



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
法人番号：8000020132047

市役所代表電話
☎0422-45-1151(代)

ホームページ
(パソコン・スマートフォン用)
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

サイクルシェア事業社会実験の参加者を募集しています……2面

「みたかふれあい支援員」を募集しています……3面

市からのお知らせ……11面から

参加・体験型の「総合水防訓練」にご参加ください……12面

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生・児童委員に気軽に相談ください

民生・児童委員は自らも地域の住民で、厚生労働大臣から委嘱を受けて活動する福祉ボランティアです。現在、市内では112人の同委員が、地域のみなさんのさまざまな相談に応じ、関係機関などにつなぐパイプ役として活躍しています。暮らしに関する困り事などがある場合は、気軽にご相談ください。

☎地域福祉課 ☎内線2615

※お住まいの地区の委員については、同課へお問い合わせください。

■今年が民生委員制度 創設100周年

民生委員制度は、大正6(1917)年に岡山県で誕生した「済世顧問制度」を始めとします。翌大正7(1918)年に大阪府で発足した「方面委員制度」が全国へ普及し、昭和21(1946)年の民生委員令公布により、名称が現在の「民生委員」へ改められました。1世紀にわたり、時代の変化に応じて新たな活動に取り組むなど、地域の福祉増進のために常に重要な役割を果たしてきました。



例えば、こんな悩みや心配事はありませんか？



ご近所に心配な人がいる…



近所に知り合いがなくて不安…



子育てがうまくいかない…

民生・児童委員は
秘密厳守で相談に応じ、
相談者と行政・関係機関
との橋渡しをします。

このような活動をしています

◆乳児家庭全戸訪問

(こんにちは赤ちゃん)事業

おおむね生後4カ月までの乳児がいるすべての家庭を訪問し、育児の不安や悩みを聞いたり、子育てに役立つ情報提供などを行うほか、お子さんの誕生を祝う絵本などをお届けします。

◆地域ケアネットワーク

地域の居場所として気軽に参加できるサロン事業や、困り事の相談、見守りの仕組みづくりなど、誰もが地域で安心して暮らすための新たな共助の仕組み「地域ケアネットワーク」に協力しています。

◆ほのぼのネット

地域ボランティアのネットワークである「ほのぼのネット」の会員としても活動しています。また、学校や保育園などの行事にも参加しながら、地域のつながりを大切にしています。

私たちに相談ください

私たち民生・児童委員は、地域の中で赤ちゃんから高齢者まで、誰もが安心して暮らせるように見守り活動などを通してみなさんのお手伝いをしています。困り事や心配事、地域の情報など、気軽に私たちに相談ください。

「こんにちは赤ちゃん事業」や地域のサロンなどでみなさんにお会いできるのを、楽しみにしています。



民生・児童委員協議会 地区会長のみなさん

活動紹介パネル展を開催します

民生委員制度創設100周年を記念し、今年は市内9カ所の会場を巡回して民生・児童委員の活動を紹介します。

	日程	時間	場所
5月	16日(火)～19日(金)	午前8時30分～午後5時 (19日は4時まで)	市役所1階市民ホール
	27日(土)・28日(日)	午前10時～午後3時30分 (28日は2時30分まで)	大沢コミュニティセンター
	30日(火)・31日(水)	午前10時～午後4時	三鷹駅前コミュニティセンター
1日(木)・2日(金)	新川中原コミュニティセンター		
20日(火)・21日(水)	連雀コミュニティセンター		
28日(水)・29日(木)	井の頭コミュニティセンター		
4日(火)・5日(水)	井口コミュニティセンター		
7月	20日(木)・21日(金)	午前10時～午後4時	牟礼コミュニティセンター
	25日(火)～28日(金)		元気創造プラザ1階情報コーナー

市民ホールには、民生・児童委員にその場で相談ができるコーナーもあります。
☑午前10時～午後4時
☑期間中会場へ

元気創造プラザには、東京都民生・児童委員キャラクターの「ミンジー」がやってきました！

市長コラム

芸術文化、生涯学習、スポーツで暮らしに潤いと生きがいを

三鷹市長 清原慶子

三鷹市では、市民の皆様のご期待や、社会の変動とともに変わっていく市民の皆様へのニーズにお応えし、さまざまな行政課題に対応していくために、三鷹市役所の組織の充実を図っています。

そこで、市民の皆様が安心して暮らすを支援、的確に自治体経営を進めるために、「企画部」「総務部」「市民部」「生活環境部」「健康福祉部」「子ども政策部」「都市整備部」「教育部」の各部署が、その役割と責務を連携しながら果たしてきました。

そして、4月1日から市長部局に「スポーツと文化部」を創設いたしました。市民の皆様が暮らしを豊かにするうえで、芸術文化活動、社会教育を含む生涯学習活動、そしてスポーツ活動は欠かせません。「スポーツと文化部」は、「芸術文化課」「生涯学習課」、学校体育を除くスポーツを担当する「スポーツ推進課」の三つの課から構成されます(写真)。

4月1日から「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ」がオープンし、多くの皆様に積極的にご利用いただいています。この元気創造プラザの「生涯学習センター」や「SUBARU総合スポーツセンター」の管理・運営などは、この「スポーツと文化部」が行います。また、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」や「ラグビーワールドカップ2019」などを担当する庁内横断組織として、市長を本部長とする推進本部も設置し、同部はその事務局機能を果たします。

芸術文化とスポーツは、それを自ら行うだけでなく、鑑賞したり応援したりすることで、心が豊かになります。また、社会教育を含む生涯学習は、学びを通して自己実現が図られ、多様な活動との循環に結びつきます。新しく生まれた「スポーツと文化部」は、教育委員会としっかりと連携しながら、市民の皆様が暮らしに潤いをもたらし、喜びや感動や生きがいを感じ取り出す取り組みを、市民の皆様のお声を傾聴しつつ担わせていただきます。

どうぞ、「スポーツと文化部」によるさまざまな事業の企画・実践の場に参加し、協働していただきます。皆様とお目にかかるのを楽しみにしています。



4月に創設したスポーツと文化部の執務室にて職員とともに

市長のひとことコーナー

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)。

自転車は交通ルールとマナーを守って安全運転



三鷹市自転車安全講習会をご活用ください

☎ 道路交通課 ☎ 内線2883

自転車を安全に利用し、悲惨な交通事故を1件でも減らすため、今年度は6回、同講習会を開催します。1時間程度の講習で、三鷹警察署による講話や交通安全〇×(マルバツ)テストを行うほか、自転車の点検・整備方法を紹介します。受講者には「自転車安全運転証」を交付するとともに、市立定期利用駐輪場の空き待ち時の優先権を付与します。

人 中学生以上の方各回80人(お子さんの同伴も可)

所 三鷹産業プラザ

物 筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は写真(縦3×横2.5cm程度)、再受講者は自転車安全運転証

申 各回の申込期間(下表参照)までに申込書(市ホームページから入手可)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555 道路交通課」(市役所5階51番窓口)・FAX 48-0975・✉ doro@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

開催日時	申込期間
5月20日(土)午前10時から	5月12日(金)まで
7月14日(金)午後7時から	6月5日(月)～7月7日(金)
10月15日(日)午前10時から	9月4日(月)～10月6日(金)
12月16日(土)午前10時から	11月6日(月)～12月8日(金)
平成30年1月19日(金)午後7時から	12月18日(月)～30年1月12日(金)
3月4日(日)午前10時から	1月22日(月)～2月23日(金)

平成29年度 サイクルシェア事業社会実験の参加者を募集しています

☎ 道路交通課 ☎ 内線2883

市では、自宅から三鷹駅まで通学・通勤する市民と、三鷹駅から杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1)まで通学する学生の間で、自転車・駐輪場を共同利用(シェア)する「サイクルシェア」の社会実験を28年4月から実施しています。

サイクルシェアにより駅周辺駐輪場を効率的に利用することで、放置自転車の減少や環境負荷の軽減、まちの活性化などが期待されます。サイクルシェアの本格実施に向け、今年度も参加者へのアンケートなどによる検証を行います。ぜひご協力ください。

◇実施期間 30年3月31日(土)まで

◇駐輪場 さくら通り第2駐輪場(下連雀3-21-30)の一部

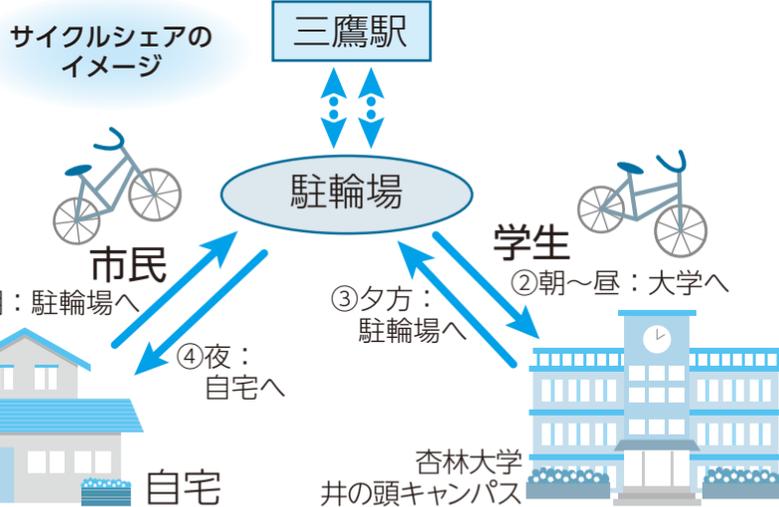
人 通勤・通学に三鷹駅を利用する市民で、原則として午前8時30分までに駐輪し、午後5時以降に自転車を利用する方80人

※自転車台数120台(市が用意したもの)。

※杏林大学の学生は同大学へお申し込みください。

¥ 利用料月額1,500円、学生1,250円

申 申請書(市ホームページ・同課(市役所5階51番窓口)で入手可)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555 道路交通課」・FAX 48-0975・✉ doro@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)



5月30日は「ゴミゼロの日」 ゴミゼロ・不法投棄防止のキャンペーンを実施します

☎ ごみ対策課 ☎ 内線2533

市では毎年、ゴミゼロの日(5月30日)に、ごみの減量や再資源化、不法投棄の防止を呼び掛けるとともに、会場周辺の清掃活動を実施しています。

この機会に、食品の無駄な廃棄を無くす、生ごみを捨てる前に水を切るなど、日常生活で無理なく続けられるごみ減量の工夫をお願いします。

また、テレビや布団を路上に置き去りにしたり、たばこの吸い殻や空き缶をポイ捨てするなどの不法投棄を「しない、させない、見逃さない」まちづくりにご協力ください。

日 5月30日(火)午後5時～6時 ※三鷹駅のみ雨天決行。

所 三鷹駅南口周辺、三鷹台駅前、井の頭公園駅前、つつじヶ丘駐輪場周辺

◆キャンペーン当日のボランティアを募集しています

申 ☎ 5月23日(火)までに必要事項(11面参照)・学生の場合は学校名と学年を同課 ☎ 内線2533・FAX 47-5196・✉ gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

光化学スモッグにご注意ください

☎ 環境政策課 ☎ 内線2523

都内では例年、20℃を超えた風の弱い日に多く発生し、5～10月ごろにかけて光化学スモッグ注意報が発令されています。注意報や警報は、防災無線や市ホームページ、安全安心メール、市公式Twitter(ツイッター)、公共施設での掲示などでお知らせします。なお、発令は原則、日没をもって解除されます。

◆注意報・警報が発令されたら

- ・外出や、屋外での運動を控える
- ・目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする

※注意報などの発令状況は、東京都環境局ホームページ [HP](http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/) <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>で確認できます。

◆光化学スモッグの発生を抑えるために

光化学スモッグは、自動車の排気ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。日ごろから、なるべく自家用車の使用は控え、自転車や公共交通機関を利用するなど、環境への配慮にご協力ください。

飼い主のいない猫の避妊・去勢手術費用を減額します

☎ 環境政策課 ☎ 内線2523

飼い主のいない猫の不要な繁殖を抑制するため、市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上)に、指定の動物病院(下表)で避妊・去勢手術を行う場合、手術費用を一律7,000円減額します(30匹分先着制)。実施は(公社)東京都獣医師会・武蔵野三鷹支部。

人 市内在住で、手術した猫の耳先にV字カットを施すことを承諾いただける方

申 5月15日(月)～平成30年3月9日(金)に、申込書(環境政策課(第二庁舎2階)、市民課(市役所1階)、市政窓口または市ホームページから入手可)に手術をする猫の写真を貼付し同課へ

※手術後の減額申請はできません。
※手術費用は病院により異なります。

市内の指定動物病院(4月1日現在)

病院名	住所	電話番号
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

東京都シルバーパス 新規取得のお知らせ



☎ (-社)東京バス協会
☎03-5308-6950 (シルバーパス専用)

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)に、都内民営バスや都営交通などを利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。満70歳の誕生月の初日から申し込みます(有効期限は9月30日(土)まで)。

人 ¥ ①市民税非課税または②市民税課税だが年間の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円、③市民税課税で②以外の方=10,255円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①②は直近の年間合計所得金額を確認できる書類(介護保険料納入(決定)通知書、市民税非課税証明書または課税証明書、生活保護受給証明書のいずれか一つ)

申 必要書類と代金を最寄りのバス営業所などへ

地元でのお買い物を楽しく、便利に、お得に！ 「朝市」を開催します

☎ 当日会場へ

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店、朝採り野菜や鉢植えの販売、子ども向けの催しのほか同協会の活動紹介パネル展示を行います。

- ☎ 新川宿まちづくり協議会
- ☎ 5月14日(日)午前8時～11時
- ☎ 新川宿ふれあい通り(新川6-5周辺)
- ☎ 同協議会事務局(株まちづくり三鷹内) ☎40-9669



昨年の様子



連じゃく朝市

数量限定の朝市丼や軽食、和洋菓子、三鷹産新鮮野菜などを販売。

- ☎ 連雀通り商店会 ☎ 5月20日(土)午前9時～正午
- ☎ 「魚鶴」前(下連雀6-6-71) ☎ 魚鶴 ☎48-3131



消研だいいち

参加店で特別サービス・メニューを提供。

- ☎ 消研大通り商店会(中原3-11周辺。のぼりが目印)
- ☎ 5月20日(土)(時間は各店舗の営業時間)
- ☎ 元気ひろばおれんじ ☎76-5940



「みたかふれあい支援員」を募集しています

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2622

市では、地域全体で高齢者を支えるため、介護の専門資格が無い方でも「みたかふれあい支援員」として高齢者の訪問型サービスに就労できる取り組みを進めています。訪問ヘルパーの資格が無い方でも、市の研修(下記)を受講して認定を受け、市指定の事業者と契約すれば、同支援員として働くことができます。

※認定期間は、認定日から2年後の年度末までです(フォローアップ研修の受講で期間延長可)。

「みたかふれあい支援員」とは？

市の研修を受講し同支援員の認定を受けた方は、市が指定する、みたかふれあい支援員事業者と契約し、訪問型サービスのヘルパーとして働くことができます。高齢者の居宅を訪問し、自立支援を目的とした調理や掃除などの日常生活上の支援を行います(身体介護は行いません)。

認定ヘルパー養成研修

「家事援助に興味はあるけれど、訪問ヘルパーの資格が無いから働けない」という方、「高齢者の役に立ちたい」と思っている方は、この機会にぜひお申し込みください。研修では、高齢者支援の基礎知識や家事援助の技術などを学びます。

☎ 6月6・13・20日の火曜日午前9時15分～午後4時40分(13日は9時から、20日は5時まで。全3回)

人 18歳以上で全回受講可能な方30人(高校生は除く)

☎ 生涯学習センター

☎ 5月19日(金)までに直接または電話、ファクスで同課(市役所1階12番窓口) ☎ 内線2622・FAX 48-2813へ(申込多数の場合は抽選)

◇研修内容

介護保険制度、市の高齢者福祉制度の概要/高齢化による心身の変化・障がい・疾病など/認知症について/対人サービスでの倫理・接遇/家事支援の知識・実習

※20日はボランティア団体の紹介もあります。

腎臓病や生活習慣病の さまざまな疑問に お答えします

第12回
三鷹市民公開講座
「腎臓について考える
フォーラム」

日本人の8人に1人が慢性腎臓病と言われています。腎臓病やその原因の一つである生活習慣病について、医師・薬剤師・栄養士などの専門家が分かりやすく解説する市民公開講座を開催します。

☎ 5月13日(土)午後1時～4時30分 人 市民200人 所 三鷹産業プラザ

☎ 杏林大学医学部付属病院医師の福岡利仁さん、李恵怜さん、宮本彩子さんほか

☎ 当日会場へ(先着制)

☎ 中外製薬(株) ☎60-3710、市健康推進課 ☎ 内線4212

平成29年度 みたか健康づくり セミナー

「フレイル」を予防して 健康寿命を延ばしましょう！

☎ 健康推進課 ☎ 内線4224

市と住民協議会は、市民のみなさんが年齢を重ねても住み慣れた地域で健康で楽しく過ごせるように、「高齢期の虚弱(フレイル)」をテーマとしたセミナーを協働で開催します(全3回、1回のみ受講可)。

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護になる一歩手前の状態のことです。フレイルは、できるだけ早い段階で気づき、食事や運動などの生活習慣を変えることで予防することができます。ぜひご参加ください。

◆セミナーの内容

①「しっかり食べて低栄養予防」

健康長寿のための食生活を管理栄養士の先生から学びます。

②お口の健康は長寿の秘訣(ひけつ)

口腔(こうくう)機能を向上させるための方法を歯科衛生士の先生から学びます。

③足腰の筋力アップ

日常生活の中で取り入れられる体を動かすポイントを介護予防運動指導員、健康運動指導士の先生から学びます。

☎ 直接または電話で希望するコミュニティセンター(下表参照)へ

※申込時期は各コミュニティセンターへお問い合わせください。

会場 (コミュニティセンター)	日時
新川中原 ☎49-6568	①5月17日・②24日・③31日の水曜日午前10時30分～正午
連雀 ☎45-5100	①6月6日・②13日・③20日の火曜日午前10時30分～正午
三鷹駅前 ☎71-0025	①6月10日・②17日・③24日の土曜日午後1時30分～3時
井口 ☎32-7141	①6月26日、②7月3日・③10日の月曜日午前10時30分～正午
大沢 ☎32-6986	①10月7日・②14日・③28日の土曜日午後1時30分～3時
井の頭 ☎44-7321	①11月10日・②17日・③24日の金曜日午後1時30分～3時
牟礼 ☎49-3441	①30年2月24日、②3月3日・③10日の土曜日午前10時30分～正午

「暗黒の宇宙を探るアルマ望遠鏡」

天文・科学情報スペース企画展

問 天文・科学情報スペース ☎26-9951

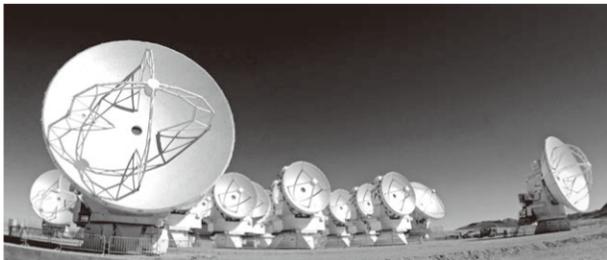
南米チリにある世界最大の電波望遠鏡群「アルマ望遠鏡」。平成23(2011)年の科学観測開始からこれまでに明らかにした宇宙像や今後挑む宇宙の謎を、天体画像を中心としたパネルと模型の展示で紹介。標高5,000mにある観測サイトの映像も併せてお楽しみください。会期中には、研究者による講演会も予定しています。くわしくは同スペースホームページ [HP](http://mitakatks.mall.mitaka.ne.jp/) <http://mitakatks.mall.mitaka.ne.jp/> をご覧ください。

◇企画 自然科学研究機構 国立天文台

📅 7月2日(日)までの午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)

📍 同スペース(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)

📄 期間中会場へ



アルマ望遠鏡 日本の16台のアンテナ ©ALMA(ESO/NAOJ/NRAO)

しあわせレシピ集

「三鷹野菜でつくるごはんたち」を販売中!

問 JA東京むさし三鷹地区青壮年部 ☎46-2152、市生活経済課 ☎内線3063

三鷹産野菜を使ったレシピ120種類を月ごとにまとめたレシピ集「採れたてがあるしあわせ 三鷹野菜でつくるごはんたち」(発行: JA東京むさし三鷹地区青壮年部)ができました。

このレシピ集は、同部が毎年企画・制作している『食育カレンダー』が今年度10周年を迎えるのを機に、これまで市の栄養士と協力し、カレンダーに掲載してきた「三鷹の旬の野菜でつくるレシピ」を1冊にまとめたものです。

冊子はA5判で全148ページのフルカラー。栄養士たちが、家庭でも手軽に作れるように考案したレシピを写真で紹介しているほか、三鷹産野菜の旬が一目で分かる「旬カレンダー」や「農家のおすすめ」「豆知識」など各月に三鷹で栽培・収穫される旬の農産物に関する情報も掲載しています。

身近で採れた旬の野菜をおいしく調理し、「農のあるまち三鷹」の魅力を再発見してみてください。

◇販売場所 JA東京むさし三鷹緑化センター、JA東京むさし三鷹経済センター、みたか観光案内所

¥500円 ※売上金は、教育振興のため市に寄付されます。



表紙イメージ

色あせない風景

滝平二郎の世界展

好評
開催中!

📅 7月2日(日)までの午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)

※月曜日休館。

¥ 一般600円、65歳以上・学生300円

※中学生以下・障害者手帳などをお持ちの方は無料。

※この記事を持参の方は、一般600円を480円に割引きます(1回に限り2人まで)。



「裸の王さま」昭和26年/木版画/38.6×26.1cm



「金魚」昭和46年/きりえ/41.5×14.2cm



「モチモチの木」昭和46年/きりえ/28.5×48.5cm

©JIRO TAKIDAIRA OFFICE Inc.

関連ワークショップ

こどもアートクラブ 「変身!!ひっくりかた」

自分の名前の1文字を使って絵札を作ってみましょう。絵札が出来上がったら、「びっくりかた大会」を開催します。

📅 6月3日(土)午前10時30分～午後3時30分

👤 小学生20人 📍 美術ギャラリー、芸術文化センター

¥2,000円(材料代を含む)

📄 5月23日(火)(必着)までに往復はがきまたはファクスで必要事項(11面参照)・性別・学校名を「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・FAX 79-0030へ(申込多数の場合は抽選)

三鷹市美術ギャラリー

JR三鷹駅前(南口)CORAL5階 ☎79-0033

HP <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>

5月28日(日)
午前9時30分～
午後3時30分(荒天中止)
📍 市民センター、
三鷹中央防災公園・
元気創造プラザ

第46回 東京ブロック大会三鷹大会「TOKYOまちフェスタ」

📍 (公社)日本青年会議所関東地区東京ブロック協議会

問 三鷹青年会議所 ☎46-4199

(公社)日本青年会議所関東地区東京ブロック協議会の東京ブロック大会として毎年開催されている同フェスタが、今年は三鷹市で開催されます。会場には地元企業や団体が100のブースを出展。活動の紹介や飲食ブース(有料)などの物販のほか、防災関係ブースやスタンプラリー、音楽の演奏なども行われます。お子さんから大人まで一日たっぷり楽しめるイベントです。みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

主な催し

メインフォーラム

「荻原次晴さん講演会・パネルディスカッション」
時間: 午後1時～3時(0時30分開場)

長野オリンピックスキー・ノルディック複合日本代表でスポーツキャスターの荻原次晴さん(写真)と、リオデジャネイロパラリンピックトリアスロン日本代表の秦由加子さんを迎え、「ポジティブチェンジ! —一流に学ぶ親子関係」をテーマに、困難を乗り越える自己肯定感などについて語っていただきます。



👤 700人

📍 三鷹市公会堂光のホール

📄 5月27日(土)までに同フェスタホームページ [HP](http://machi-festa.tokyo/) <http://machi-festa.tokyo/> (先着制、当日参加も可)

スイーツデコレーション講習

時間: 午前9時30分～午後3時(各回30分、9時15分から整理券を配布します)

スイーツデコレーションをアートに昇華させた第一人者であるスイーツ王子の渡辺おさむさんを迎え、「クッキー型のスイーツデコ」を作るワークショップを開催します。

👤 300人 📍 元気創造プラザ

¥500円(材料代)

📄 当日会場へ(先着制)



「ベイブレード」大会

時間: 午前10時～午後3時(9時30分から受付)

現代版ベーゴマを使った大会を開催します。こまの貸し出しもありますので、気軽にご参加ください。混雑時は小学生優先とさせていただきます。

📍 元気創造プラザ 📄 当日会場へ

自転車安全利用 TOKYOキャンペーン

三鷹警察署では、5月1日～31日(火)に、自転車を利用するみなさんに「自転車安全利用五則」をはじめとする基本的な交通ルールとマナーを普及啓発し、社会全体で自転車の安全利用を推進するキャンペーンを実施しています。同フェスタ内でも自転車の正しい乗り方をシミュレーターで体験しながら学ぶ「自転車安全教室」や「白バイ・パトカーの展示」などを行います。

📅 午前10時～午後3時

📍 三鷹中央防災公園 📄 当日会場へ

問 同署 ☎49-0110

第38回

憲法を記念する市民のつどい — 昭和55年にスタートした市民協働事業

企画経営課☎内線2115

今年は日本国憲法施行から70年の節目の年です。今回は社会活動家で、法政大学の「2016年度学生が選ぶベストティーチャー賞」を受賞された同大学教授の湯浅誠さん(写真)に、「憲法と子どもの未来」をテーマにお話いただきます。

- 主 市、市教育委員会、憲法を記念する三鷹市民の会
日 5月13日(土)午後1時～4時(0時30分開場)
人 700人 所 三鷹市公会堂光のホール
申 当日会場へ(先着制)



◆プログラム

- 第1部: 午後1時～2時50分
講演会「憲法と子どもの未来」(手話)
第2部: 午後3時5分～4時
NHKスペシャル「ばっちゃんー子どもたちが立ち直る居場所」の上映(手話)
そのほか、六中生徒による日本国憲法前文などの朗読や、市民団体などによる展示、行政相談・人権啓発コーナー、憲法や講師に関する図書紹介コーナーなど。

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・教材代など)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
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。
HP 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。

6月4日発行号
原稿締切日 5月12日(金)
6月18日発行号
原稿締切日 5月26日(金)
いずれも午後5時まで

催し

みたかふれあいサロンの催し
①Windows10まるごと基礎講座=毎週月曜日午後1時15分～3時、②脳をイキイキ・ワクワク認知症予防の為に脳若トレーニング=5月13日(土)・16日(火)・27日(土)・6月6日(火)午後1時30分～3時(人)②10人 所 三鷹産業プラザ ¥①1,500円(別途資料代100円が掛かります)、②1,000円(1回) 同 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX40-2664(②は先着制)

NPO法人子育てコンビニの催し
①羊毛フェルトでどうぶつ指人形を作ろう=5月9日(火)、②羊毛フェルトで花のモチーフを作ろう=15日(月)、③ベビースキンケア男子のデリケートゾーン編=16日(火)、いずれも午前10時～11時30分 ①みたかボランティアセンター、②元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) ¥①②1,800円(材料代を含む)、③2,000円(物)③バスタオル 同 法人 ☎info2@kosodate.or.jp 同 法人 ☎41-7021

三鷹市の福祉をすすめる女性の会の催し
①猫ばさみをつくりませんか=5月10日(火)午前10時～正午、②ふれあいバザーとフリーマーケット出店者募集=6月10日(土)午前10時～午後2時 ①福祉センター、②市役所議場棟下 ¥①100円(別途材料代200円が掛かります)、②1区画(2×2m)500円(物)①針、糸、はさみ ①②ふるたに ☎090-4713-5210、③5月24日(水)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望区画数を「〒181-0013下連雀4-22-17-803 奈須野」☎①ふるたに ☎090-4713-5210、②中野 ☎49-0691

母の日フラワーアレンジメント1dayレッスン(プリザーブドフラワーを使って)
フラワー・プランティエ ☎5月10日(火)午前10時30分～正午 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥3,000円 同 大西 ☎080-1122-6086

防災リーダー養成講座
下連雀6丁目8丁目地区連絡会 ☎5月10日(火)午後7時～9時 所 下連雀八丁目地区公会堂 申 当日会場へ ☎中山 ☎090-5796-0089・HP http://www.moaru.com/shimoren6-8renrakukai

①②知育・造形 ②母子分離(就園準備)リトミック体験会!
ぱりも・ももリトミック ☎5月11・18日の木曜日午前9時30分～11時30分(人)①首据わり～2歳のお子さんと母親、②平成26年4月2日～27年4月1日生まれのお子さんと母親、各15組 所 芸術文化センター ¥500円(1回) 同 佐藤 ☎080-1227-3048(平日午後1時～3時)・

p.rhythmique@gmail.com(先着制)

元気ひろばおれんじの催し
①プチロミロミマッサージ体験=5月11日(水)午前10時～11時30分、②スワロフスキーでバングル作り=15日(月)午後1時30分～3時、③フラワーアレンジメント=17日(水)午後3時30分～5時、④iPadで脳若トレーニング=18日、6月1日の木曜日午後1時～2時30分、⑤AZUMA感謝祭=5月21日(日)午前10時～午後3時 所 同会(中原3-1-65) ¥①500円(10分)、②2,000円(材料代を含む)、③2,800円(材料代を含む)、④1,000円(1回)、⑤催しものなど一部有料(物)③はさみ、持ち帰り用袋 同 ①～④同会 ☎76-5940・FAX26-9419、⑤当日会場へ

みたか・みんなの広場の催し
①お茶と雑談:市民の集いの場「みたか・みんなの広場」=毎週木・金・土曜日午後、②ノルディックウォーク友の会=毎週土曜日午前10時から、③タどきオレンジカフェ・みたか:認知症、高齢者介護なんでも相談=5月23日(火)午後7時～9時、④市民リレートーク:多摩たんばお介護サービスセンター取締役の千葉信子さん「人生はケセラ・セラ」=29日(月)午後1時30分～3時 所 ①③④みたか・みんなの広場(下連雀4-5-19みたかの家)、②市民協働センター ¥①④200円、③100円(物)同 なりきよ ☎080-1362-5359

改正個人情報保護法の概要
情報セキュリティ研究会 ☎5月12日(金)午後6時30分～8時30分 所 市民協働センター ¥500円 同 江草 ☎090-3241-7945・☎yegusa1@gmail.com

春のガレージセール
ゆ&み ☎5月13日(土)午前11時～午後3時 所 下連雀3-32-12親光荘103 申 当日会場へ ☎紺野 ☎44-6252

ぎやらりー由芽の催し
①木村林吉展—101才の誕生日を前に、②木村林吉 53のオマージュ展=5月13日(土)～28日(日)正午～午後7時(①28日は5時まで、②13日は3時から、28日は4時まで) 所 ①同画廊、②ぎやらりー由芽のつづき 申 期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

足から健康を考える外反母趾(ばし)巻き爪改善
倉橋 ☎5月13日(土)午後2時から 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,500円(マッサージオイル代を含む) 申 倉橋 ☎090-4941-3533・FAX32-1662

5月おはなしの森—昔話や文学小品を語り「バラの花とバイオリン弾き」
わたげの会 ☎5月13日(土)午後2

時30分から(人)中学生以上の方 所 西部図書館 申 当日会場へ ☎米屋 ☎33-9011

笑って免疫力UP! ラフターヨガ(笑いヨガ)
三鷹ラフタークラブ ☎5月16・30日の火曜日午前10時30分～正午 所 牟礼地区公会堂 ¥500円(1回) 申 高瀬 ☎55-5058

歌声サロン三鷹
5月17日(水)午後0時30分～3時30分 所 生涯学習センター ¥400円 申 当日会場へ ☎金子 ☎49-8899

親子で参加できる多言語ワークショップ&講座
ヒッポファミリークラブ ☎①ワークショップ=5月18日(木)午前10時～11時30分、②講座=21日(日)午後2時～4時 所 三鷹市公会堂さんさん館 同 嶋 ☎090-6509-4355・☎yknshima@gmail.com

あおき会講演会「心の傷をいやす人との絆—家族会の役割」
5月18日(木)午後1時30分～2時45分 所 みたかボランティアセンター 申 当日会場へ ☎土屋 ☎46-5252

神田川の今と昔を歩く(第1回)
「歴史の道を歩く」三鷹支部 ☎5月20日(土)午前10時～午後3時 所 井の頭公園弁財天前集合～むつみ橋(杉並区) ¥400円 申 同 ☎18日(木)までに坂東 ☎FAX37-0714

楽しいゲームで脳活性化(第4回)
NPO法人鷹ロコ・ネットワーク 大楽 ☎5月20日(土)午後1時30分～3時30分 所 三鷹産業プラザ ¥700円(茶菓代を含む) 申 同 法人 ☎24-7500・FAX24-7070・☎info@takaloco.jp

「謡曲・仕舞おさらい会」をみんなで楽しむ(宝生流)
三鷹宝生会 ☎5月21日(日)午前10時～午後3時 所 寺田舞台(井の頭3丁目) 申 同 ☎090-4839-4106

不登校 親の会
フリースペース コスモ 親の会 ☎5月21日(日)午後3時30分～5時 所 NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) 申 同 法人(平岩) ☎47-8706

国際ケッコンのパパ・ママ・こどもの交流・友達・仲間づくりの会
インターナショナルフレンズ ☎5月23日(火)午後3時～4時 所 井の頭東部地区公会堂 申 当日会場へ ☎楠 ☎090-6405-5120・☎Intl.Friends123@gmail.com

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 ☎5月26日(金)午後2時～3時

所 同法人(下連雀1-14-3) 申 同 丸山 ☎70-5067

三鷹一日うたごえ
5月27日(土)午後1時30分～4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円 申 当日会場へ ☎藤井 ☎48-4688

第160回太宰治の足跡案内
みたか観光ガイド協会 同 ☎5月28日(日)午前9時50分集合(雨天決行)三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も 申 当日集合場所へ ☎こやの ☎44-0981

スカウト体験広場「モンキーブリッジなどを楽しむ」
ボーイスカウト三鷹第2団 ☎5月28日(日)午前11時～午後2時 所 三鷹小鳩幼稚園 申 当日会場へ ☎岡田 ☎080-5079-3111

みたか朗読の会 第2回発表会
6月3日(土)午後2時～4時 所 三鷹産業プラザ 申 当日会場へ ☎太田 ☎44-7152

第23回ピアノジョイントコンサート
毬蹴門会(まけるもんかい) ☎6月4日(日)午後2時から 所 芸術文化センター風のホール 申 当日会場へ ☎高井 ☎55-3553

会員募集

アクアマルシェ(障がい者水泳)
毎月1・2回平日午後7時～10時または土曜日午前9時～午後1時のうち2時間(着替えの時間を含む) 人 18歳以上で身体障害者手帳4・5級程度の方(3級以上の自力で日常生活動作ができる方も可) 所 SUBARU総合スポーツセンター ¥年会費1,000円、1回2,300円 申 同 酒井 ☎info@aqua-marche.com

耕墨会(書道、楷書、行書、仮名)
毎月第2・4木曜日午後1時30分～3時30分 所 芸術文化センター ¥入会金1,000円、月額3,500円 申 同 松村 ☎45-1898

三鷹短歌会
毎月第3水曜日午後1時30分～3時30分 所 芸術文化センター ¥入会金1,000円、月額2,000円 申 同 松村 ☎45-1898

漢詩を作る会
毎月第4月曜日午前10時～正午 所 井の頭東部地区公会堂 ¥1回2,000円 申 同 田池 ☎47-0328

クール・レーヴェ(女声合唱)
毎週木曜日午前10時～正午 所 井の頭コミュニティセンター ¥月額5,000円 申 同 植松 ☎47-4604

三鷹トリム体操クラブ(健康体操)
毎週火曜日午後1時～3時 所 新

川中原コミュニティセンター ¥入会金1,000円、3カ月7,000円 申 同 中野 ☎03-3300-8709

いきいき太極拳Aグループ
毎月3回木曜日午後1時15分～2時45分 所 元気創造プラザ ¥月額1,500円 申 同 加藤 ☎FAX43-9845

ノルディック・ウォーク三鷹
毎月第2・4土曜日午前9時45分三鷹の森ジブリ美術館裏ベンチ集合～正午 所 井の頭公園 ¥1回500円(保険料) 申 同 岡 ☎090-1600-8843

伝言板

ICU生涯学習講座
①日本の文明開化の光と影(主に英語)=5月12～26日の毎週金曜日午前10時～正午、②古代人の食卓と暮らし=5月20日(土)午前10時～午後1時 人 各30人 所 同大学 ¥①2,000円(1回)、②3,000円 申 同 大学総務グループ社会サービス担当 ☎33-3013・☎s-service@icu.ac.jp・HP http://www.icu.ac.jp/(先着制)

武蔵野赤十字病院の催し
①むさしのふれあい赤十字デー=5月13日(土)午前10時～午後3時、②糖尿病教室「糖尿病と付き合い」・「糖尿病と眼」=5月20日(土)午後1時～3時(0時30分前から受付) 所 同病院 申 当日会場へ ☎同病院医療社会事業課 ☎32-3111

ICU公開講演会&演奏「数と音楽」
ICU宗教音楽センター ☎5月19日(金)午後6時～7時10分 所 同大学 申 当日会場へ ☎同センター ☎33-3330(未就学児は入場不可)

公開講演会「現代中学生の心理—親はどう理解できるか」
ICU教育研究所 ☎5月21日(日)午後1時～3時 所 同大学 申 当日会場へ ☎同研究所(木村) ☎33-3644(月・金曜日午後2時～6時)

野村病院公開講座「腸(ちょう)一腸を元気にしよう」
同病院患者図書室学びサロンのむら ☎6月10日(土)午後1時30分～3時 人 30人 所 同病院 申 同病院患者図書室 ☎47-4848(先着制)

月刊わがまちジャーナル

5月号地上11chで放送中
音楽の調べ ドラムと共に 柴田宏さん(仮題) ほか

NPO法人むさしのみたか市民テレビ局
☎・FAX79-1434
☎mmctv@jcom.zaq.ne.jp
※ご意見、情報をお寄せください。

日・祝日の勤務あり)、③月～金曜日午後5時～6時、土曜日午前7時30分～午後1時、④土曜日正午～午後6時、⑤月～金曜日午後3時45分～6時30分、土曜日午後4時15分～6時45分、⑥木・金曜日午後0時30分～4時30分、土曜日午前8時30分～正午

◆勤務場所 ①老人保健施設はなかいどう、②同事業団が運営する保育園・子ども園、③三鷹西野保育園、④三鷹駅前保育園、⑤三鷹赤とんぼ保育園、⑥三鷹ちどりこども園

◆報酬 ①月額255,136円～280,000円(経験などによる)、②月額184,240円～225,344円(経験などによる)、③～⑤時給1,030円～1,400円(資格の有無・時間帯による)、⑥時給1,000円～1,090円(資格の有無による)

※①夜勤手当1回9,000円、②宿舍借り上げ支援あり(月額82,000円まで。国の制度により変更の場合あり)、①②賞与あり(平成28年度実績4.4カ月。採用

1年目は異なる)。

◆採用予定日 随時

①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①②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、③「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、④「181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441、⑤「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑥「〒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。

NPO法人 花と緑のまち三鷹創造協会 契約職員

◆職務内容 総務、経理など

◆資格 パソコン操作(ワード・エクセル)ができ、経理(決算処理)・年末調整の実務経験がある方(簿記2級以上、普

通自動車運転免許があればなお可)

◆勤務期間 7月1日～30年3月31日(試用期間あり。更新の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後4時30分(実働週35時間、土・日曜日の勤務あり)

◆勤務場所 同協会

◆報酬 月額202,700円、交通費支給(月額上限20,000円)、年次有給休暇、社会保険の適用あり

①5月22日(月)(必着)までに履歴書(写真貼付)・職務経歴書を直接または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(書類審査合格者は5月下旬に面接)

②同協会☎46-2081

みたか小鳥の森保育園 職員

◆職種 保育補助・雑務(パートタイマー)

◆資格 保育士

◆勤務時間 月～金曜日のうち2・3日午後3時～7時(応相談)

◆報酬 時給1,050円

③電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)を同園(井の頭5-22-8)・☎45-4558へ(面接あり)

三鷹もりのこ保育園 職員

◆職種 給食調理(パートタイマー)

◆勤務時間 月～金曜日のうち2・3日午前8時30分～午後4時30分、月1回土曜日午前8時30分～午後3時

◆報酬 時給950円～

④同園☎43-1195へ

牟礼の森トキ保育園 職員

◆職種 ①保育士(正職員)、②保育士、③調理補助(②③パートタイマー)

◆資格 ①②保育士(②は無資格者も可)

◆勤務時間 ①月～金曜日午前7時15分～午後7時30分(実働8時間、土曜日の勤務あり)、②1日2時間以上(応相談)、③午前7時30分～午後1時30分のうち4時間以上(応相談)

◆報酬 ①月額195,000円～、交通費支給、賞与あり、②有資格者=時給1,010円、無資格者=時給960円、③時給960円

④電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)を同園(牟礼4-2-23)・☎24-9233へ



権利擁護センターみたかの 専門相談

⑤司法書士による成年後見制度の相談=毎月第2金曜日(8月のみ4日(金))、弁護士による権利擁護、遺言、相続などの相談=毎月第3金曜日、いずれも午後1時～4時(相談時間は50分)

⑥福祉センター

⑦同センター☎46-1203へ



平成29年第2回ふじみ衛生組合 議会定例会の傍聴

⑧5月22日(月)午前10時から

⑨10人

⑩クリーンプラザふじみ

⑪当日会場へ(先着制)

⑫同組合☎042-482-5497

杏林大学・三鷹ネットワーク大学共催 「地(知)の拠点整備事業」 無料講演会

⑬杏林大学広報・企画調査室☎44-0611

⑬①口腔(こうくう)ケアと手術—あなたの知らない口の中の話=5月27日、②知って治そう、女性のトイレトラブル—自分でできる対策と予防法=6月3日、いずれも土曜日午後1時30分～3時(1時開場)

⑭各240人

⑮杏林大学医学部附属病院(新川6-20-2)

⑯①杏林大学医学部耳鼻咽喉科学教室の池田哲也さん、②同学部泌尿器科学教室の金城真実さん

⑰当日会場へ(先着制)

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。



三鷹ネットワーク大学

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

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・☎40-0314・HP<http://www.mitaka-univ.org/>
開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/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 春学期受講者募集中!

講座名	日時・定員・講師・費用など
東京女子大学寄付講座 数学はこんなに面白い! 8・6月 「サーストン予想について」 ★★	⑱6月1日(木)午前10時～11時30分 ⑲30人 ⑳東京女子大学名誉教授の小林一章さん ㉑500円
星と森と絵本の家/三鷹ネットワーク大学共催講座 おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ16 「絵本編集者の仕事とその視点。」 ★	⑱6月4日(日)午後2時～4時 ⑲40人程度 ㉑元福音館書店・絵本編集者の澤田精一さん ㉑1,000円
くらしとバイオプラザ21企画サロン サイエンスカフェみたか6月・第39回 「個人の感覚を簡単、直感的にコンピューターに伝える—オノマトペで機械の操作や病気を診断」 ★	⑱6月8日(木)午後7時～8時30分 ⑲20人 ㉑電気通信大学大学院情報理工学研究科教授で同大学人工知能先端研究センター教授の坂本真樹さん ㉑800円(茶菓代を含む)
東京女子大学寄付講座 数学カフェみたか4・6月 「位相空間論の補足」 ★★	⑱6月13日(火)午前10時～11時30分 ⑲15人 ㉑東京女子大学名誉教授の小林一章さん ㉑500円
科学宅配塾企画講座“もっと科学に親しもう! 5” 「命を支えるタンパク質の形と働き—タンパク質に挑んで30年」 ★	⑱6月15日(木)午後7時～8時30分 ⑲50人 ㉑理化学研究所横山構造生物学研究室上席研究員の横山茂之さん ㉑500円
国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ6月・第129回 「やじけんをとらきんの皆既日食を見に行こう!」 ★★	ゲストは会津大学准教授の寺菌淳也さん、ホストは国立天文台太陽観測科学プロジェクト専門研究職員の矢治健太郎さん。 ⑱6月17日(土)午後6時30分～8時30分 ⑲25人 ㉑3,000円(飲食代を含む) ⑳5月9日(火)午前9時30分～30日(火)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(申込多数の場合は抽選)

⑳特に記載のないものは5月9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) ㉑いずれも同大学
㉒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。

子ども向けRubyプログラミング講師養成講座

プログラミング初心者の小・中・高校生に、Ruby言語によるプログラミングの基礎を教える講師を養成します。

①6月4日(日)小学生=午前9時~11時、②中・高生=正午~午後6時

プログラミングの経験(Ruby未経験でも可)がある小・中・高等学校教員または情報教育に関心のある方、各15人程度

所三鷹産業プラザ
¥①4,000円、②5,400円
必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹にruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同社☎40-9669

九都県市エコドライブ講習会

環境だけでなくお財布にも人にも優しい運転をするためのポイントを、講義と実車講習で学びます。

(一社)日本自動車連盟、九都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)、KANTOモータースクール横浜西口校

①6月12日(月)午後1時~5時
東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県に在住・在勤またはJAF会員の方で、普通自動車運転免許を取得して1年以上の方21人(失効・免停中は不可)
所尾久自動車学校(小金井市東町3-17-19)
講JAFインストラクター
¥1,028円

②5月25日(木)までに必要事項(11面参照)・性別・運転歴を同連盟東京支部☎03-6833-9130・FAX 03-5440-2563・tokyo-safety@jaf.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)
同連盟東京支部☎03-6833-9130、東京都環境局自動車環境課☎03-5388-3462

初心者向けのカラー切り絵講座ーデザインカッターで切り絵を楽しむ

(公財)三鷹市スポーツと文化財団
①6月14~28日の毎週水曜日午後1時30分~3時30分(全3回)

15人
所生涯学習センター
講切り絵作家の猪田智美さん
¥3,000円(3回分、別途教材代1,450円が掛かります)
物はさみ、セロハンテープまたはマスキングテープ

②5月24日(水)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・HPhttp://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)
同財団☎49-2521

みたかファミリー・サポート・センター援助会員養成講座

育児の援助を受けたい方(利用会員)をサポートする「援助会員」になっていただくための講座です。空いている時間を活用して、地域の中で子育ての手助けをしてみませんか(受講後の登録は任意です)。

①6月20日(火)・21日(水)・23日(金)午後1時~5時10分(全3回)
1人全回受講できる方20人
所すくすくひろば
②5月29日(月)~6月19日(月)(必着)に必要事項(11面参照)をはがきまたは電話、

ファクスで「〒181-0013下連雀4-19-6みたかファミリー・サポート・センター」・☎76-6817・FAX 45-7702へ(先着制)



第10期みたか国際化円卓会議の外国籍市民委員

市に1年以上在住する20歳以上の外国籍市民で、年3回程度夜間に開催予定の会議に出席し、日本語の会議内容を理解できる方若干名

◆任期 平成31年3月31日(再任可)
◆謝礼 市の規定により支給
③5月19日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・応募動機(400字程度)を日本語で「〒181-8555企画経営課」・FAX 45-1271・kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(書式不問。申込多数の場合は抽選)
※結果は6月2日(金)までに応募者全員に通知します。
同課☎内線2115

都営住宅の入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①一般募集住戸(世帯向け)=1,600戸、②定期使用住宅(若年ファミリー向け)=740戸、③定期使用住宅(多子世帯向け)=10戸、④若年ファミリー向け=50戸

◆申込書・募集案内 5月8日(月)~16日(火)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・各窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は13日(土)・14日(日)午前9時~午後5時、都庁は13・14日の午前9時30分~午後5時も配布。同公社ホームページHPhttp://www.to-kousya.or.jp/でも入手可)
④5月19日(金)(必着)までに申込書を「〒150-8681渋谷郵便局」へ

同公社募集センター☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

ビジネススペース新規入居者

◆所在地 三鷹産業プラザ
◆募集区画・使用料(月額) ①3号室、②4号室(いずれも3.15㎡)はいずれも31,680円、保証金50,000円
◆入居開始 ①即入居可、②6月1日(予定)
※ビジネスクラブ「三鷹クラブ」入会(年

会費6,000円)が条件です。
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)
同社☎40-9669
※くわしくは同社ホームページHPhttps://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。



しごとの相談窓口

就職・再就職の相談や、年金・労務相談、内職の相談・あっせんなど。

①5月10日(水)午前9時30分~正午(11時30分まで受付)
内職相談は市民
所三鷹産業プラザ
物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談者は身分証明書
②当日会場へ
同生活経済課☎内線2543

就職活動支援セミナー「ライフキャリア・プランから考える就職活動」

③5月25日(木)午後1時30分~4時
おおむね55歳以上で求職活動中の方30人
所市民協働センター
講わくわくサポート三鷹相談員でキャリアコンサルタントの鈴木茂さん
物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
④5月24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・FAX 45-8646へ(先着制)

市立保育園 嘱託員

◆職種 ①保育補助、②給食調理補助
◆資格 昭和31年4月2日以降生まれで1年間勤務可能な方。①は保育士(短時間保育士は取得見込みも可)
◆勤務期間 6月1日~平成30年3月31日
◆勤務場所 市内の保育園
※勤務時間・報酬など、くわしくは募集要項(市ホームページ、子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉で入手可)をご覧ください。
◆試験 5月16日(火)
※申込時に指定された課題を面接時に

提出。結果は5月下旬に通知。
⑤5月15日(月)午後5時までに勤務希望園へ電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・①は資格証または資格取得見込証明書を各園へ

※勤務希望園が複数の場合は履歴書に記載し、第1希望の園に申し込む。面接時に確認します。
同課☎内線2731

北野ハピネスセンターけやきのもり(社)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、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 任用日~平成30年3月31日(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15分~午後4時15分(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1,800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(月額上限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。

④電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)を「〒181-0003北野1-9-29北野ハピネスセンター」・☎26-6651へ

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①看護師(正職員)、②保育士(正職員)、③~⑤保育職、⑥調理員(③~⑥/パートタイマー)

◆資格 ①看護師または准看護師(臨床経験3年以上)、②昭和51年4月2日以降生まれの保育士(教育職員免許(幼稚園)があればなお可)、③~⑤保育士(無資格者は応相談)、⑥栄養士または調理師免許(無資格者は応相談)

◆勤務時間 ①週5日午前8時30分~午後5時15分、午後5時~午前9時(月4~6回の交代制)、②月~土曜日のうち週平均5日(交代制。勤務場所により日曜

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (3月分)

Table with 2 columns: Donor Name and Amount. Includes categories like 一般寄付, 一円硬貨募金, and ぐぬぎ会.

講 セントラルスポーツ(株)の職員
物 タオル、室内履き、飲み物
申 問 5月20日(土)までに同センター本館
☎44-7321へ(先着制)

市民のための卓球教室

三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
5月27日、6月17日の土曜日午前9時～正午
在学・在勤を含む小学生以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
300円、中学生以下200円
ラケット、室内履き
当日会場へ
同連盟(八木) ☎44-4828

第193回市民歩こう会

「深緑の多摩川を歩く」
一羽村取水堰から多摩大橋まで
5月28日(日)午前8時三鷹駅南口
デッキ集合～羽村駅～玉川兄弟像～
羽村取水堰(せき)～永田橋～多摩橋～
睦橋～福生南公園(昼食)～拝島橋～午
後2時30分ごろ多摩大橋解散(行程約
12km、小雨決行)

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(1,000円程度)
昼食、飲み物、敷物、タオル、ティッ
シュ、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサッ
ク、履き慣れた靴、あればIC乗車券
5月17日(水)(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
「〒181-8555スポーツ推進課」へ(申込
多数の場合は抽選)
同課 ☎内線2931

第1回初心者硬式テニス教室

三鷹市テニス協会、三鷹市体育協会
6月3日～7月22日の毎週土曜日午前
10時～正午(全8回、予備日7月29日(土)、
8月1日(火))
小学生以上の市民24人
大沢総合グラウンドテニスコート
5,000円(8回分)
ラケット、テニスシューズ
5月30日(火)(必着)までに往復はが
きで必要事項(11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)
三鷹市テニス協会(藤瀬) ☎42-3282

**平成29年度三鷹市夏季
ソフトテニス団体戦大会**

◆種目 ダブルス1チーム3ペア(男女
混成可)団体戦
三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニ
ス連盟
6月18日(日)午前8時30分～午後6時

(小雨決行)
在学・在勤を含む市民または同連盟
登録者20チーム120人程度(中体連、高
体連登録者は1チーム2人まで。学連登
録者を除く)

大沢総合グラウンドテニスコート
1チーム3,600円
ラケット、テニスシューズ、飲み物、
帽子
5月13日(土)午後3時までに1チーム3
ペアをそろえて同連盟 ☐info@mtksta.
comへ
同連盟(石井) ☎090-3002-1325

講座

**三鷹いきいきプラス
iPad(アイパッド)無料体験会**

基本操作(インターネット、電子メー
ルなど)を2日間で体験します。機器は
貸し出します。
5月16日(火)・18日(木)午前10時～正午
(全2回)
おおむね55歳以上の市民でiPad初心
者または未経験者10人
三鷹産業プラザ
5月8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)。

ファブスペースみたかの催し

①デモ体験会、②ワークショップ

①デジタル機器の使い方や機能を体
験します。②デジタルカメラやスマー
トフォンで撮影した写真を使い、UVプ
リンターでオリジナルのキーホルダー
を作ります。
①5月18日(木)午後2時～3時、②25日
(火)午後1時30分～4時
各8人
三鷹産業プラザ
2,150円
必要事項(11面参照)を同施設 ☐fab
space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

**色あざやかな
ハンギングバスケット作り講習会**

主に市内産のペチュニア、インパチエ
ンス、マリーゴールドなどの花を使い、
レイアウトや手入れ方法を学びます。
5月21日(日)午後1時30分～3時30分
20人
JA東京むさし三鷹緑化センター(農

業公園内)
2,000円
作業に適した服装
5月8日(月)午前9時から同センターへ
(先着制)
同センター ☎48-7482

**ミタカフェセミナー
「自分で作る本格的チラシ印刷と
ホームページの活用」**

5月23日(火)午後3時～5時
会社や店舗・イベントなどで使うチ
ラシを自分で作る必要がある方12人
三鷹産業プラザ
ブルーグラフィックデザイン代表の
本間千寿子さん
500円
あれば自分で作成したチラシ、名刺
必要事項(11面参照)をミタカフェ
☐mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

**大人のための日常英会話
(初心者～中級程度)**

市、西部地区住民協議会
5月24日～6月7日の毎週水曜日午前
10時30分～正午(全3回)
昨年度受講していない市民20人(学
生を除く)
井口コミュニティセンター
講 英会話講師のトーマス・ロウさん
5月10日(水)から直接または電話で
同センター ☎32-7141へ(先着制)

**平成29年度ボランティア入門講座
「話し方・聴き方講座」**

関わり方の基本、基本的な話し方・聴
き方の姿勢など=5月24日、場面に
応じた声掛けの仕方、相談対応の模擬演
習など=31日、いずれも水曜日午後1
時30分～3時30分
20人
みたかボランティアセンター
講 日本精神衛生学会常任理事の福島眞
澄さん
同センター ☎76-1271へ(申込多
数の場合は抽選)

**知ってよかった! 成年後見制度
一住み慣れた町で暮らすために**

地域包括支援センター、権利擁護セ
ンターみたか
5月30日(火)午後2時～4時(1時30分
から受付)
40人
井の頭コミュニティセンター新館
講 司法書士の稲岡秀之さん
同 権利擁護センターみたか ☎46-12
03、井の頭地域包括支援センター ☎
44-7400へ(先着制)

**アロマの基本と活用法
一ローションの作成、手浴、吸入**

井の頭地区住民協議会
6月1日(木)午前10時15分～正午
市民20人
井の頭コミュニティセンター新館
講 アロマセラピストの木坂智美さん
物 バスタオル、フェイスタオル
5月16日(火)に直接、または17日
(水)～31日(水)に直接または電話で同セン
ター本館 ☎44-7321へ(先着制)

**ガーデニング講座
一植物を選んで「世界にたったひと
つの寄せ植え」を作ろう**

夏から秋まで楽しめる植物を数種類
選んで寄せ植えを作ります。
NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
6月2日(金)午後1時30分～3時30分
20人
同協会
新晴園の山田剛さん
1,600円(協会会員は1,300円)
エプロン、筆記用具、持ち帰り用袋、
あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ
5月8日(月)～17日(水)(必着)に往復は
がきまたはインターネットで必要事項
(11面参照)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/>
へ(申込多数の場合は抽選)
同協会 ☎46-2081

**川上郷
自然の村**
〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
☎ 0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HP <http://www.sizennomura.jp/>
【体育館・グラウンドなどを完備】
JRをご利用の方は、最寄
駅(信濃川上駅)まで車で
送迎します。宿泊申込の
際にご予約ください。

三鷹市役所発着のバスツアー参加者を募集しています。
◆トレッキングツアー
1日目は山梨百名山の一つである横尾山登山を、2日目に秩父山地西端に
位置する飯盛山登山を予定しています。初～中級レベルのトレッキングツアー
です。
6月17日(土)～18日(日)(1泊2日)、1日目=午前8時30分市役所発～正午横尾
山登山口(昼食)～午後0時30分登山～3時横尾山登山口発～3時40分自然の村
着、2日目=午前9時自然の村発～9時40分飯盛山登山～正午飯盛山登山口(昼
食)～午後1時飯盛山登山口発～5時市役所着
40人(最少催行人数35人)
大人17,800円から、小学生11,800円から(交通費、宿泊費、食事代などを
含む)
※料金は、申し込み人数や部屋のタイプにより異なります。
5月27日(土)までに川上郷自然の村 ☎0267-97-3206へ(先着制)
※体調管理や装備品の用意は各自お願いいたします。
◆宿泊のお申し込みは簡単です!
【宿泊受付】 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファ
クス・ホームページで
【宿泊料金】 通常料金 大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)
※時期により割引料金、繁忙期料金の適用があります。

第86回太宰治作品朗読会『眉山』『恥』

朗読は、文学座所属俳優の中村
彰男さん、山本郁子さん(写真)。
6月16日(金)午後6時～6時50分
25人
所 太宰治文学サロン
申 6月6日(火)(必着)までに往復は
がきで必要事項(11面参照)・参加
者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹
1階 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
同サロン ☎26-9150



©文学座

介護予防教室

【目から鍛える脳の健康教室】

読み書きや自転車の運転、歩行など、さまざまな日常生活能力の低下を予防するために、目・脳・体をバランスよく鍛えるトレーニング方法を紹介し...

⑥6～8月の毎週火曜日午後1時30分～3時(7月18日(火)を除く全12回)

⑦65歳以上の市民で全回参加できる方25人

⑧新川中原コミュニティセンター

⑨5月8日(月)午前9時～17日(水)に直接または電話、ファクスで総合保健センター☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

⑩事務局☎内線2662

介護者ひろば

⑪①5月18日(木)午後2時～4時、②19日(金)午前10時～正午、③26日(金)午後1時～3時

⑫介護者、介護経験者

⑬①高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、②特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

⑭当日会場へ

⑮三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

深緑吟詠剣詩舞大会

⑯三鷹市吟詠連盟

⑰5月21日(日)午前10時30分～午後4時30分

⑱三鷹市公会堂光のホール

⑲当日会場へ

⑳同連盟(橋本)☎72-0032

認知症 介護者談話室

㉑5月23日(火)午後1時～3時

㉒介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)

㉓福祉センター

㉔当日会場へ

㉕三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

コカリナ[木の精]ロビーコンサート

㉖5月27日(土)午後2時～2時40分(1時30分開場)

㉗市民

㉘連雀コミュニティセンター

㉙当日会場へ

㉚同センター☎45-5100

初夏の植物観察会

㉛①6月1日(木)午前10時神代植物公園正門前集合～午後3時解散(雨天中止)

㉜20人

㉝植物研究家の西田尚道さん

㉞入園料は実費

㉟昼食、飲み物、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、歩きやすい服装

①5月8日(月)～26日(金)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

昆虫観察会

②6月3日(土)午前10時～正午(小雨決行)

③30人(小学3年生以下は保護者同伴)

④野川公園正門前集合

⑤昆虫研究家の吉谷昭憲さん

⑥帽子、飲み物、ルーペ、筆記用具、雨具、動きやすい服装(長袖・長ズボン)

⑦5月8日(月)～17日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

文化見学会「旧吉田茂邸等見学と小田原城散策」

⑧三鷹駅周辺住民協議会

⑨6月4日(日)午前7時30分三鷹駅南口発～旧吉田茂邸(見学)・同地区散策～小田原城散策～午後6時30分三鷹駅南口集合(雨天決行)

⑩40人

⑪2,500円

⑫5月13日(土)(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)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通2人まで、申込多数の場合は抽選)

⑬同協議会☎71-0025



連コミススポーツ塾

ファミリーバドミントン

⑭連雀地区住民協議会

⑮5月13日(土)午後1時～4時

⑯市民

⑰連雀コミュニティセンター

⑱当日会場へ

⑲同センター☎45-5100

小学生卓球教室

⑳みたか卓球スポーツ少年団

㉑5月14日(日)午前9時30分～11時30分

㉒市内の小学生

㉓SUBARU総合スポーツセンター

㉔ラケット(貸しラケットあり)、室内履き、飲み物、タオル

㉕当日会場へ

㉖同団(大坪)☎090-3435-1126

平成29年度春季

女子ジュニアソフトボール教室

㉗東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

㉘5月20日、6月3日の土曜日午前9時

～午後0時30分(雨天中止)

㉙市内の小学生女子各20人程度

㉚大沢総合グラウンド

㉛グローブ、タオル、飲み物、暑い日は防暑グッズ

㉜①開催日の前日までに必要事項(11面参照)・保護者氏名・貸しグローブ希望の場合は利き手を同連盟(矢野)☎・FAX 47-6712・☎090-2252-1576へ(先着制)

ビシアジア釣り大会

㉝三鷹市釣魚連盟

㉞5月21日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)

㉟在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員20人

㊱横須賀

㊲12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

㊳さお(ビシアジア用または80～120号負荷1.8～2m程度)、リール(PE4～6号の100m巻き)、帽子、長靴(スニーカーでも可)、雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め薬 ※貸しさおセット(手巻きリール付き1,000円、電動リール付き1,500円)があります。

㊴5月17日(水)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

設立29周年記念ダンスの集い

㊵三鷹市ダンススポーツ連盟

㊶5月21日(日)午後2時～5時10分

㊷SUBARU総合スポーツセンター

㊸700円(飲み物付き)

㊹ダンスシューズ(ヒールカバー付き)、ダイヤストーンなど石のついていない服装

㊺当日会場へ

㊻同連盟(堀江)☎48-7451

中高年の柔軟体操

㊼井の頭地区住民協議会

㊽5月23日～6月13日の毎週火曜日午前10時15分～正午

㊾市民40人

㊿井の頭コミュニティセンター新館



特別障害者手当などを振り込みます

平成29年2～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月10日(水)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

①障がい者支援課☎内線2618



三鷹市書道連盟40周年記念展

①5月10日(水)～14日(日)午前10時～午後6時(10日は1時から、14日は4時まで)

②芸術文化センター

③期間中会場へ

④同連盟(柴田)☎48-3710

駅前 風のサロン「ふれあいポリス」のお話とおしゃべり会

地域に密着した啓発活動などを行う三鷹警察署のふれあいポリスに、身近な犯罪のお話や地域で気を付けることなどを伺います。

⑤三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク

⑥5月18日(木)午後1時30分～3時30分

⑦三鷹駅前コミュニティセンター

⑧当日会場へ

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-sportsandculture.or.jp/

CINEMA SPECIAL 三回忌・原節子

芸術文化センター 星のホール 全席指定

5月13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

『河内山宗俊』(1936年/日活太秦/82分/白黒/デジタル)

出演:原節子、河原崎長十郎、中村翫右衛門ほか

『巨人傳』(1938年/東宝/127分/白黒/35mm)

出演:原節子、大河内傳次郎、佐山亮ほか

今年、三回忌を迎える原節子をしのびの連続上映会が始まります。この映画シリーズは、毎月1回平成30年3月まで続きます(8月を除く)。



『河内山宗俊』©日活

劇団 小松台東「山笑う」 保育

作・演出・出演:松本哲也 芸術文化センター 星のホール

全席自由(日時指定・整理番号付き)

5月19日(金)～28日(日) 全12公演

チケット発売中

会員=前売3,100円・当日3,400円 一般=前売3,500円・当日3,800円

学生=2,000円(前売・当日とも) 高校生以下=1,000円(前売・当日とも)

[出演]川村紗也、瓜生和成、荻野友里ほか

全編宮崎弁で送る、心に深く染み入る家族の哀歓を描いた舞台です。



『山笑う』初演 2014年12月 会場:新宿眼科画廊 スペース地下 撮影:下田直樹

Table with columns for dates (5月 19(金) 20(土) 21(日) 22(月) 23(火) 24(水) 25(木) 26(金) 27(土) 28(日)) and times (午後2時, 午後7時, 午後7時30分). Symbols indicate performance status: ☆ (sold out), ★ (reserved), ● (performance), ■ (special performance).

☆と★は各300円引き ■は終演後に特別パフォーマンスあり

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)。

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、販売状況により完売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「マークル」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。

人①③就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

◆おもちゃの病院

日10日(水)午後2時～4時

¥特殊部品などの交換は実費

◆定例行事

日水曜文庫によるおはなし会「ふしぎなキャンディーやさん」=10日午後3時30分～4時、科学あそびの日=13日午後3時～4時50分、トランポリンの日=27日(土)午後3時30分～4時45分

※そのほかの定例行事は、同センターで配布の「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

申いずれも当日会場へ

◆ママヨガ講座

日23日(火)午後1時30分～2時30分

人1歳未満のお子さんと母親20組

講ヨガインストラクターの平手紘子さん

物スポーツタオル

申16日(火)午前9時から直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

問同センター☎44-2150

西多世代交流センターの催し

◆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15分～11時45分、乳幼児タイムスペシャル「アスレチックで遊ぼう」=5月10日(水)午前10時から

申当日会場へ

◆子ども料理教室「マシュマロサンド」

日5月17日(水)午後2時30分から、3時30分から

人小学1・2年生

¥150円

物エプロン、三角巾、タオル、皿、飲み物

申5月15日(月)午後5時までに直接または電話、ファクスで同センター☎31-6039・FAX 31-6261へ

◆おやこでスキンシップ ストレッチ & リフレッシュエクササイズ

日①5月24日、②6月14日の水曜日午前10時15分～11時30分

人①1歳までのお子さんと保護者、②2歳～就園前のお子さんと保護者各20組

講フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん

物飲み物、タオル、①バスタオル

申5月8日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎31-6039へ(先着制)

問同センター☎31-6039

おもちゃの病院(5月)

日三鷹市消費者活動センター運営協議会

日所リサイクル市民工房=13・27日の土曜日、消費者活動センター=17日(水)、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

一日プレイパーク

「一日プレイパーク」は、子どもたちが自由にのびのびと外遊びを満喫できる場所です。普通の公園ではできないような木工や水遊び、たき火なども楽しめます。

日5月14日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所農業公園

申当日会場へ

問緑と公園課☎内線2835

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ(5月)

日①ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」=18日(水)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「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事」=26日(金)午後1時30分～3時

人①平成26年4月2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28年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者12組

申①8日(月)、②12日(金)、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)

◆フリーマーケット

日5月28日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行)

物持ち帰り用袋、靴袋

申当日会場へ

※出店者の募集は終了しました。

◆育児講座「パパと親子体操」

日6月3日(土)午前10時30分～11時45分

人2・3歳のお子さんと父親15組

申5月15日(月)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

小さく生まれたお子さんと

その親の交流会 保育

保育士と一緒に親子遊び、参加者同士の情報交換など。

日6月8日(水)午前10時～11時45分(9時

45分から受付)

人市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組

所総合保健センター

申問直接または電話、ファクスで同センター☎内線4226・FAX 46-4827へ(先着制)

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

保健師などの専門職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、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

申問同センター☎内線4228へ



①体操とおしゃべり&

②高齢者の生活相談会

日5月17日(水)午後2時～4時

人①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方

所牟礼地区公会堂

物①飲み物

申当日会場へ

問東部地域包括支援センター☎48-8855

高齢者の生活相談会

日5月19日(金)午後1時～3時

人1人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方など

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

こもれび ほっと・サークル

「介護保険 何でも問う会」

日5月24日(水)午前10時～11時30分

人おおむね65歳以上の市民15人

所みたかボランティアセンター

講地域包括支援センター職員

¥500円

申5月15日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012 上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

問同事務局☎42-4471

救急医療情報キットを備えましょう

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、隊員が見つかり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ダウンロードできます。

問 高齢者支援課☎内線2626

人市内在住で、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

申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。

動脈硬化症

健康コラム

心筋梗塞や脳梗塞は、健康と思われていた人たちにある日突然起こります。これらの病気が死を免れたとしても大きな障がいを残すことがあります。これらの原因に、動脈硬化症があります。

この動脈硬化症の状態を知るためには、超音波検査で頸(けい)動脈の状態を調べたり、血管に造影剤を流してこれをX線で観察したり、CT、MRIを使うなどの方法があります。では、この動脈硬化を進める原因は何でしょうか。それは、高血圧、糖尿病、脂質異常症、悪玉コレステロールや中性脂肪が高く、善玉コレステロールが低いこと、喫煙などです。

喫煙は、動脈硬化の原因になるのみならず、肺がんをはじめ、多くのがんの原因となり、喫煙をしないことは、極めて重要です。

悪玉コレステロールを下げるには、スタチンという薬の服用が効果的です。スタチンによるコレステロール低下が、いかに多くの恩恵を我々にもたらしているかは、数々の研究により証明されています。コレステロールによる動脈硬化の進行は、スタチンという優れた薬剤の投与によって明らかに改善されます。しかし、これらとは別に、肥満が元で起こる糖尿病、高血圧症、脂質異常症(高中性脂肪、低善玉コレステロール)が動脈硬化の原因となっていることが問題です。

メタボリックシンドローム、いわゆるメタボという言葉をご存じかと思えます。メタボリックシンドロームというのは、内臓脂肪が増加している、糖尿病、高血圧、脂質異常症のすべて、あるいはこれらのうちの2つがある状態を言います。男性の場合は胴回り85cm以上、女性の場合は90cm以上なら、内臓脂肪が増えていると判断します。このような人は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症になりやすく、動脈硬化が進みます。

肥満の解消と禁煙。糖尿病、高血圧症、脂質異常症の適切な治療が、動脈硬化症の予防、治療の中心となります。

問 三鷹市医師会☎47-21155

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

人権擁護委員・行政相談委員が再任されました

人権擁護委員の高橋雄二さん、寺本修子さん、金子恵一さん、板橋利定さん、行政相談委員の藤原國平さん、寺田美枝子さん、荒井正雄さん、田谷好美さんが、4月に再任されました。人権擁護委員の任期は3年間、行政相談委員の任期は2年間です。

問相談・情報課☎内線2132

東京都革靴製造業最低賃金が改正されました

都内の革靴製造業務に従事する家内労働者の最低賃金が、4月26日に改正されました。くわしくは都内の労働基準監督署または東京労働局賃金課☎03-3512-1614・**HP**http://tokyo-roudoukyoku.jstie.mhlw.go.jp/へ。

5月は赤十字社員(会員)増強運動月間です

運動期間中、町会・自治会の方が募金のお願いに各家庭を訪問します。募金は、災害救護・支援活動をはじめ、医療・献血事業、福祉施設の運営など、日本赤十字社が行う人道的活動に活用されます。

※募金は、三鷹市募金委員会事務局でも受け付けます。

問同事務局(福祉センター内)☎46-1108

東京外かく環状道路(関越～東名)中央ジャンクション地区における準備工事の説明会

日5月19日(金)午後7時～8時30分、20日(土)午後4時～5時30分

所外環オープンハウス三鷹常設会場(北野3-6-1)

申当日会場へ

問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(フリーダイヤル。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。

計量器(はかり)の定期訪問検査

商店での取引や、学校・病院などで証明のために使用する「はかり」は、計量法により2年に1回、定期検査を受けることが義務付けられています。※対象者には事前に通知します。

日6月6日(火)～29日(休)

人計量器(はかり)を使用している商店、学校、病院

問東京都計量検定所検査課☎03-5617-6638

ごみの収集時間が変わることがあります

可燃ごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」は、定期点検や工事の際に一時

的に運転を停止します。停止期間中は、市内のごみ収集は通常どおり行いますが、武蔵野市とのごみ処理相互支援により市内の可燃ごみを同市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

日同市へのごみの搬出=6月12日(月)～23日(金)

問ごみ対策課☎内線2533

税金

5月31日(水)は固定資産税・都市計画税(第1期)の納期限です

◆**納税通知書を5月1日に発送しました**
課税明細書は、証明書の申請や平成29年分の所得税確定申告書作成の参考資料としても利用できます。

問資産税課☎内線2363

◆期限までに納付をお願いします

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は、便利な口座振替のほか、金融機関やコンビニエンスストアなど、Pay-easy(ペイジー)対応のATMでも可能です。

※ゆうちょ銀行は同課へお申し込みください。なお、キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

問同課☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

5月31日(水)は軽自動車税の納期限です

◆**納税通知書を5月1日に発送しました**
税率など、くわしくは同封のお知らせまたは市ホームページをご覧ください。

問市民税課☎内線2355

◆期限までに納付をお願いします

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は、便利な口座振替のほか、金融機関やコンビニエンスストアなど、Pay-easy(ペイジー)対応のATMでも可能です。



星と森と絵本の家の催し(5月)

申いずれも当日会場へ **問**同施設☎39-3401

新緑がまぶしく若葉が薫るこの季節。豊かな自然に囲まれた「星と森と絵本の家」にぜひ足をお運びください。

◇**絵本のおはなし「あひるとがちょう」** **日**10日・24日の水曜日午後2時から

◇**絵本リレー** **日**17日(火)午後3時30分から

◇**おやじの読み聞かせ** **日**20日(土)午前10時30分から

◇**街頭紙芝居** **日**21日(日)午前11時30分から、午後0時45分から

◇**ICU留学生のおはなし会** **日**21日午後1時30分から、2時30分から

※ゆうちょ銀行は同課へお申し込みください。なお、キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

問同課☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

国保・年金

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

申振替を希望する口座の内容が分かるものと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ

※8月の年金引き落とし分から変更したい方は、5月31日(水)までに申請してください。

※すでに年金から口座振替への変更手続き済みの方は、新たな手続きは不要です。

問同課☎内線2417

子育て・教育

受験生チャレンジ支援貸付(無利子)

学習塾受講費(200,000円まで)、受験料(高校27,400円、大学80,000円まで)を貸し付けます(返済免除制度あり)。

人中学3年生、高校3年生などのお子さんを養育し、一定要件(収入限度など)を満たす方

申**問**三鷹市社会福祉協議会☎46-1108へ
むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児のおそびひろば

日大型遊具で遊ぼう・ボールプール=月曜日午前10時～11時30分(29日(月)を除く)、げんきっ子ランド=火～金曜日午前9時～10時50分(11日(木)・23日(火)を除く)、みんなであそぼ! =火～金曜日午前11時～11時30分(9日(火)・10日(水)・11日・17日(水)・23日を除く)

人就学前のお子さん

申当日会場へ

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

日①手形アートスタンプ=9日・10日午前11時～11時30分、②リズム遊び=11日午前11時～11時30分、③親子クッキング=20日(土)午前10時30分～11時30分、④mamaカフェ=23日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバスデー=29日・30日(火)午前11時～11時30分

人①⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月～就学前のお子さん、③3歳～就学前のお子さんと保護者10組(アレルギーのある方を除く)、④1歳6カ月までのお子さんと母親10組

費③1人100円

物①④タオル、③マスク、エプロン、三角巾

申当日会場へ(③④は直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のスペシャルイベント

日①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時45分(26日(金)を除く)、②みんなであそぼうデー=火・水曜日午後3時30分～4時30分(24・31日の水曜日を除く)、③スポーツの日=木曜日午後3時30分～4時40分、④一輪車教室=26日午後3時40分～4時30分、⑤スポーツ大会=27日(土)午前10時30分～正午ごろ、⑥卓球大会=29日午後3時30分～4時45分

人⑤15人

物①③④飲み物、タオル(③④運動靴、④あれば一輪車)

申当日会場へ(⑤は直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

問同ひろば☎49-5500

東多世代交流センターの催し(5月)

◆親子ひろば

日①わくわくランド=月・火・木・金曜日午前10時～午後2時(18・25日の木曜日を除く)、②ひよこランド=水曜日午前10時～午後1時、③お父さんもいっしょわくわくランド=13日(土)午前10時～11時30分

「クールビズ」 を実施しています

市では夏季などの省エネルギー対策の一環として、5月1日から10月31日(火)まで、執務中にネクタイと上着を着用しない「クールビズ」を実施しています。ご理解をお願いします。

問職員課☎内線2233

※**手話**の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

大雨に備えるために — 参加・体験型の「総合水防訓練」にご参加ください

5月14日(日)
午前9時30分~11時30分

近年、都市部では梅雨時期の集中豪雨や台風など、下水道の雨水排水能力を超える局地的な豪雨により、床上・床下浸水や道路冠水といった都市型水害が頻発しています。市ではこうした都市型水害に備えるため、4月にオープンした三鷹中央防災公園を会場に、今年も参加・体験型の総合水防訓練を梅雨入りに先駆けて実施します。

訓練では、家庭の身近なものを活用した水防対策や水の脅威を実際に体験できるほか、参加者には防災グッズなどを差し上げます。集中豪雨の際には早めの行動が大切です。訓練に参加して、日頃から水防への備えをお願いします。

所 三鷹中央防災公園
申 当日会場へ
問 防災課 ☎内線4512

◇参加団体
市、三鷹警察署、三鷹消防署、三鷹市消防団、三鷹市建設業協会、三鷹女性防災リーダーの会、三鷹消防署災害時支援ボランティア、三鷹市自主防災組織

主な訓練内容



「水圧によるドア開閉」体験訓練
水圧がかかり、重くなったドアの開閉を体験します。



「都市型水防工法」体験訓練
ごみ袋やプランターなどを活用した、家庭でもできる水防工法を体験します。



「積み土のう工法」体験訓練
土のう袋に砂を詰め、土のうを組み上げる作業を体験します。

ガーデニングフェスタ2017プレイベント「花のまち交流会」を開催します

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

「心ときめくイングリッシュガーデンの最新事情—魅せるガーデニングの創り方」をテーマに、英国園芸研究家でガーデンデザイナーの吉谷桂子さん(写真)による講演会を開催します。

講演の開始前には、ハーブティーが振る舞われるほか、東日本大震災で被災した姉妹町・福島県矢吹町の復興を支援するため、募金を行います。募金にご協力いただいた方には、同町周辺で収穫したお米をプレゼントします。

主 三鷹市市民緑化推進委員会、市
日 6月17日(土)午後1時30分~3時(1時開場) 人 90人 所 三鷹市公会堂さんさん館
申 5月8日(月)~26日(金)(必着)に往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

◇吉谷桂子さん(よしや・けいこ)さんプロフィール
東京都生まれ。商業デザイナー、広告美術ディレクターを経て、平成4(1992)年に渡英。帰国後、英国での滞在経験を生かし、ガーデンデザイナーとしてテレビや雑誌、ガーデンショーと幅広く活躍。「箱根サン=テグジュペリ 星の王子さまミュージアム」などのガーデンデザインを手掛ける。著書に『庭の色』『暮らしの寄せ植え』(主婦の友社)など多数。



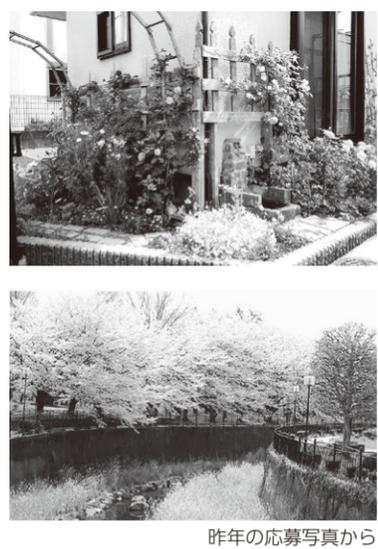
街角の庭や緑の街並みの写真を大募集!

応募いただいた写真は作品集に掲載するほか、今秋開催のガーデニングフェスタ2017の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。

◆わたしの庭部門(自薦部門)
通りに面する緑豊かな自宅の庭、市内の花壇などをご紹介します。

◆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、身近にある大切にしたい樹木や樹林、憩いの空間など、後世に残したい緑の風景をご紹介します。

人 在学・在勤を含む市民
申 6月30日(金)(必着)までに同協会へ(各部門1人1点、両部門への応募可)
※現像された写真での応募は、L・2L・はがきサイズのみ。
※道路などから見える庭や街並みの写真に限ります(花や樹木のズームアップ写真は不可)。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などで配布。市ホームページや同協会ホームページ [HP http://hanakyokai.or.jp/](http://hanakyokai.or.jp/)からも入手可)を確認のうえご応募ください。



昨年の応募写真から

◇注意事項
・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。
・事前に被写体となるお宅の了解を得て応募してください。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。

花と緑のまちづくりを一緒に

小さいお子さんも大歓迎!
「下連雀けやき広場」にお花を植えよう

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会
☎46-2081 (当日は☎090-1054-6310)

市内で活躍するボランティアと一緒に花を植え、花の名札やベンチにペンキを塗って花壇を作ります。終了後はハーブティーを楽しみましょう。

日 5月27日(土)午前10時~正午(9時45分から受付。小雨決行)
所 同広場(下連雀7-5-4)
物 作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装
申 当日会場へ

◇花壇ボランティア募集中
月に1回、市内21カ所の花壇や公園の緑化を行っています。仲間と一緒にまちを花と緑で彩ってみませんか。
申 同協会 ☎46-2081

「三鷹中央防災公園」市民花壇サポーターを募集します

問 (公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎49-2521

同公園の東広場にある市民花壇やプランターを企画・管理するサポーターを募集します(任期2年)。養成講座で花壇の管理や植栽プランニングなどを学びながら、市民花壇などのメンテナンスを行いますので、初心者の方も気軽にお申し込みください。

日 6月23・30日、7月28日、9月22日、10月20日、11月17・24日、12月22日、平成30年2月16日、3月23日の金曜日午後1時~4時
※30年4月以降の日程は未定。
人 15人
講 ガーデナーで園芸研究家の一柳智香さん
申 5月8日(月)~19日(金)(必着)に往復はがきまたはインターネットで「〒181-0004新川16-37-1生涯学習センター」・ [HP http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/](http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)