

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

平成26年度版「リサイクルカレンダー」を市内の全世帯に配布中

ごみ・資源物の収集日程や、出し方の確認にお役立てください。3月27日(木)までに届かない場合や、違う収集地区のものが届いた場合は、ごみ対策課へご連絡ください。

☎同課 ☎内線2535

中原一丁目地区景観協定書の縦覧と意見書の受付

中原一丁目26番地内を区域とする景観協定の認可の申請があったため、景観協定書の縦覧と意見書の受け付けをします。

◆縦覧

☎3月17日(月)～31日(月)午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時および土・日曜日、祝日を除く)

☎所まちづくり推進課(市役所5階55番窓口)

☎申期間中会場へ

◆意見書の提出

☎3月31日(月)(必着)までに持参または郵送で「〒181-8555まちづくり推進課」へ

☎同課 ☎内線2862

調布～三宅島間の 新規航空路線が開設 併せて島しょの物産展を開催

東京都が管理運営している調布飛行場と三宅島空港を結ぶ新規路線(新中央航空)が、4月2日(水)に開設されます。また、離島航空路線の運航に対する周辺地域のみなさんのご理解への感謝を込めて、4月2日(水)～4日(金)の3日間、同飛行場ターミナルで島しょの物産展を開催します。

☎東京都港湾局離島港湾部計画課 ☎03-5320-5657



税金

バイク、軽自動車などの登録・廃車手続きは4月1日(火)までに

軽自動車税は、4月1日現在登録のある

バイク、軽自動車、小型特殊自動車などに課税されます。購入・廃棄・譲渡・移転などがあった方は、期日までに手続きをしてください。廃棄・譲渡・盗難などで車両が手元になくても、手続きをするまで課税されますので、ご注意ください。

☎申☎図①125cc以下のバイク、小型特殊自動車、ミニカー＝三鷹市市民税課(市役所2階26番窓口) ☎内線2355、②125ccを超えるバイク＝東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所(国立市北3-30-3) ☎050-5540-2033、③四輪軽自動車＝軽自動車検査協会東京主管事務所多摩支所(府中市朝日町3-16-22) ☎042-358-1411へ

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

☎市内に所在する土地、家屋の固定資産税の納税者

☎図4月1日(火)～6月2日(月)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

☎申免許証など本人確認書類(代理人の場合は納税者の委任状と代理人の確認書類)を持参し、資産税課(市役所2階28番窓口)へ

※市内の路線価および標準宅地の一覧表も同課窓口で公開します。

☎同課 ☎内線2363



国保・年金

国民年金保険料の免除申請対象期間が拡大します

4月から、国民年金保険料の免除・若年者猶予・学生納付特例の申請が、申請時点の2年1カ月前の月分まで対象になります。また、法定免除の期間でも保険料を納付できる「納付申出制度」も4月から始まります。くわしくはお問い合わせください。

☎市民課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎0422-56-1411



子育て・教育

遊び基地を作ろう

☎保育園・幼稚園年少児～小学生

☎図①基地づくり＝3月24日(月)午後2時～4時50分、②基地の展示・遊び＝3月25日

(火)～31日(月)午前9時～午後5時

☎所東児童館

☎申当日会場へ

☎図同館 ☎0422-44-2150

星と森と絵本の家の催し

◆わらべうたであそぼ

☎図3月27日(木)午後2時30分～3時

◆星のおはなし

☎図3月30日(日)午後2時から

☎申いずれも当日会場へ

☎図同施設 ☎0422-39-3401

母と子のちいさなおはなし会

☎連雀地区住民協議会

☎人3歳までのお子さんと保護者

☎図3月31日(月)午前10時30分から

☎所連雀コミュニティセンター

☎申当日会場へ

☎図同センター ☎0422-45-5100

土に触れよう！親子体験農園

☎人全日程に参加できる市内在住の新小学3年生以下のお子さんと保護者40組

☎図①事前説明会＝4月19日(土)、②トウモロコシの種まき＝4月26日(土)、③サツマイモの苗定植・生長観察・草取り＝5月中旬、④生長観察・草取り＝6月7日(土)または8日(日)、⑤トウモロコシの収穫・サツマイモのつる返し＝7月19日(土)、⑥トウモロコシの片づけ＝7月26日(土)または27日(日)、⑦ダイコンの種まき＝8月30日(土)、⑧生長観察・草取り＝9月27日(土)または28日(日)、⑨ダイコン・サツマイモの収穫＝11月8日(土)、いずれも午前10時から

※日程は生育状況や天候により変更する場合があります。

☎所①教育センター、②～⑨大沢ふるさと

センター(大沢2-11-8)

☎¥500円(1家族)

☎申3月28日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(上記参照)・お子さんの名前(ふりがな)を「〒181-0014野崎3-12-14NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初めての方を優先のうえ抽選)

☎図同協会 ☎0422-31-2671



高齢者

平成26年度高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)

☎人65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方

☎申3月24日(月)から高齢者支援課(市役所1階13番窓口)または最寄りの市内公衆浴場へ

※審査のうえ4月中旬以降に無料入浴券を郵送します。

☎図同課 ☎内線2627

介護予防体操教室

盆踊りの曲に合わせたエクササイズなど。

☎人要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、医師から運動を止められていない方30人

☎図4～8月の毎月第3金曜日午後2時～3時30分(全5回)

☎所みたか紫水園(新川5-6-31)

☎申☎図4月4日(金)までに新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(申込多数の場合は抽選)

带状疱疹後神経痛

健康コラム

带状疱疹後神経痛の患者さんによると「のこぎりで足を切ったような鋭い痛みが一度もやまらずに強まっていき、突然の激痛発作が何回もあり、不安で夜も眠れない」と話しています。そもそも带状疱疹を引き起こすのは、小児期に発症する水痘带状疱疹、いわゆる水ぼうそうと同一のウイルスです。水痘が治癒した後、ウイルスは神経節に移動して潜伏しており、免疫力の低下などによってウイルスが再活性化することで発症します。よく知られる症状は、神経に沿って皮膚に帯状に広がる小水疱の発疹で、身体の一部だけに現れるのが特徴です。頭部から下肢までの神経の支配領域に見られ、高齢者やがん患者、免疫抑制剤を使用している方などが発症しやすいとされています。带状疱疹の初期は、ういった皮疹と、皮膚分節に沿った痛み、知覚低下が見られます。かゆく、刺すような初期の痛みから、次第に、鋭く激しい痛み、表面で持続する焼けつくような痛みに変化し、触っただけでも飛び上がるような激痛発作、電撃痛も誘発されるようになります。

带状疱疹後神経痛は、発疹が出て3カ月以上たっても痛みが軽減しない状態です。症状としては皮膚表面のビリビリする持続痛や深部痛、締め付けられる痛み、突然来るえぐられるような激痛が常に見られ、日常生活も著しく制限されます。高齢者や、発疹、皮膚の知覚低下、神経損傷の度合いが強い人ほどなりやすいといわれています。带状疱疹の合併症としては、頭部、顔面に現れた発疹では、髄膜炎や眼合併症、運動障害がみられ、腰下肢に現れた場合は、痛みと筋力低下で関節の動きが制限され、高度の機能障害が残ることがあります。そのため、急性期には痛みが消えるまで連日、神経ブロックを行い、痛みを取り除くことが重要です。また、痛みを和らげる内服薬として「リリカ」という薬や三環系抗うつ剤も有効です。痛みがあるときは、すぐにペインクリニック科を受診しましょう。

☎三鷹市医師会 ☎0422-147-12155

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

市では、寄付をくださった方々のご厚意をより生かすため、趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。2月は、以下の方(敬称略)からご寄付(まちづくり協力金、ほっとベンチ寄付金を除く)をいただきました。今後ともみなさんからのご支援を引き続きお願いします。

◆障がい者支援のために

NPO法人アンリミテッド知的障害者支援の会 10,000円

※このほか、匿名でのご寄付もいただきました。

※市へ2,000円を超える寄付をした場合、住民税からも寄付金税額控除が受けられます。

☎企画経営課 ☎内線2112