)
健康セミナー「ペインクリニックについて」
 主 三鷹駅周辺住民協議会
 人 60人
 日 6月1日(土)午後2時～3時30分
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 当日会場へ(先着制)
 問 同センター ☎0422-71-0025

催し

市内の生産農家でイチゴとトマトの収穫体験

◆露地イチゴの収穫体験
 日 5月6日(休)～19日(日)(予定)
 所 中山良子(北野4-1-27 ☎03-3300-8036(午後0時30分～1時30分))
 料 1区画(24株)5,000円
 ◆露地トマトの収穫体験
 日 6月15日(土)～8月10日(土)(予定)
 所 上野勝弘(牟礼5-8-53 ☎0422-43-9379)、吉岡栄次(大沢1-6-15 ☎0422-32-5334)
 料 1区画(5本)5,000円
 申 いずれも5月5日(祝)～31日(金)に参加費を添えて生産農家へ(先着制)
 問 JA東京むさし三鷹支店 ☎0422-46-2152 ※持ち物や内容に関する問い合わせは生産農家へご確認ください。

介護者談話室

日 5月10日(金)午後2時～4時
 所 C-カフェ
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505

第652回三鷹市文化財めぐり「大菩薩峠と甲州の鎌倉塩山周辺の古刹」

主 三鷹市文化財めぐりの会
 人 45人
 日 5月19日(日)午前7時市役所発～たばやま(道の駅)～大菩薩ライン～塩山～恵林寺～清白寺(国宝)～慈眼寺～景德院～市役所着
 ※雨天決行、一部変更の場合あり。
 料 7,200円(昼食代、保険料などを含む)
 申 5月7日(火)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
 問 高橋 ☎0422-45-1374

初夏の植物観察会

人 30人
 日 5月21日(火)午前10時～午後3時(雨天中止)
 所 野川公園正門前集合
 物 弁当、飲み物、ルーペ、筆記用具、雨具
 申 問 5月7日(火)～17日(金)の平日にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-31-2671へ(先着制)

花季さつき展

主 市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会
 日 5月27日(月)～30日(木)午前9時～午後5時(27日は午後1時から、30日は3時まで)
 所 市役所1階市民ホール
 申 期間中会場へ
 問 生涯学習課 ☎内線3316、三鷹市阜月会 ☎0422-47-0127

箱根みたか荘 一泊の旅バスツアー「山梨さくらんぼ狩り食べ放題と初夏の花めぐり」

人 45人(最少催行人数35人)
 日 6月13日(木)～14日(金)(1泊2日)
 料 16,800円から(昼食1回付き、市民以外の方は1,500円増)
 ◆コース(1日目)午前7時40分三鷹駅北口ニッセイ武蔵野ビル前発(または午前8時市役所発)～堀切菖蒲園～浅草(自由昼食)～小田原城址公園～みたか荘着、(2日目)みたか荘発～漬物センター～甲府(昼食)～ワイナリー～南アルプス市(さくらんぼ狩り食べ放題)～午後5時30分ごろ三鷹着
 ※花の見ごろは気候により変わります。
 申 問 5月7日(火)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時30分まで)に(株)スタービジョン ラドントラベルワン ☎042-352-3121へ(先着制)
 ※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくはお問い合わせください。
 ※出発場所(2カ所)を選択してください。

スポーツ

パドルテニス教室

人 小学3年生以上の都民
 日 ①5月、7月の第2月曜日、6月、8月、9月の第1月曜日午後1時30分～4時30分、②5～8月の第3月曜日、9月の第2月曜日午後6時30分～8時30分(いずれも全5回)
 所 第一体育館
 物 室内履き、タオル
 申 当日会場へ
 問 国体推進室 ☎内線3341

太極拳体験会

主 連雀地区住民協議会、太極拳成安同好会
 人 市民
 日 5月15・22日の水曜日午前10時～11時45分(全2回)
 所 連雀コミュニティセンター
 物 運動靴、動きやすい服装
 申 当日会場へ
 問 同センター ☎0422-45-5100

三鷹市春季剣道大会

◆種目 一般男子(2段以下、3・4段、5段以上)、シニア(50歳以上)、一般女子、団体戦
 人 在勤・在学を含む高校生以上の市民、または三鷹市剣道連盟会員および加盟団体に所属している方
 日 5月19日(日)午前9時～午後3時
 所 第二体育館
 料 500円
 物 防具、竹刀、剣道着
 申 必要事項(7面参照)・段位を5月8日(木)までに任意の様式で三鷹市体育協会、または5月11日(土)(必着)までに往復はがき・電子メールで「〒181-0004新川1-8-16三鷹市剣道連盟」・✉rsj02547@nifty.comへ
 問 同協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、同連盟 ☎080-5539-4803

健康コラム 動脈硬化症

心筋梗塞や脳梗塞は、健康と思われていた人たちにも、ある日突然起こります。これらは死亡率が高く、死を免れたとしても大きな障がいを残すことの多い恐ろしい病気です。その原因となるのが「動脈硬化症」です。動脈硬化症の状態を知るためには、超音波検査で動脈の状態を調べ、専用の器械で血管の硬さを測定する、手と足の血圧を比較するなどの方法があります。

動脈硬化を進める原因として、高血圧、糖尿病、脂質異常症悪玉コレステロールや中性脂肪が高く、善玉コレステロールが低いこと、喫煙などが挙げられます。喫煙は動脈硬化のみならず、肺がんをはじめ多くのがんの原因であり、喫煙者をゼロにすることが社会の課題となっています。悪玉コレステロールは、スタチンという薬の服用で下げることが出来ます。スタチンによるコレステロール低下がいかにも多くの恩恵をわれわれにもたらしているかは、多くの優れた研究により証明されています。しかし、これらとは別に、肥満がもたらす起る糖尿病、高血圧症、脂質異常症が動脈硬化の原因として問題になってきました。

メタボリックシンドロームという言葉が最近よく耳にします。メタボリックシンドロームというのは、肥満であり、糖尿病、高血圧、脂質異常症のすべて、あるいはこれらのうちの二つが起った状態をいいます。男性の場合は胴回り85cm以上、女性の場合は90cm以上なら、内臓脂肪が増えて肥満であると判断します。このような人は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症になりやすく、動脈硬化が進みます。

まずは肥満の解消と禁煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の適切な治療が、動脈硬化症の予防、治療の中心となります。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

市からの お知らせ

記号の意味

- 主**主催者
- 人**対象・定員
- 日**日時・期間
- 所**場所・会場
- ¥**費用
(記載のないものは無料)
- 物**持ち物
- 申**申込方法
- 問**問い合わせ
- 保**保育あり

申し込み記入例

あて先は
各記事の申込先へ

住所の記載がないものは
〒181-8555
三鷹市役所〇〇課へ

往復はがきの場合は
返信用にも住所・氏名を
記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファックス番号、メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育希望の有無など)

お知らせ

5月は赤十字会員(社員)増強運動月間です

運動期間中、町会・自治会の方が募金のお願いにご家庭を訪問します。募金は、国際・災害救援、医療・献血事業、福祉施設の運営など、日本赤十字社が行う人道的活動に活用されます。

問三鷹市募金委員会事務局(福祉会館内)☎0422-46-1108

生産緑地地区の追加指定

◆相談の受付期間 5月31日(金)まで

◆追加指定の条件(概略) ①農業と調和した都市環境の保全など生活環境の確保に効用があるもの、②500㎡以上の規模であること、③農業の継続が可能であること、④過去に生産緑地地区の指定を受けていないこと

※ほかにも指定条件がありますので事前にご相談ください。

問まちづくり推進課☎内線2811

東京都議会議員選挙に伴い施設の利用ができません

消費者活動センターと三鷹駅前地区公会堂は、東京都議会議員選挙の期日前投票所となるため、6月11日(火)～25日(火)は会議室などの貸し出しができません。※6月16日(日)～22日(土)以外は2階和室のみ利用可。

問同センター☎0422-43-7874

「みたか国際化円卓会議」第7期報告

外国籍市民の市政への参加を進め、開かれた暮らしやすいまちづくりに向けて設置された「みたか国際化円卓会議」第7期の取り組みの成果が報告されました。くわしくは市ホームページをご覧ください。

問企画経営課☎内線2116

使用済み小型家電のごみの出し方

使用済み小型家電は中間処理施設(リサイクルセンター)で選別・リサイクルしています。1辺が30cm以上の使用済み小型家電は粗大ごみ、30cm未満は燃やせないごみとして出してください。

問ごみ対策課☎内線2533

計量器(はかり)の定期訪問検査

△計量器(はかり)を使用している商店、学校、病院

日6月5日(水)～25日(火)

問東京都計量検定所検査課☎03-5470-6638

税金

臨時納税相談窓口を開設します

平日の夜間、土・日曜日に臨時納税相談窓口を開設します。同日程で電話相談も行います。

日5月9日(木)～19日(日)の平日午後5時～7時30分、土・日曜日午前9時～午後4時30分

所納税課(市役所2階25番窓口)・保険課(市役所1階9番窓口)

※本庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前からお入りください。

◆相談・当日納付(納入)できる税目

①納税課＝市民税・都民税(普通徴収・特別徴収)、固定資産税(償却資産分含む)・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、②保険課＝国民健康保険税、後期高齢者医療保険料

問納税課☎内線2426・保険課☎内線2390

※市職員と偽った電話や訪問が発生しています。職員は訪問時に顔写真付きの「徴税吏員証」を携帯しています。不審な場合は納税課へご連絡ください。

5月31日(金)は固定資産税・都市計画税・軽自動車税の納期です

納期内納付にご協力ください。市税を未納のままにしていると、延滞金が加算されます。納期内納付が困難な場合は納税課☎内線2426(市役所2階25番窓口)へご相談ください。

◆固定資産税・都市計画税の納税通知書を送付しました

平成25年度の土地・家屋・償却資産の納税通知書を5月1日に発送しました。内容を確認のうえ、期限までに納付してください。課税明細書は、証明書の申請や25年分の所得稅確定申告書作成の参考資料としてもご利用ください。

問資産税課☎内線2363

◆軽自動車税の減免申請は5月24日(金)まで
期限後は減免申請を受け付けることができません。くわしくは5月1日に発送した納税通知書の「お知らせ」をご覧ください。

問市民税課☎内線2355

3月期決算の法人市民税・事業所税の申告をお忘れなく!

申告期限は5月31日(金)です。期限内の申告と納付をお願いします。

問市民税課☎内線2355

国保・年金

国民年金の付加年金について

月額保険料15,040円に付加保険料400円を加えて納めると、200円×納付月数が毎年、付加年金として老齢基礎年金に上乗せされます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者、国民年金基金加入者などは利用できません。

申年金手帳を持参し市民課(市役所1階3番窓口)、市政窓口へ

問同課☎内線2395

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(特別徴収)を口座振替に変更できます

△①国民健康保険税＝世帯主を含むすべての加入者が65～74歳の世帯、②後期高齢者医療保険料＝全加入者

申振替を希望する口座の内容が分かるものと届出印を持参し保険課(市役所1階9番窓口)へ

※8月の年金引き落とし分から変更を希望する方は、5月31日(金)までに申請してください。

※すでに変更手続きがお済みの方は、新たな申請は不要です。

問同課☎内線2392

子育て・教育

東児童館の催し(5月)

◆定例行事

日①子どもの日＝5日(祝)、②おはなし会「よあけのこいのぼり」＝8日(水)午後3時30分～4時、「そらいろのたね」＝15日(水)午後3時30分～4時、③江戸小話カードであそぼう＝13・27日の火曜日午後3時30分～4時50分、④料理の日「フルーツパンケーキ」＝22日(水)午後2時～4時30分(材料がなくなり次第終了)

※このほか、トランポリン、おりがみ、将棋、囲碁、パソコンの定例行事もあります。くわしくは、同館で配布する「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

◆乳幼児親子ひろば

遊び場や交流の場として、就学前までのお子さんが対象の「わくわくランド(月・火・金曜日)」「親子の自由遊びひろば(第1・2木曜日)」や、0・1歳の乳児が対象の「ひよこランド(水曜日)」を開催しています。くわしくは市ホームページをご覧ください。

※15日(水)は助産師への相談も可。

◆おもちゃの病院

日8日(水)午後2時～4時

¥特殊部品などの交換は実費

◆渋谷慶太のイリュージョンマジックショー

日8日(水)午後3時30分～4時20分

◆昔あそびの日

△年少程度～高校生

日17日(金)午後3時30分～4時50分

申いずれも当日会場へ

問同館☎0422-44-2150

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

△①②④0歳～就学前のお子さん、⑤0～1歳6カ月のお子さんと保護者15組、⑥3歳～就学前のお子さんと保護者10組

日①変身!スペシャルバースデー＝9日(木)・10日(金)午前11時20分～11時30分(10時30分までに受付)、②手形スタンプ＝13日(月)・14日(火)午前11時～11時30分、③にこにこキッズ＝15日(水)午前10時45分～正午、④リトミックの日＝21日(火)午前11時～11時30分、⑤mamaカフェ＝23日(木)午前10時30分～11時30分、⑥クッキング「フルーツポンチ作り」＝25日(土)午後2時～3時

所③のみ牟礼コミュニティセンター

¥⑥100円

物②⑤タオル、②汚れてもよい服装、⑥エプロン、三角巾

申当日会場へ(⑤⑥直接または電話で同ひろばへ(先着制))

◆小学生対象のスペシャルイベント

△④10人

日①スポーツの日＝毎週木曜日午後3時30分～5時、②一輪車教室＝20日(月)午後3時30分～4時30分(3時15分から受付、雨天中止)、③わらべうたであそぼう＝23日(木)午後3時30分～4時10分、④クッキング「フルーツポンチ作り」＝25日(土)午後2時～3時

¥④100円

物①②飲み物、タオル、①帽子、運動靴、動きやすい服装、②あれば一輪車、④エプロン、三角巾

申当日会場へ(④直接または電話で同ひろばへ(先着制))

問同ひろば☎0422-49-5500

星と森と絵本の家の催し(5月)

日①絵本リレーぷらす「鳥」＝8日(水)午後3時30分から、②おやじの読み聞かせ＝12日(日)午後2時から、③絵本リレー＝15日(水)午後3時30分から、④街頭紙芝居＝19日(日)午前11時30分から・午後1時からの2回開催

申当日会場へ

問同施設☎0422-39-3401

すくすくひろばの催し

◆わらべうた

△3歳までのお子さんと保護者

日5月13日(月)午前11時～11時30分

申当日会場へ

◆年齢別あそびまじよ(ひよこごみ)

△平成24年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者各10組

日①こころと発達とからだ＝5月28日(火)、②こころと発達と食事＝6月25日(火)、いずれも午前10時15分～11時45分

申5月14日(火)午前10時から直接または電話で同ひろばへ(先着制)

◆育児講座「親子体操」

△①1歳6カ月～2歳のお子さんと保護者、②2歳1カ月～3歳のお子さんと保護者、

ごみの分別にさらなるご協力を

問ふじみ衛生組合☎042-482-5497

ふじみ衛生組合クリーンプラザふじみの焼却炉2炉のうち1炉で、4月25日に排ガスに含まれる水銀濃度が、自主規制値の0.05mg/m³を上回った0.071mg/m³であったため、稼働を停止しました。水銀を含む廃棄物が可燃ごみに混入し、焼却されたためと思われます。

水銀などの入った有害ごみは、必ず「有害ごみ」として分別し、指定された収集日に出すようにお願いします。

●市役所代表電話
☎0422-45-1151
代表電話ダイヤル後、交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は 市民相談専用電話
☎0422-44-6600

●あなたのご意見を 市民の声専用FAX
☎0422-48-2810

●子どもを見守る 安全安心メールの登録
✉maam@req.jp
あてに空メールを送信してください

「みる・みる・三鷹」JCN武蔵野三鷹チャンネル(地デジ11チャンネル) 第403回(5月5日～18日)
4月から本稼働を開始した新ごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」
放送時間/月～金曜日 8:30 12:30 19:30 22:00
土・日曜日 8:30 12:30 18:30 22:00

FMむさしの 78.2MHz
「おはよう!三鷹市です」放送時間/月～金曜日 10:20～10:25
「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45～9:55

人口と世帯 平成25年4月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数:179,938人(76人増) 男:88,420人(4人増)/女:91,518人(72人増)
世帯:89,236世帯(125世帯増)

第34回 憲法を記念する市民のつどい

今年の講演会は、「環境革命の時代に向けて—新たな市民社会の未来へ」と題し、講師に東京都市大学教授で造園家の浦井雅之さん(写真)をお迎えします。当日は、中学生による憲法前文などの朗読や、みたかジュニア・オーケストラ有志によるアンサンブル演奏のほか、三鷹の逸品として昨年認定されたTAKA-1商品販売コーナーなども設置します。

主 市、市教育委員会、憲法を記念する三鷹市民の会

人 700人

日 5月11日(土)午後1時から(0時30分開場)

所 三鷹市公会堂「光のホール」

申 当日会場へ 問 企画経営課 ☎内線2116



TAKA-1 (みたかセレクトONE) 募集

—みたかのおみやげ部門—



三鷹の魅力的な商品やあまり知られていない逸品を認定し、広く内外に広めたい! そんな思いから始まった「TAKA-1(みたかセレクトONE)」プロジェクトでは、昨年に引き続き第2回として三鷹のおみやげ商品を募集します。認定された商品は、イベント出店やさまざまな媒体を通じて、広く内外に紹介します。

主 TAKA-1認定・サポート委員会、三鷹商工会、NPO法人みたか都市観光協会、(株)まちづくり三鷹

人 市内で製造または販売を行う事業者・団体

◆応募資格 以下の要件をすべて満たす商品

- ①食品・飲料に限らず三鷹のおみやげにふさわしいもの
- ②持ち帰りできるもの
- ③市内で製造または販売が行われている(製造元が市外の場合、販売責任者が市内であれば応募可)
- ④食品衛生法などの関係法規を順守している

市民推薦も募集中

おすすめの店舗名・商品名・推薦理由、推薦者の名前・連絡先を記入し、郵送または電子メールで下記の事務局へお送りください。

申 5月31日(金)(必着)までに必要書類・商品の画像・あればパンフレットなどを直接または郵送、電子メールで「〒181-0013下連雀3-37-15三鷹商工会「TAKA-1認定・サポート委員会事務局」」・✉info@taka-1.mall.mitaka.ne.jpへ

問 同事務局 ☎0422-49-3111

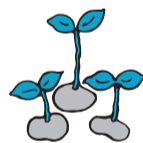
※くわしくはTAKA-1ホームページ <http://taka-1.mall.mitaka.ne.jp/>をご覧ください。



三鷹市農業公園のイベントにご参加ください

◆夏野菜苗物と農薬の管理講習会

人 20人
日 5月11日(土)午後1時30分～2時30分
(雨天の場合は12日(日))
所 三鷹市農業公園
物 農作業に適した服装(長靴など)
申 当日会場へ



◆初夏の植物の寄せ植え講習会

人 20人
日 5月18日(土)午後1時30分～2時30分
所 三鷹市農業公園内三鷹緑化センター
料 ¥1,000円(材料代)
物 農作業に適した服装(長靴など)
申 5月6日(休)から直接または電話で同センター ☎0422-48-7482へ(先着制)

問 同センター ☎0422-48-7482、三鷹市生活経済課 ☎内線3063

※自家用車での来場はご遠慮ください。

「お買物を楽しめる定期市」を開催します

◆連じゃく朝市

数量限定の「朝市丼」、三鷹産野菜、つくたての餅の販売、紙芝居など。エコバッグのプレゼントもあります(数量限定)。
主 連雀通り商店会
日 5月11日(土)午前8時～正午
所 同商店会「魚鶴」前(下連雀6-6-71)

◆あおやぎ市

各店舗店頭で特別サービスや特別メニューの提供など。
主 青柳商店会
日 5月18日(土)午後1時～4時
所 青柳商店会参加店各店舗前(中原2-1周辺、のぼりが目印)

申 いずれも当日会場へ

問 買物支援本部事務局(株)まちづくり三鷹内 ☎0422-40-9669

クールビズを実施しています

夏季の省エネルギー対策の一環として、冷房時の室温を28℃に設定するとともに、市職員のノーネクタイ・ノー上着の「クールビズ」を5月1日から10月31日まで実施しています。ご理解とご協力をお願いします。

問 職員課 ☎内線2233

第34・35回 太宰治作品朗読会

朗読は①フリーアナウンサーで津軽語りリストの中村雅子さん(写真上)、②元NHKエグゼクティブアナウンサーの山田誠浩さん(写真下)。

人 各回25人
日 ①第34回「黄金風景」、随筆「当選の日」 6月8日(土) ②第35回「グッド・バイ」 6月22日(土)
申 ①5月27日(月)、②6月10日(月)いずれも消印有効)までに往復はがきに必要事項(7面参照)・希望の回・参加希望人数(2人まで)を記入し「〒181-0001 3下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン朗読会係」へ(応募は1人1通まで。申込多数の場合は抽選)
問 同サロン ☎0422-26-9150



中村雅子



山田誠浩

華麗なるインド

—インドの細密画と染織の美—

関連ワークショップ

こどもアートクラブ 「ペタペタポン!好きな模様でうめつくせ!」

オリジナルのスタンプでプリント生地を作ります。

人 小学生20人 日 6月9日(日)午前10時30分～午後4時

所 同ギャラリー、芸術文化センター ¥2,000円(材料代を含む)

申 5月29日(水)(必着)までに必要事項(7面参照)・性別・学校名を記入し往復はがき、またはファクスで「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリーワークショップ係」・☎0422-79-0030へ(申込多数の場合は抽選)

畠中光享コレクション 華麗なるインドーインドの細密画と染織の美ー展

開催中

日 6月23日(日)までの午前10時～午後8時(入館は午後7時30分まで)

※月曜日、5月7日(火)は休館(5月6日の月曜日は開館)。

料 一般600円

65歳以上・学生(高・大生)300円

※中学生以下・障害者手帳などをお持ちの方は無料。

※この記事を持参の方は、一般

600円を480円に割引きます(1回

に限り2人まで)。



《マハ・バラタよりの1シーン》ラージプト絵画
—ラジャスタン メワール(ウダイプル)派
1670-80年 17.2×36.0cm

三鷹市美術ギャラリー

JR三鷹駅(南口)CORAL5階 ☎0422-79-0033
<http://mitaka.jpn.org/gallery/>