

問障がい者支援課☎内線2651

主催者 **日**日時・期間 **人**対象・定員 **所**場所・会場 **講**講師 **¥**費用 **物**持ち物 **申**申込方法 **問**問い合わせ **保**保育 保育あり

市外局番「0422」は省略しています。市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。

4月から

住み慣れた地域で元気で生き生きと暮らすために
介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

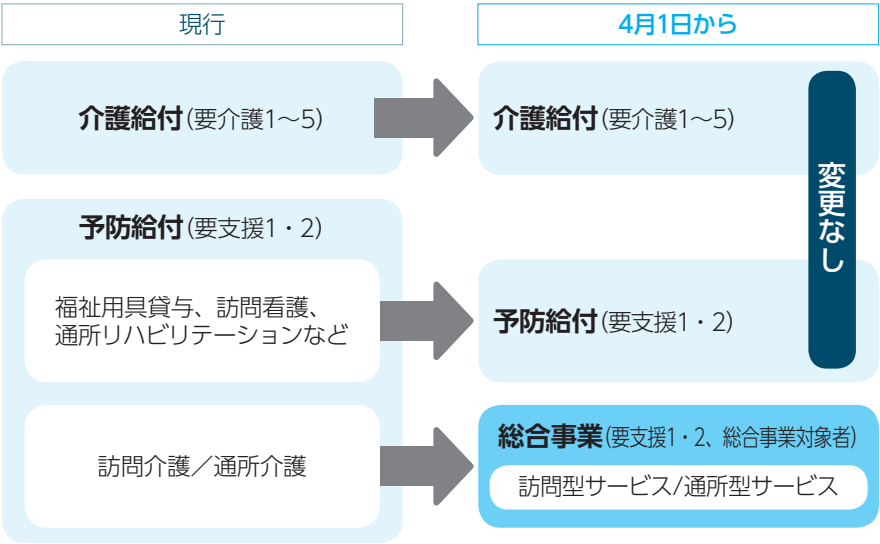
問 高齢者支援課 ☎内線2622

これから高齢化が進むにつれて、一人暮らしや高齢者のみの世帯、認知症の高齢者の増加が予想されます。住み慣れた地域で、いつまでも元気で生活するためには、地域全体で高齢者を支えるとともに、自分自身でも介護が必要な状態にならないよう、予防することが大切です。そのための仕組みとして、介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)を4月から開始します。

◆総合事業の概要

◇介護予防訪問介護と介護予防通所介護を総合事業に移行します

全国一律で実施されてきた介護保険制度の予防給付(要支援者に対するサービス)のうち、訪問介護(ホームヘルプサービス)と通所介護(デイサービス)を総合事業に移行し、市の実情に合った事業として実施します。
※ホームヘルプサービスとデイサービス以外の予防給付(介護予防福祉用具貸与など)に変更はありません。



◆総合事業のサービスの種類

◇訪問型サービス

ヘルパーなどが訪問して調理や掃除などを利用者とともにいき、利用者自身が日常生活を送るうえでできることを増やせるように支援します。従来の訪問型サービスのほか、新たに利用料などを市が独自に設定したサービス(※)を追加します。
※訪問介護事業所のヘルパーや市が認定する「みたかふれあい支援員」(市指定の研修修了者)がサービスを提供します。

◇通所型サービス

デイサービス事業所で、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどのサービスが日帰りで受けられます。従来の通所型サービスのほか、新たに利用料などを市が独自に設定したサービスを追加します。

◆総合事業のサービスを利用できる方

要支援1・2の方、「みたか日常生活チェックシート」により総合事業対象者と判定された65歳以上の方

申込方法 お住まいの地区の地域包括支援センターにご連絡ください。同センターでチェックシート(生活機能について調べる25項目の質問)を実施します。その結果を踏まえて、同センターの職員やケアマネジャーが、本人の意向や心身の状態などを確認しながら、サービス利用計画を作成します。
※現在、要支援1・2の方で訪問介護や通所介護の利用者は、要支援認定更新の際に総合事業に移行します。
※総合事業以外の予防給付を利用する場合は、要支援認定が必要です。

◇総合事業のサービス提供を予定する事業者のみなさんへ

同事業のサービスを提供する場合は、市への申請が必要です。申請は随時受け付けますが、申請時期により事業開始時期が異なります。

申請書を同課(市役所1階11番窓口)へ

※くわしくは市ホームページをご覧ください。

平成27年 市内地区別 刑法犯認知件数

問 安全安心課 ☎内線2271

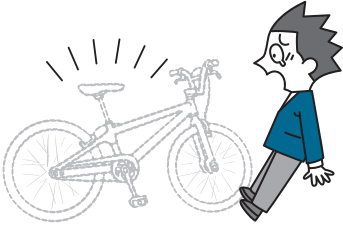
昨年1年間の市内の刑法犯認知件数は1,247件で、一昨年に比べて253件減少しました。万引き、置き引き、駐車中の車内にある金品や自転車の前かご内の荷物を狙った車上狙いなどの件数が大きく減少しました。自転車盗の件数も大幅に減りましたが、依然として全件数の約4割近くを占める高い水準にあるほか、暴行や傷害、会社事務所や

店舗、住宅などを狙った侵入窃盗、女性を狙った性犯罪が増加傾向にあります。また、高齢者を狙った「振り込め詐欺」などの特殊詐欺の被害件数は24件で被害総額も約1億2,900万円と昨年より減少しましたが、1件当たりの被害金額は増加しており、引き続き注意が必要です(下段記事も併せてご覧ください)。

平成27年地区別件数 出典：三鷹警察署(手集計)

地区	総件数	凶悪犯(※1)	侵入窃盗	ひったくり	特殊詐欺(※2)	子どもに対する犯罪(※3)	自動車盗	車上狙い	自転車盗	その他(※4)
下連雀	363	1	7	1	4	0	0	0	142	208
牟礼	90	0	3	0	2	0	1	1	36	47
井の頭	98	2	8	0	3	0	0	0	33	52
中原	55	1	3	0	2	0	0	2	26	21
北野	63	0	2	0	4	0	0	0	32	25
新川	114	0	2	0	5	0	0	2	54	51
上連雀	165	2	18	1	1	1	0	1	70	71
井口	55	0	3	0	2	0	0	1	28	21
深大寺	42	0	3	0	1	0	0	1	14	23
野崎	105	0	3	0	0	0	1	0	18	83
大沢	78	1	6	0	0	0	0	1	30	40
不明	19	0	0	0	0	0	0	0	0	19
総計	1,247	7	58	2	24	1	2	9	483	661

- ※1 凶悪犯…殺人・強盗・放火など。
- ※2 特殊詐欺…振り込め詐欺・オレオレ詐欺・還付金詐欺・架空請求詐欺など。
- ※3 子どもに対する犯罪…小学生以下を対象。
- ※4 その他…記載の犯罪以外で、性犯罪・器物損壊・オートバイ盗・置き引き・万引きなど。



振り込め詐欺にご注意を！

問 安全安心課 ☎内線2271

特殊詐欺の被害に遭わないために

詐欺犯からの電話は、どなたにでもかかってきます。人ごとだと思わず、下記のポイントを確認して、家族一丸となって詐欺の被害から大切な財産を守りましょう。

◇ポイント

- 手口が知れ渡った今でも、特殊詐欺のほとんどは身内をかたった「オレオレ詐欺」です。
- マイナンバー制度の施行から、架空請求詐欺が増加しています。「あなたの個人情報が漏れている」「名義を貸してほしい」などの電話は全て詐欺です。
- 電話をかけてくる犯人は詐欺のプロです。言葉巧みに不安感をあおるため、誰もが被害者になる可能性があります。「自分は大丈夫」の油断が危険です。
- 市役所や税務署の職員を装って「還付金があります」と電話をかけて誘導し、ATMからお金を振り込ませる手口が増えています。「ATMへ行ってください」という電話は全て詐欺です。

不審な電話がかかってきたらすぐ110番通報しましょう！

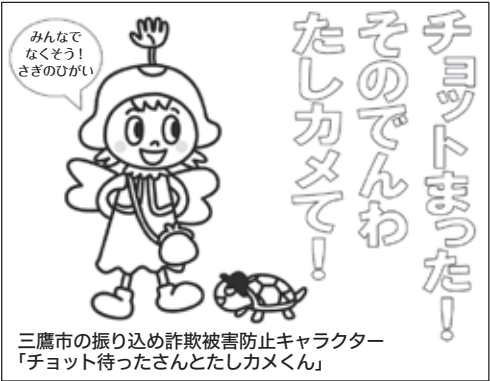
塗り絵を描いて注意喚起！

塗り絵の裏面には、詐欺被害に遭わないためのポイントが記載されています。お孫さんからのおじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントにも最適です。

◇配布場所

同課(市役所3階)

※市ホームページからも入手できます。



三鷹市の振り込め詐欺被害防止キャラクター「チヨット待ったさんとたしカメくん」

「チヨット待ったさんとたしカメくん」塗り絵(B4サイズ)を配布中



マイナンバー(社会保障・税番号)制度と マイナンバーカード(個人番号カード)のご案内

問 番号制度推進本部事務局 ☎ 内線2192

1月以降順次、一部の行政手続き(※1)でマイナンバー(個人番号)の利用が始まり、申請書などへのマイナンバーの記載や窓口での提示が必要となっています。また、住民異動の手続き(転入・転居など)や、氏名変更を伴う戸籍の届出(婚姻届など)を行う際には、記載事項の変更(※2)が必要です。対象者全員分の通知カード(※3)またはマイナンバーカード(※4)を市民課または市政窓口へお持ちください。

- ※1 対象となる主な行政手続きおよび必要となる本人確認書類などは、お問い合わせいただくか、市ホームページからご確認ください。
- ※2 本人以外による記載事項変更の手続きには、同一世帯の場合を除き、委任状が必要です。
- ※3 届出者本人のカードが通知カードの場合は、別途本人確認書類が必要です。
- ※4 マイナンバーカードは、市民課でのみ、記載事項の変更ができます(全員分の暗証番号が必要)。

マイナンバーカードについて

問 三鷹市マイナンバーコールセンター ☎ 24-8901 (午前8時～午後8時)

マイナンバーカードは、1月から希望者に交付しているプラスチック製の顔写真付きICカードです(初回発行手数料は無料)。有効期限は発行日から10回目の誕生日(20歳未満の方は5回目の誕生日)です。外国人住民の方については在留区分などによって異なりますので、くわしくはお問い合わせください。

◇マイナンバーカードの取得方法

①交付申請：通知カードと一体になっている申請書を切り取り、顔写真を貼付し返信用封筒で郵送してください。パソコンやスマートフォンによるオンライン申請も利用できます。

②交付通知書が到着：同封の案内に沿って、受け取り希望日時を予約してください。

③受け取り：予約日時に本人が三鷹市マイナンバー特設窓口(下記)へ交付通知書と通知カード、運転免許証などの本人確認書類を持参してください。通知カードと引き換えで、マイナンバーカードを交付します。

※住民基本台帳カードを取得済みの方は、引き換えでの交付となりますので、併せてお持ちください(マイナンバーカードと二重に持つことはできません)。

※マイナンバーカードは「地方公共団体情報システム機構(J-LIS)」が一括して作成し、市役所から交付します。3月上旬時点で、全国から約900万件の申請が集中しており、交付までかなりの時間を要する状況です。

問い合わせ窓口

◇マイナンバー総合フリーダイヤル(総務省)
☎ 0120-95-0178

☎ 午前9時30分～午後10時
(土・日曜日、祝日は5時30分まで)

※4月以降は午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日は5時30分まで)に変更。

◇三鷹市マイナンバー特設窓口(市役所第三庁舎)
☎ 午前8時30分～午後5時

(第3土曜日、日曜日、祝日を除く)

※第三庁舎での業務は、4月28日(木)で終了し、5月2日(月)以降は、第二庁舎4階へ移転します。

◇市民課(記載事項変更について) ☎ 内線2326

妊婦さんを 応援！



保健師による 「ゆりかご面接」 を始めます

問 総合保健センター ☎ 46-3254

市では、4月1日から、地域で安心して出産・子育てができるよう、妊娠届出書をもとに保健師が、出産や子育てに関するさまざまな相談に応える「ゆりかご面接」を行います。

面接を受けた方には、おもちゃや子ども服、ベビー用品などの購入時に、加盟する全国の約5,000店舗で利用できる子育て応援ギフト券(こども商品券1万円分)をお渡しします。

☎ 平日午前9時～午後4時
(1人30分～1時間程度)

人 妊娠中の方

※できるだけ妊娠20週になるまでにお受けください。

所 同センター

物 母子健康手帳、母と子の保健バッグ(妊娠届出時に配布)

☎ 平日午前9時～午後5時に同センター
☎ 46-3254へ

◇面接内容

- ・妊娠中の過ごし方や出産の準備
- ・妊娠中や産後の子育てサービスや地域の情報
- ・妊娠中の気持ちや体の相談 など

平成28年度竣工予定

三鷹中央防災公園・
元気創造プラザ
整備事業

平成21年から検討を始め、25年10月に着手した新施設の建設工事は、計画的に進めており、28年度末に竣工(しゅんこう)予定です。そこで今号では、改めてこれまでの経過と今後の予定を紹介します。

問 都市再生推進本部事務局、新川防災公園・多機能複合施設(仮称)開設準備室 ☎ 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、三鷹中央防災公園(災害時には一時避難場所として機能)とその下部には総合スポーツセンターを、そして老朽化し耐震性に課題のある公共施設を集約し、防災センター機能を加えた元気創造プラザ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。竣工は平成28年度末を予定しています。

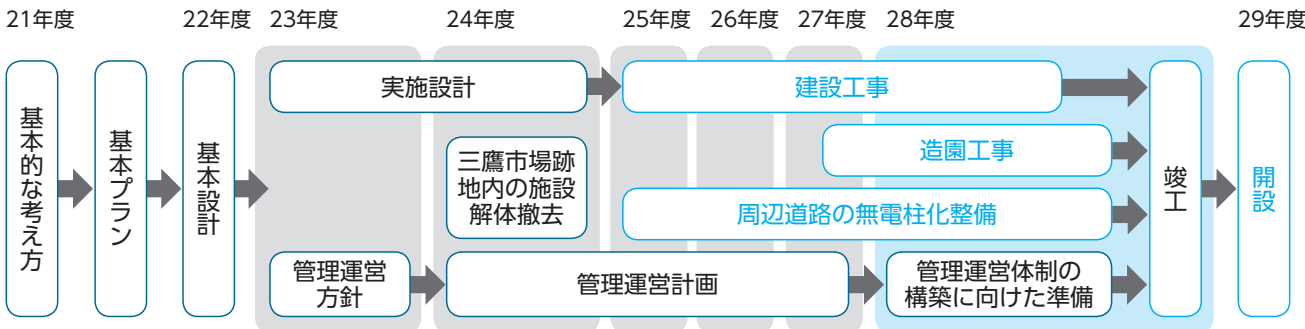
なお、独立行政法人都市再生機構(UR都市機構)の防災公園街区整備事業として国庫補助金を活用するなど、財政負担の軽減を図りながら事業を推進していきます。



※総合スポーツセンターの範囲を示す点線はおおよそのものです。

これまでの経過(平成21～27年度)

今後の予定(28年度～)



◇北西方向から見たこれまでの工事状況と完成イメージ



25年10月時点



26年10月時点



28年2月時点



完成イメージ(29年3月末)

新施設は、徹底した安全管理のもと、計画的に施設整備を行っています。今後は、元気創造プラザ内への光ファイバー敷設、公園部分への芝の張り付けや植栽などを行います。さらに、周辺道路の無電柱化整備を引き続き進めます。

また、29年度の開設を見据え、魅力的な事業を展開するとともに、効果的な管理を行うことができるよう、(公財)三鷹市芸術文化振興財団を改組する新財団を指定管理者とし、市、市民、指定管理者、関係団体などとの協働による最適な管理運営体制の構築に向けて準備します。

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職(契約職員)、②～④保育職(パートタイマー)、⑤⑥調理員(パートタイマー)
◆資格 ①介護福祉士またはヘルパー1・2級、②～④保育士(無資格者は応相談)、⑤⑥不問(栄養士または調理師免許があればなお可)

ればなお可)

◆勤務時間 ①4交代制(週平均38.75時間勤務、月4～6回の夜勤あり)、②土曜日午前7時30分～午後1時、③月～金曜日午後4時30分～6時30分、④月～金曜日午後4時30分～6時、4時45分～7時、⑤月～水曜日午後0時30分～4時30分、

⑥土曜日午後1時45分～4時45分

◆勤務場所 ①老人保健施設はない、②三鷹西野保育園、③三鷹駅前保育園、④⑥三鷹赤とんぼ保育園(4月開園)、⑤三鷹ちどりこども園
◆報酬 ①月額240,000円(介護福祉士以外は230,000円)、②③時給1,030円～1,400円(資格の有無・時間帯による)、④時給980円～1,325円(資格の有無・時間帯による)、⑤時給1,000円～1,090円(資格の有無による)、⑥時給1,010円
※①夜勤手当・賞与あり。

☎電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)あれば資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、③「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441、④⑥「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600(3月22日(火)から)、⑤「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220へ
※くわしくは同事業団ホームページHP http://www.mitaka.or.jp/へ。

(社)こひつじ会 職員(1人)

◆職種 保育士
◆資格 保育士(取得見込みも可)
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時(交代制、土曜日の勤務あり)
◆勤務場所 第二小羊チャイルドセンター
◆報酬 月額215,862円～
☎電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0003北野3-1-3第二小羊チャイルドセンター」・☎43-9754へ

(社)朝陽学園 非常勤職員

◆職種 ①保育士、②児童指導員
◆資格 ①保育士、②社会福祉士または教育職員免許(いずれも取得見込みも可)
◆勤務時間 週5日の交代制
◆勤務場所 同園(大沢2-4-1)、付近のグループホーム
◆報酬 月額196,860円
☎電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)を同園☎32-6234へ
平成28年度国税専門官
◆資格 ①昭和61年4月2日～平成7年4月1日生まれの方、②7年4月2日以降生まれの大卒者および29年3月までに大学卒業見込みの方、または同等の資格があると認める方
◆試験 1次＝5月29日(日)、2次＝7月12日(火)～20日(水)のうち指定された日時
☎4月1日(金)午前9時～13日(水)に国家公務員採用試験インターネット申込専用ホームページHP http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.htmlへ
☎武蔵野税務署☎53-1311



総合オンブズマン相談(4月)

市政に関する苦情を受け付けます。
☎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
☎相談・情報センター(市役所2階)
☎事前にも同センター☎内線2215へ

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

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。

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HPhttp://twitter.com/mitaka_tokyoからご覧ください。

また、23年7月5日～27年10月30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(27年11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＞ ※単位は「Bq(ベクレル)/kg」

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
2月 9 日	クリーンプラザふじみ	主灰	—	不検出	8.4
		飛灰	—	19	98
2月 12 日	東部水再生センター	脱水汚泥	不検出	不検出	不検出
		放流水	不検出	不検出	不検出

※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。

☎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

◇三鷹市産野菜の放射性物質測定結果

1月29日に三鷹市産野菜(ダイコン)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。

※「一般食品」の基準値は、放射性セシウム濃度が100Bq(ベクレル)/kgです。

☎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

本多真理子展
☎ぎやらりー由芽 ☎4月3日(日)までの正午～午後7時 ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎47-5241

体も頭も気持ちもスッカリ日曜日! 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!
☎つながりのはじめまして ☎毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ☎三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ(雨天時は同会 ☎HPhttp://enchante-de-connect.wix.com/enchanteで確認) ☎小林☎080-3356-5617

元気ひろば おれんじの催し
☎①三鷹の嚙下(えんげ)と栄養を考える会ーあなたにとっての「食」の「今まで」と「これから」=3月23日(火)午後2時～3時30分、②ペーパーフイリング教室=3月25日・4月8日の金曜日午前10時～11時30分 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ¥②300円 ☎☎石橋☎76-5940・☎26-9419

みたかふれあいサロンの催し
☎①夜のiPad講座(昼間受講できない方対象)=3月23日～4月20日の毎週水曜日午後6時15分～7時

催し

45分、②PC道場(PC・デジカメ・タブレットなどを自分のペースで)＝毎週水曜日午後1時15分～3時15分、毎月第4土曜日午後6時15分～8時15分 人 ①各5人 所 三鷹産業プラザ ¥2,000円(1回)。①Padの貸し出しあり) ☎☎①NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹☎40-2663・☎40-2664(先着制)、②当日会場へ

「サロンきっかけ」おしゃべり会
☎活躍きっかけ隊 ☎3月24日(木)午前10時～正午 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥100円 ☎当日会場へ ☎加藤☎080-5496-9758

楽しくきれいにウォーキング
☎いつまでも元気に歩きたい女性のためのウォーキング ☎3月24日(木)午後1時～2時 所 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

ふろしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎3月26日(土)午前10時～午後1時 所 市役所議場棟下 ¥500円(1区画分) ☎☎同協議会☎76-1271(申し込みは2区画まで)

催し

子どものための遊びとたき火とフリーマーケット「ティビーをたてて春の子どもバザール!」
☎NPO法人子ども生活・ゆめこうば ☎3月27日(日)午前11時～午後3時 所 農業公園 ☎☎当日会場へ。出店希望者は事前に同法人☎・☎34-0040

中国語広場の催し
☎楽しい中国語=3月27日～4月24日の毎週日曜日①初級：午後1時～2時30分・②中・上級：2時30分～4時、③ゼロから中国語=4月11～25日の毎週月曜日午後1時30分～3時 所 ①②三鷹駅前コミュニティセンター、③連雀コミュニティセンター ¥2,500円(1回。資料代を含む) ☎☎①②開催日前の金曜日・③4月9日(土)までにお ☎090-8001-9720

三鷹書人の会書展
☎3月30日(火)～4月3日(日)午前10時～午後6時(3日は4時まで) 所 美術ギャラリー ☎当日会場へ ☎同会事務局(山口文林堂)☎49-7770

第2回親子で楽しむクラシックコンサート
☎ハッピー子育ての会 ☎4月2日(土)午後3時～4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥親子1,000円 ☎平手☎hiratehiroko@gmail.com ☎

催し

平手☎080-3254-5882

伊達佑介「うたのスクール」音楽会2016
☎Davis ☎4月3日(日)午後1時30分～6時(1時開場) 所 芸術文化センター星のホール ☎当日会場へ ☎同事務局☎48-8013

春の幼児親子体育遊びの集い
☎めだか・らっこの会 ☎4月4日(月)1歳＝午前10時10分～11時、2歳＝11時～午後0時30分 所 連雀コミュニティセンター ¥300円 ☎当日会場へ ☎小原☎080-4108-9751

職場体験説明会～進路・就職に悩む若者またはご家族の皆さんへ
☎NPO法人文化学習協同ネットワーク ☎4月5・19日の火曜日午後2時～3時 所 同法人(下連雀1-14-3) ☎☎同法人(丸山)☎70-5067

コカリナ(木の笛)初心者講習会
☎コカリナ木の精 ☎4月5・19日の火曜日午後3時～4時30分 所 西社会教育会館 ☎当日会場へ ☎下山☎090-6565-4928

結成35周年男声四重唱コンサート「この日あなたとコールたぬき」
☎コールたぬき ☎4月10日(日)午後2時～4時 所 三鷹市公会堂光のホール ☎当日会場へ ☎松林☎03-

催し

3334-1888

カラオケ広場みんなで楽しく歌いましょう
☎あじさい会 ☎4月19日(火)午後7時～9時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎カセットテープ、CD ☎当日会場へ ☎丸山☎090-2668-9162

伝言板
アジア・アフリカ図書館 古本市
☎3月26日(土)午前10時30分～午後4時 所 同館 ☎当日会場へ ☎同館(佐藤)☎44-4640

ICUオルガン演奏会：中田恵子
☎ICU宗教音楽センター ☎4月9日(土)午後3時から 所 同大学礼拝堂 ¥2,000円 ☎当日会場へ ☎同大学☎33-3330

米高校生のホームステイのためのホストファミリー募集
禅林寺龍華会基金の援助による第32回日米高校生交流プロジェクト。高校生男女と、付き添い教員の受け入れ家庭を募集。謝礼あり。 ☎日米文化センター ☎7月1日(金)～20日(火)のうち約2週間 ☎☎禅林寺☎44-8365

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

カー代10円(返還式)

④3月31日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

⑤同連盟(宮崎) ☎090-9149-9129

三鷹市春季ソフトテニス大会

種目は、一般男子(1部・2部)、一般女子(1部・2部)、シニア男子(45歳以上)、シニア女子(45歳以上)、シニア男女(60歳以上で混合可)、シニア男女(男子70歳以上、女子65歳以上で混合可)。

⑥三鷹市ソフトテニス連盟

⑦4月10日(日)午前8時30分～午後6時(小雨決行。予備日4月17日(日))

⑧在学・在勤・在クラブを含む中学3年生以上の学連登録者を除く市民

⑨大沢総合グラウンドテニスコート

⑩¥600円(1人)

⑪ラケット、テニスシューズ、飲み物、帽子

⑫3月27日(日)午後5時までに浅田 ☒snooky.asa@gmail.com、同連盟ホームページ [HP](http://mtksta.com/) <http://mtksta.com/>へ

⑬同連盟(宮越) ☎47-0516

第1回初心者硬式テニス教室

⑭三鷹市テニス協会

⑮5月7日～6月25日の毎週土曜日午前10時～正午(予備日7月2・9日の土曜日)

⑯在学を含む小学生以上の市民26人

⑰大沢総合グラウンドテニスコート

⑱¥5,000円(8回分)

⑲ラケット、テニスシューズ

⑳4月15日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・テニス歴を「〒181-0013 下連雀5-3-1-111 藤瀬隆始」へ(申込多数の場合は抽選)

㉑同協会(藤瀬) ☎42-3282



講座

ルーテル学院大学 市民聴講生

①科目による

②学生を除く18歳以上の市民

③1科目5,000円(別途教材代が掛かり

ます。市民には年間1科目に限り1,500円(予定)を市が助成)

④4月4日(月)(必着)までの平日に申込書と受講料を直接または郵送で「〒181-0015 大沢3-10-20 ルーテル学院大学 学生支援センター」へ

⑤同大学 ☎31-4682、市生涯学習課 ☎内線3316(助成について)

※くわしくは同大学ホームページ [HP](http://www.luther.ac.jp/) <http://www.luther.ac.jp/>へ。

よくわかる・役立つ! パソコン教室

⑥三鷹市シルバー人材センター

⑦①楽しいエクセル初級=4月1～22日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、②触ってみようパソコン=4月4・11日の月曜日または4月15・22日の金曜日午前10時～正午(全2回)、③ワード初級=4月4～25日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、④デジカメ講座=4月4～25日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤ゆうゆう教室=4～6月の毎週月・水・金曜日の午前10時～正午または金曜日午後1時～3時(希望の曜日、時間帯を選択、いずれも月4回)

⑧①③④文字入力ができる方、②パソコンが初めての方、⑤ワードまたはエクセルが多少できる方、各6人

⑨同センター

⑩¥①③④7,000円、②3,000円、⑤月額5,000円(3カ月分前納)

※⑤のみ別途、教材代が掛かります。

⑪USBメモリ

⑫3月25日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004 新川6-35-16 三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

⑬同センター ☎48-6721

男性料理教室「お花見弁当」

⑭大沢住民協議会

⑮4月3日(日)午前10時から

⑯男性24人

⑰大沢コミュニティセンター

⑱栄養士の得能昭子さん

⑲¥1,000円(飲み物付き)

⑳エプロン、三角巾、筆記用具

㉑3月30日(木)までに参加費を同センタ

ーへ(先着制)

㉒同センター ☎32-6986

リサイクル市民工房の催し(4月)

①①くるりんこ作り=6日、②おにぎり専用ポーチ作り=13日、③兜鶴(かぶとつる)作り=20日、いずれも水曜日午後1時～3時30分

④各12人

⑤筆記用具、①綿、20×20cmのフェルト4色、20×20cmの接着芯4枚、木綿糸、はさみ、裁縫道具、②35×35cmの布、1辺8cmの正三角形で厚さ3cm程度のおにぎりケース2個、幅5～7mmの平ゴム20cm、裁縫道具、③折紙・千代紙・包装紙、厚紙、はさみ

⑥①3月29日(火)、②4月5日(火)、③4月12日(火)(いずれも必着)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)

⑦同課 ☎内線2533



募集

シルバー人材センター入会説明会

①4月6・20日の水曜日午前9時～11時

②健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

③同センター

④⑤同センター ☎48-6721・[HP](http://mitaka-sc.or.jp/sc_kaiinnaru.html) http://mitaka-sc.or.jp/sc_kaiinnaru.htmlへ

三鷹ネットワーク大学 冬・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

☎40-0313・[FAX](tel:40-0314) 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

★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―4月の星空解説 ★

①3月29日(火)午後7時～8時30分 ②50人 ③当日会場へ(先着制)

三鷹ネットワーク大学企画講座・(公財)三鷹市芸術文化振興財団・太宰治文学サロン協力

「太宰を読む百夜百冊 その2」

第4回 太宰と安吾―共鳴し合う文学精神 ★

①4月24日(日)午後2時～3時30分 ②40人 ③文芸評論家の七北数人さん

④市民800円、一般1,000円

⑤3月22日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制)

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 5月 ★

①5月15日(日)午後1時～3時20分 ②10人 ③¥1,000円

④3月22日(火)午前9時30分～5月6日(金)午後5時に申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制)

⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

※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。

震災から5年

姉妹町・矢吹町の復興を応援しています

①秘書広報課 ☎内線2011

東日本大震災で大きな被害を受けた福島県矢吹町では、町民のみなさんの努力と全国からの支援によって復旧が完了し、現在は、安全でおいしい特産の米や野菜、果物などが盛んに生産されています。

市では今後、活力ある地域社会を実現する「まち・ひと・しごと創生」の視点から、矢吹町の復興を継続して支援し、両市町が共に「元気」になることを目指して、住民同士の交流をさらに深められるよう取り組んでいきます。

女性泌尿器科について

女性泌尿器科をご存じですか。泌尿器科といえば男性が受診する科と思われがちで、女性は受診しにくい科とされてきました。しかし、排尿の問題は女性でも決してまれではなく、外出を控えてしまったり、好きだった旅行やスポーツを諦めてしまったりと、生活の質を低下させてしまします。

そのような女性が少しでも受診しやすいように、最近はいろいろな医療機関で「女性泌尿器科外来」が開設されています。泌尿器科疾患でお困りの方は、お近くの専門外来で相談することをお勧めします。女性泌尿器科外来(女性骨盤底外来)「女性骨盤底再建センター」などいろいろな呼び名があります。主に扱う病気は、尿失禁(尿漏れ)や頻尿、骨盤臓器脱などです。尿失禁には、咳(せき)やくしゃみをした時などおなかに力が入った時に漏れてしまう腹圧性尿失禁、急にトイレに行きたくなりトイレまで間に合わずに漏れてしまう切迫性尿失禁、そして両方の症状がある混合性尿失禁が、女性によく見られる尿失禁のタイプです。タイプによって治療方法が違いますが、骨盤底筋という尿道や膀胱(ぼうこう)を支える筋肉が弱くなるために起こってしまうのが腹圧性尿失禁です。治療には、骨盤底筋を鍛える運動(骨盤底筋体操)が有効ですが、効果が不十分な場合は手術治療も有効です。切迫性尿失禁は膀胱が勝手に収縮してしまうことが原因のため、膀胱の勝手な収縮を抑え、尿をためやすくする内服治療が有効となります。

骨盤臓器脱とは、骨盤内の臓器膀胱、子宮、直腸などを支えている骨盤底筋が弱くなることにより、膣(ちち)からこれらの臓器が出てきてしまう状態です。挟まっている感じ、何か落ちてくる感じ、尿や便が出にくい…など出てくる臓器によりあらゆる症状を引き起こします。軽い場合は骨盤底筋体操が有効ですが、ある程度進行した場合は、落ちた臓器を支える膣内装具を使用したり、根治治療としては手術を行います。

①三鷹市医師会 ☎47-21155

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

平成28年度「食育カレンダー」を差し上げます

JA東京むさし三鷹地区青壮年部の企画・発案による同カレンダーは、表紙と各月の絵に市内小学生による「農のある風景画」の応募作品を使用し、市内産の旬の農産物や栄養士が作成したレシピなども掲載しています。

人 100人

申 3月22日(火)午前9時～午後4時にJA東京むさし三鷹経済センター(新川6-35-26)へ(先着制)

問 同センター ☎46-2152

都市計画道路内の新たな建築制限緩和の基準

都市計画道路の未着手区間において、優先整備路線を含むすべての区域で3階までの建築を可能とする新たな基準を設けます。

◆基準 未着手の都市計画道路の区域内に含まれ、容易に移転または除却できるものであり、以下に該当すること。①市街地開発事業(区画整理・再開発など)などの支障にならない、②階数が3、高さが10m以下で地階を有しない、③主要構造部が、木造、鉄骨造、コンクリートブロック造、その他これらに類する構造、④建築物が都市計画道路区域の内外にわたる場合は、将来、同区域内の部分の分離ができるよう、設計上の配慮をする

◆実施時期 4月1日(金)から

問 まちづくり推進課 ☎内線2811



税金

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

日 4月1日(金)～5月31日(火)午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

人 市内に所在する土地、家屋の固定資

産税の納税者

申 本人確認書類を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

問 同課 ☎内線2363



子育て・教育

東児童館 乳幼児親子ひろば

◆わくわくランド

日 3月22日～4月1日の月・火・金曜日
午前10時～午後1時

人 就学前のお子さん

◆ひよこランド

日 3月23・30日の水曜日午前10時～午後1時

人 0・1歳のお子さん

◆親子の自由遊びひろば

日 3月24日(休)午前10時～午後1時

人 就学前のお子さん

申 いずれも当日会場へ

問 同館 ☎44-2150

星と森と絵本の家の催し

◆星のおはなし

日 3月26日(土)午後2時から

◆むかしあそびの日「おはなしばあば」

日 4月2日(土)午後2時から

申 いずれも当日会場へ

問 同施設 ☎39-3401

西児童館の催し

◆乳幼児のあそびひろば

日 乳幼児タイム＝開館日の午前9時～午後1時、サークルタイム＝月～土曜日午前11時30分～正午、3月生まれのお誕生会＝3月30日(休)午前11時30分から

◆お花見演芸会

日 4月5日(火)午前10時30分～正午

申 いずれも当日会場へ

問 同館 ☎31-6039

4カ月までの親子のつどい

日 4月5日(火)午後1時30分～3時

人 初めて参加する市内の4カ月までのお子さんと保護者25組

所 すくすくひろば

物 バスタオル、おむつ、着替え

申 問 3月22日(火)から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!「思春期につながる0歳児期の育児」

日 4月7～28日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

人 市内の2～5カ月(平成27年11月7日～28年2月8日生まれ)の第1子と母親14組

所 社会教育会館

講 ベビープログラムファシリテーターの林いずみさん、後藤和子さん

申 問 3月22日(火)午前9時30分～25日(金)午後5時に直接または電話で同館 ☎49-2521へ(先着制)

土に触れよう!親子体験農園

日 ①トウモロコシの種まき＝4月23日(土)、②サツマイモの苗定植・生長観察・草取り＝5月14日(土)、③生長観察・草取り＝6月4日(土)または5日(日)、④トウモロコシの収穫＝7月16日(土)、⑤トウモロコシの片付け＝7月23日(土)または24日(日)、⑥ダイコンの種まき＝9月3日(土)、⑦生長観察・草取り＝10月1日(土)または2日(日)、⑧ダイコン・サツマイモの収穫＝11月5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。

※4月9日(土)に事前説明会を開催します(時間・場所は別途通知)。

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

所 大沢ふるさとセンター(大沢2-11-8)
※自家用車での来場はご遠慮ください。

¥500円(1家族)

申 3月28日(月)(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)・年齢を「〒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27年度に参加していない方を優先して抽選)

問 同協会 ☎31-2671



健康

多摩府中保健所 精神保健相談

病気がどうかの見立てや医療中断への対応など、保健師や専門医が予約制で個別相談を行います。

所 同保健所または同保健所武蔵野三鷹地域センター

申 問 同保健所 ☎042-362-2334へ



催し

介護者ひろば

日 ①3月25日(金)午後1時～3時、②4月5

日(火)午後1時30分～3時30分

人 介護者、介護経験者

所 ①みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)、②特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

第3回NPOだれでもランチカフェ

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 4月2日(土)午前11時～午後2時

所 市民協働センター

物 昼食

申 当日会場へ

問 同センター ☎46-0048

三鷹市遺族会 春の慰霊祭

日 4月4日(月)午後1時から

所 禅林寺(下連雀4-18-20)

申 当日会場へ

問 同会(中山) ☎03-3300-7411、市地域福祉課 ☎内線2614

絵本を味わいつくすトークラウンジ「トークテーマ:伝記絵本」

日 4月10日(日)午後2時～4時

所 三鷹ネットワーク大学

¥300円(茶菓付き)

申 おとな絵本ラウンジホームページ <http://otonaehon.jimdo.com/>へ

問 星と森と絵本の家 ☎39-3401



スポーツ

5月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日 市ホームページでご確認ください

申 4月3日(日)～9日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ振興課 ☎内線3322

50歳からの初心者水泳講習会

主 三鷹市水泳連盟

日 4月6～27日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)

人 在学・在勤を含む50歳以上の市民20人

所 第二体育館屋内プール

¥3,500円(保険料を含む)

物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)

申 3月28日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(上記参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)

きれいに泳ごう!クロール

主 三鷹市水泳連盟

日 4月7～28日の毎週木曜日午後7時～9時(全4回)

人 在学・在勤を含む中学生以上の市民20人

所 第二体育館屋内プール

¥3,200円(保険料を含む)

物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッ

電力小売りの全面自由化に伴う契約は慎重に!

4月1日(金)から電力の小売り全面自由化が始まります。国の登録を受けたさまざまな事業者からの購入が可能になり、多様な料金メニューや、電気とほかのサービスとのセットプランなどが提供される予定です。

事業者には、契約時に電気料金や解約時の条件などを消費者に説明する義務があります。契約を変更する際は、しっかりと説明を聞き、正確な情報を収集し、よく理解したうえで契約を結ぶようにしましょう。

中には強引で悪質な事業者がいる可能性もあるので、対応にはご注意ください。

※4月1日以降も現在の契約内容で構わないという方は、新たに契約を結ぶ必要はありません。

問 市消費者活動センター(消費者相談室) ☎47-9042(契約に関する疑問やトラブルについて)、経済産業省(電力小売り自由化コールセンター) ☎0570-028-555(電力小売り自由化全般について)

ごみ対策課からのお知らせ

問同課☎内線2533

家庭で不用となったパソコン・小型家電は、宅配便で処分できます

市では3月から、リネットジャパン(株)(※)と連携し、宅配便を活用したパソコンや小型家電の回収を行っています。パソコンなどに含まれるレア金属(再利用できる希少な非鉄金属)のリサイクルにも有用です。ぜひご利用ください。

※同社は環境省・経済産業省から認定を受けた「小型家電リサイクル法」の認定業者です。

- 1

インターネットで申し込み

リネットジャパン(株)ホームページ  <http://www.renet.jp/>から申し込みます。
- 2

回収物を箱に詰める

パソコンなどに含まれるデータを消して(※)、段ボール箱に詰めます。
※個人情報などのデータ消去に必要なソフトを同社ホームページから無料で入手できます。消去作業も依頼する場合は、別途3,240円が掛かります(消去証明書付き)。
- 3

宅配業者が希望の日時に自宅から回収

回収は最短で翌日も可能。年中無休です。

- 回収料金
- ・パソコン本体を含む場合

… 回収1回につき1箱(※)が無料

・パソコン本体を含まない場合

…………… 1箱(※)950円
- ※1箱20kg以内。段ボール箱のサイズは3辺の合計が140cm以内のものををご用意ください。希望者には回収専用段ボール箱(1箱430円)もあり。
- ※有料の場合は、申し込み時にクレジットカードなどで決済するか、回収時に宅配業者にお支払いください。



※上記料金はいずれも税込みです。

※市が無料回収している30×15cm未満の小型家電(パソコンは対象外)については引き続き、市民センター(本庁舎、第二庁舎)、コミュニティセンター、リサイクル市民工房に設置している回収ボックスも利用できます。

ペットボトルを収集に出すときは、かごなどの容器に入れるようご協力ください

市では、一般家庭でのペットボトルの収集について、より効率的な収集方法を検討するため、昨年9月から約230人のモニターを対象に「収集ネット」を使用した収集を試験的に実施しアンケート調査を行いました。

その結果、ペットボトルの収集には、収集ネットをはじめとする袋類(レジ袋など)を使用するより、かごなどの容器を使用する方が効率的だと判断しました。

そこで、みなさんがペットボトルを収集に出す際には、袋類ではなく、かごなどの容器を使用していただくようお願いします。特に夏場など、ペットボトルの収集が多くなる時期には一層の協力をお願いします。

※アンケート調査の結果などは市ホームページをご覧ください。

平成28年度版

リサイクル

カレンダーは

お手元に届きましたか

地区ごとの1年間のごみ収集日程や、ごみの出し方をくわしく説明した最新の「リサイクルカレンダー」を、3月上旬に市内の全世帯に配布しました。

お手元に届いていない場合や、異なる収集地区のものが届いた場合は、同課へご連絡ください。

ガーデニングフェスタ 2016

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671

「ガーデニングフェスタ」は市民のみなさんの活発な緑化活動を推進するために、毎年開催しているお祭りで、今年もみなさんの自宅の庭やお気に入りの風景の写真を募集します。応募いただいた写真は作品集に掲載するほか、今秋開催予定の同フェスタ会場や展示会などでパネル展示します。また、応募者全員に記念プレートを贈呈します。

過去の記念プレート

パネル展示の様子

わたしの庭部門(自薦部門)

市民のみなさんの目に触れる草花や樹木、生け垣などを植栽している庭が対象です。自宅や通学・通勤している市内の学校や事業所などをご紹介ください。

市民

昨年の「わたしの庭部門」応募写真

私の緑のお気に入りスポット部門(他薦部門)

市内の花や緑で彩られたお気に入りの風景や街並み、身近にある大切な樹木、緑の憩いの空間など、市民のみなさんの目に触れるスポットをご紹介ください。

在学・在勤を含む市民

昨年の「私の緑のお気に入りスポット部門」応募写真

三鷹市市民緑化推進委員会、市

5月2日(月)～6月30日(休)(必着)に同協会へ(各部門1人1点、両部門への応募可)

※応募写真は、道路などから見える市内の場所の写真に限ります。

※現像された写真(紙焼き)での応募は、L、2L、はがきサイズのみ。

※くわしくは募集要項(同協会、市緑と公園課(市役所5階56番窓口)、コミュニティセンターで配布。市ホームページや同協会ホームページ  <http://hanakyokai.or.jp/>からも入手可)をご覧ください。

◇注意事項

・募集要項の申し込み要件などを確認のうえご応募ください。

・応募写真は返却しません。展示などに際し、ネガまたは画像データを提供いただくことがあります。

・写真の使用権は主催者に帰属し、同フェスタの運営や広報活動に使用することがあります。

・被写体の個人情報や肖像権に対し、主催者は責任を負いません。事前に被写体となるお宅の了解を得るなどして応募してください。