



毎月第1・第3日曜日発行  
広報みたかはシルバー人材センターの会員がお届けしています。

発行：三鷹市  
編集：秘書広報課  
〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1

市役所代表電話  
☎0422-45-1151(代)

ホームページ  
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/

携帯サイト  
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/i/



今号の紙面から

- 夏休みイベント特集 ..... 2面
- 市内で初となる「景観協定」を認可しました ..... 3面
- 国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ ..... 3面
- 市からのお知らせ ..... 7面から
- 三鷹産業プラザ まるごと夏まつり2014 ..... 8面

## そうだ、夏休みは みんなで児童館へ行こう!

東児童館が開館35周年、西児童館が30周年を迎えました。両館では、体験教室をはじめ、ダンスなどのクラブ活動からキャンプまで、さまざまな活動を通して、子どもたちの健全な成長を支援しています。夏休みには、夏まつりや夏の風物あそびなど、家族そろって楽しめるイベントもありますので、ぜひご利用ください。

☎東児童館 ☎44-2150・西児童館 ☎31-6039

遊びから相談まで

### 児童館って本当はこんなトコ

0～18歳のお子さんと保護者が自由に利用できる、安全で健全な遊びと学びの施設です。参加型イベントや子育て相談なども実施しています。

開館時間	午前9時～午後5時
休館日	第4日曜日、祝日(こどもの日は除く)、年末年始
利用方法	来館自由(乳幼児は保護者の同伴が必要) ※自家用車での来館はご遠慮ください。
施設内容	遊戯室、図書室、音楽室、工作室、幼児室、庭(鉄棒・砂場)など



絵本を楽しむ



幼児クラブで手作り体験



みんなでキャンプ



キッズダンス



スポーツ活動



バンド教室\*

\*東児童館のみ実施。

### 利用者の声

子どもの個性や接し方に気付かされることがいっぱい

高木 朋美さん・英爾くん

息子が、同年代の子にどんな行動をとるのか知りたくて利用しました。いろんなお子さんを見てきたスタッフの「目」ってありがたいですね。気付いてあげられなかった部分も分かりましたし、遊びの幅もママ友交流も広がって大満足です。

元気に遊ぶことが好きな子は ぜったい来たほうがいいよ

高嶋 駿輝さん

3歳の頃から利用しています。どの年代でも遊べる遊具があり、周りを気にせず思いっきり遊べるから楽しくて。必ず誰かいるので友達も自然と増え、スタッフの方や先輩に悩み相談することも。高校生の今、自分ができるお手伝いをして恩返し中です。



### 東児童館の子ども夏まつり

子ども実行委員によるスーパーボールすくいや射的、ピンボールゲームのお店のほか、かき氷やカレーうどんなどの模擬店が登場します。キッズダンスや中高生バンドのステージでは、子どもたちが日ごろの成果を発表。閉会式では景品が当たる抽選会も行います。

☎8月23日(土)午後3時45分～7時15分  
(子ども実行委員のお店は6時30分まで)  
☎当日会場へ



### 東児童館

牟礼2-13-19 ☎44-2150  
アクセス/「団地中央」「下本宿」バス停下車 徒歩2分  
「真福寺」バス停下車 徒歩3分

### 西児童館の夏の風物あそび

子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんです。

- ①ソフトバレーボール=8月6日(水)午後2時から、
  - ②手作り工作教室ほか=13日(水)午後2時30分から、
  - ③みんなで遊ぼう!むかしあそび=20日(水)午後1時30分から、
  - ④ペーパークラフトほか=27日(水)午後2時から、
  - ⑤ダンス発表・和太鼓・花火(雨天中止)=30日(土)午後6時から
- ☎いずれも当日会場へ

### 西児童館

深大寺2-3-5 ☎31-6039  
アクセス/「西児童館入口」バス停下車 徒歩1分  
「東野住宅」バス停下車 徒歩7分



平成26年3月に竣工した高山小学児童保育所の前で

### 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。



子どもたちが放課後を豊かに過ごすために

現在、市内にある15の小学校の1・2・3年生は、放課後の時間を必要に応じて児童保育所で過ごしています。平成26年度は1344人の子どもたちが、指導員のもとで放課後を安全・安心に、多様な活動を行いながら過ごしています。

最近、保護者の就業等による児童保育所へのニーズが高まるなか、市は児童保育所の再整備を進めています。平成25年度には、三小児童保育所、井口小学児童保育所と高山小学児童保育所を建て替え、三小児童保育所は定員70人、井口小学児童保育所は定員80人、高山小学児童保育所は定員100人を120人に増やしました。この10年間で市全体では260人の定員を増やしていますが、一部の施設では待機児もいます。

しかしながら、何よりも大切なのは放課後の「保育の質」です。児童保育所は、社会福祉協議会や株式会社日本保育サービスが指定管理者として運営管理をしていますが、研修等を充実しつつ、指導員の温かい見守りの中で、子どもたちが元気にすくすくと育まれていることを心強く思います。

子どもたちが、心も体も健やかに成長するためには、就学前の保育園、幼稚園、こども園等における保育及び教育とともに、小学校や中学校の学校教育が大切です。コミュニティ・スクールを基盤とした小中一貫教育を進める三鷹市では、子どもたちの社会力や人間力を育む上で、放課後は児童保育や地域子どもクラブのさらなる充実が期待されています。

児童保育所を利用している子どもたちは、夏休みの期間には朝から夕方まで児童保育所で過ごします。高山小学児童保育所をはじめいくつかの児童保育所では、学校、保護者会、青少年対策地区委員会、交通安全対策地区委員会、民生・児童委員等による連絡会を組織して、児童保育で過ごす子どもたちの見守りのネットワークを強めていることもありがたいことです。

三鷹市の子どもたちが笑顔を輝かせながら、地域で安全・安心に過ごせるよう、皆様の温かい見守りをお願いいたします。

### 市長コラム

三鷹市長 清原慶子



# 夏休みイベント特集



今年も、子どもも大人も楽しめる  
イベントが盛りだくさん!

## コミュニティセンターのプールへ出掛けよう!



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。

- ◆大沢 ☎32-6986(火曜日休館) 8月31日(日)まで  
※水上フェスティバル=7月27日(日)正午から。
- ◆井口 ☎32-7141(木曜日休館) 8月31日(日)まで
- ◆連雀 ☎45-5100(木曜日と7月21日(祝)休館) 8月31日(日)まで  
※水上フェスティバル=7月27日(日)午前10時15分から。
- ◆新川中原 ☎49-6568(月曜日休館) 9月7日(日)まで  
※水上カーニバル=8月3日(日)午後0時15分から。
- ◆牟礼 ☎49-3441(耐震補強工事のため、今年度のプールは休止します)

## 三鷹浴場組合スタンプラリー いよいよスタート

スタンプを4つ集めた方には、「湯屋講中」下足札ストラップを進呈します(200個限定、無くなり次第終了)。



- 日 7月19日~12月31日(休)
- 所 アサヒトレンド21(上連雀2-7-1)、春の湯(下連雀3-37-12)、のぼり湯(井口5-5-18)、千代乃湯(井口2-4-31)
- 問 のぼり湯 ☎31-7645、市生活経済課 ☎内線2542

## 夏休みの自習に、社会教育会館の学習スペースを開放!



- 日 7月22日(火)~8月31日(日)午前9時30分~午後5時(水曜日は休館)
- 人 小・中・高校生
- 所 同館(本館)
- 申 期間中会場へ
- 問 同館 ☎49-2521

## 東児童館

### 「乳幼児おやこひろば」で遊ぼう



- 日 ①水あそびひろば(テラス)=7月22~31日の月~金曜日、8月5~29日の火~金曜日(8月7日(木)・22日(金)を除く) 午前10時~11時45分、②自由あそびひろば(遊戯室)=7月22~31日の月~金曜日午前10時~正午 ※②は7月のみ。
- 人 0歳~就学前のお子さん
- 物 ①水着、タオル
- 申 期間中会場へ
- 問 同館 ☎44-2150  
※7・8月は「わくわくランド」はありません。

## クリーンプラザふじみ 夏休み親子見学会&特別展示

昨年4月に稼働を始めた新ごみ処理施設の見学会と、特別展示コーナー。

- 日 7月24・31日の木曜日、8月19日(火)・22日(金)午前10時から(90分程度)
- 人 在勤を含む市民とお子さん
- 所 同施設
- 申 開催日の午前9時45分までに会場へ
- 問 ふじみ衛生組合 ☎042-482-0781・HP <http://fujimieiseikumiai.jp/>  
※個人見学会は随時行っています。



「クリーンプラザふじみ」キャラクター エントツくん

## 納涼まつり



- 模擬店やふるしき市、演芸、福祉ショップ展示即売など。
- 日 7月26日(土)午後4時30分~6時30分
- 所 みたかボランティアセンター
- 申 当日会場へ
- 問 同センター ☎76-1271  
※「ふるしき市」への出店希望者は、7月25日(金)までに同センターへ(1スペース500円)。

## すくすくひろばの水あそび

- 保護者の方もぬれてもよい服装でご参加ください。
- 日 8月1日(金)~29日(金)の平日、午前11時15分~午後1時
- 人 0~3歳のお子さん
- 物 水着(またはパンツ)、タオル
- 申 期間中会場へ
- 問 同ひろば ☎45-7710  
※期間中、「歌の時間」はありません。

## 夏休み親子ワークショップ

### 「ハードカバーに挑戦！」

山本有三の「心に太陽を持って」の文庫本を、ハードカバーに作り替えます。好きな色の表紙としおりで、自分だけの本を作ろう。



完成見本

- 日 8月3日(日)午後1時~4時
- 人 小学生24人(保護者同伴)
- 所 芸術文化センター
- 講 尙美篤堂の上島明子さん
- 料 ¥1,600円(材料代)
- 申 往復はがきまたはファクスで必要事項(7面参照)、性別、保護者氏名、何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27三鷹市山本有三記念館」・FAX 41-9827へ(先着制)
- 問 同館 ☎42-6233

## 夏休みの科学あそび体験



### くるくるレインボーと紙飛行機を作ろう!

竹ひごとオーロラテープを使った回転おもちゃ「くるくるレインボー」作りなど、簡単な工作をします。

- 日 8月4日(月)午前10時~正午
- 人 きょうだいに障がい児がいる市内のお子さん(おおむね小学生)20人程度 ※保護者同伴の場合は、就学前のお子さんでも可。
- 所 北野ハピネスセンター
- 講 三鷹科学あそびの会のみなさん
- 料 ¥200円(材料費)
- 物 汚れてもよい服装、タオル、飲み物
- 申 問 7月30日(水)までに同センター ☎48-6331へ(先着制)

## 夏休みこども水泳講習会

### 水泳の基本を楽しく学ぼう!

コースは、「顔付け・水慣れからクロールまで」「初心者のためのクロール」「平泳ぎの基礎」の3種類から選べます。

- 日 8月19日(火)~23日(土)午前9時~11時(全5回)
- 人 市内の小学2~6年生85人
- 所 第二体育館屋内プール
- 料 ¥4,000円(保険料を含む)
- 物 水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
- 申 8月1日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)、保護者名、希望コースを「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(先着制)
- 問 宮崎 ☎090-9149-9129、三鷹市体育協会 ☎43-2500 (月曜日、祝日を除く)



## 星と森と絵本の家の催し

申 いずれも当日会場へ  
問 同施設 ☎39-3401

### 絵本のおはなし 「あか」にちゅうもく!

- 日 7月21日(祝)午後2時から

### 星のおはなし 七中天文部のみなさん

- 日 7月26日(土)午後2時から

### 伝統的七夕まつり

同館では七夕のまつりを、国立天文台が定めている「伝統的七夕」の日に行います。昔の人たちが見た七夕の日の星空を、一緒に眺めませんか。



- 日 8月2日(土)
- ・七夕短冊づくり 午前10時~午後4時
- ・七夕の劇 午後3時~3時20分
- ・ジュニアスタッフの模擬店 午後4時~6時
- ・七夕ジャズコンサート 午後5時40分~6時10分
- ・七夕セレモニー 午後6時10分~6時30分
- ・国立天文台のスタッフによる「星のおはなし」 午後6時30分~7時
- ・星空観望 午後7時~8時
- ※雨天の場合、午後5時以降のプログラムは中止します。

### むかしあそびの日 「紙人形遊び」

- 日 8月2日(土)午後2時~2時30分

### 絵本ビブリオバトル

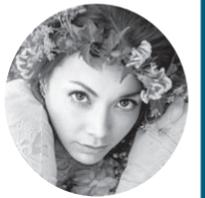
おすすめ絵本を紹介し合うコミュニケーションゲームで、聞いている人が一番読みたくなった絵本が「チャンプ本」になります。みんなで投票して、チャンプ本を決めよう!

- 日 8月6日(水)午後2時から
- ※絵本の紹介者としての申し込みは、必要事項(7面参照)・紹介したい絵本のタイトルを同施設 ☎komyunitei@city.mitaka.tokyo.jp・FAX 39-3402へ(当日申し込みは午後2時までに受付へ)

### ◆工作ボランティアを募集します!

- 同施設の「森のクラフト」活動で、子どもたちの木工作品作りのお手伝いをさせていただきます(木工技術や経験は問いません)。
- 日 7・8月の水・土・日曜日午前10時~午後4時ごろ(応相談)
- 人 15歳以上の方
- 申 問 同施設 ☎39-3401へ

## 2014FC東京夏まつり presented by 東京ガスライバル



8月2日(土)のJリーグFC東京vs清水エスパルス戦(会場:味の素スタジアム)で「2014FC東京夏まつり presented by 東京ガスライバル」を開催します。

大規模フードイベント「大青赤横丁」やステージショーのほか、市内の明星学園出身のタレントでファッションモデル・女優・歌手の土屋アンナさん(写真)を特別ゲストに迎え、試合前のスペシャルライブを行います。

くわしくはFC東京ホームページ [HP http://www.fctokyo.co.jp/](http://www.fctokyo.co.jp/) でご確認ください。

- 問 同社 ☎03-3635-8960(平日午前10時~午後5時)

## 三鷹ネットワーク大学

夏学期受講者募集中!

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  
☎ 40-0313・FAX 40-0314 [HP http://www.mitaka-univ.org/](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

### 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★

- 日 7月30日(水)午後7時~8時30分 人 30人
- 申 当日同大学へ(先着制) 問 同大学
- 東京女子大学寄付講座 数学はこんなに面白い! 5 特別編「素数の分布」★
- 日 8月7日(木)午前10時~11時30分 人 30人 料 ¥500円
- 申 事前に三鷹ネットワーク大学へ(先着制) 問 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。

### 市内で初となる「景観協定」を認可しました

問 まちづくり推進課 ☎内線2862

市では、平成25年3月に「三鷹市景観づくり計画2022」を策定し、市民、事業者、行政の協働による景観づくりを進めています。

このたび、景観法に基づき、土地所有者などの合意により、区域内の建築物の形態や色彩、緑化など、住民のみなさんが守るべき地域の自主的なルール(基準)を定めた「景観協定」を、市内で初めて認可しました。



「景観協定」を認可した中原一丁目の住宅地(イメージ)

#### ◆認可した景観協定の概要

今回の景観協定は、良好な景観と住環境を有するゆとりのある住宅地の形成と保全を図るため、分譲に先立ち、市と開発を行った事業者が協議を重ね、事業者の申請を受けて市が認可したものです。

#### ◇名称(区域)

中原一丁目地区景観協定(中原1丁目26番)

※当該区域は、景観に配慮し開発された45区画の住宅地です。

#### ◇協定内容(基準)

建築物の用途、敷地面積の制限、屋根・外壁などの形態または色彩の制限、垣または柵の形態、植栽の維持管理や緑地帯の保全の義務付け、屋外広告物の設置の制限、防犯に関する取り決め、清掃活動に関する取り決めなど

### 特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

自己負担はありません

問 保険課特定健診係 ☎46-3271

#### 8~11月生まれの方へ受診票を送ります

特定健診・後期高齢者健診は、市の実施医療機関で受診する個別健診です。対象者には、生まれ月別に受診票を送付します。

▶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希望する方は、同係にお問い合わせください。

#### 特定保健指導で生活習慣病を予防しましょう

##### ◆特定保健指導とは?

特定健診の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に実施するのが「特定保健指導」です。本人が自身の健康状態を理解し、生活習慣の見直しや改善のための取り組みを自主的に継続できるように、医師、保健師、管理栄養士といった専門家が、無料でさまざまな支援を行います。

##### ◆どんな指導が受けられますか?

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度と追加リスクの該当数に着目し、生活習慣病の発症リスクの高さに応じて「動機づけ支援」または「積極的支援」の対象者を選定し支援を行います。

◇動機づけ支援 特定健診の結果から生活習慣を振り返り、改善に向けた行動目標や行動計画を設定し(原則1回)、6カ月後に評価します。

◇積極的支援 生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の中間評価や、行動目標や行動計画の見直しを、6カ月後の評価まで継続的に支援します。

##### ◆支援対象者の選定方法

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクの高さに応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます(服薬中の方は、継続的に医療機関を受診しているため対象外)。また、65~74歳の方の特定保健指導は「動機づけ支援」のみとなります。

※くわしくは市ホームページをご覧ください。

### 台風などによる大雨に備え 防災の取り組み強化をお願いします

6月から10月にかけては、台風や集中豪雨による家屋浸水などの水害が発生しやすい時期です。各家庭での防災の取り組み強化をお願いします。

側溝や雨水ますが、草や落ち葉、ごみなどで詰まると、大雨などの際に下水道管への排水が滞り浸水の原因になります。自宅周辺などの小さな清掃にご協力ください。また、側溝や雨水ますの上に、車乗り入れブロックなどの物を置かないようにしましょう。  
※草や落ち葉は、透明または半透明の袋(レジ袋でも可)に入れて、燃やせるごみの日に出せます。

#### 浸水などにより被害を受けた場合の各種相談・お問い合わせ先

◆被害の報告と相談、被災証明の発行について 問 防災課 ☎内線2283

◆災害ごみの処理および消毒について 問 ごみ対策課 ☎内線2533

◆固定資産税・都市計画税の減免について 問 資産課 ☎2364

### 市立 定期利用料金改定のお知らせ

市立 駐輪場

問 株まちづくり三鷹 ☎40-9669

10月1日付で、「三鷹駅南口東駐輪場」と「三鷹駅南口西駐輪場」の定期利用料金を改定します。改定後の利用料金は右表のとおりです(各区分で改定前料金を一律200円加算)。これによりJR三鷹駅周辺駐輪場の利用料金は、三鷹駅からの距離に応じたものとなります。なお、いずれも一時利用料金に変更はありません。

※現在、この2カ所の駐輪場の定期利用は、いずれも満車です。空き待ちについては、同社ホームページ <http://www.mitaka.ne.jp/> をご覧ください。

#### 三鷹駅南口東駐輪場(定期利用)

		市民	市民以外
地下1階・1階	一般	2,500円/月	2,700円/月
	学生等	2,200円/月	2,400円/月
2階	一般	2,200円/月	2,400円/月
	学生等	1,900円/月	2,100円/月
屋上(屋根なし)	一般	1,200円/月	1,400円/月
	学生等	900円/月	1,100円/月
屋外(屋根なし)	一般	2,000円/月	2,200円/月
	学生等	1,700円/月	1,900円/月

#### 三鷹駅南口西駐輪場(定期利用)

		市民	市民以外
ラック上段	一般	1,800円/月	2,000円/月
	学生等	1,500円/月	1,700円/月
ラック下段	一般	2,500円/月	2,700円/月
	学生等	2,200円/月	2,400円/月

### 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

問 保険課 ☎内線2383

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。

#### ◆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II2割(※)

◆課税所得金額が145万円以上の方がいる世帯II3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2割(※)に変更できます

◆同一世帯の70~74歳の方全員の収入合計が520万円未満

◆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

※昭和19年4月1日以前生まれの方は、特別措置により1割

#### 後期高齢者医療被保険者証の更新

問 保険課 ☎内線2384

#### ◆新しい被保険者証を送ります

現在の後期高齢者医療被保険者証の有効期限は7月31日(木)です。8月1日(金)から利用できる新しい被保険者証を、7月中旬に簡易書留郵便で発送します。新しい被保険者証は、現在の青竹色からオレンジ色に変更します。

#### ◆後期高齢者医療の一部負担金の割合

毎年8月に住民税課税所得などを基準に決定します。

◆世帯内全ての被保険者が住民税課税所得145万円未満...1割

◆被保険者および同一世帯の被保険者が住民税課税所得145万円以上...3割

◆25年中の収入額が一定の基準に満たない方は、申請により認められると一部負担金の割合を1割に変更できます

◆世帯内に後期高齢者医療制度の被保険者が1人のみの場合は、被保険者の収入額が

383万円未満。ただし、被保険者本人の収入額が383万円以上でも、同じ世帯に70~74歳でほかの健康保険制度の加入者がいる場合は、その方と被保険者の25年間の合計収入額が520万円未満

◆世帯内に後期高齢者医療制度の被保険者が2人以上いる場合は、被保険者の合計収入額が520万円未満

#### ◆世帯内全員の住民税が非課税の場合は、入院時の負担額が軽減されます

申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行します。医療機関などで提示することで、入院時の一部負担金や食事などの負担額が軽減されます。

※6月未までに当認定証の交付を受けており8月以降も引き続き対象となる方には、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。



昨年10月に建設工事に着手し、これから本格的に基礎・躯体工事が始まります。今号では、敷地西側に整備する多機能複合施設の外装デザインについて紹介します。

都市再生推進本部事務局内線2054

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。

全敷地約2.0haのうちの1.5haを占める公園の豊かな緑とともに、敷地西側に整備する多機能複合施設の屋上や壁面などには緑化をします。同施設は、市民のみなさんが利用されていく過程で、より味わいと豊かさを増す景観を創出する外装デザインとします。

完成後の新施設イメージ模型 ※新施設の施設名称はすべて仮称です。



※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。

多機能複合施設 外装デザインのポイント

- 豊かな緑の景観  
屋上や壁面、バルコニーなどに緑をまとわせ、公園と連続した緑あふれる景観を創出します。
- 深い陰影  
日中の日射角度が変化していくことに伴い、刻々と変化する深い陰影が生まれるデザインを採用し、豊かな景観を創出します。
- 風合い・素材感のある景観  
経年により、色味が深まっていくレンガの壁面を採用するなど、風合いを帯びる壁面とします。

市内の空間放射線量測定結果

平成23年7月5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。平成26年6月4日~7月15日に測定した各施設(定点観測地点を含む全12施設)の地上1mの値は0.03~0.09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 [http://twitter.com/mitaka\\_tokyo](http://twitter.com/mitaka_tokyo) からご覧ください。

また、23年7月5日~25年9月24日の測定結果の地図情報を市ホームページの「三鷹市わがまちマップ」(トップページ「地図情報」)で確認できます(25年10月1日以降の測定結果は掲載準備中です)。

環境政策課内線2523

＜そのほかの市内放射性物質測定結果＞

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
6月 6日	東部水再生センター	脱水汚泥	110	5.9	11.7
		放流水	不検出	不検出	不検出
6月19日	クリーンプラザふじみ	主灰	-	不検出	16
		飛灰	-	59	190

※単位は「Bq(ベクレル)/kg」。  
※クリーンプラザふじみから焼却灰を搬出している最終処分場の受入基準は8,000Bq(ベクレル)/kgです。また、同施設では、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。

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

◇三鷹市産野菜の放射性物質測定結果

5月26日に三鷹市産野菜(キャベツ)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。

生活経済課内線3063

※「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。

市民活動 みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/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)  
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ  
※タイトル後に★のあるものは社会教育館の講師派遣事業。  
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 ☎76-2490へ 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。

8月17日発行号 原稿締切日 7月25日(金)  
9月 7日発行号 原稿締切日 8月15日(金)  
いずれも午後5時まで

催し

安東博写真展 車いすからの視点「たび・たび・TABIの旅」  
しろがねGallery 7月23日(水)までの午前11時~午後7時 同画廊 期間中会場へ 同画廊 ☎43-3777

猫の譲渡会  
みたか123 7月20日(日)午後1時~5時 TAIANE三鷹中央通り店(下連雀4-15-38) 当日会場へ ☎マキノ ☎090-7707-5070

「みたか街かど自立センター」ガラージェール  
7月22日(火)午後0時30分~2時 当日会場へ ◆物品提供は夏・秋物衣類と新品の食器やタオルのみ。セール当日を除く平日午前9時~午後5時 同センター ☎48-0648

中国語①自由会話・②入門  
中国語サロン 7月23日(水)~9月25日(水)の毎週①水曜日午後2時~4時30分・②木曜日午前10時30分~11時45分 ①消費者活動センター、②三鷹駅前コミュニティセンター ¥1,000円(1回) ☎おう ☎090-8001-9720

キャラキッズ7月教室・暑中見舞はがきを作ろう!  
キャラワークスジャパン 7月23日(水)午後2時30分~5時 小・中学生(未就学児は保護者同伴で参加可) 市民協働センター ¥500円 当日会場へ ☎西岡 ☎77-9330

サロンきっかけ  
活躍きっかけ隊 7月24日(木)午前10時~正午 三鷹市公会堂さんさん館 ¥200円 当日会場へ ☎加藤 ☎080-5496-9758

夏休み!親子合気道体験教室  
合気道新川塾 7月24日(木)午前11時~午後0時30分 4歳以上の市民 同塾(新川6-26-4) 物長袖、長ズボン、飲み物、タオル 当日会場へ ☎田端 ☎090-9329-2257

楽しくきれいにウォーキング  
いつまでも元気に歩くためのウォーキングの会 7月24日(木)午後1時~2時 三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円 当日会場へ ☎新坂 ☎090-6189-4817

うっ友の会勉強会  
うっ友の会三鷹 7月26日(土)午後1時30分~4時 みたかボランティアセンター 当日会場へ ☎高橋 ☎090-5209-4411

百人一首かたる練習会  
かたる同好会 7月26日(土)午後2時から 所井コミュニティセンター 当日会場へ ☎中野 ☎32-8089

工房 時&野ざきの家 夏祭り  
社福おおぞら会 7月26日(土)午後3時~7時 同法人(野崎2-6-41) 当日会場へ ☎中野 ☎30-5571

納涼盆踊り大会  
大澤青年団 7月26日(土)27日(日)午後7時~9時 所大澤八幡神社

当日会場へ ☎馬場 ☎090-2495-6422

ひとり親子「ブルーベリー狩り」  
アリスみたか「母子寡婦福祉会」 7月27日(日)午前9時から 所吉野果樹園第二ブルーベリー園 ¥100円 所フルタニ ☎paamandayo@yahoo.co.jp ☎41-8258 所フルタニ ☎090-4713-5210

就活をサポートするための保護者セミナー(就職活動の現状、企業の見方、子へのサポート法)  
NPO法人日本人間関係心理士協会 8月2日(土)セミナー=午後2時~3時30分(1時30分開場)、個人相談=3時40分から 就職活動(準備)中の短大~大学院などの学生の保護者30人 所社会教育会館 当日会場へ(先着制) 同会 ☎080-5027-5292

水とどろんこあそびの子どもサマーフェスタ「どろんこ・ぴっちゃ」に行こう!  
NPO法人子ども生活・ゆめこうば 8月3日(日)午前10時~正午 所農業公園自由広場 ¥300円(保険料、材料代) 当日会場へ ☎同法人 ☎34-0040

市民発電学習会(映画・講演)「ドイツのエネルギー・シフト 市民が果たした役割」★  
みたか市民協働センター 8月3日(日)午後1時30分~4時30分 所市民協働センター 講義士で日弁連温暖化対策チームの千葉恒久さん 当日会場へ ☎駒林 ☎44-4962

NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の催し  
8月4日~25日の毎週月曜日①メール・インターネットからワード・エクセルまで(初級講座)=午後1時15分~2時45分・②役立つワード・エクセル・デジカメ(ステップアップ講座)=3時10分~4時40分(いずれも全4回) 所三鷹産業プラザ ¥1,500円(1回、別途テキスト代100円が掛かります) 同法人 ☎40-2663 ☎40-2664

ワークショップ「飛び出せ! 団塊世代 団塊の世代はどこへいくのか?」  
みたか・みんなの広場 8月4日(月)午後1時30分~3時30分 50人 所市民協働センター ☎同なりきよ ☎080-1362-5359(先着制、当日参加可)

第112回井の頭かんざつ会「ドキドキ ワクワク 夜の生き物かんざつ」  
井の頭かんざつ会 8月9日(土)午後6時30分~8時30分 所井の頭公園 ¥300円 同会 ☎http://kansatsukai.net/ をご覧のうえ、☎kapockmasa@jc5.so-net.ne.jp 同 ☎090-7234-0570

AIO第8回コンサート(カルメン組曲ほか)  
Assembled I Orchestra 8月16日(土)午後1時30分~4時 所芸術文化センター風のホール 当日会場へ ☎高田 ☎080-8875-7240

講習会「親子でパステル画」★  
わくわくあゆまの会 8月25

日(月)午前10時15分~午後0時15分 小学4年生以下のお子さんと母親10組 所社会教育会館 イラストレーターのエンドウえみこさん ¥2,600円(親子2人分、材料代を含む)、お子さん1人追加につき1,000円 8月8日(日)までに佐々木 ☎pastel@studiobeans.com(先着制) ☎佐々木 ☎090-1600-9090

会員募集  
ふじの会(自衛術(健康体操))  
毎週月曜日午前10時~正午 所上連雀通北地区公会堂 ¥年会費3,000円、月額1,500円 同連見 ☎47-2660

三鷹カラオケゆたか会  
毎月第2・4日曜日午前10時~正午 所福祉会館 ¥月額1,000円 同金子 ☎090-4246-7192

三葉会(万葉集・風土記を読む)  
毎月3回木曜日午後1時30分~3時30分(見学可、8月は休会) 所市民協働センター ¥入会金1,000円、月額4,000円 同井出 ☎42-9769

伝言板  
オープンハウス  
ルーテル学院大学臨床心理相談センター 7月29日(火)午前10時~午後3時 同センター 当日会場へ ☎同センター ☎ ☎32-0316 ☎cpc@luther.ac.jp ※子育て相談、カウンセリング体験あり(予約制)

市民公開講座「骨粗しょう症 骨折をいかに防ぐか」

日9月6日(土)講演会=午後2時~3時30分、健康相談=午後2時30分~4時

人市民60人
所三鷹産業プラザ
講防衛医科大学校整形外科学講師で松崎整形外科医院医師の松崎健一郎さん
申当日会場へ(先着制)
問三鷹市医師会☎47-2155

楽しく話し、わかりやすく伝える講演術

日9月25日~10月30日の毎週木曜日午前10時~正午(全6回)

人在勤・在学を含む16歳以上の市民20人
所社会教育会館
講NPO法人シニア大衆講師紹介センター事務局長の藤井敬三さん
申日7月22日(火)~31日(休)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☎49-2521・HPhttp://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選、当選者にのみ通知)

募集

ごみ減量・リサイクル協力店

◆認定要件 以下17項目のうち、3つ以上該当している市内の小売販売店。

- ①紙パックの回収を行っている、②ペットボトルの回収を行っている、③食品トレーの回収を行っている、④空き缶、空きびんの回収を行っている、⑤商品の簡易包装を進めている、⑥使い捨て容器の使用や販売を控えている、⑦顧客にマイバッグ持参を呼び掛けている、⑧レジ袋の回収または有料化を行っている、⑨環境にやさしい商品を販売している、⑩リサイクル製品を販売している、⑪生鮮食品(青果・精肉・鮮魚)などの商品のばら売りや量り売りを行っている、⑫購入者が不用になった販売商品を回収している、⑬包装紙、レシート、チラシなどに再生紙を使用している、⑭消費者にごみ減量・資源化の呼び掛けをしている、⑮従業員にごみの減量・資源化教育を行っている、⑯ごみの減量・資源化に関する独自の活動を行っている、⑰そのほか、ごみ減量・リサイクル活動として市長が認めるもの
※「当店ではごみを減らすために、こんな活動をしている」というお店の方は、ぜひ、お知らせください。

申所定の申請書をごみ対策課(第二庁舎2階)へ

※申請書は同課窓口、市ホームページから入手できます。

問同課☎内線2535
※申請書の内容を同課で審査後、決定し、認定書を送付します。

(社福)三鷹市社会福祉事業団 協力会員

同事業団の有償ボランティアです(活動費1時間1,000円)。

人18歳以上の市民
申日同事業団☎43-8804へ

高齢者用住宅(福祉住宅)入居者

緊急通報システムなどが設置されているほか、生活協力を配置しています。

◆井の頭福祉住宅(井の頭2-13-6)
募集=①単身用2戸(1DK)、②2人用1戸(2DK)、家賃月額=①20,100円~39,500円+共益費、②30,100円~59,200円+共益費(家賃月額はいずれも所得により決定)

◆上連雀福祉住宅(上連雀2-14-8)
募集=単身用1戸(1DK)、家賃月額=18,700円~36,700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(2人用の同居者は満60歳以上の配偶者または3親等以内の親族)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25年中の所得が単身用は256万8,000円、2人用は294万8,000円以下、⑤暴力団員でない

◆入居予定日 9月下旬以降
申日7月23日(水)~8月1日(金)に高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ
※8月6日(水)午後2時から抽選会。

問同課☎内線2626

仕事・求人

福祉の就職面接会

日市、武蔵野市、ハローワーク三鷹
日7月25日(金)午後2時~4時(1時30分~3時30分受付)

所武蔵野商工会館(武蔵野市吉祥寺本町1-10-7)

物複数の履歴書、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

申当日会場へ

問ハローワーク三鷹☎47-8617、三鷹市生活経済課☎内線2543

①女性のための就職支援セミナー、②多様な働きかたセミナー(シニア向け)

日①7月28日(月)、②8月7日(木)、いずれも午後1時30分~4時

人①女性80人、②求職中の方24人
所市民協働センター

講①キャリア・ウィングス代表の大久保祐子さん、②わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん

物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

申日必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646へ(先着制)

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職(契約職員)、②理学療法士(パートタイマー)、③調理員(契約職員)

◆資格 ①介護福祉士、ヘルパー1・2級、介護職員基礎研修または実務研修修了者、②理学療法士免許(実務経験3年以上)、③栄養士または調理師免許

◆勤務時間 ①4交代制(週平均4日勤務、月1~2回の夜勤あり)、②③午前8時30分~午後5時(②水~金曜日、③火~土曜日)

◆勤務場所 ①②老人保健施設はなかいどう、③市立西野保育園

◆報酬 ①月額195,000円(介護福祉士以外は185,000円)、②時給2,200円、③月額180,000円

※賞与①95,000円程度、③115,000円程度(いずれも昨年度実績、採用1年目は異なる)、①夜勤手当1回につき6,000円。

申日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年礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ
※くわしくは同事業団ホームページHPhttp://www.mitaka.or.jp/をご覧ください。

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。

日中村一郎さん(弁護士)=7・21日、片桐朝美さん(杏林大学准教授)=14・28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)
申日事前に同センター☎内線2215へ

審議会・市民会議など

第37回ふじみ衛生組合地元協議会の傍聴

日7月25日(金)午後6時30分から
人10人

所クリーンプラザふじみ3階研修ホール
申当日会場へ(先着制)

問同組合☎042-490-5374

平成26年度第1回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

日7月31日(木)午前10時~11時30分
人若干名

所市議会協議会室(市役所3階)
申当日会場へ(先着制)

問道路交通課☎内線2883

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

三鷹短歌会 六月の秀歌
公園の角の木に成る「さくらんぼ」
小鳥啄みわれもひとくち
天近き処に咲けばその色は
澄みたる青のヒマラヤの罍粟
(東京都薬用植物園)
生垣の取り払はれていつよりか
眩しく白き家の建ちあつ
母の日に花に込めたる子の想い
ラベンダーの鉢持ちて来にけり
生あるごとき遺影の姉にして
語りかけたときみ顔のやさし
吉祥寺のドンキホーテの店の前
しゃれた水槽みんなが覗く
酒井登志子
八島靖夫
横井朝子
田代喜子
松村美恵子
大貫久和

三鷹俳句会 五月の秀句
吟行(神代植物公園と深大寺周辺)互選
カリヨンの空を自在に夏燕
掃き清む若き僧侶に緑さす
紅しやくやく志功の描く女人かな
ハンカチの花母の手紙と思ひけり
折紙か三重四重八重の花ぼたん
人の来ぬ波郷の墓に蟻忙し
老鷲や空堀浅き古城跡
昨日より今日を咲き継ぐ著我の花
土川ツヤ子
小林美代子
新井一枝
根岸操
根岸敏三
赤松羊子
田山光起
宮澤雅子

チケットインフォメーション mitaka city arts foundation

風のホールのピアノを弾こう!【スタインウェイ編】
三鷹市芸術文化センター 風のホール
8月26日(火)・27日(水)・31日(日)
①10:00~、②11:05~、③12:10~、④13:15~、⑤14:20~、⑥15:25~、⑦16:30~、⑧17:35~、⑨18:40~(各回1時間)
人4歳以上のピアノ経験者(付き添いは2人まで、3人以上はお問い合わせください)
¥2,500円(1区分、当日支払い)
申日8月1日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・希望日と時間帯(第3希望まで)を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ(申込多数の場合は抽選)
※くわしくは財団ホームページをご覧ください。

柳家権太楼独演会
芸術文化センター
星のホール
全席指定
9月21日(日)
14:00開演
保育
柳家権太楼

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19日(日)
14:00開演
保育
柳亭市馬 ©御堂義典

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺の「公演チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

チケットお求め方法
●電話予約 芸術文化センター ☎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/三鷹市公会堂さんさん館/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。
(保育)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!
地デジ11チャンネル(J:COMチャンネル武蔵野・三鷹)で毎日放映中!(第1・3火曜日更新)
12:50~13:00/22:15~22:25
7月22日(火)までは19:15~19:25/22:15~22:25

¥500円

三鷹市国民健康保険に加入していない方は、上述誕生月の受診期間中に直接またははがきで「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービス HP https://www.e-tesuzuki99.com/tokyo/resident/での申し込みも可

※同保険加入者には受診票を送付しますので、申し込みは不要です(4~7月生まれの方は送付済み、8~11月生まれの方は7月下旬、12~3月生まれの方は9月下旬に送付)。

同センター ☎46-3254

多摩府中保健所 精神保健相談

①アルコール相談=8月11日(月)午後2時~4時、②思春期相談=15日(金)午前9時30分~11時30分、③精神保健医療相談=19・26日の火曜日午後2時~4時 ※上記日程以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。

同保健所武蔵野三鷹地域センター

同保健所 ☎042-362-2334へ

骨粗しょう症健診

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などによる事後指導。

①Bコース=8月23日(土)午後2時~4時の間で指定する時間、9月6日(土)午後2時30分~4時、②Cコース=11月7日(金)午後1時~3時の間で指定する時間、18日(火)午後1時30分~3時、③Dコース=27年1月20日(火)午後1時~3時の間で指定する時間、2月6日(金)午後1時30分~3時 ※27年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日とも参加できる市民各90人

※骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く。

総合保健センター

①7月25日(金)、②10月10日(金)、③

12月12日(金)いずれも消印有効)までに、はがきで必要事項(7面参照)・希望コース名を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービス HP https://www.e-tesuzuki99.com/tokyo/resident/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

同センター ☎46-3254



リサイクル市民工房の催し

①①つるし金魚作り=8月6日(水)、②Tシャツからエコ布ぞうり=7日(木)、いずれも午後1時~3時30分

①8人、②10人

①1.2cm幅のリボン1m、はさみ、②不要になったTシャツ2枚(大人用)、筆記用具、はさみ

7月29日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)(②は開催日も)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、②は初参加の方を優先)

同課 ☎内線2533



9月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください ①8月3日(日)~9日(土)に各コミュニティセンターへ

同スポーツ振興課 ☎内線3322

ジュニア卓球教室

三鷹市体育協会 7月26日~8月30日の毎週土曜日午前9時30分~正午(8月16日を除く)

市内の中学生以下のお子さん

第一体育館(8月2日のみ第二体育館)

柳沢 ☎43-3350へ(当日参加も可)

柳沢または同協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

平成26年度 三鷹市シニアアジ釣り大会

三鷹市釣魚連盟

8月3日(日)午前5時30分市役所前集合~午後5時30分市役所解散(雨天決行)

在勤・在学を含む18歳以上の市民または同連盟会員25人

神奈川県金沢八景

12,500円(乗船料、氷代、餌代、保険料) 物さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地で購入可)、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、酔い止め

7月27日(日)までに必要事項(7面参照)・貸しさお希望の有無を好野 ☎090-1129-8190(夜間のみ)・ yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

好野または三鷹市体育協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

なぎなた初心者講習会

三鷹市体育協会

①8月18日(月)午後6時30分~8時30分、②23日(土)午前10時~正午、③25日(月)午後6時30分~8時30分

在勤・在学を含む小学生以上の市民

①③一中体育館、②第二体育館

300円(1回)

当日会場へ

野村 ☎43-3204、同協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

三鷹市民体育祭 陸上競技大会・記録会

◆部門 ①一般男子(高校生を含む)、②壮年男子1(40~49歳)、③壮年男子2(50歳以上)、④一般女子(高校生を含む)、⑤壮年女子(40歳以上)、⑥中学

生男子、⑦中学生女子、⑧小学生男女(いずれもリレーを除く1人2種目以内)

市、市教育委員会、三鷹市体育協会、三鷹市陸上競技協会

9月21日(日)午前9時30分~午後5時(雨天決行)

在勤・在学を含む小学生以上の市民800人(記録会はどなたでも参加可)

味の素スタジアム

小学生300円、中学生500円(2種目600円)、高校生700円(2種目800円)、一般・壮年1,500円、リレーは1チーム1,000円

8月16日(土)・17日(日)午後1時~4時30分に所定の申込用紙(個票)と参加費を三鷹市体育協会事務局へ(用紙は同協会ホームページ HP http://www.mitakaitaikyoo.com/で入手可)。または8月20日(水)(必着)までに申込用紙(個票)と参加費を現金書留または定額小為替で「〒165-0035中野区白鷺1-7-16-301新井田幸三」へ。中学生は学校を通して申し込み(申込多数の場合は抽選)

新井田 ☎03-3330-2794、三鷹市体育協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)



三鷹いきいきプラス 無料パソコン講習会

8月4日(月)・7日(土)午前10時~午後0時30分

55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者12人

三鷹産業プラザ

7月23日(水)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

①休日診療所(内科・小児科)

午前10時~11時45分、午後1時~4時30分、午後6時~9時30分

②小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分~10時30分 (受付は午後10時まで。平日のみ)

①②は三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎24-8199

③休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター (新川6-35-28) ☎46-3234(要予約) 午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時

④休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター (上連雀7-4-8) ☎49-7766 午前10時~午後4時30分、午後6時~9時30分

⑤医療機関案内(24時間)

- ◆三鷹消防署 ☎47-0119 ◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ) ☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区) ◆東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎03-5272-0303 HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

⑥市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511 ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848 ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161



三鷹市・矢吹町 姉妹市町締結50周年記念 第23回 三鷹市民駅伝大会

参加チームを募集 8月18日(月)から受付開始

◆日時とコース

11月30日(日)午前9時から(小雨決行)。コースは、市内一周(4区間)全12.6km

◆参加資格とチーム編成

在勤・在学を含む中学生以上の市民で構成する、監督1人、選手4人、補欠4人以内のチーム

◆部門・チーム数

①一般男子の部(高校生以上、男女混成チームを含む)125チーム、②一般女子の部(高校生以上)30チーム、③シニアの部(大会当日満50歳以上)10チーム、④中学生の部(男子・女子の部)30チーム

◆募集要項の配布

7月23日(水)からスポーツ振興課(教育センター2階)、第二体育館、三鷹市体育協会(第一体育館内)で配布 ※募集要項、コース図、参加申込書などは、市ホームページからも入手できます。

1チーム5,000円(中学生の部は無料)

8月18日(月)~9月10日(水)(必着)に往復はがきで必要事項(7面参照)と部門・チーム名・チーム編成(監督、選手、補欠の氏名)を「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

同協会 ☎43-2500(月曜日・祝日を除く)、同課 ☎内線3325

健康コラム 禁煙はお早めに

がん、脳卒中、心筋梗塞、高血圧、胃潰瘍、肺気腫、喘息...。たばこはさまざまな病気の原因となり身体に良くないことは、喫煙者も十分承知のことだと思います。「いずれはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのは、知らないうちに病気が少しずつ進んでいる実感が無いからです。

禁煙外来へは、「会社の同僚が脳卒中で倒れた」兄弟ががんになったなど、ようやく実感し、来院する人もいます。そういう人は運が良く、むしろ重大な病気になってから後悔する人が多いです。「俺は太く短く生きるからいいんだ」と豪語している人が、いざ病気になる「死にたくない」と思ったりと、実感してみないと分からないものです。みなさん、ぜひ早めに禁煙してください。いつ始めても遅すぎることはありませんが、より早いほうが望ましいです。禁煙治療薬には、飲み薬と貼り薬があります。飲み薬はニコチンを含んでいません。ニコチンに似た物質が頭の神経に先回りして付くことにより、たばこを吸ってもニコチンが神経に働かず、「おいしい」と感じないのです。しかし、残念ながら普段運動をする人にはお出しできません。わずかながら、意識が一過性に消失した人がいるからです。また4人に1人は吐き気を感じるのです。胃が弱い人にも向きません。貼り薬はニコチンをゆっくり皮膚から吸収させて、ニコチンの禁断症状を防ぐ薬です。大中小の3サイズがあり、医師が量を調節します。皮膚のかぶれやニコチンによる動悸(どく)きなどが少数の人にみられます。これらの薬は、あくまでも禁煙補助薬です。「禁煙してみせる」という強い思いが大切で、「とりあえず」治療を開始した人は、まず失敗します。禁煙する自信はなくても禁煙したいという思いがあれば、市内のあるクリニックでは補助薬により4人に3人は成功しています。希望者は、三鷹市医師会や「すく禁煙.jp」などで検索し、禁煙外来を行っている施設を受診してみてください。

三鷹市医師会 ☎47-2155

# 市からの お知らせ

記号の意味

- 主催者
- 日時・期間
- 対象・定員
- 場所・会場
- 講師
- 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(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

### 道路の排水溝にごみや廃液を流さないで!

道路の排水溝は、河川につながっています。たばこの吸い殻などのごみや廃液を流したり、道路上で洗車をする、河川に直接流れ出るため、生き物や環境に悪影響を与えます。

### ◆原因者には罰則や損傷負担金が科せられます

河川に油類などを流したり、捨てたものが原因で下水道管が損傷した場合は、法律により清掃・修復費用は原因者が負担します。さらに、5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金が科せられる場合もあります。

☎水再生課☎内線2874

### ペットボトルはプラスチック類では出さないでください

PETマークのある飲料・酒類・調味料(しょうゆ、食用油脂を除く)用ペットボトルは、中を軽くすすいでキャップとラベル(\*)を外し、容器または透明か半透明の袋(レジ袋も可)に入れ指定収集日に出してください。

※外したキャップはプラスチック類で、ラベルは種類ごとに分けて出してください。

☎ごみ対策課☎内線2533

### 保存樹木の剪定(せんてい)費用を助成します

法人などが所有する、指定を受けた保存樹木の剪定費用について、一定の範囲内で助成します。

☎緑と公園課☎内線2833

### 中小企業退職金共済制度(中退共済制度)をご利用ください

中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛け金は全額非課税で、一部を国が助成します。

☎☎中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234・HP <http://chutai.kyo.taisyokukin.go.jp/>へ

### 平成26年全国消費実態調査

9~11月に全国で実施する調査に先立ち、7月中旬から調査員証を携行した調査員が対象地域の各家庭を訪問し、世帯主の名前などをお尋ねします。ご理解とご協力をお願いします。

☎企画経営課☎内線2118

### 地区計画の原案の縦覧と説明会

日本無線(株)三鷹製作所(下連雀5-1)の土地利用転換に当たり、「下連雀五丁目第二地区」地区計画を定めるため、原案の縦覧と説明会を行います。

### ◆縦覧

☐7月22日(火)~8月5日(火)

☎所まちづくり推進課(市役所5階55番窓口)

### ◆説明会

☐7月28日(月)午後7時~8時30分

☎所牟礼コミュニティセンター

☎当日会場へ

### ◆意見書の提出

☎8月19日(火)(必着)までに直接または郵送で意見と必要事項(上記参照)を「〒181-8555まちづくり推進課」へ

☎同課☎内線2862

### 三鷹都市計画生産緑地地区の都市計画変更案の縦覧と意見書の受付

### ◆縦覧

☐7月28日(月)~8月11日(月)

☎所まちづくり推進課(市役所5階54番窓口)

### ◆意見書の提出

☎8月11日(月)(必着)までに意見と必要事項(上記参照)を [machidukuri@city.mitaka.tokyo.jp](mailto:machidukuri@city.mitaka.tokyo.jp)・「〒181-8555まちづくり推進課」へ

☎同課☎内線2811

### 東京外かく環状道路オープンハウス

☐7月28日(月)午後4時~8時

☎所外環オープンハウス三鷹常設会場(北野3-6-1)

☎当日会場へ

☎国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所☎0120-34-1491(平日午前9時15分~午後6時)、市まちづくり推進課☎内線2864

※自家用車での来場はご遠慮ください。

### 排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

☐10月5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

☎7月22日(火)~9月1日(月)

※くわしくは水再生課(市役所5階57番窓口)で配布の申込書をご覧ください。

☎東京都下水道局☎03-5320-6582

## 税金

### 固定資産税・都市計画税の減免

①相続税のため物納された固定資産、②震災・風水害・火災などにより被害を受けた固定資産、③国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた固定資産などは、固定資産税・都市計画税の減免が認められる場合があります(申請がされた後に納期限が来るものが対象)。

☎納期限7日前までに申請書と必要書類を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

☎同課☎内線2363

### 災害などによる被害を受けた方へ

所得税の軽減・免除が受けられる場合があります。最終的には翌年の確定申告で精算されますが、災害発生後に納期限の来る予定納税や、給与所得者の所得税および復興特別所得税の源泉徴収税額などについて、確定申告の前にその減額または徴収猶予などを受け

ることができます。

☎武蔵野税務署☎53-1311

## 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、ジェネリック医薬品への切り替えにより軽減できる自己負担額の試算を、7月下旬にお送りします。また、ジェネリック医薬品希望の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26年4月に薬の処方を受けており、切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある35歳以上の方

※切り替えについては、主治医や薬剤師にご相談ください。

※通知内容についての問い合わせは、通知書に記載のコールセンターへ。

☎同課☎内線2387

## 子育て・教育

### 児童育成手当の更新手続き(現況届)はお済みですか

現況届を提出しないと、手当の支給ができなくなります。早急に提出してください。

☎子育て支援課☎内線2753

### 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(金)~29日(金)に現況届と必要書類を受給者本人が「お知らせ」に記載された受付場所へ

☎子育て支援課☎内線2752

### 一日プレイパーク

☐7月27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)

☎当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2835

※運営ボランティアも募集中です。

### マタニティ・ヨーガ教室 保育

☐毎月第1・3月曜日午前10時~11時30分(祝日を除く)

☎人妊娠15週以降の方

☎所福祉会館

¥1,500円(社協会員は1,200円)

☎三鷹市助産師会ホームページHP <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ

☎三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

### 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

☎市内の小学5年生~中学生

☎9月10日(火)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☎76-1271

### ジュニア短歌大会・俳句大会

◆賞 大会賞各3人、優秀賞各7人、佳作(短歌10人・俳句若干名)。

※受賞者は「広報みたか」・市ホームページで公表し、賞状と記念品を贈呈します。

☎市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会

☎市内在住の小学生(俳句は未就学児も可)

☎9月12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)に未発表作品をひらがな・漢字で書き、必要事項(上記参照)・性別・学校名を直接または郵送で「〒181-0013下連雀6-13-13三鷹市芸術文化協会」へ(1人1作品)

☎三鷹短歌会(松村)☎45-1898、三鷹俳句会(根岸)☎43-0416

## 高齢者

### 出前講座「お口と栄養のお話」

むせや口の乾きの対処法など。

☐平日の1時間程度

☎人65歳以上の市民で構成される団体

☎☎希望日時(第3希望まで)・会場、団体名、参加予定人数、連絡先を総合保健センター☎46-3254・FAX46-4827へ

※会場は各団体で確保してください。

## 健康

### 胃がんリスク検診(ABC検診)

☐4~7月生まれの方=9月30日まで、8~11月生まれの方=8月1日~11月30日、12~3月生まれの方=10月1日~平成27年1月31日(申し込みは1月16日(金)まで)

☎人27年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる市民。ただし以下に該当する方は受診できません。

①胃の痛み、胸焼けなどの症状がある、②食道、胃または十二指腸の病気で治療中、③胃酸分泌抑制薬(プロトンポンプ阻害薬)を服用中または2カ月以内に服用、④胃を切除した(一部を含む)、⑤腎不全(クレアチニン値が3mg/dl以上)、⑥過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った

☎市内協力医療機関

●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**  
FAX0422-48-2810

●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】J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第432回(7月20日～8月2日)※7月20日～22日は放送時間を一部変更します(下記参照)。ますます地域とつながる図書館活動/第30回太宰治賞贈呈式  
放送時間/月～金曜日 8:30 12:30 (6:45) 19:30 22:00  
土・日曜日 8:30 12:30 (20:45) 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26年7月1日現在 ( )内は前月との増減  
住民登録者数:181,081人(118人増) 男:88,881人(43人増)/女:92,200人(75人増)  
世帯:89,877世帯(48世帯減)

## 夏休みは図書館へ! 小さいお子さんが楽しめる映画の上映や、おはなし会を開催します。

④いずれも当日会場へ(先着制)  
④三鷹図書館(本館)☎43-9151、下連雀図書館☎43-9159、東部図書館☎49-3851、西部図書館☎33-1311、三鷹駅前図書館☎71-0035、南部図書館みなみ☎76-5571

開催館	日付	時間	タイトル	対象・定員
本館	7月23日(水)	午後3時から	夏のこわーいこわーいおはなし会	6歳～小学生20人
	30日(水)		おはなし会 えほん「なつはぐんぐん」ほか	3歳～小学生20人
	8月6日(水)		としよかんたんけんたい	小学生15人
	13日(水)		映画「ちいちゃんのかげおくり」(アニメ約17分)	3歳以上70人
27日(水)	映画「ジャッキーのおたんじょうび」(アニメ31分)			
下連雀	8月21日(水)	午後3時から	映画「なかよしおぼけ」(アニメ約30分)	3歳以上30人
東部	7月23日(水)	午後3時～3時40分	夏のこわいおはなし会 協力:地域ボランティア	6歳～小学生20人
	6日(水)		映画「なかよしおぼけ」(アニメ約30分)	3歳以上50人
	13日(水)		映画「一つの花」ほか(アニメ約30分)	
	27日(水)		映画「はらぺこあおむし」(アニメ33分)	
西部	7月23日(水)	午後3時30分～4時	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50人
	6日(水)		映画「ちいちゃんのかげおくり」(アニメ17分)ほか	6歳～小学生20人
	13日(水)		「やっぱりコワーイおはなし会」 協力:わたげの会	
	27日(水)		工作 てつぼう人形を作って遊ぼう	
三鷹駅前	7月23日(水)	午後3時から	夏休みスペシャルおはなし会!	3歳以上20人
	30日(水)		夏のおはなしと工作	
	6日(水)		パネルシアター「だんなも、だんなも、大だんなさま」ほか	
	13日(水)		エプロンシアター「おむすびころりん」ほか	
南部	7月23日(水)	午後3時30分	星のおはなし会	3歳以上20人
	30日(水)		こわいぞ!夏のおはなし会	小学生以上20人
	6日(水)		赤ちゃん向けおはなし会 きんぎょのかざり作りと絵本「きんぎょがにげた」ほか	0～2歳親子20組
	13日(水)		午後3時から	映画「三年とうげ」「のっぺらぼう」(アニメ30分)
	27日(水)	午後3時30分	いきものビックリ!クイズ大会	3歳以上20人

### 時空を超えて

## 「400年の音楽の旅」オーケストラ・コンサート

#### 参加者と作曲体験用歌詞を募集

④5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)

作曲や指揮者体験などを行い、「知ってワクワク」「聴いて感動」そんな体感コンサートを通じて、子どもたちに夢と希望と感動を贈ります。

◆オーケストラ・コンサート  
④9月14日(日)午後2時～4時(1時15分開場)  
④上記5市の小・中学生1,000人(小学生は保護者同伴)  
④一橋大学兼松講堂  
④8月8日(金)(消印有効)までに参加希望者全員と引率保護者の必要事項(7面参照)・学校名を「〒185-0003国分寺市戸倉1-8-43-603「400年の音楽の旅」事務局」へ(1通につき4人まで。申込多数の場合は抽選、当選者にのみ通知)

◆作曲体験用歌詞募集  
④市内の小・中学生  
④8月8日(金)(消印有効)までに歌詞作品(3番まで。1番につき50～80文字程度)と作詞者の必要事項・学校名・当日来場希望の有無・来場希望の場合は引率保護者の必要事項を郵送で事務局(上記)へ  
※応募の中から1作品を選び、当日の作曲体験に用います。作品は返却できません。

④事務局☎042-325-4192(平日午前10時～午後5時)  
※くわしくは同イベントホームページ [HP](http://400years-music.com/)http://400years-music.com/をご覧ください。

## 三鷹産業プラザ まるごと夏まつり2014

④(株)まちづくり三鷹(後援:三鷹市)  
④7月26日(土)・27日(日)午前11時～午後5時(27日は午後4時まで)  
④三鷹産業プラザ(下連雀3-38-4)

④期間中会場へ  
④同社☎40-9669・[HP](http://matitaka2.mall.mitaka.ne.jp/)http://matitaka2.mall.mitaka.ne.jp/

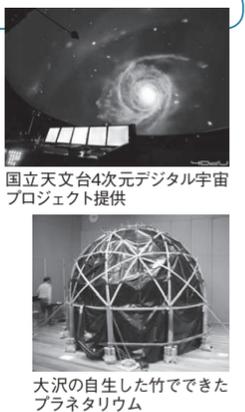
### 7月26日 わくわくキッズデー

◇デジタル宇宙シアター4D2U  
「三鷹発 宇宙の果てまでイッてみよう!」  
(協力:国立天文台・合同会社科学成果普及機構)  
(1回20分程度、全7回)  
④各回30人(未就学児不可)  
④1回100円(中学生以下無料)

◇わくわく☆プラネタリウム  
(協力:宇宙インキュ)  
(1回15分程度、全6回)  
④各回15人(未就学児は保護者同伴)  
④1回100円(中学生以下無料)

◇体験コーナー  
コースターやキーホルダーづくり、マジック体験など(一部有料)。

◇飲食・雑貨コーナー  
◇ステージコーナー  
・短編アニメーション「ひつじのショー」上映会、クイズなど。  
◇駄菓子やさんコーナー  
◇回ってまわって抽選会!



### 7月27日 のびのびベビーデー

◇ステージコーナー  
・絵本の読み聞かせ・紙芝居(30分程度)  
・ICU人形劇研究会ぱぺっとによる人形劇とパペットとのふれあい(いずれも20分程度)  
・短編アニメーション「ひつじのショー」上映会

◇三鷹市助産師会によるベビーコーナー  
(協力:北多摩第三助産師会)  
・ベビーマッサージ(1回30分程度、全2回、バスタオル持参)※午前11時より整理券配布。  
④10カ月までのお子さんと保護者各10組  
・体験コーナー(妊婦体験ジャケットの着用、赤ちゃん人形のだっこ、お着替え体験)  
・育児相談コーナー など

◇ベビー用物販・体験コーナー  
◇おもちゃの病院(両日開催)  
④午前11時～午後4時(27日は午後2時まで)  
④特殊部品などの交換は実費

## 第20回 まちづくりフォトコンテスト

### テーマ 「これが三鷹!」

一変わりゆく三鷹、変わらない三鷹

四季折々の自然、人々のふれあい、まちの表情など、市内で撮影された写真を募集します。

④市、(株)まちづくり三鷹(後援:市教育委員会、NPO法人みたか都市観光協会)

◆応募作品  
平成26年1月1日～12月31日に市内を撮影した、未発表でほかに発表予定のない作品

◆受付期間  
12月1日(月)～27年1月9日(金)(消印有効)

◆部門  
一般A4サイズ以上部門/一般A4サイズ未満部門/高校生以下部門  
※応募方法など、くわしくは同社ホームページ [HP](http://www.mitaka.ne.jp/)http://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。  
④同社☎40-9669



### 平和への願いを込めて

④企画経営課☎内線2115

◆黙とうにご協力ください  
恒久平和を祈り、防災無線により右記の日程で1分間の黙とうを行います。

④①広島原爆の日=8月6日(水)午前8時15分  
④②長崎原爆の日=8月9日(土)午前11時2分  
④③終戦記念日=8月15日(金)正午

◆千羽鶴をご提供ください  
8月15日(金)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、一つ一つすべて糸などでつなげ、フックに掛けることができる状態にしてください(差し支えなければ、名札もお付けください)。  
④8月13日(水)までに同課(第二庁舎1階)へ

### 「第17回SOHOフェスタ in MITAKA」動画コンテスト募集

④(株)まちづくり三鷹☎40-9669

SOHO・中小企業のビジネスをアピールする動画コンテストを行います。受賞作品には賞金を贈呈します。

④第17回SOHOフェスタ実行委員会、市、三鷹商工会、(株)まちづくり三鷹  
④10月17日(金)(消印有効)までに応募用紙と作品を「〒181-0013下連雀3-27-1三協ビル2階(有)そーほっと内 第17回SOHOフェスタ実行委員会」へ  
※くわしくは(株)まちづくり三鷹ホームページ [HP](http://www.mitaka.ne.jp/)http://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。