

「ライフ・ワーク・バランス」とは、暮らしと働くことの調和を図り、自分らしい生き方やさまざまな働き方を選択できる社会の実現を目指すことです。市では、英語の「ライフ」が意味する「人生」「生命」「生活」を重視し、「ワーク」（働き方）を見直すという観点から、多様な意味を持つ「ライフ」の在り方を出発点にした「三鷹版 働き方改革応援プロジェクト」を進めています。

「ライフ・ワーク・バランス」の実現に向け、できることから始めてみませんか。

☎企画経営課☎内線2115

A4 平成28年3月に策定した「三鷹市まち・ひと・しごと創生総合戦略」に位置付けられたプロジェクトで、「ライフ・ワーク・バランス」を実現するためには、働き方の見直しが必要との観点に立ち、市内企業の実態調査やセミナーの開催(関連記事2面)、モデル企業への支援など、働き方改革応援のための各種事業を実施する取り組みです。

- ・三鷹版 働き方改革応援セミナー(経営者向け・従業員向け)の開催(関連記事2面)
- ・働き方改革モデル企業の選定と支援者(アドバイザー)派遣

ケーブルテレビの広報番組「みる・みる・三鷹」では「市長のひとことコーナー」を放送しています(放送時間は12面参照)。

三鷹版

働き方改革応援セミナー 「今日からできる! “働き方見直し”術」

☎企画経営課☎内線2115

仕事を効率的にこなしたい、もっと自分の時間や家族との時間を大切にしたい、子育てや介護とうまく両立したいなど、ライフ・ワーク・バランスの在り方は人それぞれです。講演とライフ・ワーク・バランス実践のノウハウを学ぶワークショップで、働き方を見直し、より充実した生活を目指します。

☎3月14日(水)午後6時30分～8時30分(6時10分開場)

☎市内事業所・企業に勤める従業員、人事労務担当者、テーマに関心のある方40人

☎三鷹ネットワーク大学

☎(株)エフコネクト代表の清水亜希子さん

☎3月3日(金)までに必要事項(11面参照)・事業所名または職業を同課☎内線2115・☎45-1271・☎kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

男女平等参画講座を開催します 保育

☎企画経営課☎内線2115

市では、性別にかかわらず個人として誰もが尊重され、一人ひとりの個性と能力が十分に発揮できる男女平等参画社会の実現を目指し、同講座を毎年開催しています。今回は講師に①明治大学商学部教授の藤田結子さん、②相模女子大学人間社会学部教授の小柳茂子さんをお迎えし、育児やコミュニケーションの悩みを前向きに解決する方法について考えます。

① 第1回

『ワンオペ育児』って私のこと? —頑張りすぎずに乗り切る秘訣(ひけつ)—

テレビドラマなどの事例を引き合いに、男女間の性別役割分業意識の実態や周囲と力を合わせて乗り切る秘訣などをお話しいたします。

☎3月15日(水)午前10時～正午

☎在学・在勤・在活動を含む市民30人、保育(1歳～就学前)10人

☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階)

☎①3月8日(水)、②16日(火)いずれも正午までに必要事項(11面参照)、保育希望者はお子さんの名前(ふりがな)・年齢を同課☎内線2115・☎45-1271・☎kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

② 第2回

「アサーティブ・トレーニング」 —互いを尊重するコミュニケーション術—

相手を尊重しながらも自分の気持ちや考えを上手に伝える手法を学び、さまざまなストレスから自分を守る力を身に付けます。

☎3月23日(木)午前10時～正午

☎在学・在勤・在活動を含む女性市民30人、保育(1歳～就学前)10人

3月15日
(水)まで

市民税・都民税と所得税の 申告が始まりました

☎市民税課☎内線2342、武蔵野税務署☎53-1311

3月は受付窓口が大変混雑するため、申告が必要な方は早めの提出をお願いします。平成28年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税・介護保険料などの算定や福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。また、28年分以後の収入に関する申告手続きから、マイナンバーの記載が必要になります。くわしくは下記をご覧ください。

税務署で所得税 の確定申告

☎☎武蔵野税務署☎53-1311へ

所得税などの申告受付

☎3月15日(水)までの①受付＝午前8時30分から、②相談＝午前9時～午後5時(土・日曜日を除く。ただし2月19・26日の日曜日は実施)、③e-Tax(電子申告)＝24時間(利用には、あらかじめ電子証明書の取得とICカードリーダライタが必要)

☎①②武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

※申告書は同税務署または国税庁ホームページ☎http://www.nta.go.jp/で入手できます。

※駐車場は使用できないため、家用車での来署はご遠慮ください。

※個人事業者の消費税および地方消費税の申告受付は3月31日(金)まで。

簡単・便利な電子納税や 振替納税もご利用ください

利用には事前の手続きが必要が必要です。くわしくは国税庁ホームページをご覧ください。

スタート 市民税・都民税&所得税早分かりチャート

- ☐ 年末調整を受けていない給与収入がある(例: 中途退職、アルバイト、年収2,000万円超の方など)。
- ☐ 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
- ☐ 給与所得の年末調整は受けたが、控除を受けていない控除(医療費控除など)があり、所得税の還付を受けられる。(※)
- ☐ 公的年金等の収入が400万円を超えている。
- ☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている。
- ☐ 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除などの控除があり、所得税の還付を受けられる。(※)
- ☐ 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
- ☐ 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる。(※)
- ☐ 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。

※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付が受けられるかどうかは税務署にご確認ください。

一つも当てはまらない人は

- ☐ 給与収入のみで、所得控除などの内容を全て記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている。
- ☐ 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容を全て記載した「公的年金等支払報告書」が市に提出されている。
- ☐ 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、前年中の合計所得が35万円以下である。

一つでもチェック☎が入った方は

申告は不要です

税理士による所得税の確定申告無料相談

☎市民税課☎内線2342

☎3月15日(水)までの午前9時～11時、午後1時～3時(土・日曜日を除く)

☎確定申告書A様式(給与所得・公的年金などの雑所得・配当所得・一時所得だけで予定納税額のない方)で住宅借入金等特別控除がない方(譲渡所得のある方を除く)

☎市役所第三庁舎

☎印鑑、平成28年中の収入を確認できる書類、控除のための証明書や領収書、還付を受ける場合は口座番号が分かるもの、マイナンバーカードの写しまたは通知カード・本人確認書類の写し

☎期間中会場へ



今回の申告からマイナンバーの 記載が必要です

☎市民税課☎内線2342

平成28年分以後の収入に関する申告手続きから、申告書にマイナンバー(個人番号)の記載と、番号確認と本人確認の書類(マイナンバーカード、または通知カードと運転免許証など)が必要になります。なお、郵送申告や親族などが申告する場合、税理士による所得税の確定申告無料相談(左記)に参加する場合には、番号確認と本人確認の書類の写しを添付してください。

※代理人が申告する場合は、代理人の本人確認書類と委任状などの代理権確認書類も必要です。

市民体育施設の一般開放事業を変更します

☎スポーツ振興課☎内線3322

市では、身近で手軽にスポーツ・レクリエーションを楽しめる場の提供を目的に、競技初心者でも楽しめる一般開放事業として、市民体育施設でバレーボール、卓球、テニスなどの競技を行ってきました。

そして現在、同事業の目的がおおむね達成できたことや、4月に予定している総合スポーツセンターの開設に伴い、4月から運用形態を変更します。今後は多様な市民ニーズにお応えするため、(公財)三鷹市スポーツと文化財団による個人開放事業、お子さんから高齢者までを対象としたビギナー教室など、多彩なスポーツ事業を実施します。

種目や開催日時など、くわしくは3月以降に同財団ホームページなどでお知らせします。

「認知症にやさしいまち三鷹」パネル展を開催します

☎高齢者支援課☎内線2622

市では、「認知症にやさしいまち三鷹」を合言葉に、認知症になっても住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるまちづくりを進めるために、認知症に対する啓発のためのイベントの実施や、相談窓口・地域のサービスを紹介した「認知症ガイドブック」の発行など、さまざまな取り組みを行っています。

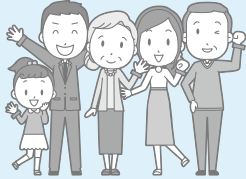
今回のパネル展では、認知症に関する基礎知識や市の取り組みを紹介します。

☎2月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後5時

☎市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

展示内容

認知症とは／認知症を取り巻く状況／
認知症と物忘れの違い／相談機関の紹介 など

防災行政無線による一斉放送を一時中止します

☎防災課☎内線2283

一時中止期間

3月3日(金)午後5時～5日(日)午後5時

3月6日(月)に防災課と安全安心課が新施設の総合防災センターに移転(下記参照)することに伴い、防災行政無線による一斉放送(緊急時の放送と午後5時の「赤とんぼ」の音楽放送)を一時中止します。期間中の緊急時は、防災行政無線以外の情報伝達手段(※)で情報をお伝えします。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

(※)防災行政無線以外の緊急時の情報伝達手段

- 市ホームページ
- 市公式ツイッター
- 安全安心メール
- J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)のデータ放送
- 消防団ポンプ車による巡回広報 など

3月1日(水)～7日(火)は春の火災予防運動

「火の始末 油断しないで 最後まで」



☎三鷹消防署☎47-0119、市防災課☎内線2283

空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。電気ストーブやガスコンロ、電気器具の取り扱いには十分注意して、火災予防に努めましょう。

期間中、三鷹市消防団が夜間(午後7時～10時)に市内で巡回広報と警戒を行います。

三鷹消防署各出張所 庁舎開放

消火器使用体験、消防ポンプ自動車展示、子ども向け防火服体験など。

☎所3月3日(金)午前10時～11時30分＝下連雀出張所、大沢出張所、牟礼出張所(牟礼出張所は正午まで)

☎当日会場へ



JR三鷹駅で防火防災体験！消防ふれあいフェスタ

消火体験、煙体験、救急体験、子ども向け防火服体験、スタンプラリーなど。

☎3月4日(土)午前10時～午後3時 ☎所JR三鷹駅南口周辺 ☎当日会場へ

平成29年4月開設予定

三鷹中央防災公園
・元気創造プラザ
整備事業

4月の新施設の開設に向け、市では開設の準備を進めています。今号では、新施設の生涯学習センター(4・5階)と総合防災センター(5階)を紹介します。

☎都市再生推進本部事務局、三鷹中央防災公園・元気創造プラザ開設準備室☎内線4104

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(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施設である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(しゅんこう)は3月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。

◆生涯学習センター
(4・5階)

現在、下連雀6丁目にある社会教育会館を移転し、「生涯学習センター」として開設します。市民大学事業をはじめ、これまでの活動の実績や成果を継承しながら、さまざまなライフステージに応じた新たな各種講座を実施し、生涯学習の機会と場を提供します。

また、大型スクリーンや音響設備が常備されたホール、絵画・陶芸などができる創作室、料理実習室などを一般の団体へ貸し出します。

※生涯学習センターの一般団体への貸し出しは、4月3日(月)からです。社会教育会館と同館内の下連雀図書館は3月26日(日)に閉館します。

4階 生涯学習センター平面図

学習室4(パソコン室)



三鷹市芸術文化協会事務局

料理実習室



創作室



生涯学習センター事務局

授乳室

学習室1

和室



ホール



学習室2・3



北側にも同規模の学習室1があります。

◆総合防災センター(5階)

現在、市役所の本庁舎にある防災課と安全安心課を移転し、「総合防災センター」を配置します。災害時は災害対策本部や消防団本部などを設置し、災害情報システムなどを活用しながら市内の災害対策活動の活動拠点になります。

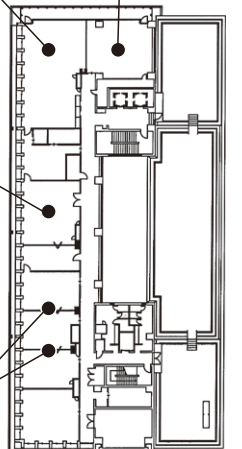
※防災課と安全安心課は、3月6日(月)から新施設に移転します。

5階 総合防災センター
(一部生涯学習センター)平面図

防災課、安全安心課事務局

消防団本部室

災害対策本部室

学習室5～7
(生涯学習センター)

新施設見学会を開催します

4月の開設に先立ち、建物内を市民のみなさんにご覧いただきます。 ※内容は昨年11月に開催したものと同様です。

☎3月17日(金)・18日(土)午前10時～正午、午後2時～4時(雨天決行)

☎在学・在勤を含む市民各回30人(小学生以下は保護者同伴)

☎物室内履き

☎2月20日(月)～3月1日(水)(消印有効)に、参加者全員(2人まで)の必要事項(11面参照)・希望日時(第2希望まで)を「〒181-8555都市再生推進本部事務局」・☎45-1179・✉toshisaisei@city.mitaka.tokyo.jpへ(複数申し込みは無効。申込多数の場合は抽選のうえ、申込者に結果を通知)

生き生きとした
自立生活を応援！

高齢者向けサービスなどの
案内パンフレットを送付します

市では、いつまでも住み慣れた地域で、健康で元気に生活していただけるよう、介護予防や日常生活支援、地域活動の支援といった、さまざまな事業を実施しています。それらの事業を分かりやすくまとめた3種類のパンフレットを作製し、対象者へ3月1日(休)以降お送りします。

①三鷹市生きがい支え合い支援ガイド

慣れ親しんだ友人・知人の関係の中で生活できる地域づくりのため、活動の場や、自分が支え手として参加できる場、身近な相談相手などの情報をご案内しています。

②地域包括支援センターのご案内

高齢者の総合的な相談窓口である地域包括支援センターについて、業務内容やお住まいの地域を担当するセンターをご案内しています。

③介護予防・日常生活支援総合事業のご案内

平成28年4月から開始した同事業の概要やサービスの内容、利用方法のほか、市が主催する介護予防教室の内容や日程、会場一覧のマップも掲載しています。

要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の方

※3月1日以降、高齢者支援課（市役所1階12番窓口）、各地域包括支援センターの窓口でも配布します。

☎コールセンター ☎0120-920-158(3月1日～15日休)の平日午前9時～午後5時)

高齢者支援課 ☎内線2622 (パンフレット送付について)
健康推進課 ☎46-3254 (介護予防教室について)

救急医療情報キットを備えましょう

☎高齢者支援課 ☎内線2626

緊急時に救急隊が駆け付けた際に、意識混濁や気が動転して病状を伝えられない事態に備えて、市では三鷹消防署などと連携し、救急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」(写真)またはマグネットシートを配布しています。

かかりつけ医療機関や持病など、必要な情報をシートに記入しキットに入れて、隊員が見つけやすいよう冷蔵庫で保管しましょう。

また、すでにお持ちの方も、年に1回程度はシートの記入内容の見直しをお願いします。新しいシートは同課で配布しているほか、市ホームページからも入手できます。



市内在住で、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の一人暮らしの方
- ②65歳以上の方のみの世帯
- ③65歳以上で日中または夜間に独居になる方
- ④65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方のみの世帯

①～③印鑑を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ。④対象であることを確認できる手帳と印鑑を障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ

※代理申請には、事前に申請書(市ホームページから入手可)に本人の署名または押印が必要です。

先導的な環境活動を表彰しました

☎環境政策課 ☎内線2523

市では、市民、団体、事業者などの先導的な環境活動を広く紹介・普及する目的で、平成18年度から毎年表彰を実施しています。

今回(28年度)応募のあった環境活動について、三鷹市環境基金活用委員会で厳正に審査した結果、4件の表彰を決定し、2月14日に表彰式を行いました(敬称略)。

環境活動表彰

◇大成高等学校

全国初の「リサイクル推進校」として、小型家電回収ボックスの設置、PRイベントの実施、環境省の啓発CM制作の協力などの活動を行っています。

環境活動功勞表彰

◇木のいい仲間(ボランティアグループ)

長年にわたり、北野中央公園内の清掃や下草刈り、訪れる市民のために樹木の名札設置などを実施。公園が地域の憩いの場になるような活動に取り組んでいます。

◇美容室 3 HAIR/MAKE

毎週金曜日の営業前に「きらきら通り」と産業プラザ南側道路の清掃活動をスタッフ全員で実施。長年にわたり、周辺地域の美化・意識啓発に努めています。

◇境交通㈱

燃料電池自動車などの低公害車の導入や、営業所への太陽光パネルの設置、照明のLED化など、環境負荷削減のための取り組みを長年にわたり推進しています。

玉川上水と分水の保全活動(玉川上水ネット)が「プロジェクト未来遺産2016」に選ばれました

☎緑と公園課 ☎内線2835

(公社)日本ユネスコ協会連盟が、地域の豊かな自然や文化を残すための活動に取り組む市民活動を応援する「プロジェクト未来遺産」。今年は市民団体「玉川上水ネット」の活動「玉川上水・分水網の保全活用プロジェクト」が選ばれ、1月28日に武蔵野シン



伝達式の様子

グホールで伝達式が行われました。玉川上水ネットは23団体・7個人で構成され、三鷹市からは「三鷹環境市民連」「井の頭の歴史を知る会」「井の頭バードリサーチ」の3団体と3人の方が参加しています。今回の選定は、玉川上水・牟礼分水の歴史調査、環境保全、子ども向けの自然観察会などの活動が評価されたものです。

● 特定個人情報保護制度の仕組みと運用状況

☎相談・情報センター ☎44-6600

平成27年10月5日に施行された「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(番号法)に基づき、市では、特定個人情報を保護するため、収集する特定個人情報の内容やその利用・管理の方法などについてルールを定めています。

特定個人情報とは

「マイナンバー(個人番号)を内容に含む個人情報」のことです。

個人情報と特定個人情報の違いとは

特定個人情報は、個人情報の一種ですが、従来の個人情報と異なり、本人の同意があっても、番号法で認められた事務でしか利用や提供ができないなど多くの制限があります。

マイナンバーを利用できる事務とは

マイナンバーは、法律や条例で定められた目的以外では利用できないように規定されています。現在は、社会保障・税・災害対策に関わる分野でのみ利用されています。

市が収集する特定個人情報とは

市役所の各課が新たに特定個人情報を収集することになった場合は、どのような特定個人情報を、どのような目的で、いつから、どのような事務で、どこの課で管理するかを記載した「特定個人情報取扱事務届出書」を作成し、市長のもとに集約しています。27年10月以降に作成された届出書は右表のとおりです。

自身の特定個人情報がどのように管理されているのかを知るには

自身の特定個人情報の保管などの状況について知りたい場合は、特定個人情報の開示請求を行うことができます。27年度の開示請求はありませんでした。

特定個人情報非開示の場合の救済制度

特定個人情報が開示されなかったことに不満がある場合は、市に審査請求することができます。市は、個人情報保護審査会に諮問し、審査会では非開示の決定が適切であったかどうかを審査します。27年度は、審査請求はありませんでした。

◆特定個人情報取扱事務届出書の内訳

(1月現在)

所管	届出件数	保管する情報の名称
職員課	2件	職員等の給与等に係る税に関する事務、職員の社会保障に係る届出等に関する事務
土地対策課	1件	公共用地の取得に関する事務
市民課	2件	住民基本台帳事務、個人番号の通知及び個人番号カード交付事務
市民税課	3件	個人住民税の賦課に関する事務、軽自動車税の賦課・減免に関する事務、市たばこ税の賦課に関する事務
資産税課	3件	固定資産税・都市計画税(土地)の評価・賦課事務、固定資産税・都市計画税(家屋)の評価・賦課事務、固定資産税(償却資産)の評価・賦課事務
納税課	2件	地方税等の収納管理に関する事務、地方税等の滞納整理に関する事務
保険課	2件	後期高齢者医療制度に関する事務、国民健康保険に関する事務
障がい者支援課	6件	障がい者手帳に関する事務、障がい者手当に関する事務、障がい者助成に関する事務 など
高齢者支援課	13件	介護保険制度に関する事務、老人福祉法第10条の4及び第11条に基づく福祉の措置に関する事務・老人福祉法第28条に基づく費用徴収に関する事務、三鷹市福祉住宅に関する事務 など
生活福祉課	2件	生活保護業務に係る事務、中国残留邦人等生活支援給付業務に係る事務
健康推進課	5件	母子保健事業に関する事務、予防接種事業に関する事務、健康増進事業に関する事務、介護予防事業に関する事務、特定健診、後期高齢者検診・特定保健指導に関する事務
子ども育成課	2件	三鷹市子どものための教育・保育給付に係る支給認定等に関する事務及び保育所等入所の申込み等に関する事務、幼稚園保護者補助金等に関する事務
子育て支援課	16件	児童手当・特例給付の支給に関する事務、児童扶養手当の支給に関する事務、児童育成手当の支給に関する事務 など
議会	1件	市議会議員の議員報酬等の支給に伴う事務
教育委員会	1件	就学援助費及び就学奨励費の支給等に関する事務

※件数が6件以上のものについては、抜粋して記載しています。

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。

平成28年度

高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成は3月31日までです

☎総合保健センター ☎46-3254

☎3月31日(金)まで

👤過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない市民で、①28年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②接種日当日60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

📍市内協力医療機関(表)

※武蔵野市、調布市の協力医療機関でも接種できます(武蔵野市で接種する場合は、同センターで発行する予診票が必要)。

💵自己負担金5,000円(医療機関で支払い)

📄健康保険証など年齢や住所を確認できるものを医療機関で提示し、所定の予診票に必要事項を記入して接種を受けてください(接種前の検温や診察の結果により、接種できない場合があります)。

※表のうち★は予約不要。それ以外は要予約。

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と受給証明書を医療機関へお持ちください。



接種を希望する方は
早めにお申し込みください。

市内協力医療機関

下連雀エリア

医療機関	住所	電話番号
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
みたか中村脳神経外科 クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1階	70-1071
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23 サウスポイント三鷹2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹2階	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
高松メディカルクリニック ★	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
第一医院	下連雀4-17-30	43-8636
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 新生ハイツ1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺1階	26-5320
くばかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
173総合内科クリニック ★	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
篠原病院	下連雀6-13-10	46-2251
みなみうら協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
あんず訪問クリニック (旧 堀メディカルクリニック)	下連雀7-8-15-101	70-5112
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550

新川・上連雀エリア

医療機関	住所	電話番号
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック ★	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモールフレッセント101	24-2231
小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院 ★	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
岩崎医院	上連雀6-5-5	44-1535
うちらは内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180

牟礼・井の頭・中原・北野エリア

医療機関	住所	電話番号
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
山本医院	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 石伊ビル2階	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
鈴木クリニック	中原2-12-26	46-1066
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山101	03-5314-3577
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク2階	70-6670

井口・深大寺・野崎・大沢エリア

医療機関	住所	電話番号
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
長谷川病院	大沢2-20-36	31-8600
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

ストレスと病気

ストレスはさまざまな体の病気や心の病を引き起こします。従って、ストレス関連性疾患の予防および早期発見、早期治療が大切です。

国は企業で働く人たちのメンタルヘルス(精神面の健康)を重視するようになり、働く人たちのストレス度合いをみるストレスチェック制度が始まりました。ストレスの度合いが強い人たちはメンタルヘルスを損ねたり、体の病気になる可能性が高いので、その対策が必要だからです。

生活上の多種多様な出来事がストレスになります。働く人たちにとっては、職場の人間関係の不和、過重労働、パワハラやセクハラなどが、そして個人生活では、配偶者の死や肉親の死、家族の病気、交通事故、心理的トラウマ、いじめ、孤独、経済的困窮、自然災害などがストレスになります。

ストレスはまず不安やいら立ち、そして緊張感や恐怖感として表れます。それらは、自律神経系の働きを乱して、頭痛、動悸(どくき)、胸内苦悶(くもん)感、息苦しさ、のどが詰まる感じ、胃痛、腹痛、下痢、食欲減退、過食、吐き気、めまいなどの多彩な身体症状を出現させます。そして消化性潰瘍、過敏性腸症候群、過呼吸症候群、不安障害やパニック発作などを誘発することになります。また、ストレスは不眠症をもたらしたり、うつ病を引き起こすことさえあります。うつ病になると死にたい願望が強くなりますが、自死は何がなんでも踏みとどまってもらうように願いたいものです。

さらに、ストレスは高血圧症、糖尿病、心筋梗塞など、体の病気に悪影響も及ぼします。

ストレスの解消法ですが、スポーツや趣味など自分に見合った適切な方法を身につけるのが良いでしょう。ストレスの解消に飲酒することは危険です。アルコール依存症に陥る危険があります。ましてドラッグや覚醒剤にストレス解消を求めては自滅の道をたどるだけになります。

自覚したストレス性苦痛の処理に困ったら、まず、かかりつけ医に相談してください。

消費者相談員

◆**職務内容** 消費者活動センター相談室での相談など
◆**資格** 消費生活相談員、消費生活専門相談員、消費生活アドバイザーまたは消費生活コンサルタント
◆**勤務期間** 4月1日～平成30年3月31日(更新の場合あり)
◆**勤務時間** 平日の週3・4日午前10時～午後4時
◆**報酬** 日額12,500円
【申】2月24日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写し・小論文「消費者相談員の役割と心がまえ」(800字以内)を直接または郵送で「〒181-0013下連雀3-22-7三鷹市消費者活動センター」へ
※書類選考後、3月上旬に面接。
【問】同センター☎43-7874

①三鷹図書館(本館)・②東部図書館 臨時職員

◆**職務内容** カウンター業務補助
◆**資格** 昭和31年4月2日以降生まれの司書で、土・日曜日、祝日も勤務が可能な方(無資格者也可)
◆**勤務期間** 4～9月
◆**勤務時間** ①月曜日・第3水曜日を除く週1・2日、②土曜日または日曜日、いずれも午前8時30分～午後5時(実働6.5時間)
◆**報酬(時給)** 950円(土・日曜日、祝日は1,188円)、交通費支給(日額上限864円)
【申】2月28日(火)(必着)までに履歴書(写真貼付)、あれば資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-3三鷹図書館」へ(採用予定者のみ3月10日(金)までに通知)
【問】三鷹図書館(本館)☎43-9151
教育委員会 学校嘱託員
◆**職種** 後補充補助教員
◆**職務内容** 教科指導、校務の補助
◆**資格** 小学校全科または中学・高校数学、中学・高校体育、中学・高校英語のいずれかの教育職員免許(修了確認期限内)
◆**勤務期間** 4月～平成30年3月(長期休業期間を除く。更新の場合あり)
◆**勤務時間** 月～金曜日(実働週11時間以内)
◆**勤務場所** 市立小・中学校
◆**報酬** 時給2,090円(28年4月実績)、

交通費支給(日額上限1,000円、月額上限20,000円)、労災保険の適用あり
【申】3月1日(火)(必着)までに履歴書(写真貼付)・小論文「私がつくる『子どもにとって魅力ある授業』」(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ(書類選考後に面接)
【問】同課☎内線3267

多世代交流センター保育室 保育者

◆**職務内容** 満1歳～就学前のお子さんの保育
◆**資格** 保育士、子育て支援員(無資格者也可)
◆**勤務期間** 4月～平成30年3月(おおむね3カ月ごとに更新)
◆**勤務時間** 週1・2日午前9時30分～午後0時30分(変則勤務日あり)
◆**勤務場所** ①東多世代交流センター(現東社会教育会館)、②西多世代交流センター(現西社会教育会館)
◆**報酬(時給)** 保育士＝1,060円、子育て支援員＝1,000円、無資格者＝980円(いずれも平成28年4月実績)
【申】2月20日(月)～24日(金)午前9時30分～午後5時に履歴書(写真貼付)、あれば資格証の写しを本人が勤務を希望する各館へ(後日面接あり)
【問】①東社会教育会館☎46-0408、②西社会教育会館☎32-8765

北野ハピネスセンターけやきのもり(社福)睦月会 看護職員

◆**職種** ①非常勤職員、②嘱託職員、③正規職員(各1人)
◆**職務内容** 知的・身体障がい者の健康・常備薬管理および医療的ケアなど
◆**資格** 看護師または准看護師免許(③は実務経験3年以上)
◆**勤務期間** ①②3月31日まで(更新の場合あり)
◆**勤務時間** ①月～金曜日のうち3日以上午前9時～午後3時(応相談)、②月～金曜日午前9時15分～午後4時15分(実働6.25時間)、③月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(実働8時間)
※②③は変形労働制で、年間の休日は115日(別途、有給休暇あり)。
◆**報酬** ①時給1,550円、②月額208,340円(手当込み)、③月額194,900円～

330,000円(経験による)、交通費支給(日額上限1,000円、月額上限20,000円)、社会保険の適用あり
※③は別途、看護師手当30,000円、住宅手当8,500円を支給。
【申】履歴書(写真貼付)を「〒188-0011西東京市田無町4-22-12-103(社福)睦月会」へ
【問】同法人☎042-497-6925

子ども発達支援センター 臨時職員

◆**職務内容** ①事務全般(1人)、②一時保育に関する事務全般(2人)、③一時保育の保育全般(若干名)、④通園児の給食調理(1人)
◆**資格** ①②パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方、③④不問
◆**勤務期間** 4月1日～9月30日
◆**勤務時間** ①月～金曜日午前9時～午後4時30分(実働6.5時間)、②月・水・金曜日午前10時～午後5時(実働6時間)または火・木曜日午前10時30分～午後5時(実働5.5時間)、③月～土曜日のうち1～3日午前9時～午後5時のうち3～5時間、④月～金曜日午前9時～午後2時のうち4時間30分
◆**報酬(時給)** ①②950円、③980円～1,060円、④1,010円(いずれも平成28年10月実績)、交通費支給(日額上限864円)、社会保険の適用あり
【申】電話連絡のうえ3月10日(金)までに履歴書(写真貼付)を本人が北野ハピネスセンターへ(面接あり)
【問】同センター☎48-6331
(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員
◆**職種** ①介護職(契約職員)、②～④保育職(パートタイマー)
◆**資格** ①介護福祉士、介護職員初任者研修または実務者研修修了者、②～④保育士(③④無資格者は応相談)
◆**勤務時間** ①午前7時15分～午後4時、午前8時30分～午後5時15分、午前11時30分～午後8時15分、午後5時～午前9時(月4～6日程度)の4交代制(応相談)、②土曜日午前7時～正午、③土曜日午前

7時30分～9時45分または午後4時15分～6時45分、④月～金曜日午前8時～午後4時または午後4時～5時30分
◆**勤務場所** ①老人保健施設はなかいどう、②三鷹駅前保育園、③三鷹赤とんぼ保育園、④三鷹ちどりこども園
◆**報酬** ①月額240,000円(介護福祉士以外は230,000円)、②時給1,120円～1,400円(時間帯による)、③④時給1,030円～1,400円(資格の有無・時間帯による)
※①は賞与あり(昨年度実績210,000円程度。採用1年目は異なる)。夜勤手当あり(1回7,000円)。
◆**採用予定日** ①4月1日以降、②～④4月1日
【申】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①「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441、③「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、④「〒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。

(株)まちづくり三鷹 社員

◆**職種** ①契約社員(1人)、②臨時社員
◆**職務内容** 天文・科学情報スペース(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)での接客など
◆**資格** パソコン操作(①中級程度、②初～中級程度)ができる方
◆**勤務期間** ①4月1日～平成30年3月31日、②4月1日～9月30日(更新の場合あり)
◆**勤務時間** ①水～日曜日午前9時45分～午後6時45分(実働8時間)、②水～日曜日のうち3日午後1時15分～6時45分(午前9時45分～午後6時45分〈実働8時間〉の勤務もあり)
◆**報酬** ①月額226,000円、交通費支給(月額上限20,000円)、社会保険の適

市内の空間放射線量測定結果

平成23年7月5日 から 29年1月11日～2月13日	(毎時マイクロシーベルト)	
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。	施設数 (定点観測地点を含む)	測定結果(地上1m)
		最小値 最大値
	26施設	0.03 0.10

※一般的には、毎時0.24マイクロシーベルト以下がひとつの目安とされています。

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【HP】http://twitter.com/mitaka_tokyoからご覧ください。

また、23年7月5日～28年6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(28年7月1日以降の測定結果は掲載準備中です)。

【問】環境政策課☎内線2524

<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」

場 所	採取日	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
クリーンプラザふじみ	12月28日	主灰	—	不検出	13
		飛灰	—	14	89
	1月5日	主灰	—	不検出	11
		飛灰	—	11	95
東部水再生センター	1月6日	脱水汚泥	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。

【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

◆市立小・中学校給食の放射性物質検査結果

28年12月1～6日に市立小・中学校9校(※)で提供している給食を検体として採取し測定した結果、すべての給食で、放射性物質(放射性セシウム134・137)は不検出でした。

※そのほかの13校は、同年7月に検査を実施し、放射性物質は不検出でした。

【問】学務課☎内線3238

※「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。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

【問】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10時まで)

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(当日電話連絡のうえ、来所)
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

①②はいずれも

三鷹市医師会館

(野崎1-7-23)

☎24-8199

ハイキュウキョウ

①③④の受付は、日曜日・祝日・年末年始です。

④2月20日(月)から参加費を同センターへ(先着制)
④同センター☎45-5100

リサイクル市民工房の催し

④①簡単ペットボトルカバー作り＝3月8日、②かごめ折り作り＝15日、③布のボンボンチャーム作り＝22日、いずれも水曜日午後1時～3時30分
④各12人
④物筆記用具、はさみ、①中細毛糸(本体部分30g、模様部分く3色)各5g程度)、かぎ針5号、ひもまたはリボン80cm、ウッドビーズ2個、②使わなくなった折紙・千代紙・包装紙など、③布(直径7cmの円が40枚とれる程度、色柄自由)、ひも30cm、裁縫道具
④①2月28日、②3月7日、③3月14日の火曜日(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
④同課☎内線2533

三鷹いきいきプラス講演会『「笑い」から広がる江戸庶民の元気力』

④3月8日(水)午後2時～4時(1時30分開場)
④人おおむね55歳以上の方100人
④所市民協働センター
④講江戸小唄(こばなし)笑い広げ鯛代表の高野まゆみさん
④申当日会場へ(先着制)
④同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)
※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)。

政治教養講座

「日本が抱える課題 立憲民主主義の在り方と一票の格差」 ④手話

④三鷹市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会、東京都選挙管理委員会
④3月11日(土)午後3時～5時
④人在学・在勤を含む市民120人
④所三鷹駅前コミュニティセンター
④講弁護士で法学館法律事務所所長の伊藤真さん
④申④3月10日(金)までに必要事項(11面

参照)を三鷹市選挙管理委員会事務局☎内線3036・FAX48-2940へ(先着制)

アロマセラピー

ー植物オイルの種類と効能

④井の頭地区住民協議会
④3月16日(木)午前10時15分～正午
④人市民20人
④所井の頭コミュニティセンター新館
④講アロマセラピストの木坂智美さん
④物バスタオル、フェイスタオル
④申④2月28日(火)に直接、または3月1日(水)～15日(水)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

今話題の骨盤筋トレで加齢に負けないカラダ作り&ウォーキング

④井の頭地区住民協議会
④3月18・25日の土曜日午前10時30分～正午
④人市民30人
④所井の頭コミュニティセンター新館
④講整体師の信藤妃さん
④物タオル、飲み物、室内履き
④申④2月28日(火)に直接、または3月1日(水)～12日(日)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

上級救命講習

AED操作法、心肺蘇生法、止血法ほか。
④井の頭地区住民協議会
④3月19日(日)午前9時～午後5時
④人市民25人
④所井の頭コミュニティセンター本館
④講三鷹消防署、東京救急協会のみなさん
④物筆記用具、昼食
④申④2月21日(火)に直接、または22日(水)～3月12日(日)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)



三鷹市農業委員会委員候補者の推薦・公募

農業委員会等に関する法律の一部改正に伴い、農業委員は推薦または公募で選任することになりました。推薦・公募の受け付けは3月22日(水)までです。くわし

くは市のホームページをご覧ください。

④生活経済課☎内線3063

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

④3月1・15日の水曜日午前9時～11時
④人健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
④所同センター
④申④同センター☎48-6721・HPhttp://mitaka-sc.or.jp/sc_kaiinnaru.htmlへ

市民農園の利用者

◆利用期間 4月1日～平成32年1月31日
◆利用料 54,000円(年間18,000円)
◆募集場所 ①井口市民農園(井口5-8)51区画、②大沢市民農園(大沢2-11)90区画
④3月3日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・希望農園名・身分証明書の写し・返信用はがき(宛名明記)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は3月10日(金)午前10時から同協会抽選。立ち会い希望者は3月3日までに同協会☎46-2081へ)
※申込者と利用者は同一で1世帯1通(1区画)のみ。
※市民農園(高齢者向け)と重複しての応募・利用はできません。
④同協会☎46-2081

三鷹市SOHOパイロットオフィス入居者

◆所在地 下連雀3-27-1三協ビル3階
◆募集区画・使用料(月額。共益費込み・消費税別) ユニットNo.11(17.87㎡)=142,960円、No.18(22.97㎡)=160,790円、No.19(21.06㎡)=147,420円
※3月末までの申し込みで保証金の減免、使用料2カ月分無料を実施中。電気代、コピー代などは別途。
※ビジネスクラブ「三鷹iクラブ」入会(年会費6,000円)が条件です。
④必要書類を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(選考のうえ決定)
④同社☎40-9669
※くわしくは同社ホームページHPhttp://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。

①**三鷹農業塾受講生**
②**みたか野菜収穫体験参加者**

④(株)三鷹ファーム
④①3～11月の毎週水曜日または日曜日午前9時30分～正午、②6～12月
④人①15区画(1区画30㎡程度)、②20組
④所(株)三鷹ファーム管理農園(北野4-8く北野地区公会堂南)
④¥①市民50,000円、一般55,000円、②18,000円
④申④2月28日(火)までに(株)まちづくり三鷹☎40-9669・✉info@mitakafarm.mall.mitaka.ne.jpへ(先着制)



多様な働き方セミナー

「多様な働き方について、一緒に考えてみましょう」

④3月6日(月)午後1時30分～4時(1時10分から受付)
④人おおむね55歳以上で求職活動中の方32人
④所市民協働センター
④講わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん
④物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
④申④3月3日(金)までに必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646へ(先着制)

就職活動支援セミナー

「求職中のストレスと上手につきあって就職活動を乗り切ろう」

④3月9日(水)午後1時30分～4時
④人おおむね55歳以上で求職活動中の方24人
④所市民協働センター
④講わくわくサポート三鷹相談員で産業カウンセラーの野元秀明さん
④物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
④申④3月8日(水)までに必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646へ(先着制)

杏林大学・三鷹ネットワーク大学共催

第39回社会言語科学会研究大会 シンポジウム
「医療現場のコミュニケーション」

医療における多職種連携の実情と展望について討論します。

④3月18日(土)午後3時～6時 ④人50人
④所杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1)
④申当日会場へ(先着制) ④同会事務局☎03-5389-6393

三鷹ネットワーク大学「民学産公」協働研究事業 成果報告会

正会員・賛助会員の大学・企業など5団体と行った協働研究事業(実証実験)の成果を各団体が報告します。

④3月3日(金)午後3時～5時 ④人30人
④所三鷹ネットワーク大学 ④申当日会場へ(先着制)
④同NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構☎40-0313



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・FAX40-0314・HPhttp://www.mitaka-univ.org/ 開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで／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・定員・講師・費用など
三鷹ネットワーク大学企画サロン 「みたか星空散歩ー3月の星空解説」 ★	④2月28日(火)午後7時～8時30分 ④人50人 ④申当日会場へ(先着制)
三鷹ネットワーク大学企画講座 「ボブ・ディランの詩の世界」 ★	④3月28日・4月4日の火曜日午後7時～8時30分(全2回、各回申込可) ④人50人 ④講獨協大学外国語学部教授の原成吉さん ④¥市民800円、市民学生600円、会員500円、一般1,000円(1回) ④申2月21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)

④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。

認知症の方を支える家族の会

☎3月8日(水)午後1時30分～3時30分

人 家族の介護をしている方

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

玉川上水の歴史と自然散策会

主 井の頭地区住民協議会

☎3月11日(土)午前9時30分～正午

人 小学5年生以上の市民40人

所 井の頭橋～まつかけ橋～ほたる橋

物 筆記用具

申 問 3月10日(金)までに直接または電話で井の頭コミュニティセンター本館 ☎44-7321へ(先着制)

おとな絵本ラウンジ 第31回 絵本を楽しむトークラウンジ

トークテーマ「ともだち」

☎3月12日(日)午後2時～4時

所 三鷹ネットワーク大学

¥200円(茶菓付き)

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

問 星と森と絵本の家 ☎39-3401



4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

申 3月5日(日)～11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

三鷹市ソフトテニス市民講習会

主 三鷹市ソフトテニス連盟

☎3月12日(日)午前11時30分～午後4時30分(小雨決行、予備日3月19日(日))

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民

所 大沢総合グラウンドテニスコート

¥300円、中学生以下200円(保険料を含む)

物 ラケット(貸与あり)、ウエア、テニスシューズ、飲み物

申 当日会場へ

問 同連盟(鈴木) ☎79-0809(夜間のみ)

ハイキング

矢川緑地から多摩川緑道へ

主 連雀地区住民協議会

☎所 3月25日(土)午前8時30分三鷹駅南口デッキ集合(雨天中止)

人 在学・在勤を含む市民40人

¥交通費実費

申 2月20日(月)～3月22日(水)に連雀コミュニティセンターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

第192回市民歩こう会「木々萌える『むかしみち』—春の奥多摩—」

☎所 3月26日(日)午前7時30分三鷹駅南口デッキ集合～奥多摩駅～奥多摩湖～むかしみち～道所吊り橋～しだくら吊り橋～白髭神社～小中沢橋～槐木～午後3時ごろ奥氷川神社解散(行程約9.4km、雨天中止)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民60人(小・中学生は保護者同伴)

¥交通費実費(2,200円程度)

物 弁当、飲み物、敷物、タオル、帽子、雨具、防寒用品、ハイキングシューズなど滑りにくい靴

申 3月3日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)・性別・あれば健康上気になることを「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎内線3324



防災講演会「阪神淡路大震災に学ぶ首都直下地震への備え—防災リーダーに必要なこととは?」

主 駅前地区自主防災連合会

☎2月26日(日)午後1時～3時(0時30分開場)

人 120人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 (一助)消防防災科学センター理事の池上三喜子さん

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎71-0025

消費者セミナー

「消費者問題2016年の10大項目—2017年への展望」

☎3月1日(水)午前10時～正午

人 在学・在勤を含む市民40人

所 消費者活動センター

講 東京経済大学教授で弁護士の村千鶴子さん

申 問 2月20日(月)から直接または電話で同センター ☎43-7874へ(先着制)

よくわかる・役立つ!パソコン教室

主 三鷹市シルバー人材センター

☎①スマホ教室＝3月2～23日の毎週木曜日午後2時～4時(いずれか1日)、②エクセル入門＝3月3～24日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、③ワード活用＝3月6～27日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、④インターネット入門＝3月6・13日の月曜日午後3時30分～5時30分(全2回)、⑤スマホで写真＝3月20・27日の月曜日午後3時30分～5時30分(全2回)、⑥ゆうゆう教室＝3～5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)

人 ①スマートフォンを始めたい方10人、②④文字入力ができる方、③ワードが多少できる方、⑤スマートフォンをお持ちの方、⑥ワードまたはエクセルが多少できる方、各5人

所 同センター

¥①1,500円、②③7,000円、④⑤3,500円、⑥月額5,000円(3カ月分前納) ※⑥のみ別途教材代が掛かります。

物 USBメモリー

申 2月23日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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)

問 同センター ☎48-6721

剪定(せんてい)講習会

ハナミズキ、ハナモモ、サンシュユ、サルスベリ(予定)の剪定を勉強します。

☎3月3日(金)午後1時30分～3時30分(雨天中止)

人 20人

所 北野中央公園(北野3-6)

講 造園家の加藤治平さん

物 筆記用具、作業用手袋、あれば剪定ばさみ、ヘルメット

申 問 2月20日(月)午前10時からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

ミタカフェセミナー

「ミタカフェ相談員(コーディネーター)の上手な活用法」

☎3月3日(金)午後3時～5時

人 創業間もない方15人

所 三鷹産業プラザ

講 コミックエッセイ作家のたかざりょうこさん

¥500円

申 必要事項(11面参照)をミタカフェ mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

あなたにもできる!日常清掃の基本 施設清掃の基本

☎3月6日(月)午後1時～4時30分

人 おおむね60歳以上の市民で三鷹市シルバー人材センター未入会の方20人

所 同センター

申 問 東京しごと財団シルバー人材センター課 ☎03-5211-2326・FAX03-5211-2329・sc_Kousyu@shigotozaidan.or.jpへ(先着制)

三鷹いきいきプラス 無料パソコン講座

パソコンの基本操作を学びます。

☎3月7日(火)・9日(木)午前10時～午後0時30分(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人

所 三鷹産業プラザ

申 問 2月20日(月)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)。

韓国料理教室

主 連雀地区住民協議会

☎3月8日(水)午前10時～午後1時

人 市民19人

所 連雀コミュニティセンター

¥500円(材料代)

物 エプロン、三角巾、筆記用具

チケットインフォメーション



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

☎同財団 ☎47-5122

[HP http://mitaka.jpn.org/](http://mitaka.jpn.org/)

CINEMA SPECIAL 男はつらいよ 第19作～第26作連続上映【原作・監督:山田洋次】

芸術文化センター 星のホール 全席指定

2月25日(土) 各回2本立て／昼夜入替制

昼の部午前11時／夜の部午後4時上映開始

チケット発売中

各回 会員＝900円、一般＝1,000円、学生＝800円

第21作「男はつらいよ 寅次郎わが道をゆく」(1978年／107分／カラー／松竹)

出演：渥美清、木の実ナナ(マドンナ)、武田鉄矢、竜雷太

第22作「男はつらいよ 噂の寅次郎」(1978年／104分／カラー／松竹)

出演：渥美清、大原麗子(マドンナ)、室田日出男、志村喬

今なお愛され続ける「男はつらいよ」を、大きなスクリーンでお楽しみください。

※このシリーズは4月まで続きます。

PARTNER

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「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)。

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第74回定期演奏会 不朽の名作 ドボルザークの『新世界より』 【保育】

芸術文化センター 風のホール 全席指定

3月11日(土) 午後3時開演

チケット発売中

会員＝S席4,500円 A席3,600円 一般＝S席5,000円 A席4,000円 U-23(23歳以下)＝3,000円 市内の小学生～高校生＝1,500円(会員・一般券購入者と同伴の場合のみ適用。電話予約のみ)



トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア ©YUSUKE TAKAMURA

【出演】沼尻竜典(指揮・ピアノ独奏)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)

【曲目】J.S.バッハ：『G線上のアリア』(管弦楽組曲第3番 第2曲)、モーツァルト：ピアノ協奏曲第22番、ドボルザーク：交響曲第9番『新世界より』

みたかジュニア・オーケストラ 第17回演奏会 【保育】

芸術文化センター 風のホール 全席指定

3月20日(祝) 午後2時開演

チケット発売中

会員＝720円 一般(小学生以上)＝800円 未就学児(4歳以上)＝500円



みたかジュニア・オーケストラ

【出演】内藤佳有(指揮・ピアノ独奏)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)

【曲目】モーツァルト：ピアノ協奏曲第20番、交響曲第41番『ジュピター』



RING!RING! プロジェクト 観覧の補助事業

チケットお求め方法

●電話予約 芸術文化センター ☎47-5122 10:00～19:00

●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(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌日・翌々日が休館) 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、U-23(23歳以下)券をお求めの方は、公演当日身分証明書をお持ちください。 ※発売中のチケットについて、販売状況により売完となった場合はご了承ください。

【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。

友の会「マール」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)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。

主 主催者 日 日時・期間 人 対象・定員 所 場所・会場 講 講師 ¥ 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 保育保育あり 手 手話(要約筆記)あり

◆母親クラブわっしょい スプリングコンサート

親子で楽しめるハンドベルコンサート、パネルシアター、パペットなど。

日 3月2日(休)午前10時45分から(10時30分開場)

人 就学前のお子さんと保護者60組

申 当日会場へ(先着制)

◆子育てママ・パパの料理講習会 保育

メニューは旬の野菜を使ったキッシュ、ポタージュ、蒸しケーキなど。

日 3月7日(火)午前10時～午後1時

人 在勤を含む乳幼児のお子さんのいる市民15人、保育15人

講 Cafe maru店主の丸山有子さん

¥ 500円(材料代)

物 エプロン、三角巾、タオル

申 2月21日(火)午後1時から直接または電話で同館 ☎44-2150へ(先着制)

問 同館 ☎44-2150

すくすくひろばの催し(3月)

◆ひなまつり制作と集会

日 ①制作＝1日(水)・2日(木)午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②集会＝3日(金)午前11時30分から、午後3時から

人 ①年少までのお子さんと保護者200組
物 あればカメラ

申 当日会場へ(①先着制)

◆育児講座「親子体操」

日 7日(火)①午前10時15分～11時5分、②11時15分～午後0時15分

人 ①平成27年2月8日～9月7日生まれのお子さんと保護者、②25年3月8日～27年2月7日生まれのお子さんと保護者各15組

物 タオル

申 2月21日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ

日 ①うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」＝9日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ひよこぐみ「こころと発達とからだ」＝14日(火)午前10時15分～11時45分

人 ①26年12月1日～27年4月1日生まれ

のお子さんと保護者各10組、②初めて参加する27年12月1日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者12組

申 ①2月23日(休)、②28日(火)いずれも午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆「おおきくなったね」を祝う会

日 16日(木)午前10時30分～11時、午後1時30分～2時、2時15分～2時45分

人 25年4月2日～26年4月1日生まれのお子さんと保護者各20組

申 3月2日午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

問 同ひろば ☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(3月)

日 所 8日＝井の頭コミュニティセンター、15日＝大沢コミュニティセンター、22日＝新川中原コミュニティセンター、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人 年少までのお子さんと保護者

申 当日会場へ

問 すくすくひろば ☎45-7710

子どもの科学遊び教室

「くるくるレインボー＆ベンハムのコマを作ろう」

日 3月25日(土)午後2時～4時

人 市内の小学1～4年生20人と保護者

所 連雀コミュニティセンター

講 慶応義塾大学名誉教授の石村巽さん

物 筆記用具、はさみ、物差し

申 問 2月20日(月)から直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

小・中学生ボランティア体験学習「障がいのある方たちと一緒に防災グッズを使ってカレーを作ろう！」

日 所 みたかボランティアセンター、三鷹市ボランティア活動推進協議会

日 3月29日(火)午前10時～午後4時

人 市内の小学4年生～中学生30人

所 牟礼コミュニティセンター

¥ 300円(材料代など)

申 申込書(三鷹市社会福祉協議会ホームページ [HP](http://www.mitakashakyu.or.jp/) <http://www.mitakashakyu.or.jp/>から入手)を直接またはファクスでみたかボランティアセンター [FAX](tel:03-761273) 76-1273へ(先着制)

問 みたかボランティアセンター ☎76-1271・[✉](mailto:chiiki@mitakashakyu.or.jp)chiiki@mitakashakyu.or.jp

シルバー人材センター

補習教室1学期(4～7月)

日 ①月・水・土・日曜日、②水・土曜日、③月・水・木・土・日曜日(①②1回60分、③1回80分、全14回)

人 ①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生(英語)、③中学生(国語・数学・英語)

所 同センター

¥ ①②16,100円、③19,400円(いずれも1科目14回分)

※複数科目受講可。初日体験受講可。

申 問 2月27日(月)～3月14日(火)の平日午前9時～午後4時に受講料を同センター ☎48-6721へ



高齢者

シニアのための

初心者向けタブレット講座

日 所 三鷹市社会福祉協議会

日 2月23日～3月16日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(9日を除く全3回)

人 在勤を含む60歳以上の市民15人

所 みたかボランティアセンター

¥ 1,000円(社協会員は500円)

申 2月20日(月)～22日(火)に身分証明書を同協議会へ(初めての方を優先して先着制)

問 同協議会 ☎46-1108



催し

シルバーと子どもまつり

ゲーム、模擬店、物産販売など。

日 所 井の頭地区住民協議会

日 2月25日(土)午前10時～午後3時

所 井の頭コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎44-7321

おもちゃの病院

日 所 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 消費者活動センター＝3月1・15日の水曜日、リサイクル市民工房＝11・25日の土曜日、いずれも午後1時～3時

¥ 特殊部品などの交換は実費

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

「新春謡曲・仕舞大会」(解説付き)

観世・宝生・金剛・喜多の四流派。

日 所 三鷹市能楽会

日 3月4日(土)午後0時30分～4時

所 社会教育会館

申 当日会場へ

問 同会(池内) ☎090-4839-4106

男性介護者交流会

「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

日 3月4日(土)午後1時～3時

人 市内の男性介護者、男性介護経験者

所 福祉会館

申 問 3月3日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

みんなで歌おう うたの広場

日 所 連雀地区住民協議会

日 3月5日(日)午後2時～4時

人 市民

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター ☎45-5100

生活用品活用市

日 所 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 3月7～28日の毎週火曜日午前10時～午後2時

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば どんぐり山

日 3月7日(火)午後1時30分～3時30分

人 介護者、介護経験者

所 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

すべての妊婦さんを対象に
ゆりかご面接を行っています



保健師が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてご案内します。面接を受けた方には、加盟する全国約5,000店舗で使える「こども商品券」1万円分を差し上げます。

日 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
所 総合保健センター
物 母子健康手帳、子育てガイド
申 問 同センター ☎46-3254へ

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (1月分)

●一般寄付

フィッシャー幼稚園	16,850円
鈴木 弘七	10,000円
寺門 都	10,000円
の崎H・Y	9,694円
清水 孝祐	5,000円
セコム(株)TEセンター	4,775円
根道 一男	2,000円
介護タクシー大地	1,550円
廣田 一男	1,000円
匿名(3件)	13,861円

●一円硬貨募金

野崎長寿会	12,888円
鐵鋳割烹りゅう お客様一同	11,555円

四ツ葉ときわクラブ	5,007円
福祉会館募金箱	4,731円
福寿会 会長 小野 園子	1,585円
水谷 ヤエ子	493円
上二親交クラブ	371円
いきいきコーラス	203円
ポラリス三鷹店募金箱	201円
(株)エコス TAIRAYA三鷹新川店募金箱	88円

●福祉基金

(宗)三鷹不動尊 井口院	800,000円
--------------	----------

●ボランティア基金

渡辺 英祐	3,500円
-------	--------

人と動物が幸せに暮らすために
—マイクロチップ普及推進モデル事業を始めます—

問 環境政策課 ☎内線2524

飼い犬・飼い猫が迷子や災害・事故などではぐれた場合でも、飼い主などの情報が分かるマイクロチップ装着のための施術費用を一律3,000円減額します(20頭分)。実施は(公社)東京都獣医師会・武蔵野三鷹支部。

人 飼い犬・飼い猫がいる市民

申 2月27日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、飼い犬・飼い猫の名前、飼い犬の場合は鑑札番号・平成28年度狂犬病予防注射済票番号を「〒181-8555環境政策課」へ(申込多数の場合は抽選。1世帯につき1頭まで)

※当選者は当選通知を持参し下記の指定動物病院で3月31日(金)までに施術してください。また、施術後は速やかに動物ID情報登録(マイクロチップ登録)を行ってください。

※施術費用は病院により異なります。

◆市内の指定動物病院

(2月現在)

病院名	住所	電話
穴戸動物病院	下連雀4-6-27	48-5362
浅野獣医科医院	井の頭2-5-6	45-3884
ふじもと動物病院	井の頭4-24-5	24-0661
加藤動物病院	中原3-1-57	48-8364
中原動物病院	中原4-1-32	46-2074
アルファ動物診療所	上連雀4-16-4	46-5585
かえで動物病院	深大寺2-1-1	31-3232

市からの お知らせ

主主催者
日日時・期間
人対象・定員
所場所・会場
講講師
費費用(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
保保育保育あり
手手話または要約筆記あり
 (下欄※参照)

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・手話希望の有無など)



お知らせ

三鷹駅エスカレーターの リニューアル工事

2月20日(月)始発から、三鷹駅1・2番線(総武線・東西線)ホーム西側(武蔵境寄り)エスカレーターのリニューアル工事を行います(3月25日(土)終了予定)。工事中は、東側(吉祥寺寄り)エスカレーターやエレベーター、または階段をご利用ください。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問JR東日本お問い合わせセンター☎050-2016-1600

コミュニティバスルート変更など に関する説明会

市のコミュニティバス「みたかシティバス」の北野ルート、三鷹台ルート、西部ルート、新川・中原ルートの運行ルートの一部と、運行ダイヤの変更(3月30日(木)から実施予定)にあたり説明会を開催します。

日所2月28日(火)=新川中原コミュニティセンター、3月1日(水)=大沢コミュニティセンター、2日(木)=牟礼コミュニティセンター、3日(金)=井口コミュニティセンター、いずれも午後7時～8時

申当日会場へ

問道路交通課☎内線2883

3月1日(水)～7日(火)は 春の建築物防災週間です

建築基準法令違反などによる火災が後を絶ちません。安全で安心して暮らせるまちをつくるため、建築物の安全確認を行いましょ。

◆建築物の安全チェック

- ◇伸縮性のない材質で留められた、落下の危険がある窓ガラスがないか。
- ◇外壁のタイルなどに、落下の恐れとなる浮きや剥がれがないか。
- ◇廊下や階段などの避難経路、防火扉や防火シャッターの周りに、障害物を置いていないか。
- ◇強風にも飛ばされないように、広告板はしっかり固定されているか。
- ◇ブロック塀などに、ひび割れや倒壊の危険はないか。

◇エレベーターやエスカレーターなどの定期的な維持管理、耐震措置の安全対策を行っているか。

◇店舗・病院・マンションなど多くの人が利用する建築物で市の指定するものは、定期的に調査・検査を行い、市に報告しているか。

◇地震に備え、建築物の耐震診断・改修工事を行い、安全性を確かめているか。

◇吹き付けアスベストの有無を確認しているか。

問建築指導課☎内線2827

ご覧ください 選挙人名簿

3月1日現在で選挙人名簿に登録される資格を有する方を、3月2日(木)に名簿に登録し縦覧を行います。記載内容や記載漏れをご確認ください。平成28年12月3日以降に、新たに在外選挙人名簿に登録された方の縦覧も行います。

日3月3日(金)～7日(火)午前8時30分～午後5時

申選挙管理委員会事務局(第三庁舎、4日(土)・5日(日)は市役所地下1階休日・夜間受付窓口)へ

問事務局☎内線3034

みたかシティバス利用時の バスポイントの付与漏れについて

平成28年12月16日～29年1月30日に、PASMO(パスモ)またはSuica(スイカ)を利用して「みたかシティバス」に乗車した方について、バスポイントの付与漏れおよびバスチケット(バスポイントの累積により発行)が使用されていなかったことが判明しました。ご迷惑をお掛けしますが、該当期間中に利用した方への返金などについては、決まり次第、小田急バス(株)ホームページ <http://www.odakyubus.co.jp/> や市ホームページでお知らせします。

問小田急バス(株)お客さまセンター☎03-5313-8330(平日午前9時～午後5時30分)、市道路交通課☎内線2883



税金

臨時納税相談窓口を開設中です

同日程で電話相談も受け付けます。

日2月26日(日)までの平日午後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)
※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

◆相談・納付(納入)できる税目

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

問同課☎内線2433

※市職員と偽った電話・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。不審な場合は同課へご連絡ください。



国保・年金

2月28日(火)は国民健康保険税・ 後期高齢者医療保険料の納期(第8期)です

納期内納付にご協力ください。

◆納付は便利な口座振替で

申納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

問同課☎内線2417(口座振替)・☎内線2433(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口での国民健康保険脱退の手続きが必要です。

ジェネリック医薬品(後発医薬品) 利用差額通知書を送付します

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を試算した通知書を、2月下旬に送付します。

人平成28年11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100円以上軽減できる見込みのある方

問保険課☎内線2387



子育て・教育

誕生記念樹のプレゼント

人市内在住の乳児

申3月3日(金)(必着)までに往復はがきまたはホームページで世帯主の必要事項(上記参照)・お子さんの名前・月齢・希望する樹種(パキラ、ハナカイドウ、ウメ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、グッケイジュ)一つを「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・ [HP](http://hanakyokai.or.jp/) <http://hanakyokai.or.jp/>へ

※苗木は24日(金)午前9時30分～午後3時30分に、同協会会議室で返信はがきまたは返信メールの印刷と引き換え。

問同協会☎46-2081

西児童館の催し

◆乳幼児のおそびひろば(2月)

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、2月生まれのお誕生会=22日(水)午前11時30分から、ひな人形づくり=27日(月)午前10時30分から

◆西児童館クラブ発表会

震災復興支援のチャリティーコーナーもあります。

日3月4日(土)午後1時30分から

申いずれも当日会場へ

問同館☎31-6039

星と森と絵本の家の催し

日星のおはなし=2月25日(土)、絵本のおはなし「なかまたち」=3月1日(水)、むかしあそびの日「うたあそび」=4日(土)、いずれも午後2時から

申当日会場へ

問同施設☎39-3401

東児童館の催し

◆0歳からの親子コンサート(チェロとピアノ)

日2月28日(火)午前10時45分～11時45分(10時30分開場)

人就学前のお子さんと保護者60組

申当日会場へ(先着制)

募集期間
延長

第81回 市長と語り合う会

50代の方と三鷹市を語る

問秘書広報課秘書係☎内線2011

日3月8日(水)午後7時～8時30分
人在学・在勤を含む市民で50～59歳(3月1日現在)の方10人、傍聴者=在学・在勤を含む市民3人

所三鷹ネットワーク大学

申2月24日(金)(必着)までに、はがきまたはファクス、電子メールで必要事項(上記参照)、参加・傍聴の別、参加者は語り合いたい内容を「〒181-8555秘書広報課秘書係」・ [FAX](mailto:hisho@city.mitaka.tokyo.jp) 48-2593・ [✉](mailto:hisho@city.mitaka.tokyo.jp) hisho@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

※この会の内容要旨は、匿名で市ホームページに公開します。

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

問相談・情報課☎内線2131(寄付に関する相談)

市では、寄付をしていただいた方々のご厚意を事業などに生かすため、趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。新たにいただいたご寄付(まちづくり協力金、ほっとベンチ寄付金を除く)は以下のとおりです。今後もみなさんからのご支援を引き続きお願いします。

◆ご協力いただいた方(敬称略)

【児童福祉のために】	ドン・ボスコチャリティワールド	300,000円
【三鷹中央防災公園・元気創造プラザへの神代曙(桜)の植樹のために】		
	三鷹商工会	200,000円
【市政のために】	故)北畠 裕子	2,611,476円

※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方は寄付時にマイナンバー、本人確認書類をお持ちください。

●市役所代表電話
☎0422-45-1151
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 (空メールを送信)

100 古紙配合率100%再生紙を使用しています

「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494号(2月19日～3月4日)
今後もサービス拡充! 便利な「マイナンバーカード」をぜひ申請ください/
児童文学作家 神沢利子さんのお誕生日会
放送時間/月～日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30

むさしのFM 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29年2月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数: 185,041人(60人減) 男: 90,698人(5人減)/女: 94,343人(55人減)
世帯: 91,855世帯(73世帯減)

ビブリオバトル

「読みたくなる! 太宰作品 私のイチオシ!!」観戦者募集

問 山本有三記念館 ☎42-6233

太宰治の作品を愛してやまない愛好家によるビブリオバトル(書評合戦)を行い、150作以上ある太宰作品の中からチャンプ作品を決めます。観戦者になって、愛好家おすすめの太宰作品の中から一番読みたくなった作品に投票し、みんなでチャンプ作品を決定しましょう。

◆出演者
朗読家の中村雅子さん、みたか観光ガイド協会の小谷野芳文さん、井川真澄さん、五十嵐知さんほか

日 3月5日(日)午後1時30分～3時
人 40人
所 三鷹ネットワーク大学
申 当日会場へ(先着制)

第4回 三鷹市山本有三記念館スケッチコンテスト
入賞者の作品を展示しています 問 同館 ☎42-6233

◆入賞作品

1月に実施したコンテストの結果、51点の応募の中から左記の3点が入賞しました。入賞作品は同館に展示中です。企画展「銀幕の有三文学」(3月20日(祝)まで)と併せてご覧ください。

●市民賞 河村満さん「小糠雨の記念館」
●山本有三記念館賞 山田哲己さん「山本有三と家」
●審査員特別賞 澤田典佳さん「にじのやまもとゆうぞうきねんかん」

日 3月5日(日)まで(月曜日を除く)
¥ 300円(入館料)

市民賞「小糠雨の記念館」

山本有三記念館賞「山本有三と家」

審査員特別賞「にじのやまもとゆうぞうきねんかん」

市民便利帳「三鷹くらしのガイド」
広告主を大募集!

スマートフォンでも利用できる便利な電子書籍版も発行します

問 秘書広報課広報係 ☎内線2133

市では6月末に、制作会社(株)サイネックス)と協働で、「市民便利帳『三鷹くらしのガイド』2017・2018年版」を発行します。暮らしに役立つ行政情報や防災情報はもちろん、歴史・文化・自然・観光などを紹介した「三鷹の魅力」特集や、4月に開設予定の「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ」の特集など、盛りだくさんの情報を掲載予定です。

この市民便利帳に、有料広告を掲載してくださる事業者を募集します。市民便利帳は、発行後約1カ月で市内の全世帯(約9万2千世帯)へ配布するほか、新たに転入する方にも配布し、2年間にわたって利用されるため、多くの方の目に触れ続ける効果的な広告媒体です。ぜひ、この機会にお申し込みください。

申 3月中旬までに(株)サイネックス ☎042-548-1556へ



表紙イメージ

環境講座 「紙すき体験で環境を考える 一椿(こうぞ)を使った和紙作り」

問 環境政策課 ☎内線2523

私たちが生活の中で使用している紙は樹木から作られているため、生産される際に地球環境に負荷を与えています。実際に和紙を作る紙すき体験を通じて、紙ができるまでの過程や環境への影響について知り、地球の環境について楽しく学びます。

主 市、みたか環境活動推進会議
日 3月25日(土)午後2時～4時 人 35人 所 市民協働センター
講 日本和紙造形研究所代表の國高ひできさん
申 必要事項(11面参照)・参加者全員の氏名を「〒181-8555環境政策課」・FAX45-5291・✉kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

講演会 「先史時代からのメッセージ—井の頭の出土品から」

市の発掘・研究調査に基づき、井の頭地区の遺跡から出土した資料から地域の歴史を読み解きます。

主 井の頭地区住民協議会
日 3月5日(日)午前10時30分～正午 人 40人
所 井の頭コミュニティセンター新館 講 市教育委員会学芸員
申 問 3月4日(土)までに直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)



第22回 三鷹まちづくりフォトコンテスト 「三鷹の魅力、再発見!!」 審査結果発表

昨年1年間に三鷹で撮影された四季折々の自然、人々の触れ合い、まちの表情などの写真を募集し、市内外105人から264点の作品をお寄せいただきました。厳正な審査の結果、18点の入賞作品が決定しました。

主 市、(株)まちづくり三鷹 問 同社 ☎40-9669



一般部門 金賞
「黄金橋」 渡辺実さん



U18部門 金賞
「phoenix」 田口千裕さん

表彰式 作品の展示も行います。
日 3月22日(水)午後5時から
(展示は1時～6時)
所 三鷹産業プラザ
申 当日会場へ

作品展
日 3月23日(木)～31日(金)午前9時～午後9時
所 三鷹産業プラザ
申 期間中会場へ
※全入賞作品は、同社ホームページ [HP](http://www.mitaka.ne.jp/) <http://www.mitaka.ne.jp/>でもご覧になれます。

入賞作品

◇一般部門
金賞 「黄金橋」 渡辺実さん
銀賞 「晩秋の初雪」 小川正良さん
「過去への時間旅行」 矢原直之さん
銅賞 「秋の夕暮れ散歩」 本田誠さん
「一緒に暖(あ)ったかいね」 山本詩恵さん
「秋の陽をうけて」 小西直昭さん
入選 「熱い! 三鷹市民駅伝!」 大島宏之さん
「鉄骨」 蛸崎アンナさん
「石の上をウロウロ」 小河裕介さん

◇U18部門
金賞 「phoenix」 田口千裕さん
銀賞 「それ、虹だよ」 吉田昌人さん
「学校の片隅に」 菅原康史さん
銅賞 「雨の日の青サギ」 鈴木未来さん
「空」 小河優衣さん
「小さな育ち」 本木美樹さん
入選 「夕日に照らされて」 佐藤和海さん
「弁財天はどこかなあ?」 北村優衣さん

◇三鷹フィルムコミッション賞
「三鷹ホテル」 花崎健一さん