

## 夏のイベント盛りだくさん! みんなで図書館へ行こう!

市の図書館では、夏休み期間中に小さなお子さんや小中高生などを対象としたさまざまな催しを行っています。夏休みの宿題に活用できる本もたくさんそろっている図書館を、ぜひご利用ください。



### 中高生におススメ!

## Mitaka City Library POP大賞 作品大募集

書店などにある、話題の本やおススメの本を紹介する手作りのカードをPOP(ポップ)といいます。図書館では今年、初のPOPコンテストを開催します。「ほかの人にも読んでほしい!」というあなたの感動を小さなカードに込めて伝えてみませんか?



応募作品は三鷹図書館に展示し、来館者による投票を行います。大賞作品には、三鷹の森ジブリ美術館ペアチケットを差し上げます。どうぞ奮ってご応募ください。

- ◆テーマ 中高生におススメしたい本(図書のみ、漫画不可、できれば市立図書館所蔵のもの)
- ◆仕様 はがきサイズ(100×148mm)で、用紙の材質・縦横・画材は自由。本のタイトル・著者名を明記
- ◆どなたでも可
- ◆応募期間=7月23日(火)~9月1日(日)、投票期間=9月4日(水)~22日(日)
- ◆所 三鷹図書館
- ◆申 作品の裏に応募用紙(各館で配布)を貼り、各館に設置の応募専用ポストへ(複数応募可。作品は返却できません)
- ◆問 三鷹図書館 ☎0422-43-9151

## どきどき・わくわく夏休みの電気実験 くだもの電池をつくって、オルゴールをならしてみよう!

講師は、三鷹科学あそびの会のみなさん。

- ◆小学生15人(なるべく保護者同伴)
- ◆日 ①8月22日(木)、②8月23日(金)、③8月28日(水)いずれも午後2時~4時
- ◆所 ①三鷹図書館、②三鷹駅前図書館、③東部図書館
- ◆¥ 200円
- ◆物 レモン1個、ほかに試したい果物2種類、1円玉5枚、10円玉5枚、筆記用具
- ◆申 8月8日(木)①午前9時30分から、②③10時から各館① ☎0422-43-9151、② ☎0422-71-0035、③ ☎0422-49-3851へ(先着制)
- ◆※果物アレルギーがある方は、事前にお知らせください。

## おはなし会と映画上映(右表参照)

◆いずれも当日会場へ(先着制)  
◆三鷹図書館 ☎0422-43-9151・下連雀図書館 ☎0422-43-9159・東部図書館 ☎0422-49-3851・西部図書館 ☎0422-33-1311・三鷹駅前図書館 ☎0422-71-0035



開催館	日時	タイトル	対象・人数※
三鷹	7月 24日(水) 31日(水)	夏のこわいおはなし会	6歳~小学生20人
	7月 7日(水)	夏のおたのしみおはなし会	3歳~小学1年生 20人
	8月 14日(水) 28日(水)	午後3時から おはなしとこうさく「わゴム」 映画「一つの花」ほか(アニメ30分)	3歳以上70人
	8月 22日(水)	午後3時~3時40分 映画「絵からとびだしたねこ」「きもだめしのばん」(アニメ30分)	3歳以上30人
東部	7月 24日(水)	夏のこわいおはなし会	6歳~小学生20人
	8月 7日(水) 14日(水)	午後3時~3時40分 映画「のっぺらぼう」「百目のあずきとき」(アニメ30分) 映画「ちいちゃんのかげおくり」(アニメ17分)	3歳以上50人
	7月 24日(水) 7日(水)	午後3時30分~4時 映画「のっぺらぼう」「百目のあずきとき」(アニメ30分) 映画「一つの花」「わたしのワンピース」(アニメ30分)	3歳以上50人
	8月 14日(水) 28日(水)	「なつだ!」のおはなし会 「おはなしなあに?」のおはなし会	3歳以上20人
三鷹駅前	7月 24日(水) 31日(水)	午後3時から なつだ! うみだ! やまだ! おはなし会だ! 「あお」のおはなし会	3歳以上20人
	7月 7日(水)	映画「はらぺこあおむし」(アニメ33分)	3歳以上70人
	8月 14日(水)	映画「なかよしおばけ」(アニメ30分)	
	8月 28日(水)	映画「長ぐつをはいたねこ」(人形劇35分)	

※未就学児は保護者同伴でお越しください。

## 11月23日(祝)新川・中原地区に南部図書館オープン!

◆愛称募集中 入選作品には、記念品を差し上げます。くわしくは「広報みたく」7月7日発行号12面または市ホームページをご覧ください。 ◆8月9日(金)まで(消印有効) ◆南部図書館開設準備担当 ☎内線3355

## 市長コラム

### 「水」害を制し、「水」分摂取で熱中症を防ぐ夏を

三鷹市長 清原慶子

平成25年7月7日、新川中原コミュニティセンターに隣接する「新川あおやぎ公園」において総合水防訓練を実施しました。集中豪雨などによる都市型水害を防ぐために、市民の皆様による「水」害への備えを体験していただく訓練には、例年より多くの方が参加されました。

水防については三鷹市・三鷹警察署・三鷹消防署・三鷹市消防団が連携し「公助」で対応しますが、市民の皆様が「自助」も欠かせません。また、当日は自主防災組織、女性防災リーダーの会、災害時支援ボランティアの皆様に加えて防災関係団体である三鷹市建設業協会の皆様に参加していただきましたが、地域の「共助」も重要です。

水害の予防には、地下車庫のある住宅や事業所において、止水板の設置や土のう・水のうの準備とともに、天気予報に注目し早めに対応して浸水等を防ぐことが大切です。

さて、今年は梅雨が7月6日に例年より早く明けた後は35度前後の気温が続く、光化学スモッグ注意報が連日発令されるなど、厳しい気候の「梅雨明け10日」でした。5月27日から6月30日までの間に都内での熱中症による救急搬送者は172人でしたが、7月1日から7日までの1週間は214人と急増し、三鷹市内でも同様の傾向があらわれています。

熱中症とは、高温多湿により体温の調節機能が働かなくなり、体内に熱がたまって体温が上がり、脱水症状、目まいや立ちくらみ、頭痛や吐き気、さらには意識障害が発生するなどの症状を示します。

猛暑の夏が予報されていますので、熱中症予防をお願いします。のどが渇いたと感じる前にこまめに「水」分を補給しましょう。三鷹市では65歳以上で一人暮らしの方が約7,600人いらっしゃいます。我慢強い高齢の方こそ温度計で室温を確認して、絶対に暑さを我慢しないでエアコンや扇風機を使用しましょう。炎天下や室内の暑い場所での作業やスポーツを控え、外出時には帽子や日傘を使用してください。

家族、ご近所や地域、職場、学校行事で声をかけあいながら、水分をしっかりと補給して、熱中症を防いで、この夏を乗り越えましょう。



総合水防訓練会場の新川あおやぎ公園にて

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。

# 夏休みイベント特集

## 夏だ!コミュニティセンターのプールへ行こう!

団体利用や特別清掃などで利用できない場合があります。くわしくは各コミュニティセンターへお問い合わせください。

- ◆**在勤・在学を含む市民**
- ◆**料金** 小・中学生50円、高校生以上200円
- ◆**連雀** ☎0422-45-5100(木曜日・7月21日(日)は休館)8月31日(日)まで  
※7月22日(月)~26日(金)は初心者向け水泳教室、28日(日)は水上フェスティバル。
- ◆**大沢** ☎0422-32-6986(火曜日は休館)8月31日(日)まで  
※7月28日(日)は水上フェスティバル。
- ◆**井口** ☎0422-32-7141(木曜日は休館)9月1日(日)まで
- ◆**新川中原** ☎0422-49-6568(月曜日・7月21日(日)は休館)9月8日(日)まで  
※7月28日(日)は水上カーニバル。
- ◆**牟礼** ☎0422-49-3441(火曜日は休館)7月27日(土)~8月29日(日)  
※7月27日(土)は水上フェスティバル。

## 夏休みの自主学習は社会教育会館で!

- ◆**対象** 小・中・高校生
- ◆**日程** 7月22日(月)~9月1日(日) 午前9時30分~午後5時(水曜日は休館)
- ◆**申込** 期間中会場へ
- ◆**問合せ** 同館 ☎0422-49-2521

## 親子でチャレンジ! 消しゴムはんこを作る!!

自分の名前や好きな絵を彫ってオリジナルはんこ作りに挑戦!

- ◆**対象** 小学3~6年生と保護者5組(両日参加できる方)
- ◆**日程** 8月22日(木)・23日(金)午後2時~4時
- ◆**場所** 社会教育会館
- ◆**料金** 親子1組630円(材料代)
- ◆**申込** 7月22日(月)~26日(金)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、当選者のみ通知)

## 夏休みクラフト体験

夏休みの宿題にうってつけの手作り体験に参加しませんか。

- ◆**対象** 市内在住の障がい児のきょうだい(おおむね小学生)20人
- ◆**日程** 8月9日(金)午前10時30分~正午
- ◆**場所** 北野ハピネスセンター
- ◆**持ち物** 飲み物、タオル、汚れてもよい服装
- ◆**申込** 8月7日(水)までに同センター ☎0422-48-6331へ



## 夏休みの催し

- ◆**ワークショップ**  
【星座でデコレーション】  
今月からの新テーマ展示「ほしと星座」にちなんで、星座のモチーフをデコレーションするワークショップを開催!  
◆**対象** 30人  
◆**日程** 7月24日(水)、8月22日(日)いずれも午前10時から  
◆**料金** 500円(材料代)  
◆**申込** 当日会場へ(先着制)
- ◆**定例行事**  
◆**日程** ①星のおはなし(「天文学普及プロジェクト」メンバーによるお話)=7月27日(土)午後2時から、②むかしあそびの日=8月3日(土)午後2時から  
◆**会場** いずれも当日会場へ
- ◆**工作ボランティア募集**  
夏休み期間中、「クラフトコーナー」で子どもたちの木工作品づくりのお手伝いをしてくれるボランティアを募集!  
◆**対象** 15歳以上(技術・経験不問、学生可)  
◆**日程** 7・8月の水・土・日曜日午前10時~午後4時ごろで都合の良い日時  
◆**申込** 同施設 ☎0422-39-3401へ  
◆**問合せ** いずれも同施設 ☎0422-39-3401

## 親子で楽しむブラジル音楽



- ◆**演奏と歌、ダンスはアルチブラジレイラのみなさん。**
- ◆**主催** (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP)
- ◆**対象** 小学生以下のお子さんと保護者80人(小学生のみの参加も可)
- ◆**日程** 8月24日(土)午後2時~3時30分
- ◆**場所** 三鷹駅前コミュニティセンター
- ◆**持ち物** 打楽器またはたたくと音が出る物(空き缶と棒など)、動きやすい服装
- ◆**申込** 直接または電話・インターネットで同協会 ☎0422-43-7812・HP <http://www.mishop.jp/>へ(先着制)

## リサイクル市民工房の親子で楽しむ夏休み子ども工作!

- ◆**①「紙バンドの指人形」作り、②「ペットボトルキャップの帽子ブローチ」作り**
- ◆**対象** いずれも小学生までのお子さんと保護者8組(大人のみの参加も可)
- ◆**日程** ①8月28日(水)、②29日(日)いずれも午後1時~3時30分
- ◆**持ち物** ①洗濯ばさみ2個、はさみ
- ◆**申込** いずれも8月20日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
- ◆**問合せ** 同課 ☎内線2533

7月27日(土)・28日(日)

## 三鷹産業プラザまるごと夏まつり2013

—体験!発見!楽しさいっぱい!—

- ◆**主催** (株)まちづくり三鷹(後援:三鷹市)
- ◆**申込** 期間中会場へ
- ◆**問合せ** 同社 ☎0422-40-9669・HP <http://matitaka2.mall.mitaka.ne.jp/>

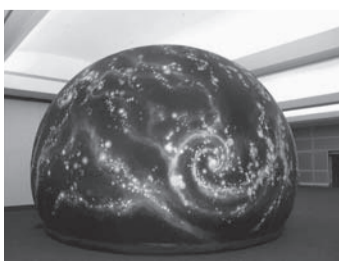
27日(土)午前11時~午後5時

## ファミリーエンジョイデー

### エアドーム型プラネタリウム

夏の星座、流星群のお話(1回20分程度、7回撮影)。①午前11時30分から、②正午から、③午後0時30分から、④2時30分から、⑤3時から、⑥4時から、⑦4時30分から。

- ◆**対象** 各回40人(①~④は午前11時から、⑤~⑦は午後1時から会場整理券を配布・販売)
- ◆**料金** 高校生以上100円(中学生以下無料)



### スポーツコーナー

- ◆**「スポーツ祭東京2013」のPR**
- ◆**「ゆりーと」と一緒にゆりーとダンスを踊ろう!**  
①午前11時10分から、②午後0時30分から、③午後2時から
- ◆**ロコモ予防体操**  
ロコモ(ロコモティブシンドローム(※))予防で健康で長生きに!(1回10分程度)  
①正午から、②午後1時から、③3時から  
※「運動器(骨、関節など)の障がい」により「要介護になるなど」リスクの高い状態になること。
- ◆**体力測定**(ダンスと体操の時間帯は測定できません)

### 体験コーナー

スタンプネイルや木笛づくり、コースターやキャンドルづくり、占いなどを楽しめる体験コーナー(一部有料)。

### 飲食(イートイン)コーナー

軽食や市内人気店のパン、スイーツなど。

### 物販コーナー

雑貨、スイーツデコなどの素敵なグッズのお店が多数出店。



### 紹介コーナー

地元テレビ局の番組や市内団体の紹介。

### 夏まつりスタンプラリー

スタンプを集めて楽しい景品が当たる抽選会に参加しよう(1人1回)! スタンプカードは、当日各スタンプ設置場所(みたか観光案内所、三鷹中央通り商店会〈本部〉、三鷹産業プラザ)で配布。

### おもちゃの病院(両日開催)

故障したおもちゃを、おもちゃの病院のドクターが診療・治療します。  
午前11時~午後4時まで(28日は2時まで)  
◆**料金** 特殊な部品などの交換は実費

28日(日)午前11時~午後4時

## キッズチャレンジデー

### ◆三鷹・オーロラ動画展

三鷹でオーロラ体験! オーロラが揺れ動く様子など、写真だけではわからないその姿を大画面で上映します(入場制限あり)。



協力: (有)遊造

### ◆東京ガスによる環境講座

- ◆**燃料電池発電体験やコースターづくり**
- ◆**みつろうキャンドルづくり**(1回800円から)
- ◆**スロバキアの不思議な笛づくり**(1回300円)
- ◆**ペットボトルロボットを作ろう**  
(1回500円、小学2年生以下は保護者同伴)
- ◆**オリジナルエコバッグづくり**(1回300円)
- ◆**フラワーコサージュづくり**(1回500円)
- ◆**マジック体験**
- ◆**お絵かき遊び**(1回300円)  
①午前11時30分から、②午後2時から  
※お子さんの年齢制限のあるコーナーもあります。

# 7月21日(日) 参議院議員選挙の投票日です

### 投票時間

午前7時～午後8時

7月28日(日)の任期満了に伴い、参議院議員選挙が行われます。私たちが自らの手で代表を選ぶ大切な選挙です。貴重な一票を無駄にしないよう、必ず投票しましょう。

問 選挙管理委員会事務局 ☎内線3033

## 投票所には投票所入場整理券をお忘れなく

投票所入場整理券は封書で世帯ごとに発送しました。投票日当日、投票所にお持ちください。何らかの事情で届かない場合や万一なくされた方は、選挙管理委員会へお問い合わせのうえ、投票日当日に投票所の係員にお申し出ください。

## 投票できる方

### ◆三鷹市で投票できる方

平成5年7月22日までに生まれた方で、25年4月3日以前に市に転入届出をし、引き続き3カ月以上市内に住所を有する日本国民。

最近、転居・転入・転出した方と、これから転出する方は、下表でご確認ください。

以前から三鷹市に住所を有し、市内で転居した方	平成25年6月24日以前に転居届出	転居後の投票所で投票してください
	平成25年6月25日以降に転居届出	転居前の投票所で投票してください
三鷹市に転入した方	平成25年4月3日以前に転入届出	三鷹市で投票してください
	平成25年4月4日以降に転入届出	三鷹市では投票できません(注1)
三鷹市の選挙人名簿に登録されている方で、これから投票日までに転出する方		三鷹市で投票してください
既に転出した方で、投票する日まで三鷹市の選挙人名簿に登録されている方		三鷹市で投票してください(注2)

(注1) 前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票できます。前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。

(注2) 新住所地の選挙人名簿に登録された方は、三鷹市では投票できません。

## ホームページをご覧ください

市ホームページでは、参議院議員選挙のお知らせを掲載しています。また、開票速報は東京都選挙管理委員会ホームページ [HP http://www.senkyo.metro.tokyo.jp/](http://www.senkyo.metro.tokyo.jp/) からご覧いただけます。

## 開票

開票は7月21日(日)午後9時から、第一体育館(市民センター内)で行います。投票資格のある方は、自由に参観できます。受け付けは、当日会場で行います。

## 投票の方法

### ① 東京都選出議員選挙の投票方法

最初に薄い黄色の投票用紙に、東京都選出議員選挙の候補者名を書いてください。

### ② 比例代表選出議員選挙の投票方法

次に白色の投票用紙に、比例代表選出議員選挙の候補者名または政党名を書いてください。

## このような投票は無効になります

### ● 東京都選出議員選挙

① 2人以上の候補者名を書いた投票、② 候補者名のほか、そのほかのことを書いた投票、③ 候補者名を自書しない投票(ゴム印などを用いて記載した投票)、④ どの候補者に投票したか確認できない投票

### ● 比例代表選出議員選挙

① 2人以上の候補者名または2つ以上の政党名を書いた投票、② 候補者名または政党名のほか、そのほかのことを書いた投票、③ 候補者名または政党名を自書しない投票(ゴム印などを用いて記載した投票)、④ どの候補者または政党に投票したか確認できない投票

## 代理投票・点字投票

心身の状態などにより自ら投票用紙に書くことができない方は「代理投票」が、目が不自由な方は「点字投票」が利用できますので、投票所の係員へお申し出ください。

## 車いす・老眼鏡

投票所には、車いすや老眼鏡を用意しています。必要な方は、投票所の係員へお申し出ください。



## あなたの投票所を確認しましょう

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。投票所入場整理券に記載された投票所を確認してください。

### ◆ 投票記載場所の変更について

牟礼コミュニティセンター(第8投票区)は体育館から1階ロビーに、三鷹市立南浦小学校(第21投票区)は体育館から普通教室に、それぞれ投票記載場所を変更します。

## 8～11月生まれの方へ

### 特定健診・後期高齢者健診の受診票を送ります

市の実施医療機関で受診する個別健診です。費用の自己負担はありません。  
特定健診 4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方、後期高齢者健診 後期高齢者医療制度に加入している方

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がない方や、12～3月生まれで早めの受診をご希望の方は、保険課特定健診係にお問い合わせください。  
問 同係 ☎0422-4613271

7月31日(水)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(第1期)の納期です。納期内の納付をお願いします。納付が困難な場合は放置せず、納税課へご相談ください。  
問 同課 ☎内線2413

● 世帯内の高齢受給者証対象者が1人の場合は、収入合計383万円未満。ただし同一世帯に後期高齢者医療制度の旧国保被保険者がいる場合は収入合計520万円未満  
※平成26年4月から、負担割合1割の方は2割に変更となる予定です。  
問 保険課 ☎内線2383

● 世帯内の後期高齢者医療制度被保険者が2人以上の場合は、全員の収入合計が520万円未満  
● 世帯内の後期高齢者医療制度被保険者が1人の場合は、収入合計383万円未満。ただし同一世帯に70～74歳でほかの健康保険制度加入者がいる場合は、収入合計520万円未満  
○ 6月末までに限度額適用・標準負担額減額認定証の交付を受けていた方へ  
8月以降引き続き対象となる方に、新しい認定証を郵送します(申請不要)。  
※長期入院の方は申請が必要な場合があります。  
問 保険課 ☎内線2384

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

### 国民健康保険高齢受給者証の更新のご案内

70～74歳の国民健康保険加入者へ交付している高齢受給者証は、毎年8月1日に窓口での自己負担割合の見直しを行います。新しい高齢受給者証は7月下旬に郵送します。

更新のご案内

### 後期高齢者医療被保険者証の更新のご案内

毎年8月1日に窓口での自己負担割合の見直しを行います。自己負担割合が変わる方へ、8月1日(木)までに新しい被保険者証を簡易書留郵便で郵送します。自己負担割合が変わらない方は、現在の被保険者証をそのままお使いください。

更新のご案内

### ◆ 自己負担割合の判定基準

同一世帯の70～74歳の方の住民税課税所得金額や収入の合計金額を基に判定します。  
● 課税所得金額の最も高い方が145万円未満の世帯 1割  
● 課税所得金額が145万円以上の方がいる世帯 3割  
◇ 3割と判定された場合でも、年間の収入額が左記の要件に該当する方は、申請により1割に変更できます

### ◆ 自己負担割合の判定基準

● 世帯内全ての被保険者が住民税課税所得金額145万円未満 1割  
● 住民税課税所得金額が145万円以上の被保険者および同一世帯の被保険者 3割  
◇ 3割と判定された場合でも、年間の収入額が左記の要件に該当する方は、申請により1割に変更できます



平成28年度の完成を目指している新施設では、連絡通路(モール)により、東側広場とメインエントランスの間を通り抜けることができます。今号では、この連絡通路について紹介します。

問 都市再生推進本部事務局 ☎内線2052

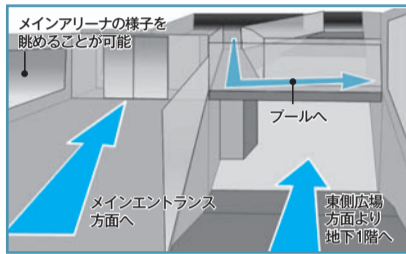
事業概要 市民のみなさんの安全安心と市民サービスの向上を図るため、市役所東側の東京多摩青果(株)三鷹市場跡地(新川6丁目)を中心とした約2.0haに、防災公園として災害時の一時避難場所となる公園施設とその下部にスポーツ施設を整備するとともに、老朽化し耐震性に課題のある6つの公共施設などを集約し、防災センター機能を加えた多機能複合施設を一体的に整備します。また、防災機能の向上のため、敷地北側の市道を拡幅し、周辺道路の無電柱化を実施します。

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。

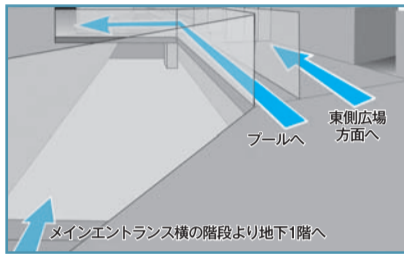
新施設の地上1階には連絡通路(モール)があり、東側広場からメインエントランスまで通り抜けることができます。また、東側広場から入った連絡通路右側の階段(①)と、メインエントランス横の階段(②)は、地下1階へつながっており、降りた場所は小さな広場のようなスペースになっています(③)。ここからスポーツ施設へ入ることができます。なお、このスペースは地上1階部分まで吹き抜けとなっていて、プール(地上1階)への通路が橋のように架かっています。

連絡通路と吹き抜け部分などの境界部分をガラススクリーンにすることで、見通しのよい一体感のある空間を演出します。東側広場から入った連絡通路左側の壁面に設置するガラス面からは、地下2階のメインアリーナの様子を眺めることができます。

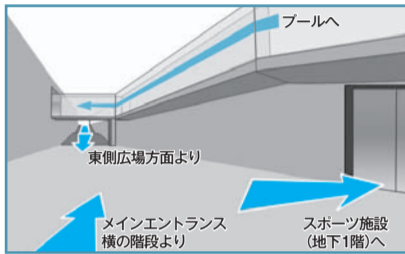
①イメージ(1階) 手前:東、奥:西



②イメージ(1階) 手前:西、奥:東

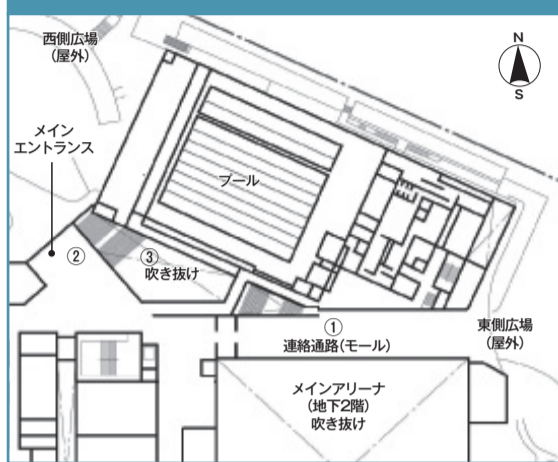


③イメージ(地下1階) 手前:西、奥:東



※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。

地上1階北側平面図



※新施設における各施設の名称などはすべて仮称です。

市内の空間放射線量 測定結果

平成24年7月2日から定点観測地点(6カ所)と市内公共施設などで、地上5cm・1m地点での空間放射線量を引き続き計測しています。6月7日～7月15日に測定した各施設(定点観測地点を含む全17施設)の地上1mの値は0.03～0.10毎時マイクロシーベルトでした。くわしい測定結果は市ホームページのトップページ「東日本大震災関連情報」から、または三鷹市公式ツイッターHP http://twitter.com/mitaka\_tokyoからご覧ください。

また、平成23年7月5日～25年3月28日の測定結果の地図情報を市ホームページの「三鷹市わかまちマップ」(トップページ「地図情報」)で確認できます(25年4月5日以降の測定結果は掲載準備中です)。

問 環境政策課 ☎内線2523

〈そのほかの市内放射性物質測定結果〉

※単位は「Bq(ベクレル)/kg」

Table with 6 columns: 採取日, 場所, 対象, 放射性ヨウ素131, 放射性セシウム134, 放射性セシウム137. Rows include 5月13日 クリーンプラザふじみ and 6月28日 東部水再生センター.

問 クリーンプラザふじみ ☎042-482-5497、東部水再生センター ☎03-3309-1447

※クリーンプラザふじみでは、放射性ヨウ素131は、放射性物質汚染対処特別措置法の規定の対象外であるため、測定していません。

※「不検出」とは、検査機関の分析による検出限界値未満であることを示します。くわしくは市ホームページの各検査結果をご覧ください。

◆三鷹市産野菜の放射性物質測定結果

6月24日に三鷹市産野菜(キュウリ)を検体として採取し測定した結果、放射性セシウム134・137は不検出でした。

問 生活経済課 ☎内線3063

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カ月以上お待ち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則り検討します(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。

問 http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または FAX 0422-76-2490 問 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(株式会社文化工房)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。

8月18日発行号 原稿締切日 7月26日(金) 9月1日発行号 原稿締切日 8月9日(金) いずれも午後5時まで

催し

三鷹駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い

つながりのはじめまして 毎週日曜日午前6時25分～7時(雨天中止) 三鷹駅前南口ジブリ美術館行きバス乗り場裏広場 当日会場へ 問 小林 ☎080-3356-5617

中国語に挑戦! 初級体験フェア

中国語サロン虹の会 7月24・31日の水曜日午後1時30分～3時30分 連雀コミュニティセンター ¥2,000円(1回) 当日会場へ 問 おう ☎090-8001-9720

第38回三鷹市民歴史交流会講座

「上・下連雀村の歴史を考証」 三鷹の歴史研究会 7月25日(木)午後1時30分～4時 三鷹駅前コミュニティセンター ¥300円(資料代) 問 矢崎 ☎090-2903-4592

ゆうゆうサロンパソコン教室

NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 10月25日までの毎週金曜日、①ゼロからスタート! マスターまで=午後1時～3時、②ビジネスでも使えるちょっとしたテクニック=午後3時30分～5時30分 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) 問 山根 ☎080-4474-6954

西村宣造遺作展

ぎやらりー由芽 7月27日(土)～8月11日(日) 正午～午後7時 所 同画廊 問 期間中会場へ 問 同画廊 ☎0422-47-5241

ほめて笑ってーマインドマップ講座

ほめ笑いカフェ 7月28日(日)午後1時30分～4時 所 牟礼地区公会堂 ¥2,000円 問 櫻井 ☎090-4212-3307 FAX 0422-43-6137 問 home waraicafe@gmail.com

多言語で育む豊かな環境一親子で参加できるワークショップ

言語交流研究所ヒッポファミリークラブ 7月30日(火)午前10時から 所 三鷹市公会堂さんさん館 問 嶋 ☎090-6509-4355 FAX 0422-46-9391

油彩グループジュディ第19回展

7月30日(火)～8月4日(日) 午前10時～午後6時(30日は午後1時から、4日は5時まで) 所 美術ギャラリー 問 期間中会場へ 問 瀬能 ☎0422-47-1128

ルンパの講習会(全2回)

ダンスサークルフルコン 8月1・15日の木曜日午後7時30分～8時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥800円(1回) 当日会場へ 問 原田 ☎080-6675-2237

ブルーベリー狩り

アリスみたか「母子寡婦福祉会」 ①8月3日(土)、②8月4日(日)、いずれも午前9時～11時30分 所 ①吉野第一農園(野崎3-12)、②吉野第三農園(野崎4-7) ¥小学生以上100円 問 フルタニ FAX 0422-41-8258 問 paamandayo@yahoo.co.jp 問 フルタニ ☎090-4713-5210

(社) 築立ち工房の陶芸教室

8月3日～31日の毎週土曜日 午前10時～午後3時 所 同工房(大沢6-3-50) ¥1,000円(小学生以下500円)、土代1kg500円 問 鈴木 ☎0422-33-5316(当日参加可)

第3回三鷹地域猫セミナー

みたか123 8月3日(土)午後1時～4時30分 所 市民協働センター 当日会場へ 問 牧野 ☎090-7707-5070

うつを考える勉強会

うつ友の会 8月3日(土)午後1時30分～4時 所 みたかボランティアセンター ¥500円 当日会場へ 問 高橋 ☎090-5209-4411

水とどろんこあそびの子どもサマーフェスタ「どろんこぴゅっちゃん」に行こう!

NPO法人子ども生活・ゆめこ

うば 8月4日(日) 午前10時～正午(雨天中止) 所 農業公園自由広場 ¥300円(保険料・材料代) 物着替え 当日会場へ 問 同会 ☎0422-34-0040

原爆詩の朗読「八月六日のあの日から」

東京土建一般労働組合三鷹支部主婦の会 8月4日(日) 午後1時30分開演(1時開場) 所 市民協働センター 当日会場へ 問 田村 ☎0422-47-9101

気楽にワークショップ(クレアフラワー)

8月8日(木) 午後1時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥1,200円 問 sora(新坂) ☎090-6189-4817

第100回井の頭かんさつ会「神秘! 夜の生き物観察」

井の頭かんさつ会 8月10日(土) 午後6時30分～8時30分 所 井の頭公園 ¥300円 問 同会 HP http://kansatsukai.net/ をご覧のうえ、問 kapockmasa@jc5.so-net.ne.jp ☎090-6000-1214

会員募集

柳墨会(水墨画・墨彩画) 毎月第2・4金曜日午後1時30分～3時30分 所 東社会教育会館 ¥入会金1,000円、月額3,000円 問 岡安 ☎ FAX 0422-49-4151

分～3時30分 所 東社会教育会館 ¥入会金1,000円、月額3,000円 問 岡安 ☎ FAX 0422-49-4151

女声合唱「ラベンダー」

毎週木曜日午前10時～午後0時15分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥月額3,500円 問 河野 ☎0422-47-1525

三鷹デッサン会

毎月第2・4日曜日午前10時～午後0時50分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 問 井戸原 ☎080-1055-9109 FAX 0422-49-0858

伝言板

ルーテル学院大学臨床心理相談センター「オープンハウスのご案内」

①就学前のお子さんと母親・父親8組 7月30日(火)、①みんなで話そう、おしゃべりタイム=午前10時～正午、②プレイルーム解放、カウンセリング体験、箱庭体験など=午後1時～3時 所 同センター 問 問 ①7月23日(火)まで、②カウンセリング体験は26日(金)までに同センター ☎0422-32-0316 問 cpc@luther.ac.jp

# 募集

## 高齢者用住宅の入居者

緊急通報システムなどが設置されているほか、生活協力員を配置しています。

所 大沢福祉住宅(大沢3-8-2)=単身用2戸

◆家賃 月額18,900円~37,100円(所得により決定)+共益費

◆入居資格 次の要件を全て満たす方。①自立して生活でき、申込日現在満65歳以上でほかの親族と同居していない、②申込日現在、市内に3年以上居住している、③住居に困っている(住宅・土地や共有部分を所有する方は不可)、④平成24年中の所得が256万8,000円以下である、⑤暴力団員でない

◆入居予定日 10月上旬以降

申 7月22日(月)~31日(水)に高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ

※8月7日(水)午後2時から抽選会。

問 同課 ☎内線2626

## ワーク・ライフ・バランスのための民学産協働講座の市民企画員

人在勤、在学、在活動を含む18歳以上の市民で、男女平等参画社会の推進・PRに興味と意欲があり、3回程度(9~12月の平日午後6時以降、1回につき2時間程度)の会議に出席できる方をおおむね10人

◆任期 9月~平成26年3月31日(予定)

◆謝礼 図書カード3,000円分

申 8月9日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)・性別・職業(学校名・会社名など)・応募動機(400字以内)・課題「ワーク・ライフ・バランスについて、私が日ごろ実践していること」(400字以内)を「〒181-8555企画経営課」・☎0422-45-1271・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ

問 同課 ☎内線2115

## 市民協働センター設立10周年記念事業実行委員会

平成26年2月に開催予定の記念事業の企画運営を行います。

◆第1回実行委員会

日 8月29日(木)午後7時から

所 同センター

申 同センター ☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

## みたかビジネスプランコンテスト2013

最優秀賞30万円、優秀賞10万円、入賞特典としてSOHOオフィスなどの優先利用と一定期間の賃料免除、各種機関によるビジネスサポートが受けられます。

日 株まちづくり三鷹、同コンテスト実行委員会

人 起業予定または起業後おおむね2年以内の方

申 9月6日(金)午後5時(必着)までに申込書(同社ホームページHP http://www.mitaka.ne.jp/から入手)に必要事項を記入し同社

✉bizcon@mitaka.ne.jpへ

問 同社 ☎0422-40-9669

## 「第16回SOHOフェスタ in MITAKA」動画コンテスト

SOHO・中小企業の会社PRやサービスを紹介する動画を募集します。ベスト動画賞には賞金3万円を、来場者賞には記念品を贈呈します。

日 市、三鷹商工会、株まちづくり三鷹、同フェスタ実行委員会

申 10月18日(金)(消印有効)までに応募用紙(同委員会ホームページHP http://www.mitakane.jp/sohofesta/douga.htmlから入手)・所定のデータ形式の応募作品を「〒181-0013下連雀3-27-1三協ビル2階(有そーぼーっと)へ

問 同委員会 ☎0422-70-3705

## 三鷹市シルバー人材センターの会員

人在健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

日 8月6・20日の火曜日午前9時~11時(途中入場不可)

物 身分証明書

申 同センター ☎0422-48-6721・HP http://www.l.parkcity.ne.jp/mitakasc/sc\_kaiinnaru.htmlへ

## 三鷹市 職員(若干名)

◆職種 ①一般事務(身体障がい者対

象)、②栄養士

◆募集要項 7月26日(金)から、市ホームページから入手、または職員課(市役所3階)、市政窓口で配布

◆第1次試験日 9月22日(日)

※くわしくは募集要項をご覧ください。

問 同課 ☎内線2234

## 市立保育園 臨時職員

◆職種 保育助手

◆資格 保育士(無資格者也可)

◆勤務時間 月~金曜日午前8時30分~午後5時(②のみ7月25日(木)~8月30日(金)毎日ではなくても可)

◆勤務場所 ①三鷹台保育園(牟礼4-2-23)、②野崎保育園(野崎3-12-11)

◆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)

申 電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)、資格者証の写し(有資格者のみ)を各園① ☎0422-40-7164、② ☎0422-39-7050へ

問 子ども育成課 ☎内線2733

## (社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保育士(正職員1人)、②看護師(正職員2人)、③相談員(契約職員1人)

◆資格 ①昭和52年4月2日以降生まれの保育士、②看護師免許または保健師免許、③介護支援専門員

◆勤務時間 ①月~金曜日の週5日、38.75時間勤務(ローテーションおよび勤務場所により土・日曜日、祝日勤務あり)、②③月~金曜日午前8時30分~午後5時15分

◆勤務場所 ①②同事業団が運営する保育園・こども園、③老人保健施設はなかいどう

◆報酬 ①月額172,816円~211,680円(経歴などによる)、②月額192,416円~245,392円(経歴などによる)、①②賞与(昨年度実績3.95カ月)、③月額230,000円、賞与(昨年度実績120,000円)

◆採用予定日 ①10月1日(火)、②③随時

申 ①7月26日(金)(必着)までに、②③随時、電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しを持参または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」へ

問 同事業団 ☎0422-44-5211・HP http://www.mitaka.or.jp/

# 相談

## 総合オンブズマン相談(8月)

市政に関する苦情を受け付けます。

日 片桐朝美さん(杏林大学講師)=1・15日、中村一郎さん(弁護士)=8・22・29日、いずれも木曜日午後1時30分~4時30分

所 相談・情報センター(市役所2階)

申 同センター ☎内線2215へ

## しごとの相談窓口

日 8月5日(月)午前10時~午後0時30分(正午まで受付)

所 三鷹産業プラザ

物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

申 当日会場へ

問 生活経済課 ☎内線2543

# 審議会・市民会議など

## 第2回ふじみ衛生組合安全衛生専門委員会の傍聴

人 10人

日 8月1日(木)午後7時から

所 クリーンプラザふじみ

申 当日会場へ

問 同組合 ☎042-490-5374

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

夏学期受講者募集中!

## 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

☎0422-40-0314 HP 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

## 三鷹ネットワーク大学企画サロン

### みたか星空散歩—8月の星空解説 ★

人 30人 日 8月1日(木)午後7時~8時30分 申 当日同大学へ(先着制)

## 三鷹ネットワーク大学企画講座

### 三鷹身の文芸塾—SOHOベンチャーカレッジ 夏短期塾 ★

人 20人 日 8月22日(木)・23日(金)午前10時~午後5時40分(全2回、通し受講のみ)

料 一般30,000円、市民24,000円 申 7月23日(火)午前9時30分から同大学へ(先着制)

問 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。

## a-nation stadium fes. powered by ウイダーinゼリー

### 味の素スタジアムコンサート地元市限定優先予約

出演(予定)

8月31日(土)= 東方神起、SUPER JUNIOR、Every Little Thing、KREVA、Do As Infinity、TRF、girl next door、moumoon ほか  
9月 1日(日)= 浜崎あゆみ、SHINee、氣志團、倅田来未、m-flo、AAA、ソナーポケット、May J. ほか

日 8月31日(土)、9月1日(日)いずれも午後3時30分開演(1時30分開場)

所 味の素スタジアム(雨天決行・荒天中止)

料 一般指定席9,800円(光るウチワ付き/3歳以上有料)

申 7月22日(月)午前10時~7月24日(水)午後11時59分に特別先行受付電話☎0570-02-9980へ(1公演1人4枚まで。予定枚数に達し次第受付終了)

※システムメンテナンスで7月23日(火)・24日(水)午前2時30分~5時30分は受付を休止します。

問 a-nation island & stadium fes. 東京公演事務局 ☎03-3407-8137

# チケットインフォメーション

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

アルティソレラ ARTE Y SOLERA 鍵田真由美・佐藤浩希フラメンコ舞踊団

## BAYS Best of ARTE Y SOLERA

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定 8月4日(日) 15:00開演

チケット発売中 会員=S席6,300円・A席5,400円

一般=S席7,000円・A席6,000円 23歳以下=4,000円

パイル(踊り): 鍵田真由美、佐藤浩希ほか、カンテ(歌): 瀧本正信、石塚隆充、川島桂子、ギター: 斎藤誠



© Hiroyuki Kawashima

◇関連ワークショップ「はじめてのフラメンコ」

日 7月31日(水)~8月2日(金)いずれも14:00~15:30(3日間)

料 小学生と保護者ペア2,000円 申 同センター ☎0422-47-5122へ

## CINEMA SPECIAL

### 洋画の名作を、あなたに。

芸術文化センター 星のホール 全席指定

9月21日(土) 各回2本立て/昼夜入替制

昼の部11:00/夜の部16:00上映開始

※作品間に約30分の休憩あり。

チケット発売日 会員=8月1日(木) 一般=8月2日(金)

各回 会員=900円 一般=1,000円 学生=800円

『ローマの休日』(1953年 米国/118分/白黒)

『サンセット大通り』(1950年 米国/110分/白黒)

\*洋画シリーズは、毎月回来年3月まで続きます。

## 柳亭市馬 独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定 10月20日(日)

14:00開演

チケット発売日

会員=7月28日(日) 一般=8月3日(土)

会員=2,700円 一般=3,000円

高校生以下=1,000円

\*この公演は発売初日に限り、お一人様予約1回につき4枚までとさせていただきます。

## チケットお求め方法

発売初日の窓口販売はありません(翌日より受け付け)。発売日の午前10時から電話・インターネットで受け付けます。

●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 (座席自動採番)

●窓口販売 10:00~19:00 月曜日休館 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(公演の2週間前までに申し込み) ※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。

### シルバー人材センター補習教室 2学期(9~12月)

①小学3~6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語)、  
③①月・水・土・日曜日、②月・水・木・土・日曜日(①1回60分、②1回80分、全14回)  
同センター  
④1科目14回分=①11,700円、②15,500円  
⑤8月5日(月)~20日(火)の平日午前9時~午後4時に同センター☎0422-48-6721へ

## 高齢者

### 認知症の方を支える家族の会

①連雀地域包括支援センター  
②8月14日(水)午後1時30分~3時30分  
③連雀コミュニティセンター  
④当日会場へ  
⑤同地域包括支援センター☎0422-40-2635  
⑥禅林寺龍華会基金で車いす(手動式普通型)を贈呈します  
⑦車いす購入が経済的に困難な高齢市民  
⑧8月3日(土)(消印有効)までに、はがきに必要な事項(7面参照)・性別・介護度・車いすの型(介助式か自走式)・申し込みの理由を記入し〒181-8555(社)三鷹市社会福祉協議会へ(申込多数の場合は抽選)  
⑨同協議会☎0422-46-1108

## 健康

### 多摩府中保健所 精神保健相談

①アルコール相談=8月5日(月)午後2時~4時、②思春期相談=8月9日(金)午前9時30分~11時30分、③精神保健医療相談=8月27日(火)午後2時~4時  
④同保健所武蔵野三鷹地域センターなど(予約時に確認)  
⑤同保健所☎042-362-2334へ

### 平成25年度骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師、保健(看護師)、管理栄養士による事後指導。  
①4月1日~平成26年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる方、各コース90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)  
②Bコース=8月24日(土)午後2時~4時・9月7日(土)午後2時30分~4時、②Cコース=11月18日(月)午後1時~3時・29日(金)午後1時30分~3時、③Dコース=平成26年1月15日(水)午後1時~3時・29日(水)午後1時30分~3時  
※いずれも1日目の時間は後日通知。  
④総合保健センター  
⑤①7月26日(金)、②10月18日(金)、③12月13日(金)(いずれも消印有効)までに、直接ま

たははがきに必要な事項(7面参照)・生年月日を記入し〒181-0004新川6-35-28総合保健センターへ。電子申請サービスHP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)  
⑥同センター☎0422-46-3254

## 催し

### みたかボランティアセンター

#### 納涼まつり

模擬店、ふろしき市、福祉ショップなど。  
①7月27日(土)午後4時30分~6時30分  
②当日会場へ

#### ◆ふろしき市の出店者募集

③1スペース500円  
④7月26日(金)までに同センター☎0422-76-1271へ

### 新川宿ふれあい通り朝市

模擬店や野菜・鉢花の販売、新川宿まちづくり協議会の活動報告など。

⑤同協議会  
⑥8月4日(日)午前8時~11時  
⑦当日会場へ  
⑧まちづくり推進課☎内線2862



### 第4回「横浜税関視察と三鷹市内で収穫体験ツアー」

①JA東京むさし三鷹地区青壮年部  
②市内在住の18歳以上25人  
③8月28日(水)午前8時~午後4時30分  
※JA東京むさし三鷹支店に集合・解散。  
④2,000円(昼食代を含む)  
⑤汚れてもいい靴  
⑥8月9日(金)(必着)までに往復はがきに必要な事項(7面参照)・生年月日・職業を記入し〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店指導経済課へ(申込多数の場合は抽選)  
⑦同課☎0422-46-2152

## スポーツ

### 9月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

①市ホームページでご確認ください  
②8月4日(日)~10日(土)に各コミュニティセンターへ

### ④スポーツ振興課☎内線3322

### 三鷹市シニア釣り大会

⑤三鷹市釣魚連盟  
⑥在勤・在学を含むおむね60歳以上の市民25人

⑦8月4日(日)午前5時30分市役所集合~午後5時30分市役所解散(雨天決行)

### ⑧神奈川県金沢八景

⑨10,500円(餌代、保険料などを含む)

⑩お(無料貸しおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴(スニーカー可)、クーラーボックス(15ℓ程度)、雨具、昼食、飲み物、酔止め

⑪7月28日(日)までに必要事項(7面参照)を好野☎090-1129-8190(夜間のみ)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

⑫好野または三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

### アーチェリー体験会

⑬三鷹市アーチェリー協会  
⑭在勤・在学を含む小学5年生以上の市民12人(初心者対象、小学生は保護者同伴)

⑮8月10日(土)午前9時30分~11時30分  
⑯第二体育館

⑰運動しやすい服装、飲み物  
⑱8月3日(土)までに佐々木✉mitakashi\_archery1983@hotmail.co.jpへ(先着制)

⑲蕭(しょう)☎090-6003-2578、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

## 講座

### 自転車安全講習会

受講者には自転車安全運転証の交付と定期利用駐輪場の優先権が与えられます。

①中学生以上の方(お子さんの同伴可)

②①7月21日(日)午前10時~11時、②10月11日(金)午後7時~8時、③11月17日(日)午前10時~11時、④12月21日(土)午前10時~11時、⑤平成26年1月19日(日)午前11時~正午、⑥1月26日(日)午前10時~11時、⑦2月2日(日)午前11時~正午

⑧①~④・⑥三鷹産業プラザ、⑤・⑦井の頭コミュニティセンター

⑨筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は縦3×横2.5cmの写真、更新受講者は自転車安全運転証

⑩当日会場へ(先着制)  
⑪道路交通課☎内線2883

### ミタカフェセミナー「共感を呼ぶ情報発信、ソーシャルメディア活用術」

講師は日本財団CANPANの山田泰久さん。

⑫15人  
⑬7月31日(水)午後6時30分~8時30分

⑭三鷹産業プラザ  
⑮500円  
⑯コミュニティビジネスサロン☎☎0422-40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ

### ④(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

### 学習会「ヘアケア商品の知識」

⑤三鷹市消費者活動センター運営協議会  
⑥30人  
⑦8月1日(木)午前10時~正午

### ⑧消費者活動センター

⑨筆記用具  
⑩7月22日(月)午前9時から同協議会☎0422-41-0510、23日(火)以降は同センター☎0422-43-7874へ

### 大人の絵本ラウンジ「絵本を深く知るレクチャーシリーズ」第2回

講師は絵本作家のきくちちきさん。手製絵本のワークショップもあります。

⑪20人  
⑫8月4日(日)午後2時~4時

### ⑬三鷹ネットワーク大学

⑭1,000円(別途材料費300円が掛かります)

⑮同大学☎0422-40-0313へ(先着制)

### 三鷹いきいきプラス無料パソコン講習会

文字入力、インターネット、電子メールなど。

⑯55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人

⑰8月5日(月)・8日(木)午前10時~午後0時30分  
⑱三鷹産業プラザ

⑲7月22日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同事務局☎0422-70-5753へ(先着制)

### 多様な働きかたセミナー

⑳24人  
㉑8月14日(水)午後1時30分~4時

### ㉒市民協働センター

㉓筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

㉔必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹☎0422-45-8645・☎0422-45-8646へ

### ルーテル学院大学の公開講座

◆科目 聖書入門(新約)、異文化間コミュニケーション、死生学2、キリスト教と生命倫理、英語で読む聖書2、高齢者福祉論、キリスト教史の中の福祉の流れ、年金・医療・介護保険、障害者福祉論、グループワークの基礎と実際、精神に障害を持つ人へのソーシャルワーク、ターミナルケアとグリーフワーク、地域福祉の推進方法、子どものプレイセラピーと虐待への対応、NLP(神経言語・プログラミング)、精神医学への招待、カウンセリングの実際

※授業の曜日・時間は科目により異なります。くわしくは同大学HP<http://www.luther.ac.jp/public/course/index.html>をご覧ください。

①科目5,000円(別途教材代、市民には年間1科目に限り1,500円を市が助成)

②8月1日(木)~8月30日(金)に同大学学生支援センターへ(土・日曜日、8月15日(木)~18日(日)を除く)

③同大学☎0422-31-4682

※助成希望者は申し込み前に市生涯学習課☎内線3316へお問い合わせください。

## 健康コラム

### 食物アレルギー

食物アレルギーとは、ある特定の食物を摂取することによって体にとって都合の悪い症状が出ることをいいます。食物は体を成長させたり、生きていくために必要な栄養素やエネルギーを得るものです。ところが、食物アレルギーの人は、特定の食物を分解吸収する際、体にとって悪影響が出るかもしれない異物と体が誤って認識してしまい、過剰に防御反応(免疫反応)が起きてしまいます。その結果、じんましんなどの皮膚症状やおう吐、下痢といった消化器症状、血圧低下、顔面蒼白などを伴い、最悪の場合は死に至ることもあるアナフィラキシーショックなどが出現します。これらの症状は原因食物摂取直後から数時間以内に発生します。また、食物が原因となっている乳児アトピー性皮膚炎などのように摂取後数日してから症状が出現する場合もあります。

食物アレルギーの診断には、詳細な経過の聴取、血液検査、皮膚テスト、食物負荷試験、食物除去試験などを組み合わせて慎重に行います。日常診療の場で、血液検査をすれば診断が確定すると思っただけが多くなります。血液検査も診断のために重要な手段の一つですが、血液検査で特定の食物に反応があるからといってそれが食物アレルギーの原因とは限りません。陽性反応が出ていても症状が出ないことや、逆に反応が出ていない食物で症状が出る場合もあります。現時点で、アレルギーの原因食物を特定するためには、実際に疑われる食物を摂取し、症状が出るのか、またはどのくらいの量で症状が出るのかを客観的に判断する食物負荷試験が最も重要とされています。

診断が確定した多くの場合は原因食物の除去が必要となりますが、不必要な食物の除去は医学的にも生活の質という点でも避けるべきです。また、誤って原因食物を摂取したときは症状を抑える飲み薬、点滴、注射などで治療します。食物アレルギーに心当たりのある方は、自己判断せずに医療機関にご相談ください。

④三鷹市医師会☎0422-47-2155

# 市からの お知らせ

記号の意味

- 主催者
- 対象・定員
- 日時・期間
- 場所・会場
- 費用  
(記載のないものは無料)
- 持ち物
- 申込方法
- 問い合わせ
- 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

### 「ほっとベンチ」への寄付を募集

市内道路のバリアフリー化のため、市では「ほっとベンチ」を市民や事業者と協働で設置しています。今年度も設置費用(1基当たり約30万円)の一部を寄付(一口5万円)していただける方を募集します(今年度は15基の設置を予定)。

各ベンチには、寄付者の個人・団体・企業名やメッセージなどを刻印したプレート(希望者のみ)を設置します。

所定の申込書を直接または郵送で「〒181-8555道路交通課」へ。申込用紙は同課、市民課、市政窓口、市民協働センターで配布するほか、市ホームページからも入手できます。

※申し込みが募集数(15基分)に達した場合は、来年度分として活用します。

☎同課 ☎内線2845

### 電子証明書発行・失効の手続きを停止します

公的個人認証サービス認証局のメンテナンス作業のため、手続きを停止します。

◆停止期間 7月29日(月)～30日(火)

※パスワード変更・初期化・ロック解除、鍵ペア・電子証明の消去、ICカードの診断は通常通り行うことができます。

☎市民課 ☎内線2326

### 排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

☎10月13日(日)午前10時～正午

所 青山学院大学青山キャンパス

¥6,000円

☎8月1日(木)～9月2日(月)に所定の申込書を

指定の郵送先へ

※くわしくは水再生課(市役所5階57番窓口)で配布中の申込書類をご覧ください。

☎東京都下水道局 ☎03-5320-6582

### お詫びと訂正

平成25年度版リサイクルカレンダーに誤りがありました。お詫びして訂正します。

◆②野崎4丁目、大沢1・2・4・5・6丁目

地区用リサイクルカレンダー

◇3ページ「7月31日(水)」の欄

誤: 収集予定なし(空白)

正: 古紙・古着

◆⑦井の頭地区用リサイクルカレンダー

◇3ページ「7月31日(水)」の欄

誤: 収集予定なし(空白)

正: プラスチック・有書ごみ

☎ごみ対策課 ☎内線2535

## 年金 国保・年金

### ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額通知書をお送りします

三鷹市国民健康保険では、現在服用している新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額がどれだけ軽減できるか試算した通知を7月下旬に送付します。また、ジェネリック医薬品の希望意思表示シールを保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口で配布しています。保険証などに貼ってご利用ください。

☎平成25年4月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで、自己負担額が軽減できる見込みのある35歳以上の方

※ジェネリック医薬品へ切り替える際は、

主治医や薬剤師に相談してください。

※通知内容については、通知書に記載のコールセンターへお問い合わせください。

☎同課 ☎内線2386

### 被災者の国民年金保険料の免除

本人の申請により、引き続き全額免除になります。

◆対象期間 ①免除・若年者納付猶予＝平成25年7月分～26年6月分、②学生納付特例＝平成25年4月分～26年3月分

☎福島県内の以下の市町村に平成23年3月11日時点で住所を有していた方で、東京電力福島第一原子力発電所の事故に伴い避難指示などを受けた方  
田村市、南相馬市、伊達郡川俣町、双葉郡広野町、双葉郡楢葉町、双葉郡富岡町、双葉郡川内村、双葉郡大熊町、双葉郡双葉町、双葉郡浪江町、双葉郡葛尾村、相馬郡飯館村

☎武蔵野年金事務所 ☎0422-56-1411

## 子育て・教育

### 児童扶養手当の現況届

7月下旬に「児童扶養手当現況届(更新の手続き)のお知らせ」を郵送します。

☎8月1日(木)～30日(金)に現況届と必要書類を受給者本人が持参し「お知らせ」に記載された受付場所へ

### ◆ひとり親家庭等医療証の現況届

今年から、児童扶養手当を受給している方は「ひとり親家庭等医療証の現況届」の提出が不要になりました。なお、ひとり親家庭等医療証のみお持ちの方には、10月下旬に現況届を郵送します。

☎子育て支援課 ☎内線2751

### 東児童館 乳幼児親子ひろば

☎0歳～就学前のお子さん

☎7月22日(月)～31日(水)①水あそび＝午前10時～11時45分、②自由あそびひろば＝午前10時～午後2時(27日(土)・28日(日)を除く)。

物 ①水着、タオル、着替え

申 期間中会場へ

☎同館 ☎0422-44-2150

### 西児童館 乳幼児のあそびひろば

#### ◆7月生まれの誕生会

バースデーカードをプレゼントします。

☎7月26日(金)午前11時45分～正午

申 当日会場へ

☎同館 ☎0422-31-6039

### 「一日プレイパーク」を開催します

☎7月28日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所 北野遊び場広場(北野4-10)

申 当日会場へ

☎緑と公園課 ☎内線2835

### おやこでよってチョコっとなつぷる一む(8月前半)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①首指わり～1歳6カ月のお子さんと母親8組、②ハイハイ前のお子さんと母親9組、③0～3歳のお子さんと親または妊婦10組、④8組、⑤6組

☎①ママ護身術エクササイズ＝1日(木)、②ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝5日(月)、③子どもの心のバランス、知って得＝8日(木)、④産前・産後の骨盤ケア＝12日(月)、⑤アロマの虫よけスプレー製作講座＝15日(木)、いずれも午前10時30分～正午

所 市民協働センター

¥①②1,500円、③1,000円、④2,000円、⑤1,600円

※①防犯ホイッスル付き、④さらし付き、⑤材料代含む。

物 ②タオル、お子さんの敷物

申 必要事項(上記参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター ☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

### すすくひろばで水遊びを楽しもう

☎0～3歳のお子さん

☎8月1日(木)～30日(金)の平日午前11時15分～午後1時

物 水着またはパンツ、タオル、着替え

申 期間中会場へ

☎同ひろば ☎0422-45-7710

### はげの森ワークショップ

#### 「自然と街の中で、物語をつくろう!」

☎5市共同事業実行委員会

☎三鷹市、武蔵野市、小金井市、国分寺市、国立市在住・在学の小中学生30人 ※小学3年生以下は保護者同伴。

☎8月7日(木)午前10時～午後2時

所 はげの森美術館(小金井市中町1-11-3)

物 弁当、水筒、帽子、タオル

申 8月1日(木)までに、必要事項(上記参照)・保護者の氏名をNPO法人アートフル・アクション ☎050-3627-9531・✉contact@tamacarnival.comへ(申込多数の場合は抽選)

### 小中学生ボランティア活動作品

#### (ポスター・標語)の募集

ポスター(四つ切りまたは八つ切りの画用紙。色鉛筆不可)、標語(A4サイズに黒のサインペンで縦書き)いずれも1人1点。11月中旬に入選発表。

☎三鷹市社会福祉協議会、ボランティア活動推進協議会

☎在学を含む市内の小学5年生～中学生

申 9月9日(月)までに作品の裏面に必要事項(上記参照)・性別を記入し、学校経由または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-10みたかボランティアセンター」へ

☎同センター ☎0422-76-1271

### ジュニア短歌大会・俳句大会

☎市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会

☎市内在住の小中学生(俳句は未就学児も可)

◆賞 大会賞3人、優秀賞7人、佳作(短歌10人・俳句35人)。賞状と記念品を贈呈。

申 9月13日(金)(必着)までに、所定の応募用紙(小学校で配布)またはA4判原稿用紙(縦書き)に未発表作品を楷書で書き、必要事項(上記参照)・性別・学校(幼稚園、保育園)名を記入し、直接または封書に「ジュニア短歌」または「ジュニア俳句」と朱書きのうえ郵送で「〒181-0013下連雀6-13三鷹市芸術文化協会」へ(1人1作品)

☎三鷹短歌会(松村) ☎0422-45-1898、三鷹俳句会(根岸) ☎0422-43-0416



〒250-0407 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5  
☎0460-82-1116 ☎0460-82-1743  
HP <http://www.mitakasou.jp/> ※電車でお越しの場合は、小涌谷駅から送迎します(要予約)。

### ◆箱根みたか荘1泊の旅バスツアー 「富士山五合目 & 平均気温3℃の『天然の冷蔵庫』富岳風穴と巨峰狩り、関東随一の55万本! 座間のひまわり畑」

☎45人(最少催行人数35人) ☎8月27日(火)～28日(水)(1泊2日)

¥17,000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8時10分三鷹駅北口発(または8時30分市役所発)～座間のひまわり畑(散策)～小田原(刺身膳の昼食)～箱根町港(箱根海賊船は希望者のみで別料金)桃源台港～みたか荘泊、(2日目)みたか荘発～カメラ(買い物)～山中湖花の都公園(百日草など季節の花観賞)～富士山五合目(自由昼食・散策)～富岳風穴(散策)～御坂(巨峰狩り)～午後6時30分三鷹着

申 7月22日(月)からの日曜日を除く午前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)

### ◆夏休みのイベント

スイカ割り＝7月24日(水)・29日(月)、8月3日(土)・8日(木)・10日(土)・12日(月)・17日(土)・20日(火)・25日(日)、夏休みマジックショー＝8月11日(日)午後7時30分から

### ◆11月宿泊分のはがき抽選

申 8月1日(木)～7日(水)(消印有効)に、専用往復はがき(市役所、市政窓口、コミュニティセンターで配布)で箱根みたか荘へ

※抽選後の空き室申し込みは直接お電話ください(10月分まで受付中)。

※1人利用・市外の方のみの利用・3泊利用の方は、利用月の1カ月前の1日から、団体利用(30人以上)は利用月の2カ月前の20日から受け付けます。空室状況はホームページ、または電話でお問い合わせください。

●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**  
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408回(7月21日～8月3日)  
知っておきたいスズメバチ、チャドクガ対策/エコミュージカルコンサート  
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7月1日現在 ( )内は前月との増減  
住民登録者数:180,223人(40人減△) 男:88,496人(44人減△)/女:91,727人(4人増△)  
世帯:89,513世帯(79世帯減△)

## 中田喜直記念歌碑建立への寄附を募集しています

☎コミュニティ文化課☎内線2515

今日も歌い継がれる数々の名曲を残し、平成12年5月に亡くなられた日本を代表する作曲家である中田喜直は、昭和20年代前半に三鷹市に居を構え、「夏の思い出」「雪の降るまちを」などの代表作を作曲しました。その中でも、都立井の頭恩賜公園の四季の美しい武蔵野の自然を愛し、散策していた時に生まれたのが童謡「ちいさい秋みつけた」のメロディーです。

市では、今年度中田喜直の生誕90周年を迎えるに当たり、氏の業績をたたえ記念するとともに、後世に伝えていきたいという願いを込めて、「ちいさい



昭和20～25年ごろの中田喜直

秋みつけた」の歌碑を11月ごろ、都立井の頭恩賜公園内に建立します。建立に当たっては、市の関係各団体に参加いただき、中田喜直記念歌碑建立実行委員会を立ち上げます。ついては、この趣旨に賛同いただき、費用の一部を寄附していただける方を募集しています。

◇募集期間 10月31日(休)まで  
◇募集単位 一口2千円(申込口数の制限はありません)  
☎三鷹市まちづくり応援寄附金寄附申出書(市ホームページからダウンロード可)をコミュニティ文化課(第二庁舎2階)へ。後日郵送される寄附金の納付書で指定の金融機関などからお振り込みください。くわしくは同課へお問い合わせください  
※同寄附申出書の郵送を希望する方は、住所・氏名・電話番号を同課☎内線2515・FAX 0422-45-5291・✉komyunitai@city.mitaka.tokyo.jpへ。

## 道路の愛称が「しろがね通り」に決定

下連雀3丁目21番～4丁目12番の区間(地図中の青線部分)の道路愛称名が、以前さくら通りに架かっていた橋の名にちなみ、「しろがね通り」に決まりました。

☎道路交通課☎内線2843



## 平和への願いを込めて

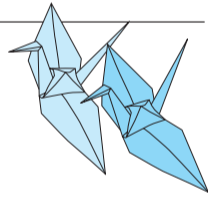
黙とうにご協力ください

☎企画経営課☎内線2115

恒久平和を祈り、防災無線による1分間の黙とうを行います。  
☎①広島原爆の日=8月6日(火)午前8時15分、②長崎原爆の日=8月9日(金)午前11時2分、③終戦記念日=8月15日(木)正午

千羽鶴をご提供ください

8月15日(木)に行われる「戦没者追悼式並びに平和祈念式典」で献呈します。折り鶴はすべて糸などでつなげてフックに掛けられる状態にし、差し支えなければ名札もお付けください。  
☎8月13日(火)までに企画経営課(第二庁舎1階)へ



### 「太宰文学の魅力」 「天成の語り部」

開館5周年記念講演会

開館5周年を記念して、太宰が三鷹に移り住んだ9月1日に講演会を開催します。三鷹市民で太宰治の愛読者であるドイツ文学者・エッセイストの池内紀さんに、没後65年を経てもなおお色あせない太宰文学の魅力を語っていただきます。

70人

☎9月1日(日)午後2時～3時30分  
☎三鷹産業プラザ  
☎8月12日(月)消印有効までに、往復はがきに必要事項(7面参照)・参加希望人数(2人まで)を記入し「〒181-0013 下連雀3-16-14 グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン講演会係」へ(応募は1人1通まで。申込多数の場合は抽選)  
☎同サロン☎0422-219150

### 三鷹消防署長から 感謝状が贈られました

子どもの見守りや防犯活動で市内を巡回している安全安心パトロール車(通称「青パト」)に勤務する佐藤忠男・大石時夫の両市政嘱託員が、6月18日午後9時ごろ新川5丁目にて住宅火災を発見し、119番通報するとともに近所を巡回していた市民のひろせ和宏さんと協力して消火活動を行いました。早期の通報と火災の延焼を防止した行為に対して、三鷹消防署長より3人に感謝状が贈られました。

☎安全安心課☎内線2551

左から佐藤嘱託員、大石嘱託員、広瀬さん



### 成人式実行委員 募集のお知らせ

20歳を迎える新成人の門出を祝し、「三鷹市成人を祝福するつどい(成人式)」を毎年1月の成人の日に開催しています。運営に参加していただく実行委員を募集します。

☎平成5年4月2日～6年4月1日生まれの市民  
※そのほか三鷹市の成人式に興味、関心のある方。  
☎第1回実行委員会=8月23日(金)  
☎☎8月16日(金)までに児童青少年課☎内線2712・✉jidou@city.mitaka.tokyo.jpへ

### 三鷹浴場組合スタンプラリーが 始まりました!

スタンプを5つ集めた方に、オリジナル下足札ストラップ(写真)を進呈します(無くなり次第終了)。

☎12月31日(火)まで  
☎所 春の湯(下連雀3-37-12)、アサヒトランド21(上連雀2-7-1)、神明湯(牟礼3-8-16)、千代乃湯(井口2-4-31)、のぼり湯(井口5-5-18)  
☎のぼり湯☎0422-31-7645、市生活経済課☎内線2542

今年はPoki(ポキ)が刻印されています。

### 熱中症に ご注意ください!!

気温や湿度の高い環境で起こりやすい熱中症は、暑さやのどの渇きを感じた時には既に危ない状態の場合もあります。特に高齢の方は体温調節が低下しているために高体温になりやすく、熱中症を引き起こしやすいといわれています。また、乳幼児も体温や水分調整が未熟なため、注意が必要です。

熱中症は、強い日差しを浴びる屋外はもとより、屋内でも発症する場合があります。夏期の節電が求められていますが、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用して熱中症の危険から身を守りましょう。

熱中症予防のポイント

- のどが渇いたと感じる前に、意識してこまめに水分を補給する
- 暑さを感じなくても温度計を確認する
- 炎天下や室内でも、暑い場所での作業やスポーツは避ける
- 外出時は帽子や日傘を使用し、通気性の良い服装を心掛ける
- 体調不良が長引くときは、医療機関を受診する

☎総合保健センター☎0422-46-3254