

今号の紙面から	
市の各種検診・健康診査を ご利用ください……………	2面
パブリックコメントの結果を お知らせします……………	4面
65歳以上の方の介護保険料が 決まりました……………	5面
市からのお知らせ……………	11面から
みたか子ども読書フェア……………	12面

ご存じですか？ 正しいごみ出しルール

新生活を始める方が多い4月は、引っ越しなどで大型のごみや大量のごみが出やすい時期です。今号ではごみの出し方について、市民のみなさんからのお問い合わせが特に多いものをご紹介します。まちの環境と美観を守るために、三鷹市のごみ出しのルールを守り、正しいごみの分別やリサイクルへのご協力をお願いします。

※ごみ収集は雨天・荒天時も行いますが、濡れるとリサイクルできない「古着類」は次回以降の収集日に出してください。

3面関連記事も併せてご覧ください。

Q ごみ袋はいくつ出してもいいの？
A 1回につき40～45ℓ相当の袋で3袋までです
1回に出せるごみの量は、「燃やせるごみ」「燃やせないごみ」は40ℓの指定収集袋で3袋まで、そのほかのごみは45ℓ相当の袋で3袋まで、「古紙」は3束までです。4袋(束)以上は「多量ごみ」(右記)となり、申し込みが必要です。

Q ふとんは「燃やせるごみ」として出せますか？
A 「粗大ごみ」として出してください
ふとん、中綿が入っているシーツやベッドパッドなどは「粗大ごみ」です。粗大ごみ受付センター(右記)への申し込みが必要です。

Q 「粗大ごみ」「多量ごみ」の出し方は？
A 電話またはインターネットで申し込み、指定された日に有料の処理券を貼って出してください
◆粗大ごみ受付センター
☎03-5715-1212(月～土曜日午前8時～午後7時)・HP <https://www.2.sodai-web.jp/mitaka/> (24時間受付)

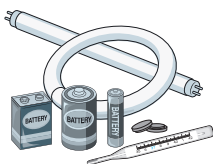
「粗大ごみ」とは、最大辺が30cm以上の電化製品または40cm以上の電化製品以外のものです。「多量ごみ」とは、40～45ℓ相当のごみ袋で4袋(束)以上のごみを指します。
※テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機、衣類乾燥機は、購入した販売店が買い換える販売店、もしくは家電リサイクル受付センター(11面参照)へお申し込みください。

Q 刃物や割れ物を出すときに注意することは？
A 新聞紙などに包み、「燃やせないごみ」の袋に「危険物あり」と表示してください
刃物や割れたガラス・陶磁器などを直接ごみ袋に入れると、収集作業員がけがをする恐れがあります。必ず新聞紙などに包んでからほかの「燃やせないごみ」と一緒に指定収集袋に入れ、袋に「危険物あり」と書いて出してください。

Q ガーデニングなどで使った土や石、ブロックはどう処分すればいいの？
A 市では収集できません。専門の処理業者へご相談ください
そのほか、バッテリーや自動車・バイクの部品、タイヤなども収集できません。処理業者が不明の場合は、ごみ対策課☎内線2533へご連絡ください。

「有害ごみ」は分別しないと危険です！

クリーンプラザふじみ(可燃ごみ処理施設)では、排ガス中の水銀濃度や有害物質に自主規制値を設けて常時監視を続けており、規制値を超えると稼働を停止するため、業務が滞ります。水銀を含む電池や蛍光灯、体温計などは「燃やせるごみ」に混ぜず、必ず「有害ごみ」として出してください。



ごみの分別に迷ったら、カレンダーやアプリをチェック！

平成30年度版 リサイクルカレンダーをご覧ください

3月上旬に市内全世帯に配布した同カレンダーは、31年3月までの地区ごとのごみ収集日程やごみの出し方、注意点などをイラスト付きでくわしく掲載しています。身近な場所に置いてご活用ください。

手軽で便利！「ごみ分別アプリ」(写真)をご利用ください

市では、スマートフォンやタブレット端末で利用できる「ごみ分別アプリ」(無料)を提供しています。収集日をお知らせするアラート機能や「ごみ分別事典」のほか、問い合わせの多い「よくある質問」などもご覧いただけます。

◆利用方法 右記の二次元コードを読み取るとダウンロード画面に移動します。



Android端末
Google Playで「三鷹市ごみ分別アプリ」を検索し、ダウンロード。



iOS端末
App Storeで「三鷹市ごみ分別アプリ」を検索し、ダウンロード。



「毛虫のボロ」の上映にあわせて公開中の三鷹の森ジブリ美術館ギャラリー展示の前で
©Museo d'Arte Ghibli
©2018 Studio Ghibli

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)。

三鷹市は毎年3月に「三鷹の森アニメフェスタ」を開催しており、1日目はジブリ美術館の監修による一つのテーマに沿ったアニメーション映画の上映と映画関係者によるユニークな講演会、2日目は新人のアニメーション映画の作り手を表彰し激励する「インディーズアニメフェスタ」を実施しています。また、三鷹ネットワーク大学でもアニメーションに関する企画講座に多数の受講者が参加しています。アニメーション映画は、「虫の目」だけでなく、「子どもの目」「大人の目」「鳥の目」「複眼」の大切さを私たちに伝えてくれます。どうぞ、「三鷹の森ジブリ美術館」のあるまち三鷹で、アニメーションという芸術文化の素晴らしさに触れ合ってください。

宮崎監督は幼い頃から、植物が光のエネルギーによって有機物を合成し酸素を発生させる「光合成」の仕組みに興味を持たれており、「毛虫のボロ」は、毛虫という「虫の目」からそれがどのように見えるのかを描いた作品です。同時に、都市に残る豊かな自然を毛虫の天敵であるハチという「飛べる虫の目」からも描いています。私はこの映画を鑑賞して、「飛べない虫の目」と「飛べる虫の目」の複眼で、自然現象の不思議なメカニズムを体験しました。

この美術館の魅力の一つは、三鷹市名誉市民である宮崎駿監督の短編映画を館内の「土星座」という小さな映画館で上映していることです。しかも、その映画は来館者の皆様だけが観ることが出来る特別な作品です。開館時に制作された第1作目の「くじらとり」から「ちゅうずもう」などの作品に続いて10作目となる「毛虫のボロ」は、構想から数年かけて制作された宮崎監督の思いが込められた作品の一つです。

三鷹市下連雀にある三鷹市立アニメーション美術館「三鷹の森ジブリ美術館」では、3月21日から館主である宮崎駿監督の新しい短編映画「毛虫のボロ」の上映が始まり、美術館2階ギャラリーでは、関連展示もスタートしました(写真)。

市長コラム
春らんまん！
「虫の目」と「複眼」の大切さ
三鷹市長 清原慶子

市の各種検診・健康診査を
ご利用ください

☎ 健康推進課 ☎ 内線4212

深刻な病気を未然に防ぐためには、定期的に健康状態をチェックすることが大切です。心身ともに元気な生活を送るために、市の検(健)診をぜひご利用ください。

所 ①⑤下記、②～④⑥～⑪市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

※対象年齢は平成30年4月1日～31年3月31日に達する年齢です。

※費用は受診時に医療機関にお支払いください。

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

①胃がん集団検診(前期)

問診、バリウムを飲み胃部レントゲン撮影

日所 6月19日(火)・22日(金)、7月3日(火)・11日(火)～13日(金)・21日(土)＝三鷹市公会堂さんさん館、6月20日(水)・30日(土)、7月14日(土)＝総合保健センター(元気創造プラザ2階)、7月2日(月)＝大沢コミュニティセンター、7月17日(火)＝新川中原コミュニティセンター、7月26日(水)＝牟礼コミュニティセンター

人 30歳以上の市民

※次のいずれかに該当する方は受診できません。妊娠中または妊娠の可能性がある、バリウム製剤に対し過敏症の既往歴がある、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腹部などの手術をした、1年以内に腸閉塞、心筋梗塞または脳梗塞を起こした、腎臓病(人工透析)などで水分制限を受けている、検診台の上で自力での体位変換が困難。

※治療中の疾病のある方や高齢で飲み込みなどに不安のある方は、事前に主治医にご相談ください。

¥ 500円

②子宮がん検診

問診、視触診、検体採取細胞診

※問診の結果、医師が必要と認めた方は、体部検査を行う場合があります。

日 6月1日(金)～31年1月31日(木)

人 20歳以上の女性市民

※4月1日時点で20歳の方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

¥ 500円(体部検査も行った場合は1,000円)

③乳がん検診

問診、視診、触診、マンモグラフィーまたはエコー(超音波検査)

日 6月1日(金)～31年2月28日(木)

人 30歳以上の女性市民(29年6月～30年2月に受診した方を除く)

※4月1日時点で40歳の方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

※妊娠・授乳中の方は授乳終了後の受診をお勧めします。

¥ 1,000円

平成30年度『健康ガイドみたか』を
ご覧ください

各種検診や健康診査、市内の医療機関などを紹介している『健康ガイドみたか』(写真)を、市内の全世帯に配布しています。

※4月中旬までに届かない場合は、同課へご連絡ください。



④成人歯科健診

虫歯、歯周病の検査

日 4～7月生まれの方＝4月16日(月)～9月30日(日)、8～11月生まれの方＝7月1日(日)～11月30日(金)、12～3月生まれの方＝10月1日(月)～31年3月15日(金)

人 40歳以上の市民

※40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、受診期間に合わせて受診票を送付しますので申し込みは不要です。

⑤骨粗しょう症健診

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果の説明と医師、保健師、看護師、管理栄養士による事後指導

日 Aコース＝7月18日(火)午後1時～3時の指定された時間・31日(火)午後1時30分～3時、Bコース＝9月29日(土)午後2時～4時の指定された時間・10月13日(土)午後2時30分～4時、Cコース＝11月29日(木)午後1時～3時の指定された時間・12月14日(金)午後1時30分～3時、Dコース＝31年1月18日(金)午後1時～3時の指定された時間・2月1日(金)午後1時30分～3時

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民で両日参加できる方、各90人(過去に骨粗しょう症と診断されたまたは通院中、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター

⑥眼科検診(前期)

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査

日 9月1日(土)～11月30日(金) **人** 40歳以上の市民 **¥** 500円

申 ①～③4月20日(金)(②③は4月20日以降も10月1日(月)まで随時受付)、⑤Aコース＝6月18日(月)・Bコース＝8月27日(月)・Cコース＝10月29日(月)・Dコース＝12月17日(月)、⑥7月13日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきで検診名(①は希望日・会場)・必要事項(11面参照)・生年月日・性別を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」へ(電話での申し込みは不可。①⑤⑥は申込多数の場合は抽選)。④は直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎ 内線4212へ

※電子申請サービス **HP** <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>からも申し込みます(携帯電話、一部のスマートフォンからは利用不可)。

⑦肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(かたん)細胞診

人 40歳以上の市民(喀痰細胞診は50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方)

¥ 1,000円(特定健診・後期高齢者健康診査対象者のうち、喀痰細胞診を実施した方は500円)

⑧大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2回法)

人 40歳以上の市民

¥ 500円

⑨前立腺がん検診

採血(PSA検査)

人 50・55・60・65・70歳になる男性市民(血清PSA値経過観察中の方を除く)

¥ 500円

⑩肝炎ウイルス検査(B・C型)

採血、問診

人 40歳以上で、過去に同検査を受診していない方、職場などで受診する機会のない方

※16～39歳で検査を希望する方は多摩府中保健所 ☎ 042-362-2334へ。

⑪胃がんリスク検診(ABC検診)

問診、血液検査(ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン値)

※ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無と、胃の萎縮度(老化度)を測定し、どのくらい胃がんにかかりやすい状態にあるかを判定します(胃がんを発見する検査ではありません)。

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる市民

※次のいずれかに該当する方は受診できません。胃の痛み・胸焼けなどの症状がある、食道、胃または十二指腸の病気で治療中、胃酸分泌抑制薬(プロトンポンプ阻害薬)を服用中または2カ月以内に服用、胃を切除した(一部を含む)、腎不全(クレアチニン値が3mg/dL以上)、過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った。

¥ 500円

⑦～⑪は特定健診(右記)との同時受診をお勧めします。

日 ⑦～⑪4～7月生まれの方＝5月1日(火)～9月30日(日)、8～11月生まれの方＝7月1日(日)～11月30日(金)、12～3月生まれの方＝10月1日(月)～31年2月28日(木)

申 ⑦～⑪市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※⑦⑧は特定健診・後期高齢者検診の受診票で受診できます。

平成30年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査

☎ 健康推進課 ☎ 内線4213

生活習慣病の予防・早期発見、健康の保持増進を目的とした、無料で受診できる健診です。対象者には、受診期間に合わせて市から受診票をお送りします。

日 4～7月生まれの方＝5月1日(火)～9月30日(日)(4月下旬受診票送付)、8～11月生まれの方＝7月1日(日)～11月30日(金)(6月下旬受診票送付)、12～3月生まれの方＝10月1日(月)～31年2月28日(木)(9月下旬受診票送付)

人 特定健康診査＝三鷹市国民健康保険に加入し31年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者健康診査＝後期高齢者医療制度加入者(いずれも4月1日から受診日までの継続加入者)

申 市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※受診当日までに、加入保険の変更や市外転出した方は受診できません。会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。生活保護受給世帯の方は、担当ケースワーカーにご相談ください。有料老人ホームなどに入所(入居)の方は対象外となる場合があります。

30年度からの変更点

肺がん検診(喀痰細胞診)の同時実施

50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)600以上の方は、肺がん検診(喀痰細胞診)を同時に受診できるようになりました。

平成30年度予算が成立しました 問 財政課 ☎ 内線2124

新年度の市の予算が、市議会で可決され成立しました。同予算は、一般会計が688億2,842万2千円で、前年度予算と比較すると12億854万8千円(1.8%)の増です。
各特別会計の予算の合計は、394億3,752万2千円で、前年度予算と比較すると26億6,801万4千円(6.3%)の減です。
施政方針の全文と予算の概要は、市ホームページで公開しています。また、『平成30年度施政方針・予算概要』(1冊200円)、『平成30年度三鷹市一般会計・特別会計予算及び同説明書』(1冊900円)は、相談・情報課(市役所2階) ☎ 内線2215で販売しています(相談・情報課、市立図書館などで閲覧も可)。

リサイクル市民工房からのお知らせ 所 同工房(深大寺2-16-13) 問 ごみ対策課 ☎ 内線2533

春のフリーマーケット 出店者を募集します

再利用可能な自転車やリサイクル品の販売、廃材を利用した木工教室など、春と秋に開催する人気のフリーマーケットです。ご家庭に眠っている不要品などを出品しませんか。
日 5月20日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民、22店舗(1区画2×2m) ※未成年者は保護者の署名、押印が必要。
申 4月27日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・販売予定品目を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、結果は封書で送付)
※業者の出店、食品・家電製品などの販売は不可。※自家用車での来場はご遠慮ください。

「掘り出し物」の販売方法が変わります

同工房では、粗大ごみとして回収したもののの中から選んだ家具などの「掘り出し物」を月に1回抽選販売していましたが、4月から、欲しいときにすぐ買える即日販売に変更します。常時約40点をそろえてお待ちしていますので、気軽にお立ち寄りください。
日 4月4日(水)以降の水・木・土・日曜日午前10時～午後4時(月・火・金曜日、年末年始は休館)
申 当日会場へ
※取り置き・返品不可。購入品は即日お持ち帰りください。

事業者のみなさん！ 家庭系ごみの指定収集袋と市ホームページに広告を掲載しませんか 申 問 ごみ対策課 ☎ 内線2533へ

市の家庭系ごみ指定収集袋は市内全域で使用され、多くの方の目に触れる有効な広告媒体です。広告を申し込みいただくと、5カ月間無料で市ホームページのトップページにバナー広告を掲載することもできます。ぜひ、会社やお店のPRなどにご活用ください。なお、広告掲載料は、ごみ処理施策の充実や環境基金の拡充に活用します。

◆家庭系ごみ指定収集袋の作製枚数と広告掲載料

サイズ	広告の大きさ	作製枚数	広告料(税込み)
ミニ(5ℓ)袋	7×10cm	100万枚	20万円
S(10ℓ)袋	12×16cm	100万枚	25万円
M(20ℓ)袋	15×20cm	100万枚	30万円
L(40ℓ)袋	17×24cm	70万枚	28万円

広告の袋の表面中央部に掲載され、色は紺色の1色刷りです。

新エネルギー・省エネルギー設備の設置助成金をご活用ください

新エネルギー設備

◆対象設備 ①太陽光発電設備、②風力発電設備、③蓄電池(①と連携している場合に限る)

◆助成金額 ①②設備の最大出力量に対し、1kw当たり2万円(上限10万円)、③5万円

太陽熱利用システム

◆対象設備 ①強制循環式ソーラーシステム、②自然循環式太陽熱温水器

◆助成金額 ①5万円、②2万円

高効率給湯器

◆対象設備 ①燃料電池コージェネレーション、②自然冷媒ヒートポンプ給湯器

◆助成金額 ①3万円、②2万円

※設置費が助成額を下回った場合は、設置費分を助成。建物購入時にあらかじめ設置していた場合の助成額は一律15,000円。
※設置後6カ月を経過したもの、中古品、リース、転売目的、全量売電の設備は、助成の対象になりません。
人 対象設備を自ら所有し使用する市民で、市税の滞納がなく、設置後5年間は設備を廃止・譲渡・処分しない方(新エネルギー設備は市内事業者を含む)
申 設置日から6カ月以内に申請書を環境政策課(第二庁舎2階)へ
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

上記3事業は、みなさんの寄付金を積み立てた「三鷹市環境基金」を活用しています 問 環境政策課 ☎ 内線2523

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」 小型家電リサイクルにご協力ください 問 ごみ対策課 ☎ 内線2533

東京2020オリンピック・パラリンピックの入賞メダルに、不要になった携帯電話などの小型家電に含まれるリサイクル材を活用するプロジェクトに、全国の自治体とともに三鷹市も参加しています。
市内では、市役所(本庁舎1階、第二庁舎2階)、コミュニティセンター、リサイクル市民工房に小型家電の回収ボックス(写真)を設置しています。また、市と協定を締結した使用済み小型家電の宅配回収もご利用いただけます。
くわしくは、市ホームページまたは(一財)日本環境衛生センターホームページ HP http://www.toshi-kouzan.jp/をご確認ください。
主 東京2020組織委員会、環境省、(一財)日本環境衛生センター、(株)NTTドコモ、東京都

「がんばる地域応援プロジェクト」にご応募ください 問 コミュニティ創生課 ☎ 内線2513

地域の元気創造に取り組む町会・自治会などの活動を助成します。

◆対象団体 ①町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織、②町会・自治会などに属さない地域で防災などの公益的な活動を実施する団体

◆対象事業 地域の課題解決に取り組む事業／地域特性を生かした住民相互の交流、ほかの団体・市民などとの連携を促進する事業／地域の活力を生み出す事業

◆助成金額 原則、事業経費の3分の2に相当する額(①上限10万円(事業経費が7万円以下の場合は全額助成)、②上限5万円)
※同一事業を継続して申請する場合は、初年度助成額の2分の1が上限(2回まで)。
申 4月6日(金)～6月29日(金)に申請書類(市ホームページから入手可)を同課(第二庁舎2階)へ
※7月上旬に実施するヒアリング形式の審査会で決定。

説明会を開催します

日 4月14日(土)午前10時から 所 市民協働センター

申 当日会場へ

実例集をご覧ください

昨年度の助成対象事業をまとめた実例集を同課で配布しています。地域活動の参考にぜひご活用ください。

環境への思いを込めた標語を募集中

◆テーマ「未来へ続く環境のために」

優秀作品には賞状と三鷹の森ジブリ美術館のペア招待券を贈呈し、市の出版物や環境関連事業などで使用します。

人 在学・在勤を含む市民

申 5月18日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・作品(オリジナルで未発表のもの。1人2点まで)、在学・在勤の方は学校・勤務先名を「〒181-8555環境政策課」・FAX 45-5291・✉ kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ
※6月24日(日)開催の「環境活動イベント」で表彰式を行います。

市民のみなさんが行う環境活動を助成します

◆対象事業 構成員の過半数が市民で市内に活動拠点のある非営利団体が、平成31年3月31日までに実施する次の事業
公害防止・地球温暖化防止・緑化推進／自然環境の保護／環境に関するセミナーや講座、資料作成などの知識の提供／環境に関する調査、研究

◆助成金額 事業経費の2分の1(1団体1事業、上限10万円)

申 31年1月15日(火)までに申請書と必要書類を環境政策課(第二庁舎2階)へ(事業実施後でも申請可)
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

65歳以上の方の平成30～32年度の介護保険料が決まりました

問 高齢者支援課 ☎ 内線2689

介護保険制度は、3年ごとに事業計画を見直し、保険料もそれに伴って変更します。第七期介護保険事業計画(30～32年度)の第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料の基準額は、これまでの月額5,500円(年額66,000円)から月額5,750円(年額

69,000円)に決定しました。各所得段階別の保険料は下表のとおりです。
なお、30年度の年間保険料は、7月上旬に個別に送付する介護保険料決定(納入)通知書でお知らせします。くわしくは通知書でご確認ください。

介護保険所得段階別保険料(30～32年度)

所得段階	対 象 者		年額保険料 (基準額に対する割合)
第1段階	・生活保護を受給している方など ・世帯全員が住民税非課税で、本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額(※)等の合計が80万円以下の方		27,600円 (基準額×0.400)
第2段階	世帯全員が 住民税 非課税で	本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が80万円超120万円以下の方	44,400円 (基準額×0.644)
第3段階		本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が120万円超の方	46,800円 (基準額×0.679)
第4段階	本人が 住民税 非課税で	世帯に住民税課税者がいる場合で、本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が80万円以下の方	60,000円 (基準額×0.870)
第5段階		世帯に住民税課税者がいる場合で、本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が80万円超の方	69,000円 (基準額)
第6段階	本人が 住民税 課税で	前年の合計所得金額等が120万円未満の方	77,400円 (基準額×1.122)
第7段階		前年の合計所得金額等が120万円以上200万円未満の方	86,400円 (基準額×1.253)
第8段階		前年の合計所得金額等が200万円以上300万円未満の方	97,200円 (基準額×1.409)
第9段階		前年の合計所得金額等が300万円以上400万円未満の方	103,200円 (基準額×1.496)
第10段階		前年の合計所得金額等が400万円以上600万円未満の方	114,000円 (基準額×1.653)
第11段階		前年の合計所得金額等が600万円以上800万円未満の方	126,000円 (基準額×1.826)
第12段階		前年の合計所得金額等が800万円以上1,000万円未満の方	134,400円 (基準額×1.948)
第13段階		前年の合計所得金額等が1,000万円以上1,500万円未満の方	144,000円 (基準額×2.087)
第14段階		前年の合計所得金額等が1,500万円以上2,000万円未満の方	156,000円 (基準額×2.261)
第15段階		前年の合計所得金額等が2,000万円以上の方	159,600円 (基準額×2.313)

※収入金額(遺族年金、障害年金などの非課税年金を除く年金を含む)から必要経費に相当する額を差し引いた額で、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の額であり、住民税などを算定する課税標準額とは異なります。

保険料基準額の算定方法

三鷹市の
保険料基準額
=5,750円
(月額)

=

三鷹市で
介護保険給付に
かかる費用

×

65歳以上の方の
負担分(23%)

÷

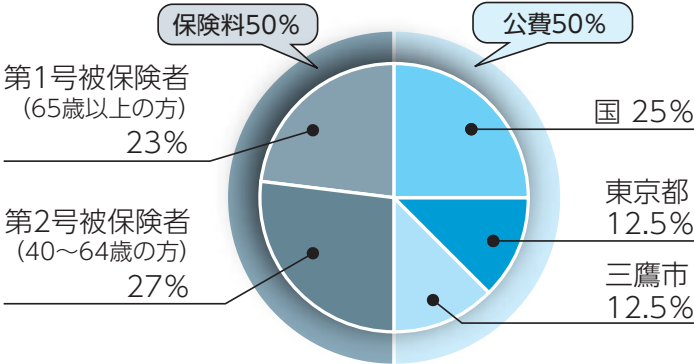
三鷹市の65歳以上の方の人数

12カ月

※介護保険給付にかかる費用は、介護給付費準備基金活用後の金額です。
※65歳以上の方の人数は、3年間(30～32年度)の延べ人数の推計値です。

介護保険の財源

介護保険にかかる費用のうち、半分は国・東京都・三鷹市の公費で、残りの半分を被保険者の方々が納める保険料で賄っており、このうちの23%が第1号被保険者の保険料負担となります。



第七期介護保険事業計画における保険料設定の背景

高齢者人口の増加に伴う介護を必要とする方の増加、介護報酬とその算定に係る三鷹市の地域区分の改定により、第七期の総給付費は、第六期(27～29年度)に比べ、約28億円増の約385億円が見込まれます。
保険料の設定に当たっては、介護給付費準備基金の約6億5千万円を活用し、保険料の上昇を抑制しました。また、所得の低い第1段階の方については、公費による保険料軽減を継続し、第六期と同額に据え置きました。市独自の軽減についても継続して実施します。

4月から介護保険サービス利用料が変わりました

問 高齢者支援課 ☎ 内線2684

介護報酬の改定に伴い、4月のサービス利用分から介護保険サービスの利用料が変わりました。今号では、ご利用の多いサービスの自己負担額を中心に、改定内容の一部をご案内します。

◆自己負担分(1割負担の場合)の例

- ◇訪問介護(要介護1、身体介護20分以上30分未満/回)：単価10.7円⇒11.05円
基本サービス費：改定前263円(245単位)⇒改定後274円(248単位)
自立支援・重度化防止に資する訪問介護を推進・評価する観点から、身体介護に重点を置いた報酬改定が行われました。
- ◇訪問看護(要介護1、訪問看護ステーションの場合、30分未満/回)：単価10.7円⇒11.05円
基本サービス費：改定前496円(463単位)⇒改定後516円(467単位)
要介護者・要支援者で同一だった基本サービス費に、両者間で一定の差を設ける改定が行われました。
- ◇通所介護(要介護1、改定前の通常規模7時間以上9時間未満に該当する場合)：単価10.45円⇒10.68円
基本サービス費：改定前686円(656単位)⇒改定後689円(7時間以上8時間未満、645単位)、701円(8時間以上9時間未満、656単位)
サービス提供時間がこれまでの2時間単位から1時間単位に改定されました。
また、事業所の規模ごとに基本報酬の見直しが行われました。
- ◇ショートステイ(要介護1、併設型多床室/回)：単価10.55円⇒10.83円
基本サービス費：改定前632円(599単位)⇒改定後633円(584単位)
特別養護老人ホームの従来型個室と多床室の基本報酬に合わせ、ショートステイの従来型個室と多床室の基本報酬を同額にする改定が行われました。
※金額は要介護度や施設の種類によって異なります。また、基本サービス費のほかにサービスに応じて加算される費用があります。くわしくは、同課または介護サービス事業者にお問い合わせください。



東京都シルバーパス 新規取得のお知らせ

問 (一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話)
☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

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歳の誕生日の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます(有効期限は平成30年9月30日まで)。
人 ¥ ①29年度住民税が非課税の方、29年度住民税が課税されているが28年の合計所得金額が125万円以下の方＝1,000円、②①以外の方＝10,255円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(29年度介護保険料納入〈決定〉通知書、29年度市民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書のうちいずれか一つ)
申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所へ



JAXA(ジャクサ)調布航空宇宙センターの一般公開

- ☎同センター☎050-3362-8036
- ◆イベント
- ①航空宇宙技術体験コーナー(第1・2会場)
- ②会場に隠れている「ホシモ」を探そう！(第1・2会場)
- ③トークショー(第1会場)
- ※自家用車での来場はご遠慮ください。当日は第1・2会場間に連絡バス(無料)を運行します。
- ※各イベントの開始時間など、くわしくは同機構ホームページHP<http://www.jaxa.jp/>へ。
- ☎宇宙航空研究開発機構(JAXA)
- ☎4月22日(日)午前10時～午後4時(入場は3時30分まで)
- 人③中学生以上の方各回200人
- ☎当日会場へ(③は先着制)
- ◆主な公開施設
- 第1会場(調布市深大寺東町7-44-1)
- 1m×1m超音速風洞、スペースデブリ(宇宙ごみ)の研究など。
- 第2会場(大沢6-13-1)
- 実験用航空機、先進複合材技術の研究など。

4研究所合同スタンプラリー

当日は上記の「宇宙航空研究開発機構」「海上技術安全研究所」「電子航法研究所」「交通安全環境研究所」の4施設で合同スタンプラリーを行います。スタンプを集めて、記念品をもらいましょう。

海上技術安全研究所 電子航法研究所 交通安全環境研究所の一般公開

- ☎海上技術安全研究所☎41-3005
- ☎4月22日(日)午前10時～午後4時(入場は3時30分まで)
- ☎いずれも当日会場へ
- ※自家用車での来場はご遠慮ください。
- ◆海上技術安全研究所(新川6-38-1)
- 波のダンスショー、400m水槽の紹介など。
- ◆電子航法研究所(調布市深大寺東町7-42-23)
- 電波無響室の公開、未来の航空管制の紹介など。
- ◆交通安全環境研究所(調布市深大寺東町7-42-27)
- はたらくクルマの紹介、列車運転シミュレーターの見学など。

消防関係施設の一般公開

- ☎4月20日(金)午前10時～午後4時
- ☎いずれも当日会場へ
- ◆日本消防検定協会(調布市深大寺東町4-35-16)
- 消火器の操作体験、住宅用防災警報器の展示と実演など。
- ☎同協会☎44-7471
- ◆消防大学校・消防研究センター(調布市深大寺東町4-35-3)
- 軽油の燃焼実験、津波風水害対策用水陸両用バギーの実演など。
- ☎同センター☎44-8331
- ◆(一財)消防防災科学センター(中原3-14-1)
- 避難所HUG(風水害版)、放火対策GIS(地理情報システム)の実演など。
- ☎同センター☎49-1113

市民活動 みんなの掲示板

催し

こひつじ共育センターの催し

☎①「子育てひろば」開催=4月2日(月)～27日(金)の毎週月・水・金曜日午前10時～午後4時、②ママさん応援！〈簿記3級〉資格取得講座=4月10日～6月5日の毎週火曜日午前10時～11時30分(5月1日を除く全8回) 人②小学生以下のお子さんを持つ母親6人 ☎同センター(北野3-1-3) ¥②3,780円(8回分。テキスト代) ☎☎①当日会場へ、②4月9日(月)までに同センター(藤重)☎69-3303・✉info@risoumirai.co.jp(先着制)

みたかふれあいサロンの催し

☎①まるごと基礎講座インターネットやワード、エクセルなど=毎週月曜日午後1時15分～3時、②PC追場(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～3時15分、毎月第4土曜日午後6時15分～8時15分 人②10人 ☎三鷹産業プラザ¥①1,500円、②2,000円(いずれも1回) ☎☎①NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹☎40-2663・FAX40-2664、②当日会場へ(先着制)

笑って元気！ラフターヨガ(笑いヨガ)

☎三鷹台ラフタークラブ☎4月3・17日の火曜日午前10時30分～正午 ☎牟礼地区公会堂¥500円(1回) ☎☎高瀬☎55-5058

百花爛漫(らんまん)・春の詩歌を歌いませんか(漢詩、俳句、和歌、唱歌など。流派・初心者不問)

☎楽しい詩吟・むつみ会☎4月3・10日の火曜日午後2時～4時 ☎牟礼南地区公会堂¥500円 ☎☎伊藤☎45-5386(当日参加も可)

元気ひろば おれんじの催し

☎①歌謡曲新曲講座=4月4・18日の水曜日午前10時30分～正午、②介護予防教室=7・31日の土曜日午前10時～11時30分、③アトリエ織りひめきものサロン=10日(火)午後1時30分～3時 ☎同会(中原3-1-65) ¥①2,200円、②2,500円(いずれも1回)、③300円(茶菓代) ☎☎同会☎76-5940

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4日(火)・27日(金)午後2時～3時 ☎同法人(下連雀1-14-3) ☎☎丸山☎70-5067

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鉄ちゃん、集合！(三鷹鉄道研究会)=4月7日(土)午後3時～4時30分、④タロット占い=21日(土)午後1時30分～3時、⑤市民リレートーク：エンディングサポーター創志舎の松村昭一さん「看取り難民って、どういうこと？」=23日(月)午後1時30分～3時30分 ☎①③④⑤みたか・みんなの広場(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター¥①⑤200円、③300円、中学生以下100円、④3,000円(30分) ☎☎なりきよ☎080-1362-5359(④は4月20日(金)まで)

藤井孝次朗展―一生成

☎ギャラリー由芽☎4月7日(土)～22日(日)正午～午後7時(22日は5時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎47-5241(木曜日休み)

伊達佑介うたのスクール音楽会 2018―あなたもステージでうたえるかも？

☎Davis☎4月7日(土)午後1時30分～6時(1時開場) ☎芸術文化センター星のホール ☎当日会場へ ☎同事務局☎48-8013

第17回びよんどネット蚤の市―三鷹・武蔵野地域のホームレス支援のための

☎4月8日(日)午前10時30分～午後2時 ☎るま・ばぐーず(下連雀4-17-6)前 ☎当日会場へ ☎びよんどネット(湯川)☎46-5240

笑う呼吸法(笑いヨガ)

☎東京三鷹の森わっはは楽楽(わいわい)クラブ☎4月8・22日の日曜日午前10時40分～正午 ☎連雀コミュニティセンター¥500円(1回) ☎☎ハラ☎090-3902-9691

多摩30市町村歴史探訪第1回「東大和市の文化財を巡る」

☎歴史の道を歩く会三鷹支部 ☎☎4月10日(火)午前10時西武多摩湖線西武遊園地駅改札集合～午後4時 ¥400円 ☎☎4月8日(日)までに五十嵐FAX49-6101

ピアノ伴奏歌手指導で懐かしい曲を皆で歌う会

☎三鷹楽若会 ☎4月10日(火)・26日(木)午後1時30分～4時30分 ☎芸術文化センター¥600円(1回)。初回は800円) ☎歌の会(㈱プロシステム内)☎0120-565-525(当日参加も可) ☎小林☎26-6825

NPO法人子育てコンビニの催し

☎①大人の色育(いろいろ)カードワーク=4月11日(火)午前10時～11時30分、②コンビニひろば=12日(水)午前10時30分～11時30分、③羊毛フェルトで吊るし端午を作ろう=A)16日(月)、B)18日(火)、いずれも午前10時～11時30分 ☎①②③A)元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、B)こひつじ共育センター(北野3-1-3) ¥①1,200円、③1,800円 ☎同法人 ✉①③info2@kosodate.or.jp、②kosodatenet@mitaka.ne.jp ☎同法人☎41-7021

おむすびハウス「弦楽四重奏演奏会」(マグノリアカルテット)のお誘い

☎おむすび倶楽部友の会 ☎4月14日(土)午後1時30分～3時30分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥300円 ☎☎同会(藤原)☎46-4117・✉omusubimitaka@gmail.com

初めての見つめて、深める、身体学―マインドフルで柔らかな立位をさぐる

☎からだから出会う学びの中継地 ☎4月14日(土)午後2時～3時30分 ☎三鷹センタービル3階(下連雀3-28-23) ¥3,000円 ☎☎井上☎080-6641-8107・✉tomo10sora@docomo.ne.jp

4月おはなしの森―昔話や文学小品を語りで「みそ買い橋」図書館員になりたかった山賊」ほか

☎わたげの会 ☎4月14日(土)午後2時30分～3時30分 人中学生以上の方 ☎西部図書館 ☎当日会場へ ☎米屋☎33-9011

第155回井の頭かんざつ会「桜」

☎井の頭かんざつ会 ☎4月15日(日)午前10時～正午 ☎井の頭公園 ¥300円 ☎同会 H[R](http://kansatsukai.net/)<http://kansatsukai.net/> ☎☎同会(小町) ✉petittown@jcom.zaq.ne.jp

アリスみたか①交流会、②総会

☎三鷹市ひとり親家庭福祉会 ☎4月15日(日)①正午～午後1時30分、②午後1時30分～3時 ☎元気創造プラザ ¥幼児100円、小学生以上200円(会員は小学生以上100円) ☎☎ふるたに☎090-4713-5210・✉paamandayo@yahoo.co.jp

女声合唱ラベンダー第11回コンサート

☎4月15日(日)午後2時～3時45分(1時30分開場) ☎芸術文化センター風のホール ☎当日会場へ ☎山口☎43-6085

絵を布で描くコットンアート展

☎コットンアート教室 ☎4月17日(火)～22日(日)午前11時～午後6時(17日は午後1時から、22日は4時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎我妻☎47-0472

三鷹雑学大学第34回講義「がんとゲノム―がん治療の最前線」

☎4月21日(土)午前10時～正午 ☎消費者活動センター ☎当日会場へ ☎岩永☎090-4220-1227・H[P](http://mzatsugaku.wpblog.jp/)<http://mzatsugaku.wpblog.jp/>

第37回たのしい写真教室―撮りたいものをしっかりと

☎JRP武蔵野三鷹支部 ☎①4月21日(土)午後1時～5時、②22日(日)午前10時～午後5時 人10人 ☎①武蔵野市民会館(武蔵野市境2-3-7)、②井の頭公園 ¥1,500円(2回分。プリント代、資料代など) 物デジタルカメラ ☎☎4月14日(土)までに中村☎・FAX48-0161(先着制)

楽しいゲームで脳活性化(第14回)

☎NPO法人鷹口コ・ネットワーク大楽 ☎4月21日(土)午後1時30分～3時30分 ☎三鷹産業プラザ ¥700円(茶菓代を含む) ☎☎必要事項(11面参照)を同法人(船木)☎24-7500・FAX24-7070・✉info@takaloco.jp

春のコンサート

☎三鷹市PMSジャズオーケストラ ☎4月21日(土)午後6時から ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎当日会場へ ☎同会 ✉pmsjazz@yahoo.co.jp

第168回太宰治の足跡案内

☎みたか観光ガイド協会 ☎☎4月22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 ☎当日集合場所へ ☎こやの☎44-0981

みたか・ダンス交流会―陽春の集い

☎ステップ&ステップ ☎4月22日(日)午後1時～3時 ☎生涯学習センター ¥500円 ☎当日会場へ ☎羽根田☎44-1099

「みたか街かど自立センター」ガレーゼール

☎4月24日(火)午後0時30分～2時 ☎同センター(上連雀4-1-8) ☎当日会場へ ◆物品提供は春・夏物衣類と新品の食器やタオルのみ。セール当日を除く平日午前9時～午後5時 ☎同センター☎48-0648

5月6日発行号

原稿締切日 4月9日(月)

5月20日発行号

原稿締切日 4月23日(月)

いずれも午後5時まで

てとてと一手しごとを楽しむつどい

☎ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎4月26日(木)午前10時～11時30分 ☎同園 ¥200円(別途キット代200円～が掛かります) ☎当日会場へ ☎同園 FAX79-4598・H[P](http://www.nanohana-en.com/)<http://www.nanohana-en.com/>

うっ友の会・三鷹

☎4月28日(土)午後1時30分～4時 ☎みたかボランティアセンター ¥100円(茶菓代) ☎当日会場へ ☎高橋☎090-5209-4411

第3回三鷹がん哲学外来カフェ

☎日本キリスト教団相愛教会 ☎4月28日(土)午後2時～4時 ☎同教会(牟礼4-3-46) ¥200円 ☎☎宮本☎・FAX44-7518・✉taokomiyamoto@gmail.com

井の頭鼓響結成20周年記念式典・演奏会

☎井之頭町会 ☎4月29日(例)午後1時30分～3時30分(1時開場) ☎五小体育館 ☎当日会場へ ☎同会事務局☎46-6546

消費者向け「木造住宅これだけは知っておいて欲しい・建築知識の講習会」

☎北多摩建設産業労働組合 ☎5月16日～6月6日の毎週水曜日午後7時～9時(全4回) 人(在勤を含む市民(建築業者の受講不可) ☎消費者活動センター ¥12,000円(資料代) ☎☎同組合☎70-0771・FAX70-0772

伝言板

糖尿病教室「糖尿病の基礎」「糖尿病の食事の基本」

☎武蔵野赤十字病院 ☎4月7日(土)午後1時～3時(0時30分から受付) ☎同病院 ☎当日会場へ ☎同病院医療社会事業課☎32-3111

わがまちジャーナル4月号 地上11chで放送中

弓道に魅せられて(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。

仕事・求人

しごとの相談窓口
☎4月11日(水)午前10時～正午(11時30分まで受付)
人内職相談は市民
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
申当日会場へ
問生活経済課☎内線2543

就職活動支援セミナー「最近の雇用情勢など」
☎4月26日(木)午後1時30分～3時30分
人おおむね55歳以上で求職中の方32人
所市民協働センター
講わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん
物筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
申問4月23日(月)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)

教育委員会 学校嘱託員
◆職種 介助員(若干名)
◆職務内容 教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務
◆勤務期間 5月～平成31年3月(長期休業期間を除く。更新の場合あり)
◆勤務時間 週30時間おおむね午前8時～午後4時
◆勤務場所 市立小・中学校
◆報酬 時給1,337円(29年4月実績)、交通費支給(日額上限1,000円、月額上限20,000円)
※年次有給休暇、社会保険の適用あり。

申4月10日(火)(必着)までに履歴書(写真貼付)・小論文「介助員として心掛きたいこと」(800字程度)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-35-28指導課」(教育センター暫定施設2階)へ(書類選考合格者は4月下旬に面接)
問同課☎内線3242

市立学校 臨時職員
◆職種 栄養士(産休代替。若干名)
◆資格 栄養士免許
◆勤務期間 5月中旬～9月中旬、8月下旬～12月上旬(更新の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日(実働7.75時間、学校行事などにより土曜日の勤務あり)
◆報酬 時給1,250円、交通費支給(日額上限864円)
※社会保険の適用あり。
申4月10日(火)(必着)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0004新川6-35-28総務課」(教育センター暫定施設2階)へ(書類選考後、面接)
問同課☎内線3213

学童保育所 職員
◆職種 ①臨時職員、②土曜日嘱託職員
◆資格 保育士または教育職員免許(①は無資格者也可)
◆勤務期間 平成31年3月31日まで(更新の場合あり)
◆勤務時間 ①午後1時～7時(応相談)、②午前8時～午後7時
◆勤務場所 市内23カ所の学童保育所
◆報酬(時給) ①有資格者=1,140円、無資格者=1,070円、②1,425円、交通費支給
申問電話連絡のうえ4月2日(月)～10日(火)の平日に履歴書(写真貼付)・資格証の写しを三鷹市社会福祉協議会☎46-1192

へ(面接あり)
(社)三鷹市社会福祉事業団 職員
◆職種 ①介護職(契約職員)、②ホームヘルパー(登録職員)
※①は正職員への登用あり。
◆資格 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
◆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時間・曜日は応相談(研修期間あり)
◆勤務場所 ①老人保健施設はなかいどう、②市内・周辺の高齢者宅など(地域は応相談)

◆報酬 ①月額240,000円(介護福祉士以外は230,000円)、②身体介護＝時給1,550円～、生活援助・介護予防＝時給1,300円～(いずれも資格による)
※①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)。
②勤務実績に応じて昇給、報奨金あり。土・日曜日、祝日、早朝夜間の勤務は時給400円割増。
◆採用予定日 随時
申問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「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ
※くわしくは同事業団ホームページHP
http://www.mitaka.or.jp/へ。

三鷹市職員を募集します

問職員課☎内線2233

◆職種 一般事務上級(25人程度)
◆資格 平成元年4月2日～平成11年4月1日生まれの方(学歴不問)
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(時間、休日は配置先により異なる)
◆給与 月額初任給210,105円(大学新卒の場合。地域手当を含む)
※経験年数加算あり。
※扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。
◆試験日程 第1次試験(教養試験および専門試験)=5月6日(日)

申4月2日(月)～23日(月)(消印有効)に受験申込書(写真貼付)・受験票返信用切手(62円)を特定記録郵便で「〒181-8555職員課」へ
※くわしくは募集要項(市ホームページ、同課〈市役所3階〉、市政窓口、市立図書館で入手可)をご覧ください。

三鷹市職員採用セミナーを開催
☎4月11日(水) 申4月10日(火)まで
※くわしくは市ホームページをご覧ください。

※「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・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

講座名	日時・定員・講師・費用など
(一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエイジングを考える 5月 「安心の老後には今からの準備が必要 一思い立ったら始めよう大切な家族へのメッセージ」 ★	☎5月9日(水)午後3時～4時30分 人20人 講KNR大庭FP事務所代表で1級ファイナンシャル・プランニング技能士の 大庭和夫さん ¥500円
東京女子大学寄付講座 数学はこんなに面白い！9・5月 「名前のついた数」 ★★	☎5月10日(木)午前10時～11時30分 人30人 講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500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5月・第48回 「ケサランパサランってなに？ー『和漢三才図会』と科学の都市伝説を探る」 ★	☎5月10日(木)午後7時～8時30分 人20人 講『RikaTan』編集委員の中川律子さん ¥800円(茶菓代を含む)
NPO法人みたか都市観光協会企画講座 大人のための音読講座(ワークショップ付き朗読会) 「三鷹ゆかりの作家・作品たち(65)一太幸治の『美少女』より その1」 ★	☎5月13日(日)午前10時30分～午後0時30分 人10人 講フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円
東京女子大学寄付講座 数学カフェみたか5・5月 「無限級数について」 ★★	☎5月15日(火)午前10時～11時30分 人15人 講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円
国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ5月・第139回 「宇宙に生命の材料を求めてーアストロバイオロジー最前線」 ★★	話し手は国立天文台天文データセンター准教授の大石雅寿さん、聞き手は毎日新聞社科学環境部長の元村有希子さん。 ☎5月19日(土)午後6時30分～8時30分 人25人 ¥3,000円(飲食代を含む) 申4月3日(火)午前9時30分～24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)
三鷹ネットワーク大学企画講座 「キャリア・カウンセリングー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 ★	☎5月27日(日)午後1時～3時10分 人10人 ¥1,000円 申4月3日(火)午前9時30分～5月16日(水)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)

申特に記載のないものは4月3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) 問いずれも同大学
※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。

の短冊の支給あり)、帽子、長靴、防寒雨具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

申込4月11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)

50歳以上の水泳講習会(5月)

主三鷹市水泳連盟

日5月9日～30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10人
所SUBARU総合スポーツセンター
料4,500円

物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円(返還式)、靴箱代100円(返還式)

申4月27日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11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)

問同連盟(丸岡)☎47-1346(夜間のみ)・✉maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp

秋本つばさの骨盤体操教室

日5月10日～6月7日の毎週木曜日午後1時～3時(全5回)

人30人
所SUBARU総合スポーツセンター
講アクション女優の秋本つばささん

料2,500円(5回分)

申必要事項(11面参照)を三鷹市ベッセルスポーツクラブ☎42-4667・✉besserung1985@gmail.comへ(先着制)

問同クラブ(国沢)☎42-4667

講座

東京都子育て支援員研修(第1期)

地域型保育や一時預かり・企業主導型保育事業などの知識や技能を学びます。
※くわしくは募集要項(4月6日(金)ごろから子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団ホームページ☎http://www.fukushizaidan.jp/をご覧ください。

問同課☎内線2734

男性料理教室—お花見弁当

主大沢住民協議会

日4月8日(日)午前10時～午後1時

人20人
所大沢コミュニティセンター
講栄養士の得能昭子さん

料1,000円(飲み物付き)

物エプロン、三角巾、筆記用具

申参加費を同センターへ(先着制)

問同センター☎32-6986

農業公園の催し

日①大菊作り講習会＝4月8日(日)午後1

時30分～3時30分、②野菜作りの相談＝4月18日(水)～5月4日(祝)午前9時～午後5時、③夏野菜植え付け講習会＝4月21日(土)午後1時30分～2時30分、④夏野菜管理講習会＝5月12日(土)午後1時30分～2時30分

所JA東京むさし三鷹緑化センター

講①三鷹菊友会のみなさん、②③同センター出店者会のみなさん

物①③④作業に適した服装

申当日会場へ

問同センター☎48-7482

※自家用車でのお来場はご遠慮ください。

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

日4月10日(火)・12日(水)午前10時～正午(全2回)

人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所三鷹産業プラザ

申4月2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)。

iPadで若返り！ 脳若トレーニング体験会

日4月16日以降の毎月第1・3月曜日午前10時～正午

所北野ハピネスセンター

講NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹のみなさん

料500円(1回)

申4月2日(月)から参加費を同センター☎48-8855へ

フラダンス講習会

主連雀地区住民協議会

日4月17・24日の火曜日午後1時30分～3時

人女性市民10人

所連雀コミュニティセンター

講フラダンスインストラクターの橋本みゆきさん

申4月2日(月)～9日(月)に直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

市民大学 学習生

所いずれも生涯学習センター

◆一般教養コース

日①子育てストレスフリー講座＝5月8日～7月10日、②むらさき学苑(テーマは文学・政治・美術など)＝5月15日～平成31年3月5日、いずれも火曜日午前10時～正午(①全10回、②全30回)

人在学・在勤を含む①16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人、②60歳以上の市民150人

講①産業能率大学総合研究所講師の三好良子さん、②国際情勢アナリストの茂木貴さんほか

◆総合コース

①みたか育自(育児)寺子屋―「子育て」は「自分育て」、②哲学的視点で社会を見ていこう！、③日本の文化―文化・芸術・歴史から日本の今を見つめましょう！、④グローバリズムと税と安心社会、⑤どこへ向かうか、混迷の世界と日本

日①～③5月11日～31年3月15日の金曜日、④⑤5月12日～31年3月16日の土曜日、いずれも午前10時～正午(全30回)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民各28人、保育(1歳～未就学児)①～③計20人、④⑤計10人

講①日本プレイセラピー協会理事の本田涼子さんほか、②哲学者の平原卓さんほか、③東京女子大学名誉教授の大久保喬樹さんほか、④埼玉大学大学院准教授の高端正幸さんほか、⑤ジャーナリストの春名幹男さんほか

申4月2日(月)～13日(金)午前9時～午後9時に直接または電話、インターネットで同センター☎49-2521・☎https://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)
※同日開催の講座の重複申し込みは不可。

生涯学習講座 日本古典文学『源氏物語』

主連雀地区住民協議会

日5月8日～29日の毎週火曜日午後2時～4時(全4回)

人市民55人

所連雀コミュニティセンター

講元武蔵野大学教授の深澤邦弘さん
料200円(資料代)

申4月2日(月)から参加費を同センターへ(先着制)

問同センター☎45-5100

栄養料理教室 東京の台所―江戸東京野菜を知る

主新川中原住民協議会

日5月10日(水)午前10時～午後1時

人市民20人

所新川中原コミュニティセンター
料500円

物エプロン、三角巾、筆記用具

申4月10日(火)から参加費を同センターへ(先着制)

問同センター☎49-6568

平成30年度三鷹市手話講習会

日5月29日～平成31年3月5日の火曜日、昼の部＝午後1時30分～3時30分、夜の部＝午後6時50分～8時50分(全32回)

人在学・在勤を含む高校生以上の市民(健聴者)。①初級＝初めて手話を学びたい方、昼夜各20人、②中級＝専門語の手話を覚え、聴覚障がい者の生活を学びたい方、昼夜各20人、③上級＝中級以上の手話技術がある方、昼夜各25人、④通訳＝上級以上の手話技術があ

り4月21日(土)の選考試験を受験できる方(受講は合格者のみ)、昼夜各10人(③④は三鷹市登録手話通訳者をを目指す方)
所福祉センター、三鷹市公会堂さんさん館など

料3,000円(別途教材代3,000円程度が掛かります)

申4月9日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、希望コース(昼夜の別も)、過去と同講習会受講者は修了コース名(修了年度)、手話学習経験、在学(在勤)の方は学校(勤務先)名・所在地・電話番号を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選)

問同課☎内線2651

募集

講師の派遣を希望する①自主グループ、②高齢者自主グループ

人①45団体、②60歳以上の市民10人以上のグループ10団体

※ほかの公共機関の助成を受けている、または政治・宗教・営利活動を目的とするグループを除く。

◆**講師派遣期間** 6月18日(月)～平成31年3月31日(日)

◆**回数** ①年1回、②年2回

申4月2日(月)～20日(金)に申込用紙(生涯学習課(第二庁舎2階)で配布)を同課へ(申込多数の場合は過去の派遣実績をもとに抽選)

※5月7日(月)の説明会に必ず参加してください。

問同課☎内線2923

「東部図書館フェスタ」サポーター

日①事前準備スタッフ＝4月23日(月)または26日(木)、いずれも午後2時～4時、②当日作業スタッフ＝5月2日(水)午前10時～11時30分または午後1時～4時30分

申4月3日(火)～20日(金)に直接または電話で同館☎49-3851へ

すくすくひろばフリーマーケットの出店者

出店物は就学前の子育てに関する物(食品、生き物、ゲームは不可)。

日5月20日(日)午前10時～午後0時30分

人就学前のお子さんを持つ市民4人以上のグループ8店舗(1区画1.2×1.8m)

申4月18日(水)(必着)までに往復はがきで全員の必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・販売予定品目を「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選)

※5月8日(火)午前10時15分～11時45分のミーティングに出席してください。

問同ひろば☎45-7710

健康コラム

運動器の痛みを放置するとロコモになる

市内の整形外科には東京都臨床整形外科医会の作成した、この表題の赤いパンフレットがあります。ロコモティブシンドロームとは運動器の障害のために移動能力が低下した状態のことをいいます。運動器とは骨、関節、筋肉、神経などを支え、動かす役割をする器官の総称です。骨や運動器の主である筋肉量は、一般的に20歳代が一番多く、40歳代から減少し始めて50歳代の減少が大きく、75歳になると20歳代の半分になるといわれています。

心因性以外の疼痛(うつづは、受傷機転や傷害部位が分かれば早めに適切な治療で症状を軽減できます。放置して長引くと痛みの種類が変化し複合化して慢性疼痛になり、いろいろな治療法でも改善しにくくなります。急性期は別として、痛みがあるときでも、主治医の指示下で運動を行う方がしない場合より痛みが軽減します。また、慢性疼痛の80%にはうつ病が関与しています。慢性疼痛の薬剤にはうつ病の治療に効果のある薬剤もあり、主治医は治療効果を期待して同系統の薬を処方することもあるので、「うつ病の薬は飲まない」と言うわずに服薬することをおすすめします。

骨粗しょう症の予防には、カルシウムの摂取と日光浴と重力のかかる運動が効果的です。骨は長軸に対する物理的な刺激で電流が伝わって強さが増します。ダンベル運動は、筋肉の収縮によって骨に負荷をかけられるもので、重さに慣れたら荷重をだんだん重くしてください。現在ロコモの予防運動としては、バランス訓練も兼ねた片足立ちと下肢筋力増加のスクワット、丈夫な足腰をつくるかかと上げのカーフレイズと、下肢の柔軟性も兼ねたフロントランジが推奨されています。

片足立ち1分ずつ×2回で、50分のジョギングと同じ効果があるといわれています。短時間でさらなる筋力アップと骨の強度を得たい方は、自分の筋力とバランス能力をチェックし決して無理をせずに、必ず主治医に確認を取ってから、スクワットも入れた片足立ちジャンプやダンベルを持ったエア―縄跳びなどが良いでしょう。

問三鷹市医師会☎47-21155



高齢者

東西むらさき学苑
時事問題・文学・美術などを学びます。
日 ①5月16日～7月11日・②9月12日～12月5日・③平成31年1月16日～3月6日の3学期制、いずれも毎週水曜日午前10時～正午(全30回)
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民150人
所 生涯学習センター
申 問 4月2日(月)～13日(金)午前9時～午前5時に直接または電話、ファクス、インターネットで東多世代交流センター☎46-0408・FAX 46-7070、西多世代交流センター☎32-8765・FAX 31-6261、HP 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。当選者のみ通知)

こもれび ほっと・サークル「ハンドベルを楽しみましょう」
日 毎月第1・3木曜日午前10時～正午
人 おおむね65歳以上の市民
所 みたかボランティアセンター
講 音楽家の平松厚子さん
¥ 1回500円
申 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
問 同事務局☎42-4471(当日は080-3384-6994)



障がいのある方

特別障害者手当などの金額が変わります
法改正により、5月10日(休)支給予定分から手当の月額が変わります。
◆特別障害者手当 26,940円
◆障害児福祉手当 14,650円
◆経過的福祉手当 14,650円
問 障がい者支援課☎内線2618

第43回障がい児水泳教室
日 6月～平成31年3月の日曜日午前9時～11時(全10回)
人 市内在住の障がいのある小学生～19歳の方と水着を着用しプールに入ることができる保護者60組程度
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 4月2日(月)～13日(金)(必着)にはがきで必要事項(11面参照)・生年月日・保護者名を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選。定員に満たない場合は20歳以上の方も応募可)
※5月13日(日)に保護者説明会を行います。
問 同課☎内線2652



催し

だれでもランチカフェ
どなたでも自由に入出入りできます。
日 4月7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

おとな絵本ラウンジ第40回 絵本を楽しむトークラウンジ
テーマは「色、いろいろ」。
日 4月8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 https://otonaehon.jimdo.com/へ
問 星と森と絵本の家☎39-3401

介護者ひろば
日 所 ①4月12日(木)午後1時～3時=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②19日(木)午後1時15分～3時30分=高齢者センター けやき苑(深大寺2-29-13)、③20日(金)午前10時～正午=特別養護老人ホーム 恵比寿苑(牟礼1-9-20)
人 介護者、介護経験者
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

歌って元気！ 思い出の昭和の歌謡曲
主 連雀地区住民協議会
日 4月14・21日の土曜日午後2時～4時(全2回)
人 50人
所 連雀コミュニティセンター
講 歌唱健康指導士の細田千恵子さん
¥ 200円(教材代)
申 4月2日(月)から参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター☎45-5100

介護者日帰りリフレッシュ旅行
日 5月29日(火)午前9時30分市役所発～午後4時30分市役所着
人 在宅などで高齢の家族を介護している市民35人(平成28年4月2日以降に要介護者が亡くなった方または施設に入所した方を含む)
所 三溪園、横浜中華街、シーバス遊覧
¥ 3,000円(1世帯で2人目以降6,000円)
申 問 4月2日(月)～13日(金)の午前9時～午後5時に三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(申込多数の場合は初めての方を優先して抽選)



スポーツ

市民のための卓球教室
主 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日 4月14日、5月26日、6月9日、7月14日の土曜日午前9時～正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 300円、中学生以下200円(1回。5月以降は未定)
物 ラケット、室内履き
申 当日会場へ
問 同連盟(八木)☎44-4828

カサゴ船釣り大会
主 三鷹市釣魚連盟
日 4月15日(日)午前5時30分市役所または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所または三鷹駅南口解散(雨天決行)
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所 金沢八景
¥ 12,500円(乗船料、氷・餌代を含む)
物 さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、おもり25号・30号、餌(サバ

第97回 太宰治作品朗読会『雀こ』『裸川』

問 太宰治文学サロン☎26-9150

朗読は、朗読家でフリーアナウンサーの中村雅子さん(写真)。
日 5月18日(金)午後6時～6時50分 人 25人 所 同サロン
申 5月8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)



平成30年度 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成

問 健康推進課☎内線4202

日 31年3月31日(日)まで
人 過去に接種を受けたことがない市民で、①31年3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②接種当日60歳以上65歳未満の方のうち、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
所 市内協力医療機関(下表) ¥ 自己負担金5,000円(医療機関で支払い)
※武蔵野市(総合保健センターで発行する予診票が必要)、調布市の協力医療機関でも接種できます。

申 事前に医療機関に連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、所定の予診票を記入のうえ接種(検温や診察の結果により、接種できない場合があります)
※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、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する免除用予診票と受給証明書を医療機関へお持ちください。

医療機関	電話番号
下連雀	
あんず訪問クリニック	70-5112
173総合内科クリニック	26-5173
今給黎整形外科クリニック	26-5320
角田外科消化器科医院	45-3251
片平内科クリニック	79-0271
鎌田医院	43-4621
かんの内科	40-5022
吉祥寺通り花岡クリニック	47-8799
くばかわ内科医院	24-7353
サウスポイントMYクリニック	46-7851
サンクリニック三鷹	44-5660
下田医院	44-3710
高松メディカルクリニック	70-1035
たきがわクリニック	41-7777
つちや小児科	40-1488
のぞみメモリークリニック	70-3880
野村病院	47-4848
平嶺医院	43-2838

医療機関	電話番号
下連雀	
三木クリニック	71-7001
三鷹痛みのクリニック	79-2103
三鷹第一クリニック	46-4141
みたか中村脳神経外科クリニック	40-5070
三鷹病院	47-0800
みたかヘルスケアクリニック	40-0102
三鷹南口内科	43-2122
みなみうら生協診療所	48-4121
むさし野さいとうクリニック	70-1071
渡辺こどもクリニック	41-1550
牟礼・井の頭・中原・北野	
石井医院	44-3090
いりえ内科クリニック	03-5314-3577
岡庭医院	43-8367
慶真整形外科	79-7600
笹本医院	44-5802
下川整形外科	43-5933

医療機関	電話番号
牟礼・井の頭・中原・北野	
しんかわ医院	70-5711
鈴木クリニック	46-1066
高水クリニック	76-1232
天神前クリニック	71-8191
藤林医院	43-4322
本田医院	43-8310
まさ整形外科	70-6670
松川内科クリニック	70-5525
むれクリニック	44-1739
牟礼高山診療所	70-4976
牟礼の里駅前クリニック	40-6054
山本医院	43-6410
横内医院	43-0910
若林医院	43-0526
新川・上連雀	
浅野クリニック	46-5512
うちほ内科クリニック	40-6180
川越内科クリニック	24-2231

医療機関	電話番号
新川・上連雀	
小島内科クリニック	45-1210
篠原医院	45-1859
所澤クリニック	76-6055
新川クリニック	43-0123
高山医院	43-0700
松崎整形外科医院	48-3151
三鷹中央病院	44-6161
ゆうあいクリニック	41-6611
井口・深大寺・野崎・大沢	
あかいしクリニック	39-5941
奥田医院	32-8151
天文台クリニック	30-7929
野崎医院	31-8373
萩原医院	31-1500
長谷川病院	31-8600
八幡診療所	31-8092
ヨシコクリニック	32-5517

語・中国語・ハングル)を導入しました。

◆利用方法

同サービスホームページ[HP](http://mitaka.city-hc.jp/)http://mitaka.city-hc.jp/に必要事項を入力し登録のうえ、ご利用ください。

☎健康推進課☎内線4202

ゴールデンウィークはのびのびひろば一時保育締切日が早まります

☎☎4月29日(祝)～5月6日(日)の一時保育＝4月20日(金)午後4時30分までにひろば☎40-5925へ

三鷹市ジュニア・シニアリーダー講習生

地域活動などでリーダーとして活躍する方法を学び、夏休みに福島県矢吹町の子どもたちと交流キャンプをします。

☎市内の小学5・6年生、中・高校生

☎4月20日(金)(必着)までに参加申込書(市ホームページ、児童青少年課(市役所4階41番窓口)で入手)を同課へ

☎同課☎内線2714

むらさき子どもひろばの催し(4月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎大型遊具で遊ぶ・ボールプール＝月曜日午前9時～11時30分、げんきっ子ランド＝火～金曜日午前9時～10時50分(10・24日の火曜日、11日(休)、19日(休)を除く)、みんなであそぼ!＝火～金曜日午前11時～11時30分(10・11・19・24日を除く)

☎当日会場へ

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

☎①手形アートスタンプ＝10・11日午前11時～11時30分、②入園・進級おめでとう会＝14日(土)午前10時30分～11時30分、③mamaカフェ＝19日午前10時30分～11時30分、④リズム遊び＝24日午前11時～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー＝26日(休)・27日(金)午前11時～11時30分

☎①⑤就学前のお子さん、②3歳～就学前のお子さんと保護者10組、③1歳6カ月までのお子さんと母親10組、④1歳6カ月～就学前のお子さん

☎①③タオル

☎当日会場へ(②③は2日(月)から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

☎①卓球の日＝月・金曜日午後3時30分～4時45分(23日(月)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、③スポーツの日＝木曜日午後3時30分～4時45分、④入学・進級おめでとう会＝14日午後1時30分～2時30分、⑤一輪車教室＝23日午後3時40分～4時30分、⑥卓球大会＝27日午後3時30分～4時45分

☎④10人

☎①③⑤⑥飲み物、タオル(③⑤運動靴、⑤あれば一輪車)

☎当日会場へ(④は2日から直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))

☎同ひろば☎49-5500

西多世代交流センターの催し(4月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎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

☎当日会場へ

◆幼児料理教室「マシュマロサンド」

☎18日(水)午後2時から、3時から

☎¥150円

☎エプロン、三角巾(親子とも)、タオル、皿、フォーク、飲み物

☎16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

☎同センター☎31-6039

東多世代交流センターの催し(4月)

◆親子ひろば

☎①わくわくランド＝2日～27日の月・火・木・金曜日午前10時～午後2時(26日(水)を除く)、②ひよこランド＝水曜日午前10時～午後1時、③お父さんもしょわくわくランド＝14日(土)午前10時～11時30分

☎①③就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

◆定例行事

☎将棋の日＝5日(水)午後3時30分～4時50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。

◆おもちゃの病院

☎11日(水)午後2時～4時

☎¥特殊部品などの交換は実費

☎いずれも当日会場へ

☎同センター☎44-2150

みたかおもちゃの病院(4月)

☎☎三鷹市消費者活動センター運営協議会 ☎☎4・18日の水曜日＝消費者活動センター、14・28日の土曜日＝リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時

☎¥特殊部品などの交換は実費

☎当日会場へ

☎同センター☎43-7874

星と森と絵本の家の催し

☎①むかしあそびの日「おはなしばあば」＝4月7日(土)午後2時から、②絵本のおはなし「どんなおうちにすんどの？」＝4月11・25日の水曜日午後2時から、③幼児クラブ 春の森のたんけん隊＝4月26日～6月21日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)

☎③2歳6カ月以上のお子さんと保護者(下のお子さんの同伴可)15組

☎①②当日会場へ、③4月18日(水)午前10時30分から必要事項(11面参照)・お子さんの生年月日・弟妹の有無と年齢・過去のたんけん隊参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 ☎FAX 39-3402へ(初めて参加する市民を優先して先着制)

◆ジュニアスタッフ募集

☎小学5年～中学3年生

☎4月15日(日)までに申込書(市ホームページから入手)を直接またはファクス、電子メールで同施設 ☎FAX 39-3402・☎ehonnoie@city.mitaka.tokyo.jpへ ※4月15日午前10時から同施設で説明会を行います。

☎同施設☎39-3401

プログラミング教室「Rubyくらぶ」

レベルに応じた課題に挑戦しながら、Ruby言語によるプログラミングを学びます。

☎4月15日以降の毎月第3日曜日午後1時30分～5時

☎18歳以下のプログラミング経験者(言語は不問)15人

☎所三鷹産業プラザ

☎¥月額3,000円(通信費、教材代)

☎☎必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹☎40-9669・FAX 40-9750・☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

おやこでよってチョコっとあつるーむ(5月)

☎☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①ベビーサインで楽しい子育て＝7日(月)、②産前・産後の骨盤ケア＝10日(水)、③親子ヨガレッチ＝12日(土)、④色で子育てを楽しく!＝17日(水)、⑤泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも＝19日(土)、⑥みんな一緒にベビーマッサージ＝21日(月)、⑦ベビースキンケア講座&足形バッグ制作＝24日(木)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝28日(月)、⑨英語であそぼ!＝31日(水)、いずれも午前10時30分～正午

☎①4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、②おおむね3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、③6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、④妊婦、1歳6カ月までのお子さんと母親6組、⑤妊婦、首据わりまでのお子さんと保護者5組、⑥2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑦3歳までのお子さんと保護者5組、⑧ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑨1・2歳のお子さんと保護者6組

☎所市民協働センター

介護予防教室「はつらつ体操」

☎①④⑤⑦20人、②③⑥25人

☎4月2日(月)～13日(金)の平日に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

教室名(会場)	日時(いずれも全12回)	申込・問い合わせ先
①はつらつ体操牟礼(牟礼コミュニティセンター)	5月7日～8月6日の毎週月曜日午後1時～2時30分(5月21日(月)、7月16日(祝)を除く)	健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4224・FAX 46-4827
②はつらつ体操大沢(大沢コミュニティセンター)	5月10日～7月26日の毎週木曜日午後1時～2時30分	
③はつらつ体操井口(井口コミュニティセンター)	5月11日～7月27日の毎週金曜日午後1時～2時30分	
④はつらつ体操連雀(下連雀南浦地区公会堂)	5月10日～7月26日の毎週木曜日午後2時～3時30分	野村病院☎47-4848
⑤はつらつ体操井の頭(井の頭コミュニティセンター)	5月11日～7月27日の毎週金曜日午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団☎44-7400・FAX 44-9772
⑥はつらつ体操新川中原(新川中原コミュニティセンター)		みたか紫水園☎40-7201・FAX 40-7205
⑦はつらつ体操駅前(三鷹駅前コミュニティセンター)	5月11日～7月27日の毎週金曜日午後1時30分～3時	介護老人保健施設太郎☎76-6636・FAX 76-6635

環境月間イベント「エコミュージカル」の出演者を募集します!

☎環境政策課☎内線2525

6月24日(日)に三鷹市公会堂光のホールで上演される、エコミュージカル音楽会『ネバーランドはECOの島ー花と緑のエコロジーランド』に出演するお子さんを募集します。指導はミュージカル劇団「メルヘン・ミュージック・シアター」。

☎市内の小学2～6年生50人程度(舞台出演の経験不問)

☎4月23日(月)(必着)までに応募用紙(市ホームページまたは同課(第二庁舎2階)で入手可)・返信用封筒(長3型、82円切手を貼付)を「〒181-8555環境政策課」へ ※5月12日(土)午後1時に実技(簡単なダンスや歌など)による選考会を行います。 ※選考通過後は市内公共施設で6月の土・日曜日にレッスンをします。

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

平成30年度 三鷹市マイナンバー特設窓口の開庁時間

マイナンバーカードの交付手続きなどを受け付けます。

日 祝日を除く①月～金曜日午前8時30分～午後5時、②第2・4土曜日午前9時～正午(②は要予約)

所 市民課(市役所1階4番窓口)

問 同課☎内線2371

4月から家電リサイクル受付センターの電話番号が変わります

テレビ・エアコン・冷蔵庫(冷凍庫を含む)・洗濯機・衣類乾燥機の処分をご希望の方はご連絡ください。

◆同センター ☎042-383-0531

問 ごみ対策課☎内線2533

「避難行動要支援者名簿」を更新しました

災害対策基本法に基づき、市は同名簿の登録内容を毎年更新し、「三鷹市避難行動要支援者名簿の提供と支援に関する協定」を締結している関係機関に差し替えをご案内しています。同名簿の提供に関する説明会を希望する町会・自治会・自主防災組織などとはご連絡ください。

問 地域福祉課☎内線2663

『第二期三鷹市データヘルス計画』を策定しました

市は、効率的・効果的な保健事業の実施を目的とする『三鷹市国民健康保険保健事業計画(データヘルス計画)』第一期の評価・見直しを行い、第二期計画を策定しました。計画の全文は、市ホームページでご覧になれるほか、健康推進課(元気創造プラザ2階)、保険課(市役所1階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターで配布し

ています(市立図書館でも閲覧可)。

問 健康推進課☎内線4212

『三鷹市耐震改修促進計画』を改定しました

市では、地震発生時における建築物の倒壊などから市民の生命・身体・財産を保護し、災害に強い三鷹市を実現するための同計画について、耐震改修促進法の改正や熊本地震の検証などを踏まえた改定を行いました。計画の全文は、市ホームページでご覧になれるほか、建築指導課(第二庁舎1階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターで配布しています(市立図書館でも閲覧可)。

問 建築指導課☎内線2824

男女平等参画を考える啓発誌『Shall we?』66号を配布中

今号のテーマは「ちゃんと向き合おう! 出産をめぐる人生の選択」。市内公共施設・郵便局などで配布しています。

問 企画経営課☎内線2115

建築物アスベスト調査経費の助成

平成18年9月1日以前に着工した建築物のアスベスト使用調査を助成します。

人 ①戸建て住宅＝居住している個人、②分譲共同住宅＝居住している管理組合の代表者、③そのほかの建築物＝個人または中小企業者

◆助成額 調査経費の①②全額、③2分の1(1,000円未満切り捨て。上限は①15万円、②25万円、③20万円)

申 事前に相談のうえ、12月3日(月)までに必要書類を環境政策課(第二庁舎2階)へ

問 同課☎内線2525

改正職業安定法による求人ルールの変更

1月1日に施行された改正職業安定法により、求人の際の「労働条件の明示」に関わる項目が変わりました。くわしくはお問い合わせください。

問 東京労働局需給調整事業第一課☎

03-3452-1472

障がい者雇用義務の対象に精神障がい者が加わります

4月1日から、障がい者雇用義務の対象として、これまでの身体障がい者、知的障がい者のほかに精神障がい者が加わります。これに伴い、法定雇用率が変わり、雇用義務のある民間企業の範囲が従業員50人以上から45.5人以上となります。くわしくはお問い合わせください。

問 ハローワーク三鷹☎47-8635



税金

臨時納税相談窓口を開設します

同日程で電話相談も受け付けます。

日 4月19日(木)～29日(祝)の平日午前8時30分～午後5時、土・日曜日、祝日午前9時～午後4時30分

所 納税課(市役所2階25番窓口)

※土・日曜日、祝日は庁舎南側地下1階警備室前通用口からお入りください。

◆相談・納付(納入)できる税目など

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2432

法人市民税の減免申請

収益事業を行っていない公益社団法人、公益財団法人、NPO法人、認可地縁団体は、法人市民税の減免を受けられる場合があります。

日 5月1日(火)(消印有効)までに均等割申告書、法人市民税減免申請書、収益事業を行っていないことの証明書類(活動計算書と事業報告書など)を直接または郵送で「〒181-8555市民税課」(市役所2階26番窓口)へ

※申請は毎年必要です。

※提出期限を過ぎると減免できません。

問 同課☎内線2355



国保・年金

治療用補装具の申請の変更について

医師が必要と認めたコルセットなどの治療用補装具の医療費を全額自己負担で支払った後、保険負担分の支給を申請できます。申請には、保険医療機関から発行される意見書または診断書、領収書、申請書のほか、4月1日申請分から、靴型装具の場合は現物が確認できる写真の提出が必要です。

申 問 保険課☎内線2387(国民健康保険加入者)・☎内線2384(後期高齢者医療制度加入者)へ



子育て・教育

就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学・入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

申 申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送可)

※市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

※平成29年度就学援助金(新入学準備金)の認定を受けている場合でも、改めて30年度分の申請が必要です。

問 同課☎内線3233

自立支援医療(育成医療)・小児慢性疾患医療費を助成します

◆自立支援医療(育成医療)

体に障がいのある18歳未満の児童が、指定医療機関で確実な効果が期待できる手術などの治療を受けた場合の医療費(保険診療分)の一部を助成します(自己負担金、所得制限あり)。

◆小児慢性疾患医療費助成

対象疾病の認定基準に該当している18歳未満(継続の場合は20歳未満)の児童の治療にかかる医療費(保険診療分)の一部を、認定された病名・期間に限り助成します(自己負担金あり)。

申 問 子育て支援課(市役所4階43番窓口)☎内線2753へ

児童扶養手当を振り込みます

平成29年12月～30年3月分の児童扶養手当を、4月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。

問 子育て支援課☎内線2756

子育て応援モバイルサービス「ゆりかご・スマイル」をご利用ください

予防接種スケジュールの自動作成機能などに加え、4月から翻訳機能(英

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

問 環境政策課☎内線2524

30年2月13日～3月20日(毎時マイクロシーベルト)

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
45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。

〈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1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
3月2日	クリーンプラザ ふじみ	脱水汚泥	83.1	不検出	6.8
		主灰	—	不検出	不検出
2月5日		飛灰	—	不検出	43
2月8日	上連雀浄水所	水道水	不検出	不検出	不検出
	三鷹新川浄水所		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。

※「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。

問 東部水再生センター☎03-3309-1447、クリーンプラザふじみ☎042-482-5497、水再生課☎内線2873



No.1616 | 平成30年 | 2018.4.1

- 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
FAX 0422-48-2810
- 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)
- いつでも無料で 防災無線の内容確認
☎0120-119-921 (フリーダイヤル)



「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521号(4月1日～4月14日)
サイクルシェア事業社会実験を実施しています／
星と森と絵本の家 絵本縁日
放送時間／月～日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30
※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。



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30年3月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数: 186,299人(41人減) 男: 91,300人(29人減) 女: 94,999人(12人減)
世帯: 92,862世帯(49世帯減)

4月23日は「子ども読書の日」 みたか子ども読書フェア

問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151、東部図書館 ☎49-3851、西部図書館 ☎33-1311、三鷹駅前図書館 ☎71-0035、南部図書館みんなみ ☎76-5571

市立図書館各館で絵本の読み聞かせや、ストーリーテリング(語り)など楽しいおはなし会を開催します。

人 ①2歳までのお子さんと保護者15組、②③3～5歳のお子さん20人、④～⑥⑧～⑩⑪⑫3歳～小学生20人、⑦⑪2歳までのお子さんと保護者20組

申 いずれも当日会場へ(先着制)



開催館	日時(4月)		内 容
本館	11日(水)	午前10時30分～10時50分	①あかちゃんとわらべうたであそぼう(協力: わらべうたの会 ひいふうみ)
		午後3時～3時30分	②「おはなしどんどこ」のおはなし会
東部	25日(水)	午後3時～3時30分	③「おはなしのたね」のおはなし会
		午後3時30分～4時	④わくわくはるのおはなし会(協力: 地域ボランティア)
西部	25日(水)	午後3時30分～4時	⑤わくわくお庭でおはなし会 大型絵本「へんしんトンネル」ほか(協力: 地域ボランティア)
		午後3時30分～4時	⑥「ほん だいすき」おはなし会(協力: わたげの会)
三鷹駅前	25日(水)	午前10時30分～11時	⑦あかちゃんスペシャルデー 絵本の紹介とわらべうた(協力: 地域ボランティア) ※午前10時～正午は会場で遊べます。
		午後3時30分～4時	⑧工作とおはなし会 おりがみでこいをつくろう! (協力: わたげの会)
南部みんなみ	25日(水)	午後3時～3時30分	⑨春のおたのしみおはなし会(協力: わたげの会・あずきの会)
		午後3時30分～4時	⑩おはなし会 エプロンシアター『おむすびころりん』ほか
南部みんなみ	11日(水)	午前11時～11時30分	⑪ぽかぽか春のおはなし会 絵本「こやぎがめえめえ」ほか(協力: おはなしころころ)
		午後3時30分～4時	⑫おはなし会 エプロンシアター『ジャックと豆の木』ほか(協力: おはなしポッポ)
南部みんなみ	25日(水)	午後3時30分～4時	⑬おはなし会 手袋人形『とっこ ひつじ』ほか(協力: かたてみんなみ)

三鷹中央防災公園・元気創造プラザをご利用ください

問 (公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎45-1111

昨年4月にオープンした同施設は、スポーツ活動の拠点施設であるSUBARU総合スポーツセンターや、幅広い世代のみなさんに生涯学習の機会と場を提供する生涯学習センターをはじめとする各センター、災害時には一時避難場所として機能する三鷹中央防災公園など多様な機能を集約しています。オープンから2年目を迎える同施設を、ぜひご利用ください。

SUBARU総合スポーツセンター

メインアリーナ(写真)、プール、小体育室、トレーニング室などがそろい、軽スポーツから競技スポーツまで対応可能な施設です。

◆個人でもご利用いただけます

プール、トレーニング室、ランニング走路は、大会などの貸し切り利用時を除き、個人利用が可能です。また、アリーナや武道場などでは個人開放の時間に、バドミントン、卓球、バスケットボール、ヨガ、ボウリングなどが行えます。利用料金や種目別の日程など、くわしくは同施設ホームページ(下記)をご覧ください。



生涯学習センター

ステージと大型スクリーンを備え、演劇や合唱、映画会などを開催できるホール(写真)のほか、学習会や会議なども行える学習室(全7室)、和室や料理実習室、陶芸窯を併設した創作室があります。



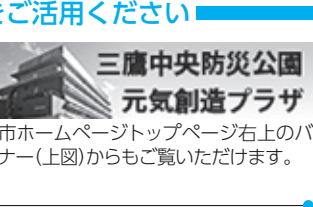
三鷹中央防災公園

芝生が一面に広がる日本無線 中央広場、幼児・児童向けの遊具がある西広場、多目的スペースや市民花壇がある東広場からなる、憩いの場です。



三鷹中央防災公園・元気創造プラザのホームページをご活用ください

HP <https://www.mitakagenki-plaza.jp/>
各施設の利用方法や料金、よくある質問などを紹介しています。施設利用や教室・講座の予約・申し込みも行えます。



国際交流ウォークラリー2018

問 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎43-7812
さまざまな国籍の参加者同士で、クイズを解きながら新緑の市内の名所、旧跡を歩きます。

日 5月20日(日)正午～午後4時(小雨決行、雨天時は当日午前9時30分に開催可否を決定)

人 80人 所 井の頭公園駅前集合～MISHOP解散 ￥100円

申 4月19日(木)までに必要事項(11面参照)・携帯電話番号・性別・生年月日・国籍(使用言語)を直接または電話、インターネットで同協会 ☎43-7812・HP <http://www.mishop.jp/>へ(先着制)

◆ボランティア・サポーター募集中! 同イベントの準備や、当日の受け付けなどをお手伝いしていただきます。興味のある方は同協会へご連絡ください。



チケットインフォメーション

問 同財団 ☎47-5122
HP <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

CINEMA SPECIAL 世界の名優

5月「マレーネ・ディートリッヒ」

芸術文化センター 星のホール 全席指定
5月12日(土) 各回2本立て／昼夜入替制
星の部 午前11時／夜の部 午後4時上映開始
チケット発売日
会員＝4月12日(木) 一般＝4月13日(金)
各回 会員＝900円 一般＝1,000円 学生＝800円
『鎧なき騎士』(1937年／イギリス／103分／DVD)
監督: ジャック・フェデー
『上海特急』(1932年／アメリカ／82分／DVD)
監督: ジョセフ・フォン・スタンバーグ
※この映画シリーズは毎月1回、違う俳優で11月まで続きます(8月を除く)。



『上海特急』
提供: アイ・ヴィー・シー

第18回「太宰を聴く」

太宰治作品朗読会 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定
6月15日(金) 午後7時開演
チケット発売日
会員＝4月14日(土) 一般＝4月17日(火)
※発売初日の購入は1回につき2枚まで。
会員＝2,700円 一般＝3,000円
学生＝2,000円 高校生以下＝1,000円
[出演]松重豊
[朗読作品]『皮膚と心』ほか
※ほかの朗読作品は決定次第、同財団ホームページに掲載します。



松重豊

立川志の輔独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定
7月1日(日) 午後1時30分開演
会員＝3,150円 一般＝3,500円
申 4月19日(木)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望枚数(2枚まで)・マークル会員は会員番号を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選、5月17日(木)に結果を発送)
※マークル会員優先枠があります。 撮影: 橋連二



立川志の輔

チケット
お求め方法

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

●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 <https://mitaka-art.jp/ticket>
携帯電話 <https://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。

●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。