



- みたかシティバスの運行ルートを改正します 2面
- 4月からサイクルシェア事業を本格実施します 2面
- 3月1日~7日は春の火災予防運動です 2面
- 市からのお知らせ 7面から
- 東京空襲資料展 8面

特殊詐欺急増中! 「私は大丈夫」は危険です

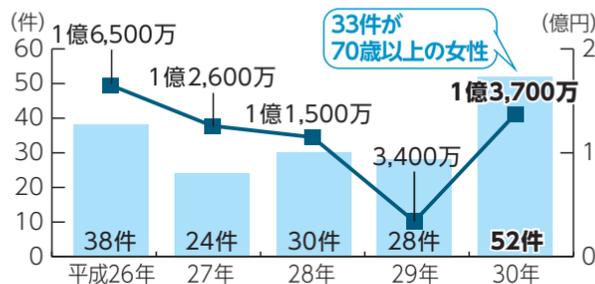


三鷹市詐欺被害防止キャラクター「チョット待ったさんとたしカメくん」

ニュースに取り上げられ、市内でも再三注意を呼び掛けていますが、特殊詐欺の被害は後を絶ちません。年々手口が巧妙化しており、特に女性や高齢者を狙った詐欺が多発しています。「私には関係のないこと…」と考えていたら大間違い。特殊詐欺の魔の手は、あなたのすぐそばに潜んでいます。

☎安全安心課 ☎内線4521

三鷹市内の特殊詐欺被害状況



こんな手口でだまされました

※()の数字は平成30年の三鷹市内の被害件数。そのほか下記の手口以外による被害が3件発生。

ケース1 カード預かり詐欺 (18件)

大手百貨店を名乗り「カードが不正に利用されています」などと偽ります。その後、警察官や銀行協会職員を装って暗証番号を聞き出し、訪問してカードをだまし取り、現金を引き出す手口です。クレジットカードの場合は、カード番号さえあればインターネットなどで買い物ができる場合があります。絶対に他人にカード番号や暗証番号を教えないでください。

銀行の人だと思込んでしまっ...

銀行協会の者です

まさか、わたしが!

実際に詐欺被害に遭った方の約92%が「詐欺の電話がかかってきても、自分はだまされない」と思っていました。

ケース2 還付金詐欺 (6件)

自治体や税務署の職員を名乗り、医療費や税金の「還付金(返金)があります」と言って、ATMで現金を払い込ませる手口です。「ATMで手続きを」は詐欺です。

お金が戻ってくると思っ...

私の指示通りに操作してください

ケース3 オレオレ詐欺 (18件)

「オレだけど…」と息子などの親族を装い、現金をだまし取る手口です。最近は「同僚が取りに行くから」と、振り込ませない手口も増えています。電話でお金の話が出たら詐欺です。

私がなんとかしなければと思っ...

大事なカバンをなくしてしまっ

平成30年の被害金額 1億3,739万円

ケース4 架空請求詐欺 (7件)

身に覚えのない訴訟に関するはがきや利用した覚えのない料金を請求するメールなどで、お金をだまし取ろうとする手口です。「訴訟」や「最終警告」などの言葉で至急連絡するよう迫りますが、トラブルに巻き込まれる危険性があるので、身に覚えのない請求は無視しましょう。

「訴訟」や「法務省」と書いてあるので大変だど...

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ
訴訟管理番号(そ) 278

この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めてご通知致しますとともに、訴訟
訴訟取り下げ等のお問い合わせ相談窓口
03-●●●-△△△△

法務省官轄支局 国民訴訟お客様管理センター
東京都千代田区霞が関〇丁目△番地××号

特殊詐欺に遭わないための5カ条

- 1 在宅時でも留守番電話に設定し、相手と内容を確認してから電話に出る
- 2 キャッシュカード・クレジットカードは渡さない
暗証番号・カード番号は教えない
- 3 見知らぬ電話番号や連絡には応じない
- 4 自動通話録音機などを利用する
- 5 家族や周りの人に相談する

少しでも「おかしい」と思ったら 三鷹警察署生活安全課 ☎0422-49-0110へ

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8面参照)。

市長コラム

子どもからおとなまで 絵本と文学を身近に

三鷹市長 清原慶子

三鷹市立図書館本館1階の絵本コーナーに、昨年12月22日からくまの子ウーフコーナーが誕生しました(写真)。このコーナーは、三鷹市在住で児童書「くまの子ウーフ」を生み出された児童文学作家の神沢利子さんのコーナーです。

神沢利子さんは、三鷹市に転居されてから、「くまの子ウーフ」を生み出されました。その縁から、かねて、三鷹市に「くまの子ウーフ」をはじめとする執筆された多くの貴重な絵本や児童文学の原稿、資料や初版本などを寄贈されました。そこで、神沢利子さんの作品にもっと身近に触れていただくために、このコーナーを設置しました。

コーナーの椅子に置かれていくくまの子ウーフのぬいぐるみは、市民の方の手作りによるものです。1月27日には、29日に満95歳のお誕生日を迎えられた神沢利子さんが、このコーナーにサプライズで登場され、ご自身の作品の読み聞かせをしてくださいました。子どもたちだけでなく、お母さん、お父さん、祖父母世代も楽しめる、絵本と児童文学のコーナーです。

三鷹市の名誉市民には山本有三、武者小路実篤、今も活躍されている津村節子さんがいらっしやいますように、三鷹市は多くの作家が住み、多くの文学作品を生み出している「文学の薫り高いまち」です。

三鷹市では、「三鷹市ゆかりの文学者顕彰事業検討会議」を設置し、大幸治、山本有三、吉村昭さんと津村節子さん、神沢利子さんについての四つの助言者会議も設置して、文学館や展示等の顕彰の在り方について検討していただいています。

そして、2月24日まで、吉村昭さんと津村節子さんご夫妻の特別展を図書館本館2階で開催しています。お二人は本当に仲むつまじい作家同士のご夫婦で、多くの作品を三鷹市から生み出されています。この展示は、2月2日まで井の頭コミュニティセンターで開催されていた内容に、吉村昭さんの『破獄』の自筆原稿も加えて展示しているものです。三鷹市の文学のまちづくりにぜひ、ご参加をお願いいたします。

3月1日 から みたかシティバスの 運行ルートを変更します

問 道路交通課 ☎内線2883

市では、コミュニティバスの利便性の向上を図るため、北野ルート、三鷹台・飛行場ルートの一部運行ルートを見直します。

改正内容

上記2ルートについて、両方面とも「三鷹市役所前」バス停を経由し、同バス停に停車する運行ルートとします。
※改正に伴い、一部バス停の通過時刻を変更します。

変更日時

3月1日(金)始発から



東京女子大学と包括的な連携協力に関する協定を締結しました

問 企画経営課 ☎内線2113

男女平等参画の取り組みや心と体の健康に関することのほか、教育・文化の振興、コミュニティ創生に関する事など幅広い連携協力を目的に、1月28日に東京女子大学と協定を締結しました。



東京女子大学茂里学長(左)と清原市長(右)

4月からサイクルシェア事業を本格実施します

問 道路交通課 ☎内線2883

市は、三鷹駅周辺駐輪場の効率的な利用と、「放置自転車数の減少」「環境負荷の軽減」「まちの活性化」などを目的し、サイクルシェアを本格実施します。

開始日(予定) 4月15日(月)

駐輪場 三鷹駅南口サイクルシェア駐輪場(下連雀3-36-1)

自転車台数 120台(市が用意したもの)

利用料金 1カ月2,500円(学生は1カ月1,800円)

対象

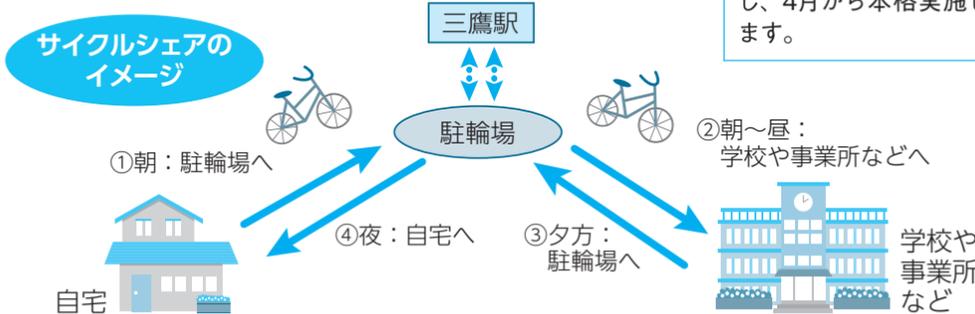
- ・下図①④ 自宅から利用(自宅から三鷹駅まで通勤・通学する方)90人(原則午前8時30分までに入庫し、午後5時以降に出庫)
- ・下図②③ 駅から利用(三鷹駅から通勤・通学する方)90人(原則午前7時30分以降に出庫し、午後7時30分までに入庫)

申込開始時期(予定) 4月初旬

※申し込みについては、『広報みたか』3月17日発行号でお知らせします。

サイクルシェア

キーワード 通勤・通学者を対象に市が用意する自転車・駐輪場を共同利用(シェア)することで、放置自転車の解消などを目的する取り組みです。市では、平成28年4月1日からサイクルシェアの社会実験を開始し、利用状況や参加者アンケートを検証した結果、事業の有効性が確認できたことから、31年3月31日に社会実験を終了し、4月から本格実施します。



全国瞬時警報システム(Jアラート)の情報伝達訓練を実施します

問 防災課 ☎内線4511

地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートを利用した情報伝達訓練を全国一斉に実施します。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用のチャイムの後に、一斉に試験放送を流します。

- ☑ 2月20日(水)午前11時ごろ
- ※当日の災害発生状況や気象状況により中止する場合があります。
- ※当日は、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)のデータ放送画面でも試験放送と同内容の情報を配信します。

放送内容 「これは、Jアラートのテストです」(最大音量で3回繰り返し)
→「こちらは防災三鷹です」

第9回 市庁舎・議場棟等 建替え整備事業

この間の三鷹郵便局との一体的な整備に関する協議を踏まえ、新庁舎等の配置案について検討するため、「市民ワークショップ」を開催します。

問 都市再生推進本部事務局 ☎内線2052

事業概要

市では、建設から50年以上が経過した市庁舎等の建替えの検討を、『第4次三鷹市基本計画(第1次改定)』の主要事業に位置付けています。平成28年8月に、三鷹まちづくり総合研究所に「庁舎等建替えに向けた基本的な枠組みに関する研究会」を設置し、調査・研究を開始しました。その後、29年8月には「庁舎等建替えに向けた基本的な考え方」を取りまとめ、さまざまな市民参加により、市庁舎・議場棟等の建替えに向けた検討を進めています。

30年6月に「市民によるワークショップ」を開催し、無作為抽出で選ばれた市民のみなさんに新庁舎等の配置や空地の活用方法について話し合っていました。

このたび、市庁舎に隣接する三鷹郵便局との一体的な整備に関する協議を踏まえて、郵便局の敷地も含めた新庁舎等の配置案などを検討するため、改めてワークショップを開催します。

☑ 3月24日(日)午前10時~午後5時 人 50人

※対象は①30年6月の「市民によるワークショップ」に参加いただいた方、②新たに無作為抽出した市民のうち承諾をいただいた方(右記)です。

(②は定員を超えた場合は抽選により決定します)

所 クリーンプラザふじみ

※ 市庁舎・議場棟等建替え整備事業について、これまでの経過や今後の予定など、詳しくは市ホームページトップページのバナーからご覧いただけます。



◆無作為抽出した方に参加依頼書をお送りしました

18歳以上の市民のみなさんのうち300人を住民基本台帳から無作為抽出し、参加依頼書を発送しました。参加依頼書がお手元に届いた方は、内容をご覧いただき、参加いただける場合は、同封する承諾書を3月1日(金)(必着)までに返信用封筒で返送してください。



三鷹ネットワーク大学

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

三鷹ネットワーク大学 冬学期受講者募集中!

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・HPhttps://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
三鷹市教育委員会・三鷹ネットワーク大学共同企画講座 みたか学校支援者養成講座【実践編】 「アンガーマネジメント研修 —怒りやイライラに振り回されない私になれる」 ★	☎3月8日(金)午後3時～4時30分 人教育ボランティアに携わっている方または興味のある方50人 所七小 講(一社)日本アンガーマネジメント協会ファシリテーターで文部科学省CS マイスターの大谷裕美子さん 物室内履き、筆記用具
太宰治文学サロン協力 企画展示「太宰治と今官一」関連講座・「太宰を読む百夜百冊」 「太宰治と今官一、その友情の軌跡」 ★	☎3月16日(土)午後2時～3時30分 人40人 講青森県近代文学館室長の伊藤文一さん ¥会員500円、市民学生600円、市民800円、一般1,000円
(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 3月 「健康寿命を伸ばすため簡単にできる基礎知識を教えます」 ★	☎3月20日(水)午後3時～4時30分 人20人 講BAA ライフデザイン・アドバイザーの山田和美さん ¥500円
NPO 法人みたか都市観光協会寄付講座 「三鷹『通』養成講座—大沢の里…三鷹むかし散策」 ★	☎3月22日(金)午前10時～午後0時30分 人15人 所大沢の里古民家(大沢2-17-3)ほか
京都市立芸術大学日本伝統音楽研究センター共催 明治150年連続講座(6)「芸能と任侠思想—音と音楽から考える日本の近代」 ★	☎3月23日(土)午後4時30分～6時 人30人 講京都市立芸術大学日本伝統音楽研究センター講師の齋藤桂さん ¥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3月・第55回 「深くて美味しいチョコレートの世界 —科学と歴史と、カカオ豆から作るチョコレート」 (ワークショップあり) ★	☎3月27日(水)午後7時～8時30分 人20人 講科学読物研究会の木甲斐由紀さん ¥1,500円(茶菓代を含む) 物エプロン

☎2月19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)
☎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。

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
※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
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。

3月17日発行号
原稿締切日 2月21日(木)
4月7日発行号
原稿締切日 3月13日(水)
いずれも午後5時まで

催し

みんなの保健室「おしゃべり会」
☎暮らしの保健室 in 三鷹 ☎2月18日(月)午後1時～3時 所みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ¥100円 ☎当日会場へ ☎多田☎44-6359

元気ひろば おれんじの催し
☎①ピギナーヨガ=2月19日(火)午前10時30分～11時30分、②英会話は21日(木)午後3時～4時30分、③フラワーセラピー=3月1日(金)午後3時～4時 所同会(中原3-1-65) ¥①1,000円、②2,000円、③1,500円 ☎同会☎76-5940

つぎあてポックワークショップ! ピアノに合わせてリズム遊び
☎NPO法人子ども生活・ゆめこうば ☎2月20日、3月20日の水曜日午前11時～正午 所フリースペースつぎあてポック(大沢1-16-26) ¥300円、お子さん200円 ☎当日会場へ ☎同法人☎34-0040

みたかふれあいサロンの催し
☎①PC道場(PC・タブレットなどお困りの相談にも応じます)=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、②ICT(スマホ タブレット パソコン)あれ?それ!相談会=3月5日(火)午後3時40分～5時40分 人①10人、②1～2人 所三鷹産業プラザ ¥①2,000円(1回)、②30分500円(別途教材代、材料代が掛かります) ☎①当日会場へ、②NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹☎40-2663・FAX40-2664(いずれも先着制)

林和恵展—えんどれずvol.4
☎ぎやらり—由芽 ☎2月23日(土)～3月10日(日)正午～午後7時(10日は5時まで) 所同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎47-5241(木曜日休み)

浜矩子さん講演会「日本経済の真相を見極める」
☎総合コースを考える会 ☎2月23日(土)午後1時～3時 所生涯学習センター ¥300円 ☎当日会場へ ☎佐藤☎090-6183-3423

うつ友の会 三鷹
☎2月23日(土)午後1時30分～4時 所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

講演「朝鮮半島平和プロセスと日本」
☎日本アジア・アフリカ・ラテンアメリカ連帯委員会三鷹支部 ☎2月23日(土)午後6時～7時 所市民協働センター ¥500円(資料代) ☎当日会場へ ☎後藤☎43-5730

手芸作家さんの材料市vol.4
☎みたかスペースあいプラス運営サポーター ☎2月24日(日)午前10時～午後4時 所みたかスペースあいプラス(下連雀3-28-20) ☎当日会場へ ☎吉野☎090-7210-6099

講演会「漢詩の楽しみ方」★
☎漢詩愛好会 ☎2月26日(火)午前10時～正午 所生涯学習センター ☎垂細亜大学教授の矢嶋美都子さん ☎☎新井☎・FAX31-8889

相模路を訪ねる
☎歴史の道歩く会 ☎2月26日(火)午前10時 JR 藤野駅集合～午後4時 JR 上野原駅解散 ¥500円 ☎☎太田☎・FAX48-5952

「みたか街かど自立センター」ガレッジセール
☎2月26日(火)午後0時30分～2時 所同センター(上連雀4-1-8) ☎当日会場へ ◆物品提供は春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時に受

付 ☎同センター☎48-0648

身体を使って音を楽しむ親子リトミック
☎ぷりも・ももリトミック ☎2月28日、3月7日の水曜日①0・1歳児=午前9時30分～10時30分、②2・3歳児=午前10時40分～11時40分 人平成27年4月2日～30年3月31日生まれのお子さんと母親15組 所芸術文化センター ¥500円(1回) ☎☎必要事項(7面参照)・お子さんの氏名・年齢(月齢)・参加希望クラスを末弘☎p.rhythmic@gmail.com(先着制)

サロンきっかけ「おしゃべり会」
☎活躍きっかけ隊 ☎2月28日(土)午前10時～正午 所三鷹市公会堂さんさん館 ¥100円 ☎当日会場へ ☎加藤☎080-5496-9758

昔話を聴いてみよう—くになちお話を会をお招きして★
☎おはなしあずきの会 ☎3月1日(金)午前10時30分～11時45分 所三鷹図書館(本館) ☎くになちお話を会の円谷恭子さん ☎当日会場へ ☎魚谷☎77-9340

MDC自由練習会
☎三鷹ダンスクラブ ☎3月1日～29日の毎週金曜日午後0時15分～2時45分 所SUBARU総合スポーツセンター ¥カッパル500円、シングル300円 物ヒールカバー ☎当日会場へ ☎☎セキネ☎090-6018-9579

呉式太極拳★
☎三鷹太極拳クラブ ☎3月1日(金)午後1時30分～3時 所三鷹駅前コミュニティセンター ☎第12回アジア競技大会金メダリストで三鷹市武術太極拳連盟副会長の増田勝さん ☎当日会場へ ☎☎大内☎31-8656

講演会「自由の物語2—ドイツからの声 移民・難民など現代の課題から」★
☎みたか子どもの本・九条の会 ☎3月2日(土)午後2時～4時 所生涯学習センター ☎ドイツ文学者で和光大学教授の酒寄進一さん ¥500円(資料代) ☎当日会場へ ☎☎大門☎090-3919-0741

タンゴ・ジャイブ
☎それいゆ ☎3月2日(土)午後7時～8時30分 所三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円 ☎当日会場へ ☎☎網代☎090-9300-7488

9人制バレーボール審判講習会(家庭婦人)
☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎3月3日(日)午前9時～午後5時 所SUBARU総合スポーツセンター ¥300円 ☎☎2月24日(日)までに志藤☎042-338-3750

ジャーナリストがご案内「外環」発「憲法」行きの旅★
☎市民による外環道路問題連絡会・三鷹 ☎3月3日(日)午前10時30分～11時50分 所井の頭コミュニティセンター ☎元関東学院大学法科大学院教授の丸山重威さん ☎当日会場へ ☎☎小笠原☎090-1214-8044

NPO法人子育てコンビニの催し
☎①羊毛フェルトでピオラのブローチ作り=3月4日(月)午前10時～11時30分、②親子リズムらんど=7日(木)午前10時～11時 所元気ひろばおれんじ(中原3-1-65) ¥①1,800円、②1,500円 ☎☎同法人☎info2@koso date.or.jp ☎☎同法人☎41-7021

【市民公開プログラム】発達障害児を育てるグループ
☎日本集団精神療法学会第36回大会事務局 ☎3月10日(日)午前10時～正午 所ICU ☎当日会場へ ☎☎同大学

心理学研究室(木村)☎33-3644

伝言板

糖尿病教室「足の手入れと災害の糖」【糖尿病のまとめ】
☎武蔵野赤十字病院 ☎3月2日(土)午後1時～3時(0時30分から受付) 所同病院 ☎当日会場へ ☎☎同病院医療社会事業課☎32-3111

がんと共にすやかに生きる講演会「高齢者とがん」
☎杏林大学医学部付属病院がんセンター ☎3月2日(土)午後1時30分～2時30分(1時から受付) 人240人 所同病院大学院講堂 ☎当日会場へ(先着制) ☎☎同センター事務局☎47-5511

絹の繭から：第2次大戦中の日系アメリカ人収容所におけるある家族の歴史
☎ICU教育研究所 ☎3月7日(木)午後2時～5時 所同大学 ☎当日会場へ ☎☎同研究所(木村)☎33-3644

武蔵野の森公園 野鳥観察会—里山・草原・水辺の鳥たちとの出会い
☎同公園 ☎3月9日(土)午前9時30分～11時30分 人30人 所同公園 ☎☎直接または電話で同公園サービスセンター(林)☎042-365-8435(先着制。午前9時～午後5時)

第63回公開講演会「特別講座」—統合失調症の急性期治療
☎井之頭病院 ☎3月9日(土)午前10時～正午 所同病院 ☎当日会場へ ☎☎同病院(佐藤)☎44-5331

法政大学中学高等学校プラスバンド会第52回定期演奏会
☎3月21日(祝)午後2時～4時 所府中の森芸術劇場 ☎当日会場へ ☎☎同校(米山)☎79-6230

人20人
¥2,494円
申2月17日(日)～3月14日(木)に参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎49-3441

募集

NPO 法人みたかハンディキャブの運転ボランティア説明会
日3月3日(日)午前10時～11時
人第一種普通免許を持つ26～73歳で運転歴2年以上の方
※福祉有償運送運転者講習の受講が必要です。3月23日(土)・24日(日)開催予定の講習会を利用できます。
所上連雀分庁舎
申問同事務局☎41-0185・FAX41-0274・
✉mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HP http://www.mcab.jp/へ
三鷹市シルバー人材センター 入会説明会
日3月6・20日の水曜日午前10時～正午
人健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
所同センター
申問同センター☎48-6721・HP http://mitaka-sc.or.jp/sc_kaiinnaru.htmlへ

仕事・求人

シニア対象 就職面接会
日わくわくサポート三鷹
日3月8日(金)午後1時～3時(0時30分～2時30分受付)
人都在住でおおむね55歳以上の求職活動中の方
所市民協働センター
物面接希望分の履歴書、受付票
申当日会場へ
問同社☎45-8645
※参加希望者は必ずチラシ(同社HP ht

tps://www.wakuwakumitaka.com/から入手)をご確認ください。
シニア対象 生涯ワーキングセミナー
日東京都、東京労働局・都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団
日3月14日(木)午後1時～3時45分
人55歳以上で求職活動を始める方30人
所三鷹産業プラザ
講社会保険労務士の荒木健一さんほか
物筆記用具、電卓
申2月18日(月)から予約専用ダイヤル☎03-5843-7665へ(先着制)
問東京しごとセンターシニアコーナー☎03-5211-2335
女性の就労支援のための意見交換会とセミナー (保育)
履歴書の書き方・面接対策セミナー、企業紹介や意見交換など。
日3月18日(月)午前10時～正午
人再就職を希望する女性で、就労アンケートに協力いただける方40人、保育(1歳～未就学児)5人
所三鷹産業プラザ
講 HerbNetの浅川絢子さん
申3月11日(月)までに必要事項(7面参照)、保育希望者は3月4日(月)までにお子さんの年齢を(株)まちづくり三鷹✉project@mitaka.ne.jpへ(先着制。保育は申込多数の場合は抽選)
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

市立保育園 嘱託員
◆職種 ①保育職(短時間保育士)、②保育補助・給食調理補助
◆資格 1年間勤務可能な方。①は保育士(取得見込みも可)
◆勤務期間 4月1日～平成32年3月31日
◆勤務場所 市立保育園(公設公営)
※勤務時間・報酬など、詳しくは募集要項(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 3月8日(金)
※申込時に指定する課題を面接時に提出。
申2月26日(火)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。
問同課☎内線2736
教育委員会 学校嘱託員
◆職種 後補充補助教員(若干名)
◆職務内容 教科指導など
◆資格 中学・英語、数学、美術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32年3月(長期休業期間を除く。再度の任用をする場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日(実働週3～12時間程度)
◆勤務場所 四中、五中
◆報酬 時給2,113円、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2月27日(水)(必着)までに履歴書(写真貼付)・教育職員免許の写し・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「〒181-0004新川6-35-28指導課」(教育センター暫定施設2階)へ(書類選考後に面接)
問同課☎内線3242

市立図書館 臨時職員
◆職務内容 カウンター業務の補助
◆資格 昭和33年4月2日以降生まれで、土・日曜日、祝日の勤務が可能なる方
◆勤務期間 4～9月
◆勤務時間 休館日を除く週1～4日午前8時30分～午後8時(実働6.5時間以内)
◆報酬(時給) 平日=1,000円、土・日曜日、祝日=1,125円、交通費支給(日額上限864円)
申2月26日(火)(必着)までに履歴書(写真貼付。あれば勤務希望館、曜日、時間帯など)を「〒181-0012上連雀8-3-3三鷹図書館(本館)」へ(採用者のみ3月8日(金)までに通知)
問同館☎43-9151
(社)三鷹市社会福祉事業団 職員
◆職種 ①介護職(契約職員。正職員への登用あり)、②介護職、③補助職員(②③パートタイマー)
◆資格 ①②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早番・日勤・遅番・夜勤の4交代制。夜勤は月4～6日程度(応相談)、②午前11時30分～午後8時15分(週2・3日程度。応相談)、③午前6時～午後8時30分(週1日以上、1日3時間程度。応相談)
◆勤務場所 老人保健施設はなかいどう
◆報酬 ①月額245,000円(介護福祉士

以外は235,000円)、②時給1,300円、③時給1,100円
※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)。
申問電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)、あれば資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ
※詳しくは同事業団ホームページHP http://www.mitaka.or.jp/へ。
学童保育所 臨時職員
◆資格 保育士、教育職員免許(無資格も可)
◆勤務期間 平成32年3月31日まで(再度の任用をする場合あり)
◆勤務時間 午後1時～7時(応相談)
◆勤務場所 市内の学童保育所
◆報酬(時給) 有資格者=1,140円、無資格者=1,070円、交通費支給
申問電話連絡のうえ、2月18日(月)～28日(木)に履歴書、あれば資格証明書(写し可)を三鷹市社会福祉協議会☎46-1192へ(面接あり)

相談

総合オンブズマン相談(3月)
日7日=中村一郎さん(弁護士)、14・28日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
所相談・情報課(市役所2階)
申問同課☎内線2215へ
休日無料法律相談
相続・遺言、借地・借家、金銭トラブル、離婚・親子の問題などについて。
日東京三弁護士会多摩支部
日3月16日(土)午後1時～4時(1人30分程度)
人18人
所三鷹市公会堂さんさん館
申問2月18日(月)～28日(木)に相談・情報課☎内線2215へ(先着制)

審議会・市民会議など

平成30年度第2回 三鷹市環境保全審議会
日3月20日(火)午後1時15分～3時15分
人10人
所総合防災センター
申当日会場へ(先着制)
問環境政策課☎内線2523

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

川上郷 自然の村
〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362
☎0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HP http://www.sizennomura.jp/
[体育館・グラウンド・フィールド アスレチックなどを完備]
JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。
◆7・8月分優先申し込みの先行予約調整会議
団体宿泊室(15人以上)の利用と、障がいのある方が次の間付き洋室を利用する場合の7・8月分優先申し込みを受け付けます。夏季合宿などを検討中の方は、ぜひご参加ください。
日4月5日(金)午前9時45分から(9時15分から受付)
所三鷹市公会堂さんさん館 申当日会場へ(1団体2人まで)

三鷹俳句会 一月の秀句
火の奥に火の立ち上がる涙ほど 宮澤雅子
たどたどし子の読み上ぐる初みくじ 土川ツヤ子
寒林へ火種のやうな陽が沈む 赤松羊子
茶杓子の反りに哲学初点前 飯田六斗
初飛行浄土びかりの羽田沖 皆川節子
餅花や座敷のたたみ古りにけり 新井一枝
初買は誰の為でもなき湯呑み 吉村冬子
たまわりしいのちの重み明けの春 寺岡美ゆ毘
若水を汲みて静かに自服かな 石倉寿和子
初日の出最前列に車椅子 三矢恵哲
買初めや山門前の焼団子 宮川ひとし

三鷹短歌会 一月の秀歌
母に似てひとをにくめぬわが性と 横井朝子
怒り納めて寝ねむと思ふ
終電の踏切の音聞きながら
平成最後の行く年思う 大戸紀久代
年の瀬に名物「たかね」のたい焼きを 奈須野郁郎
買うとならべり十人の客
スーパの宝くじ引けば一等賞 大貫久和
チャリンチャリンとの音にバンザイ
十本のけやき林に群れている 鈴木恒子
鳩の姿も見当たらず 久野静代
公園の吹き溜まりの中にさざんかの 今井輝巳
白き花びら三枚ちりぬ
七歳の孫のうれし七五三
たもと振り振り境内あるく 藤井典子
巷にはイルミネーション満ちるなか
白く大きな冬薔薇咲く 町田厚成
休日朝はのんびりお茶のむも 酒井登志子
空しさつづける定年後の日々
晩秋の夜空に遠く火花さく
真つ赤な火花次々ひらく 遠藤昌枝
リビングの陽光のなか紅き百合
生き生きとして歳を迎えり

ジュニア長期水泳講習会

三鷹市水泳連盟
4月9日～平成32年3月24日の毎週火曜日午後5時～7時(全43回)
市内の新小学2～6年生50人(保護者による送迎が可能な方)
SUBARU総合スポーツセンター
月額3,800円、保険料など年額2,000円
物着、タオル、ロッカー代200円(返却式)、ゴーグル(必要な方)
2月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・性別・学校名・学年・保護者氏名を「〒181-8970三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
同連盟(菊池) ☎042-485-4247

三鷹市ソフトボール連盟

①春季大会、②審判講習会
4月14日～6月23日の毎週日曜日午前8時30分～午後5時(予備日6月30日、7月7日の日曜日)、②3月10日(日)午前9時～午後1時
在学・在勤を含む16歳以上の市民(学連登録者を除く)で構成された20人以内のチーム
所大沢総合グラウンド
①1チーム10,000円、登録料=男子10,000円、女子・壮年(40歳以上)8,000円、三鷹市体育協会加盟分担金1人100円
物①タオル、飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム、②筆記用具
3月10日午前9時に同グラウンドへ(①午後1時まで受付)
同連盟(久保) ☎080-3407-7105
※代表者会議を3月30日(土)午後6時30分から三鷹駅前コミュニティセンターで開催します(参加メンバー表を持参)。

辺住民協議会
2月23日(土)午後2時～4時(1時30分開場)
70人
所三鷹駅前コミュニティセンター
調(一助)都市防災研究所理事の守茂昭さん
申当日会場へ(先着制)
同センター ☎71-0025

消費者セミナー「まだ間に合う!今日から始める幸せ終活」

2月28日(休)午前10時～正午
在学・在勤を含む市民30人
所消費者活動センター
調(一社)仏教情報センター相談員で立正大学非常勤講師の互井観章さん
申2月18日(月)から消費者活動センター ☎43-7874へ(先着制)

よくわかる・役立つ!パソコン教室

三鷹市シルバー人材センター
①初めてのエクセル・②初めてのパワーポイント=3月1日～22日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、③初めてのパソコン=3月4日～25日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、④スマホ・タブレット教室=3月7日～28日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、⑤初めてのワード=3月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)、⑥基礎じっくり教室=3～4月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)
①②⑤文字入力が多量できる方、③パソコン初心者、④スマートフォン初心者、⑥ワード・エクセルを学びたい方、各8人
①②③⑤8,000円、④2,000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、④スマートフォンまたはタブレット端末
申2月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川116-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
同センター ☎48-6721

三鷹市大沢の里古民家の催し

①体験学習「民家の住み方体験」=3月2日、②講座「小麦と大麦にも立場がある」=9日、いずれも土曜日午後1時30分～3時30分
①20人(小学3年生以下は保護者同伴)、②25人
調①木村慶一級建築士事務所の木村慶さんほか、②民俗学者の増田昭子さん

200円(入館料、中学生以下無料)
必要事項(7面参照)を生徒学習課 ☎内線2921・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

リサイクル市民工房の催し

①Tシャツヤーンを作って小物を編もう=3月6日、②傘で作るエコバッグ=13日、いずれも水曜日午後1時～3時30分
各12人
物筆記用具、①Tシャツ(大人用)1～2枚、裁ちばさみ、かぎ針8～10号、とじ針(作った糸が入るくらいのもの)、定規、②傘の生地1本分(生地を外し洗っておく)、はさみ、裁縫道具
①2月26日(火)、②3月5日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
同課 ☎内線2534

上級救命講習

井の頭地区住民協議会
3月9日(土)午前9時～午後5時
市民23人
所井の頭コミュニティセンター本館
講三鷹消防署、東京救急協会のみなさん
物筆記用具、昼食
申2月19日(火)に直接、または2月20日(水)～3月3日(日)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

熱中症基礎講座

熱中症予防に関する基礎知識を学びます。
3月9日(土)午前10時～正午
在学・在勤・在活動を含む高校生以上の市民50人程度
所福祉センター
講首都大学東京名誉教授の三上岳彦さん
申必要事項(7面参照)をスポーツ推進課 ☎内線2932・✉supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

学習講座「三鷹を知る歴史講座」

市、連雀地区住民協議会
①大沢地区の歴史(近世～現代)=3月9日、②大沢地区を歩く=23日、いずれも土曜日午後1時30分～3時30分
30人
所①連雀コミュニティセンター、②大沢周辺集合・解散
講郷土史家の相原悦夫さん
物筆記用具
申2月18日(月)～3月3日(日)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)

ファブスペースみたか デジタル機器無料デモ体験会

3月9日(土)午後2時～3時
8人
所三鷹産業プラザ
申必要事項(7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

野菜をたっぷり使った献立

①新川中原住民協議会、②井の頭地区住民協議会
3月14日(休)①午前10時～午後1時、②午前10時15分～午後0時30分
市民各20人
所①新川中原コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター新館
講管理栄養士の①奈良理香子さん、②葭谷麻利子さん
500円
物エプロン、三角巾、筆記用具、②布巾、室内履き
申①参加費を新川中原コミュニティセンターへ、②2月26日(火)に直接、または27日(水)～3月13日(火)に直接または電話で井の頭コミュニティセンター ☎44-7321へ(いずれも先着制)
同①新川中原コミュニティセンター ☎49-6568、②井の頭コミュニティセンター ☎44-7321

中国残留邦人等地域生活支援事業 講演会「日本と中国のはざまで」

市、NPO法人中国帰国者の会
3月16日(土)午後1時30分～4時30分(1時開場)
60人
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ(先着制)
同同法人 ☎070-5588-7827

健康講座

誤嚥(ごえん)性肺炎など、高齢や認知症になっても口から食べ続けるためのお話。
大沢住民協議会、地域ケアネットワーク・大沢
3月16日(土)午後2時～3時30分
40人
所大沢コミュニティセンター
講杏林大学准教授の海老原孝枝さん
申直接または電話で同センター ☎32-6986へ(先着制)

防災講座

東部地区住民協議会
3月28日(休)午前8時50分牟礼コミュニティセンター集合～日本機械工業(株)(消防車両制作工場見学)～南極・北極科学館～午後4時40分解散

講座

ジャガイモの植え付け講習会

2月23日(土)午後1時30分から(雨天時は翌日に順延)
所農業公園
物作業に適した服装(長靴など)
申当日会場へ
同 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

防災講演会「人生100年 遭遇率100%の首都直下型地震一生き抜く知恵を教えます!」

駅前地区自主防災連合会、三鷹駅周

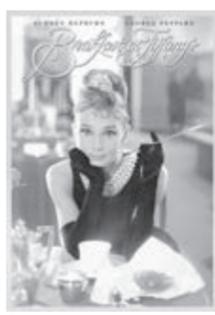
チケットインフォメーション

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 世界の名優 オードリー・ヘプバーン

芸術文化センター 星のホール 全席指定
3月16日(土) 各回1本立て/昼夜入替制
昼の部 午後1時/夜の部 午後4時 上映開始
チケット発売中
各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円
「ティファニーで朝食を」
(1961年/アメリカ/115分/カラー/Blu-ray)
協力: (株)東京現像所



「ティファニーで朝食を」
©1961 PARAMOUNT PICTURES CORP.
JULIUS-SHEPHERD PRODUCTIONS. ALL RIGHTS RESERVED.
ACADEMY AWARD® AND OSCAR® ARE THE REGISTERED TRADEMARKS AND SERVICE MARKS OF THE ACADEMY OF MOTION PICTURE ARTS AND SCIENCES.

劇中、オードリー・ヘプバーンが窓辺で歌う名曲「ムーン・リバー」の旋律が心に染み渡る、永遠の名作!

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)。

みたかジュニア・オーケストラ 第19回演奏会

芸術文化センター 風のホール 全席指定
3月17日(日) 午後2時開演 保育
チケット発売中
会員=800円 一般=1,000円 市内の小学生～高校生=500円
小学生～高校生=800円 未就学児(4歳以上)=無料
※3歳以下のお子さんの入場はご遠慮ください。
助成: (公財)JKA 後援: 市、市教育委員会、日本オーボエ協会
[出演]内藤佳有(指揮)、森松炎山(オーボエ独奏)、みたかジュニア・オーケストラ(管弦楽)
[曲目]ケラン: 室内管弦楽のためのパルティータ op.205
リヒャルト・シュトラウス: オーボエ協奏曲 二長調(独奏: 森松炎山)
プロコフィエフ: 交響曲第一番ニ長調「古典交響曲」 op.25



チケットお求め方法
●電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎47-5122
●インターネット予約(要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket
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。
●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・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/三鷹市美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日に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。

①2月21日(木)、②28日(木)、③3月1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)
④同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(3月)

⑤所 6日=新川中原コミュニティセン
ター、13日=井の頭コミュニティセン
ター、20日=大沢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
⑥人 年少までのお子さんと保護者
⑦申 当日会場へ
⑧問 すくすくひろば☎45-7710

**子どもの姿勢をよくするための
5つのステップ**

⑨井の頭地区住民協議会
⑩ 3月9日(土)午前10時30分~正午
⑪ 市民40人
※お子さんのみの参加は不可。
⑫ 所 井の頭コミュニティセンター新館
⑬ 講 ファミリーカイロプラクティック三
鷹院院長の佃隆さん
⑭ 物 筆記用具
⑮ 問 2月19日(火)に直接、または20日(水)
から直接または電話で同センター☎44-
7321へ(先着制)

**妊娠前から知っておきたい
食物アレルギーの知識**

⑯ 3月11日(月)午前10時~11時30分
⑰ 市内の妊婦または妊娠を希望する方
とパートナー、食物アレルギーに関心
のある方30人
⑱ 所 総合保健センター
⑲ 講 杏林大学医学部付属病院小児科専門
医でアレルギー専門医の川口明日香さん
⑳ 問 2月18日(月)から直接または電話、
ファクスで必要事項(7面参照)を健康
推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線42
22・FAX46-4827へ(先着制)

**家庭教育学級
講演会「たった一つの命だから」**

㉑ 市教育委員会、四中、同校PTA
㉒ 3月14日(木)午前10時~11時30分
㉓ 四中
㉔ 講 NPO法人たった一つの命のみなさん
㉕ 物 室内履き
㉖ 問 指導課☎内線3243へ

**子育て世代の方の
料理の基本教室** 保育

和食の基本や煮魚のこつを学びます。
㉗ 3月15日(金)午前10時30分~午後1時
㉘ 市民24人、保育(6カ月以上)4人
㉙ 所 大沢コミュニティセンター
㉚ ¥500円(材料代)
㉛ 物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
㉜ 2月18日(月)から参加費を同センター
へ(先着制)
㉝ 同センター☎32-6986

赤ちゃんの応急手当講習会

㉞ 井の頭地区住民協議会
㉟ 3月17日(日)午前10時30分~正午

㊱ 市民20組
㊲ 所 井の頭コミュニティセンター本館
㊳ 講 三鷹消防署傘礼出張所のみなさん
㊴ 物 筆記用具、動きやすい服装
㊵ 問 3月10日(日)までに直接または電話
で同センター☎44-7321へ(先着制)

**子ども向け
Rubyプログラミング講座**

㊶ ①中高生コース=3月26日(火)~29日
(全4回)、②小学生コース=30日(土)・
31日(日)(全2回)、いずれも午後1時~5時
㊷ ①新中学2年~新高校3年生、②新小
学6年~新中学1年生、各コース15人程
度(プログラミング初心者可)
㊸ 所 三鷹産業プラザ
㊹ ¥5,000円
㊺ 必要事項(7面参照)・希望コースを(株)
まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jp
へ(先着制)
㊻ 問 同社☎40-9669

**三鷹市シルバー人材センター
補習教室1学期(4~7月)**

複数科目の受講および初日体験受講
可。
㊼ ①1月・水・土・日曜日=小学3~6
年生(国語・算数)、②水・土曜日=小学5
・6年生(英語)、③月・水・木・土・日曜
日=中学生(国語・数学・英語)(①②1
回55分、③1回80分)
㊽ 所 同センター
㊾ ¥①②16,100円、③19,400円(1科目
14回分)
㊿ 3月4日(月)~15日(金)の平日午前9時~
午後4時に同センターへ
① 問 同センター☎48-6721

高齢者

**介護予防事業出前講座
「簡単筋力トレーニング」**

① 平日午前10時~午後3時の間で1時
間30分~2時間程度
② 人 おおむね65歳以上の市民10人以上
で市の助成を受けていない団体(年1回
まで)
③ 問 希望日時(第3希望まで)・希望会
場・団体名・代表者の必要事項(7面参
照)・参加予定人数を健康推進課☎内線
4222・FAX46-4827へ
※無料で講師を派遣します。会場確保
と設営は各団体で行ってください。

①体操とおしゃべり・ミニ講座

② **高齢者の生活相談会**
③ 2月27日(水)午後2時~4時
④ 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
⑤ 所 傘礼地区公会堂

⑥ ①飲み物
⑦ 当日会場へ
⑧ 問 東部地域包括支援センター☎48-88
55

**イキイキ健康
体力測定をしてみよう!**

⑨ 3月14日(日)午前10時30分~正午
⑩ 人 65歳以上の市民30人
⑪ 所 北野地区公会堂
⑫ 問 東部地域包括支援センター☎48-
8855へ(先着制)

**シニア向け
スマートフォン無料講習会**

⑬ 3月25日(月)午前10時~正午、午後1
時30分~3時30分
⑭ 人 おおむね55歳以上の方各28人
⑮ 所 市民協働センター
⑯ 3月9日(土)(必着)までに往復はがきで
必要事項(7面参照)・希望回を「〒181-
0013下連雀3-38-4-310三鷹いきいき
プラス」へ(申込多数の場合は抽選。3
月15日(金)ごろ結果を発送)
⑰ 問 事務局☎70-5753(月・水・金曜日
午前10時~午後4時)

催し

**ライフ・ワーク・バランス応援フェ
スタinみたか**

はじめてみよう!働き方改革
市内企業・事業所の事例紹介、セミ
ナー・座談会、無料相談会など。
① 2月18日(月)午後2時~8時
② 所 三鷹産業プラザ
③ 申 当日会場へ
④ 問 企画経営課☎内線2151

シルバーと子どもまつり

⑤ 井の頭地区住民協議会
⑥ 2月23日(土)午前10時~午後3時
⑦ 所 井の頭コミュニティセンター
⑧ 申 当日会場へ
⑨ 問 同センター☎44-7321

①③介護者ひろば

②男性介護者交流会

⑩ 所 ①2月27日(水)午前10時~正午=ピ
アいかしら(井の頭2-13-6)、②3月2
日(土)午後1時~3時=おおむすびハウス(下
連雀1-10-20)、③3月5日(火)午後1時30
分~3時30分=特別養護老人ホームど
んぐり山(大沢4-8-8)
⑪ 人 介護者、介護経験者(②は男性)
⑫ 申 当日会場へ
⑬ 問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

フードドライブ

家庭で余った食品を預かり、食にお
困りの個人・団体へお届けします。
① 所 フードバンクみたか、三鷹市社会福
祉協議会

⑭ 3月2日(土)午前10時~午後2時30分
⑮ 所 三鷹市公会堂光のホール正面入り口前
⑯ 物 賞味期限が4月3日以降までである常温
保存可能な未開封食品(米、生鮮食品は
持ち込み不可)
⑰ 申 当日会場へ
⑱ 問 みたかボランティアセンター☎76-1271

生活用品活用市

⑲ 三鷹市消費者活動センター運営協議会
⑳ 3月5日~19日の毎週火曜日午前10
時~午後2時
㉑ 所 消費者活動センター
㉒ 申 当日会場へ
㉓ 問 同センター☎43-7874

だれでもランチカフェ

㉔ NPO法人みたか市民協働ネットワ
ーク
㉕ 3月9日(土)午前11時~午後2時
㉖ 所 市民協働センター
㉗ 物 昼食
㉘ 申 当日会場へ
㉙ 問 同センター☎46-0048

スポーツ

**4月の小学校校庭開放
(団体貸し切り)の予約受け付け**

① 市ホームページでご確認ください
② 3月3日(日)~9日(土)に各コミュニテ
ィセンターへ
③ 問 スポーツ推進課☎内線2934

三鷹市春季少年剣道大会

④ 三鷹市剣道連盟
⑤ 3月10日(日)午前9時~午後5時
⑥ 人 市内の小・中学生
⑦ 所 SUBARU総合スポーツセンター
⑧ ¥500円、団体1チーム300円
⑨ 物 剣道用具
⑩ 2月20日(水)~27日(水)に同連盟ホ
ームページ [https://mitakakenren.word
press.com/](https://mitakakenren.wordpress.com/) または三鷹市体育協会(同
センター内)へ
⑪ 問 同連盟(吉野)☎31-4837

**第4回三鷹市フットサル
ONE DAYマッチ**

⑫ 三鷹市サッカー協会
⑬ 3月10日(日)①一般=午前9時30分~
11時30分、②壮年=午後0時30分~2
時30分
⑭ 人 在学・在勤を含む市民(①15歳以上
(中学生不可)、②40歳以上)で構成さ
れたチーム、各4チーム
※個人での申し込みの場合、ほかの方
との混成チームになります。
⑮ 所 SUBARU総合スポーツセンター
⑯ 物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
⑰ 問 3月3日(日)までに必要事項(7面参
照)・参加希望回・チーム名を同協会☎
hamanaka@mitaka.jpへ(先着制)

**良い眠りのために
健康コラム**

日本人の成人の約5人に1人が、寝付
けない、途中で目が覚める、早く目が覚
めてしまう、寝た気がしないなど、よく
眠れない症状を感じているそうです。眠
れない日が続く、日中に眠気が出る、だ
るくて活動できない、気分がめいる、と
なるにつらいですね。
そのようなときにまず日頃の生活を
振り返ってみましょう。睡眠の妨げにな
ることをしていませんか?

① 就寝1時間前や、途中で目が覚めた
時の喫煙、②夕方から就寝前のカフェ
イン(コーヒー、緑茶、ココア、カフェ
イン)の含まれている栄養・健康ドリンク
の摂取、③寝酒、④就寝前、途中で目が覚
めた時にスマートフォンを見る、⑤熱い
温度での入浴、⑥眠ろうと意気込んで早
くから寝床に就く、⑦夕方すぎの長時間
の昼寝など思い当たることはありません
か。以下にそれぞれの解説をします。

①②ニコチン、カフェインには覚醒作
用があります。③アルコールは入眠を一
時的には促進しますが、途中で目が覚め
ることが増え、熟睡感を得ることができ
なくなります。④⑤スマートフォン
の明かりや熱いお風呂は刺激が強くてリ
ラックスを妨げます。⑥眠れないことを訴
える方の中には、床に入ってから寝付く
までの時間が長くつらいという方がい
らっしゃいます。むしろ寝付く直前に床
に入ることを、早く寝ようと思つたら早
く起きることを勧めます。⑦昼寝をす
るのには構いませんが、夕方すぎの1時間
以上にもわたる昼寝ではかえって睡眠
のリズムが崩れてしまいます。

鉄分の不足、血糖値、血圧なども睡眠
に関係があり、身体の病気が隠れている
ことがあります。また、うつ病や統合失
調症などの心の病気の症状の場合もあ
ります。最近では認知症にも関係がある
といわれています。

さまざま工夫をしてもうまく眠れ
ない時は、かかりつけのクリニック、病
院にご相談ください。

問 三鷹市医師会☎47-2155

市からの お知らせ

- 主催者
- 日時・期間
- 対象・定員
- 場所・会場
- 講師
- 費用(記載のないものは無料)
- 持ち物
- 申込方法 問い合わせ
- 保育 保育あり
- 手話 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

粗大ごみの申し込みはお早めに!

引っ越しシーズンは混み合います。
 ①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://www2.sodai-web.jp/mitaka/> (24時間受付)へ

②ごみ対策課 ☎内線2533
家庭で不用になったはがきを回収しています

市内各郵便局の協力により、使用済みのはがきを回収しています(事業所のはがきは不可)。回収は専用の緑色の箱で行い、プライバシー保護のため、製紙工場まで箱ごとリサイクルします。

③2月28日(木)までの下記施設の開館時間内

④市内の郵便局、市役所(1階受付、ごみ対策課(第二庁舎2階))、リサイクル市民工房(深大寺2-16-13)、市政窓口
 ※投入したはがきは取り出せません。

⑤ごみ対策課 ☎内線2533

みたか地域 SNS(ポキネットプラス)のサービス終了について

ポキネットプラスは平成26年度に開設し、画像投稿を主とした地域の情報発信ツールとして市民のみなさんにご利用いただけてきました。しかし、近年は、民間事業者などによる多様な SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)が普及しており、ポキネットプラスはその役割を果たしたと考えられることから、3月31日(日)をもってサービスを終了します。ご利用いただき、ありがとうございました。

⑥情報推進課 ☎内線2141

市内の空間放射線量測定結果

市では、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測定しています。1月16日～2月8日に実施した22カ所の測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

⑦環境政策課 ☎内線2524

税金

休日納税相談窓口を開設しています

同日程で電話相談も受け付けます。
 ①2月23日(土)、17・24日の日曜日、いずれも午前9時～午後4時30分
 ②納税課(市役所2階25番窓口)
 ※本庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通路口からお入りください。

⑧同課 ☎内線2432

国保・年金

2月28日(木)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

◆納付は便利な口座振替で

①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24番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ
 ②同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(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国民健康保険の脱退手続きが必要です。

国民健康保険税の仮徴収開始通知書を送付します

世帯主を含む全ての加入者が65～74歳の世帯の国民健康保険税は原則、年金からの特別徴収となっています。4月以降も引き続き特別徴収となる世帯には、2月18日(月)に仮徴収開始通知書を送付します。

③保険課 ☎内線2382

◆年金からの特別徴収から口座振替に切り替えを希望する場合

④納税課(市役所2階24番窓口) ☎内線2417へ(6月の年金引き落とし分からの変更は3月29日(金)まで)

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

国保の対象者に2月下旬に送付します。
 ⑤平成30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
 ⑥保険課 ☎内線2387

国民年金保険料の免除・猶予申請を受け付け中

平成30年度分(7月～31年6月)の申請を受け付けています。申請時点から2年1カ月前までの未納期間分についても申請できます。

⑦年金手帳、本人確認書類を市民課(市役所1階3番窓口)へ

⑧同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

星と森と絵本の家の催し

①絵本リレー=2月20日(水)午後3時30分から、星のおはなし=2月23日(土)午後2時から、おやじの読み聞かせ=3月2日(土)午前10時30分から
 ②当日会場へ
 ③同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク

①2月24日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

②農業公園
 ③当日会場へ

④緑と公園課 ☎内線2835

妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)

①2月25日(月)午後1時～3時

②福祉センター
 ③母子健康手帳

④三鷹市助産師会ホームページ HP <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ

⑤三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

ベビーマッサージ講座

①2月26日(火)午前10時30分～正午

②2～5カ月のお子さんと母親15組
 ③北野ハピネスセンター

④ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

⑤¥200円(オイル代)

⑥バスタオル、タオル、おむつ交換シート

⑦2月19日(火)午前9時から東多世代交流センター ☎44-2150へ(先着制)

⑧東多世代交流センター ☎44-2150

ペーパークラフト

①2月27日(水)午後2時30分～4時

②井口コミュニティセンター
 ③当日会場へ

④西多世代交流センター ☎31-6039

こどもプログラミング教室「はじめるなら今、話題のプログラミング」

①三鷹市シルバー人材センター

②スクラッチ①入門コース=3月4日～25日の毎週月曜日、②アドバンスコース=5日～26日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)

③小学3～6年生各8人(②は入門コース修了者またはスクラッチ経験者)

④¥5,000円(教材代を含む)

⑤USBメモリー、筆記用具

⑥2月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(上記参照)・①はパソコン使用経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

⑦同センター ☎48-6721

すくすくひろばの催し(3月)

◆ベビーマッサージ
 ①5日(火)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

③市内の初めて受講する①平成30年6月6日～10月5日生まれのお子さんと母親、②10月6日以降の生まれのお子さんと母親各23組

④バスタオル

⑤2月19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)

◆年齢別あそびまじよ

⑥①うさぎぐみ「みんなであそぼう」=7日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ぞうぐみ「おおきくなったね」をお祝いする会=14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、③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、食事など」=15日(金)午後1時30分～3時

④市内在住の①平成28年4月2日～29年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組、②27年4月2日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者各18組、③初めて参加する29年12月1日～30年4月1日生まれのお子さんと保護者12組

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

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6-37-1 元気創造プラザ2階) ☎46-3234
 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)

◆東京都保健医療機関案内サービス(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

※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)。

●市役所電話(代表) ☎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542号(2月17日～3月2日)
 リサイクルが基本です。家電製品の正しい処分方法 / 第5回三鷹市山本有記記念館スケッチコンテスト受賞作品決定
 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31年2月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 187,098人(101人減) 男: 91,536人(88人減) / 女: 95,562人(13人減)
 世帯: 93,579世帯(86世帯減)

東京空襲資料展

企画経営課 ☎内線2115

東京では昭和20(1945)年3月10日未明の空襲により、約10万人の方が亡くなりました。戦争の悲惨さを伝え、平和への願いを受け継いでいくために、空襲の惨状を伝える展示を行います。

☎3月4日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時
 (9日(土)、10日(日)を除く)

所 市役所1階市民ホール 申 期間中会場へ

展示内容

◇前期(4日～8日(金))

市内在住の長谷緑也さんが描いた東京空襲に関する絵画11点

◇後期(11日(月)～15日)

空襲関連写真パネル

◇全期間共通

戦争関連資料、戦争関連図書約30冊など



長谷さんが描いた東京大空襲の絵画

◆「黙とう」にご協力ください

東京都は東京大空襲のあった3月10日を「東京都平和の日」と定めています。戦災で亡くなった方々の追悼と世界の恒久平和を祈り、3月10日午後2時から市の防災無線のチャイムを合図に、1分間の黙とうを行います。みなさんのご協力をお願いします。

東京都 空き家フォーラム in 三鷹

空き家にしない! 空き家を活かす! 親の老後と相続と実家問題対策セミナー&大相談会

問 都市計画課 ☎内線2812

ネクスト・アイズ(株) ☎0120-406-212 (水曜日を除く午前10時～午後6時)

市では、ネクスト・アイズ(株)との共催により、空き家に関するお悩み、不安をお持ちの方に向けたセミナーと個別相談会、パネルの展示会を開催します。

☎3月3日(日)午前10時30分～午後4時

人 セミナー各回30人 所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 ネクスト・アイズ(株) ☎0120-406-212 ・ HP <https://www.nexteyes.co.jp/event/> (先着制。残席がある場合は当日も受付)

セミナー

●「40年ぶり相続民法大改正! 人気税理士が教える 相続税法の新制度と対策方法」
 午前11時～正午
 講 税理士の岡村宝美さん

●「後悔しない『親の家』の片づけ術! カツオが磯野家を片付ける日」
 午後1時30分～2時30分
 講 (一社)実家片づけ整理協会代表理事の 渡部亜矢さん

専門家と空き家サービス企業による相談会 午前10時30分～午後4時

環境講座

「海洋プラスチックごみの実態と海洋生物への影響」

問 環境政策課 ☎内線2524

飲食店のプラスチック製ストローなどの規制や、海洋生物によるプラスチックごみの誤飲など、海に流れたプラスチックごみの問題が社会的に注目されています。講座では世界で問題となっているプラスチックごみの実態や海洋生物への影響を学び、日常生活でできる取り組みを考えます。

☎3月30日(土)午後2時～4時 人 60人 所 市民協働センター

講 国立研究開発法人海洋研究開発機構技術研究員の土屋正史さん

申 3月25日(月)(必着)までに必要事項(7面参照)・参加者全員の氏名を「〒181-8555 環境政策課」・FAX 45-5291・✉kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制。残席がある場合は当日も受付)

天文・科学情報スペース新企画展

ふくしま 星・月の風景写真展 in 三鷹

所 問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

「ふくしま 星・月の風景フォトコンテスト」の入賞作品を展示します。いずれも福島県内各地の美しい風景や、その上空を彩る星・月の輝きを捉えた作品です。

☎2月22日(金)～4月14日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)

申 期間中会場へ



大賞「月と遊ぶ」

三鷹市立図書館ティーンズ向けイベント

深沢美潮さんトークイベント

所 問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

人気シリーズ『フォーチュン・クエスト』『天才推理IQ探偵シリーズ』などの著者・深沢美潮さんに、作家活動の中での体験談や、もうすぐフィナーレを迎えるフォーチュン・クエストシリーズの創作秘話などをお話しいたします。

☎3月10日(日)午後1時30分～3時30分

人 60人

申 2月19日(火)から同館 ☎43-9151へ(先着制。手話通訳希望者は3月1日(金)まで)



「新フォーチュン・クエスト」イラスト/迎 夏生

神沢利子さんの作品の魅力に触れる

協明子さん講演会「読む力は生きる力」

所 問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

市内在住の児童文学作家である神沢利子さんは、『くまの子ウーフ』など、多くの作品を生み出し続けています。神沢さんの作品をはじめ、子どもたちに親しまれる本は、その内容と、それを「読む」ことの両方で、子どもの育ちをサポートしてくれます。読むことがなぜ生きる力を育むことにつながるのか、評論家・翻訳家の協明子さん(写真)に神沢さんの絵本や物語を取り上げながら、お話しいたします。

☎3月17日(日)午後1時～3時

人 60人

申 2月26日(火)午前9時30分から同館 ☎43-9151へ(先着制。手話通訳希望者は3月8日(金)まで)



みたか井心亭 茶道体験教室

所 問 同施設 ☎46-3922

数寄屋造りの本格的な和風家屋で、茶道に触れてみませんか。

☎3月17日(日)午後2時～4時

人 小学3年生以上の茶道未経験者15人

¥500円

申 2月23日(土)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は市民を優先して抽選)



井心亭大広間

中近東文化センター附属 アナトリア考古学研究所

調査報告 研究会

所 学習院大学目白キャンパス(豊島区目白1-5-1)

問 同研究所 ☎32-7665、同センター ☎32-7111

(休館日を除く午前11時～午後5時)

2018年度トルコ調査報告会

カマン・カレホック、ヤッスホック、ビュクリュカレの3遺跡の発掘調査の成果を報告します。

☎3月25日(月)午後1時～4時30分

第29回トルコ調査研究会

各遺跡に関わる研究の成果を報告します。

☎3月26日(火)

午前10時30分～午後4時15分

¥1,000円(資料代、1日のみの参加の場合も同額)

申 同研究所ホームページ HP <http://www.jaa-kaman.org/>