

マイナンバーカードで
便利でお得な「コンビニ交付」を
ご利用ください

問 市民課 ☎ 内線2326

「マイナちゃん」

マイナンバーカードは、希望者に交付しているプラスチック製の顔写真付きICカードで、公的な本人確認書類としても利用できます。市内在住でマイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストア（一部を除く）で住民票の写しや市民税・都民税課税（非課税）証明書、戸籍関係書類（三鷹市に本籍がある方のみ）などの各種証明書を、窓口よりも100円お得に取得できます（年末年始を除く午前6時30分～午後11時）。

- ◇コンビニ交付の利用には事前の申請が必要です
- マイナンバーカードの交付申請（初回発行手数料は無料）と併せて、マイナンバーカードを受け取り後にコンビニ交付の利用申請をお願いします。なお、コンビニ交付の利用申請がお済みの方は、三鷹上連雀郵便局（上連雀9-42-24）でも証明書交付サービスをご利用いただけます（平日午前9時～午後5時）。
- 申 同課（市役所1階7番窓口）、市政窓口へ

自動交付機およびコンビニ交付一時停止のお知らせ

税の年度切り替えに伴うシステムメンテナンスのため、自動交付機およびコンビニエンスストアでの証明書交付サービス（上記）を一時停止します。

日 5月31日（休）午後7時30分～6月1日（金）午前8時30分（コンビニ交付は午前6時30分まで）

第13回三鷹市民公開講座

「腎臓について考えるフォーラム」
腎臓病や生活習慣病のさまざまな疑問にお答えします

問 中外製薬㈱ ☎ 60-3710（平日午前8時45分～午後5時30分）、
市健康推進課 ☎ 内線4202、当日は杏林大学病院 ☎ 47-5511

日本人の8人に1人が慢性腎臓病の可能性があるとされています。講座では、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します。

日 5月19日（土）午後1時～4時30分 人 市民150人 所 三鷹産業プラザ

講 杏林大学医学部付属病院医師の福岡利仁さん、小林知志さん、兵動智夏さんほか

申 当日会場へ（先着制）

平成30年度
みたか健康づくり
セミナー

「フレイル（高齢者の虚弱）」に
注意しましょう

問 健康推進課 ☎ 内線4224

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をいいますが、早いうちに気づき、食事や運動などの生活習慣を改善することで予防できます。

◆セミナーの内容（全3回、1回のみ受講も可）

①「健康長寿の食生活―低栄養を予防しよう」

知らず知らずのうちに陥りがちな低栄養状態は、体はもちろん認知機能にも影響します。管理栄養士が健康長寿のための食生活をお伝えします。

②「健康なお口でいきいき生活―オーラルフレイルを予防しよう」

むせる、飲み込みにくい、口が渇くなどの「お口のトラブル」はありませんか。歯科衛生士が口の健康を保つ秘けつをお伝えします。

③「動きやすいからだづくり―ロコモティブシンドローム予防」

筋肉量、体力、活動量を維持するため、介護予防運動指導員、健康運動指導士が日々の暮らしの中で気軽に体を動かすポイントをお伝えします。

申 直接または電話で希望するコミュニティセンター（下表）へ

会 場 (コミュニティ センター)	日 時
新川中原 ☎49-6568	①5月16日・②5月30日・③5月23日の水曜日午前10時30分～正午
連雀 ☎45-5100	①5月23日・②6月6日・③5月30日の水曜日午前10時30分～正午
大沢 ☎32-6986	①6月2日・②6月23日・③6月16日の土曜日午後1時30分～3時
三鷹駅前 ☎71-0025	①6月9日・②6月16日・③6月23日の土曜日午後1時30分～3時
井口 ☎32-7141	①6月25日・②7月9日・③7月2日の月曜日午前10時30分～正午
井の頭 ☎44-7321	①11月2日・②11月9日・③11月16日の金曜日午前10時30分～正午
牟礼 ☎49-3441	①31年2月23日・②3月2日・③3月9日の土曜日午後1時30分～3時

金原瑞人さん講演会
「今すぐ読みたい！
YAブックス、YA絵本」

所 問 三鷹図書館（本館） ☎ 43-9151

YA（ヤングアダルト）とは、まだ大人とはいえない、でももう子どもではない世代のこと。昨年に引き続き、翻訳と書評の二刀流で活躍している金原瑞人さん（写真）をお招きし、YA向けにとびきり生きのいい本、ドキドキする本を紹介していただきます。「YAブックス」というジャンルを世に知らしめた金原さん選りすぐりの本と絵本をお楽しみに。

主 三鷹市文庫連絡会、市教育委員会

日 5月20日（日）午後2時～4時（1時45分から受付）

人 60人 申 当日会場へ（先着制）

◆金原瑞人（かねはら・みずひと）さんプロフィール

昭和29（1954）年岡山県生まれ。翻訳家、英文学者。法政大学社会学部教授。訳書は児童書やヤングアダルト小説、一般書、ノンフィクションなど500点以上。著書に『翻訳家じゃなくてカレー屋になるはずだった』（ポプラ社）、『サリンジャーに、マティーンを教わった』（潮出版社）など多数。

第80回国際理解講座

「日本と比較、フィンランド流の
子育て・働き方・生き方」

主 問 (公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP) ☎ 43-7812

平成元（1989）年から実施し、今回で80回目を迎える同講座。長年、日本でフィンランド流の子育てと働き方を実践している坂根シルックさん（写真）は、高福祉国家として知られる同国の優れた教育制度や男女平等社会などについて、その仕組みや考え方を日本全国に発信しています。講座では「自分らしく生きる」ためのヒントを、流ちょうな日本語でお話しいただきます。

日 5月26日（土）午後2時～4時（1時30分開場）

人 70人 所 三鷹国際交流センター

申 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）

◆坂根シルック（さかね・しるっく）さんプロフィール

フィンランド生まれ。東京農工大学リーディング大学院特任准教授。日本で20年間にわたりフィンランド系企業や政府機関に勤務。平成17（2005）年からは、フィンランド語の通訳や語学講師も手掛ける一方で、文化人タレントとしてテレビ番組への出演や講演など、さまざまな分野で活躍中。

女性・若者・シニア創業サポート事業

女性向け長期セミナー
「夢をかたちに！女性のための
創業スタートアップスクール」

保 育

問 ㈱まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

リスクを抑えて事業を立ち上げ、継続・成長させるための三つの力「商品開発力」「マーケティング力」「経営力」を身に付け、事業計画の作成を目指します。

- ◆講座日程・内容（いずれも午前9時20分～午後0時20分。全5回）
- ・5月 24日（休） 「私らしく働く『起業』の種の見つけ方・育て方」
 - ・5月 31日（休） 「経営と会計とおカネの話」
 - ・6月 7日（休） 「小さな事業のための集客技術」
 - ・6月 14日（休） 「ビジネスプランの作り方・資金調達」
 - ・6月 28日（休） ビジネスプラン発表会

人 全回参加できる方30人、保育（1歳～未就学児）5人

所 三鷹産業プラザ

講 HerbNet代表の浅川絢子さん ほか

申 必要事項（11面参照）・保育希望者は5月16日（休）までにお子さんの年齢・月齢・呼び名をミタカフェ ✉ mitacafe@mitaka.ne.jpへ（先着制）