



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

市役所電話(代表)  
☎0422-45-1151

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

- サイクルシェアをご利用ください……2面
- 市庁舎・議場棟等建替え整備事業  
事業規模と財源の内訳をお知らせします……2面
- 新川暫定広場がオープン……3面
- 新生児聴覚検査費用の一部助成が始まります  
……5面
- 市からのお知らせ……11面から
- 三鷹図書館(本館)春のガーデンカフェ……12面

## ごみ出しルールを再確認して 気持ちよく新生活をスタート!

新年度を控え、引っ越しなどで大型のごみや多量のごみが出る時期です。正しいごみ出し・分別で気持ちよく新生活を迎えていただくため、出し方などについて、問い合わせが多いケースをまとめてみました。

また、この時期は歓送迎会のシーズンでもあります。外食時に食べ残しなどしていませんか?食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」についても考えてみましょう。  
☎ごみ対策課☎内線2533

燃やせるごみ・燃やせないごみは市指定収集袋で

1回に出せるのは、40~45ℓ相当のごみ袋3袋まで

ごみ出しは当日の朝8時までに!※

※上連雀2丁目・下連雀3丁目地区は当日の夜11時30分まで。

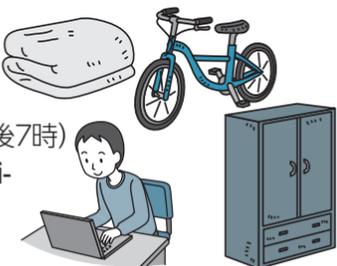


## どうやって出したらいいの? > ごみ出し Q & A

Q 「粗大ごみ」「多量ごみ」の出し方は?

A 「粗大ごみ」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。ふとん、中綿が入っているシーツやベッドマットなども粗大ごみです。「多量ごみ」は40~45ℓ相当のごみ袋で4袋(束)以上のごみを指します。出し方は、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粗大ごみ処理券を貼って出します。

◆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)



Q テレビや洗濯機は市で回収してもらえるの?

A 家電リサイクル法に基づき、次の家電製品は市では回収しません。購入した販売店や買い替える販売店、もしくは家電リサイクル受付センターへお申し込みください。

◆対象品目  
テレビ、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機

◆家電リサイクル受付センター  
☎042-383-0531  
(月~金曜日午前8時30分~午後5時15分)



Q 乾電池やモバイルバッテリー(※)、電子たばこの出し方は?

A 「有害ごみ」で出してください。処理の際に発火する危険があるので、燃やせないごみやプラスチックごみでは出さないでください。

※携帯電話やタブレットを充電する、持ち運び可能な充電器。リサイクルマークが付いているものは、電気店などに設置されている専用の回収ボックスに出してください。



Q 不要になった土や石、ブロックの処分方法は?

A 市では回収できません。専門の処理業者へご相談ください。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。

## 新生活応援!

### リサイクル市民工房 「掘り出し物」フェア

3月16日~4月7日(日)

粗大ごみとして出された、状態の良い家具を手入れた「掘り出し物」を特別にお安く展示販売します。

リサイクル市民工房

住所: 深大寺2-16-13  
開館時間: 午前10時~午後4時  
開館日: 水・木・土・日曜日  
☎同施設☎34-3196



## 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31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、32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詳しく掲載しています。

### 手軽で便利! 「ごみ分別アプリ」(写真)をご利用ください

スマートフォンやタブレットで利用できる「ごみ分別アプリ」(無料)を提供しています。地域ごとの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。

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。



## 三鷹市食べきり運動協力店募集中!

食品ロスの削減を推進する「三鷹市食べきり運動」の協力店を募集しています。現在13店舗が参加しており、協力店には、ステッカー(左写真)やポスターなどの啓発品を提供し、取り組み内容を市ホームページなどでPRします。

### 二つ以上の実践で参加できます

- 小盛りメニューなどの導入
- 食べ残しを減らすための呼び掛け
- 食べ残しを減らすための特典付与
- 食べ残しを減らすための啓発活動
- 持ち帰り希望者への対応
- そのほか、食べ残しを減らす工夫



申請書(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ごみ対策課(第二庁舎2階)・FAX 47-5196・✉gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

- ◆家庭で  
●食材を買いすぎない
- 作る料理は食べきれぬ量にする
- ◆外食で  
●食べきれぬ量を注文する
- 食品ロス削減に積極的なお店を選ぶ(左記)

### みんなで実践! 食品ロス削減のポイント

食べられるのに捨てられてしまう食べ物を食品ロスといいますが、その量は国内で年間646万トンにも上り、食料資源の効率的な利用という面からも問題となっています。日々の買い物や食事でも食材を無駄にしない工夫は、かけがえのない地球環境を守ることに繋がっています。

## 食品ロスについて考えよう

「三鷹市食べきり運動」実施中

4月15日(月)  
から  
本格実施!

## サイクルシェアをご利用ください

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669、道路交通課 ☎内線2883

三鷹駅を利用して通勤・通学される方を対象に、同じ自転車・駐輪場所を共同利用(シェア)するサイクルシェアを本格実施します。なお、利用登録には交通系ICカードが必要です。

- ◆**対象・定員**
  - ・自宅から利用枠(自宅から三鷹駅まで通勤・通学する方)90人
  - ・駅から利用枠(三鷹駅から通勤・通学する方)90人

◆**サイクルシェア駐輪場** 三鷹駅南口サイクルシェア駐輪場(下連雀3-36-1 地下1階)

◆**指定管理者** (株)まちづくり三鷹

◆**利用料金** 1カ月2,500円(学生などは1,800円)

◆**料金支払い方法** クレジットカード払い、コンビニ払い

- ◆**申し込み開始日**
  - ・市内在住・在学・在勤の方=4月8日(月)から
  - ・上記以外の方=4月15日から



### ◆申し込み手続き方法

- 1 市ホームページから申し込む(申込日に利用料金が確定※)
- 2 利用料金の支払い
- 3 支払い日の3~5日後に郵送で届く支払済証を持参し、三鷹産業プラザ(午前9時~午後5時、祝日は除く)で交通系ICカードをサイクルシェア利用カードとして登録
- 4 利用開始

※申し込み月の利用料金は、クレジットカード払いは申込日から8日後、コンビニ払いは15日後から、月末までの日割りで計算します。

## 便利でお得な「コンビニ交付」は マイナンバーカードをご利用を

☎市民課 ☎内線2326



マイナンバーカードは、希望者に交付している顔写真付きICカードで、公的な本人確認書類としても利用できます。市内在住で同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円安く取得できます(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、同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)。

☎同課(市役所1階7番窓口)、市政窓口へ

第10回

## 市庁舎・議場棟等 建替え整備事業

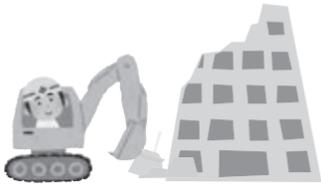
市庁舎・議場棟等の建替えに向けて市民のみなさんと、隣地の郵便局の敷地を含めた配置案などの議論を踏まえて、基本構想を検討していくに当たり、現時点で想定される事業規模と財源の内訳をお知らせします。

☎都市再生推進本部事務局 ☎内線2052

### 事業規模の想定

三鷹市規模の自治体の庁舎に必要な面積として国が示した基準や、類似施設の工事単価などを参考に想定しています。今後、市民のみなさんと、配置プランや建物の規模、効率的で効果的な整備手法などを検討する中で、事業規模を絞り込んでいきます。

現在の庁舎等の解体  
おおむね5億~10億円



新庁舎等の建設  
おおむね115億~130億円



設計費・移転費・  
備品購入費など  
おおむね15億~20億円



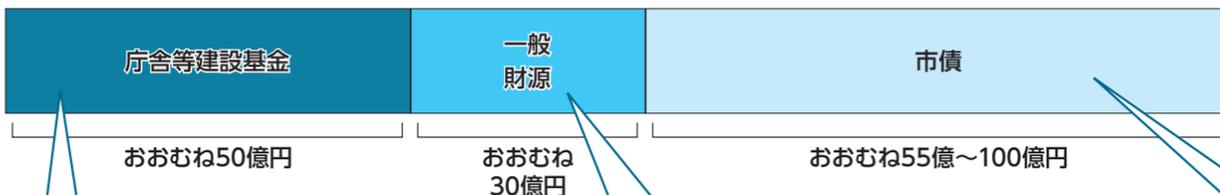
仮設庁舎または庁舎機能の  
一部を移転する仮事務所  
おおむね0\*~20億円



\*仮設庁舎や仮事務所を設置しないプランの場合は0円。

### 財源内訳の想定

事業費は整備期間を通じ、進ちょく状況に応じて支払うこととなります。財源としては、市税などの一般財源のほか、基金や市債の活用を想定しています。



このほかに、国や東京都の補助金の活用や、多方面からのご寄付を募ることなども検討していきます。

#### 庁舎等の建替えに向けた積立金

将来負担を軽減するため、平成29年3月に「三鷹市庁舎等建設基金」を創設しています。今年度末までの積み立て見込み額25億円に加え、着工までの期間(5年間を想定)でさらに積み立てを行い、おおむね50億円を確保したいと考えています。

#### 工事期間中の市税(一般財源)の充当

事業費の一部には、工事期間中(5年間を想定)の各年度の市税収入(一般財源)を充当します。基金の取り崩しや市債の借り入れの時期を調整することなどで、工事期間中の一般財源の負担ができるだけ均等になるよう努めます。

#### 市債の借り入れ

学校の建替え・耐震化、下水道施設の長寿命化などと同様に、財源として市の借入金である市債を活用します。最終的な借入額によりませんが、償還期間を30年、年利を1%で想定した場合、毎年度の返済額は2.5億~4.5億円となります(一般会計予算規模の0.4~0.7%程度)。

※市庁舎・議場棟等と合わせて、公会堂を同規模で建て替えることとした場合には、おおむね15億~20億円の建設費を想定しています(そのほかの経費については、上記の想定事業規模の範囲内で対応が可能であると見込んでいます)。

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

市外局番「0422」は省略しています。市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。

### 3月27日(水) 新川暫定広場がオープン

☎ごみ対策課☎内線2534

旧環境センター跡地(旧ごみ焼却場)の一部を広場として開放します。

◆開場日時(年末年始(12月29日～1月3日)を除く毎日)

| 時期 | 時間                        |
|----|---------------------------|
| 通常 | 3月、4月、9月、10月<br>午前9時～午後5時 |
| 夏季 | 5月～8月<br>午前9時～午後6時        |
| 冬季 | 11月～2月<br>午前9時～午後4時30分    |

◆所在地 新川1-6-1

◆施設概要

- 健康器具を利用した運動や地域の憩いの場として自由に利用できる人工芝の広場、ポール遊びができる広場
- ランニングやウォーキングができる外周走路(1周約240m)
- フットサルなどができる人工芝の球技場(予約制・約530㎡(28×19m))



◆球技場利用時間

| 時期    | 時間(2時間制)               |
|-------|------------------------|
| 通常・夏季 | 3月～10月<br>午前9時～午後5時    |
| 冬季    | 11月～2月<br>午前9時～午後4時30分 |

※冬季は1時間30分の区分があります。

◆球技場利用予約

SUBARU総合スポーツセンターで団体登録後、三鷹市生涯学習施設等予約システム <https://www.yoyaku.mitaka.site/> から予約してください。登録済みの団体も追加申請が必要です。

※3月27日～31日(日)は自由開放のため予約なしで利用できます(団体の貸し切り使用はできません)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 祝10年 傾聴ボランティアと地域福祉ファシリテーターの活動を紹介します

☎地域福祉課☎内線2665

市では、「誰もが住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまち・三鷹」の実現を目指し、「共助の緩やかなつながりづくり」と「地域福祉人材の養成と活動支援」を両輪とした地域ケアネットワーク推進事業を進めています。

地域福祉人材として活動している傾聴ボランティアと、地域福祉ファシリテーターの養成講座が、それぞれ活動・開講10年を迎えました。

#### 傾聴ボランティア

傾聴ボランティア養成講座の修了生のうち、約120人が傾聴ボランティアとして活動しており、主に高齢者宅(約50人)や高齢者施設(12施設)、地域ケアネットワーク(7カ所)のサロンを訪問して、昔の思い出や趣味の話などを傾聴しています。



スキルアップ研修会の様子

#### 地域福祉ファシリテーター

地域福祉ファシリテーターとは、身近な福祉活動を企画・実施できる能力を身に付けた市民のことです。

ルーテル学院大学と三鷹市、武蔵野市、小金井市および各市の社会福祉協議会との共催で毎年開催している養成講座では、全7回の講座とグループ学習で、地域の支え合い活動に必要な知識や技術を実践的に学びます。

講座の開講から10年を迎え、修了生が地域のさまざまな場面で居場所づくりや多世代交流などの活動を行っており、市内では現在15の自主グループが活動しています。

### 三鷹市春の交通安全運動

☎道路交通課☎内線2883

5月11日～20日の「春の全国交通安全運動」に合わせて、市では交通事故の防止を呼び掛けるとともに、これに先駆けて、交通安全を普及啓発する講習会を行います。

☎市、三鷹警察署、三鷹交通安全協会

#### メインスローガン「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

重点

- ①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ②自転車の安全利用の推進
  - ・「自転車は 携帯かけない・傘ささない・必ず左側通行・夜はライト点灯を」
  - ・「人は右 車は左 自転車も(左)」
  - ・ヘルメットや反射材用品などの着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底
- ③すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶
- ⑤バスなどの公共交通機関車内での事故防止
- ⑥生活道路や通学路における歩行者の安全確保
  - ・「車両はスピード出さない・沿道は適切な樹木の管理の徹底を・歩きスマホはやめ、歩行者は車両や自転車とアイコンタクト」

#### 春の交通安全講習会

☎当日会場へ

交通安全講話や交通安全DVD上映など。

開催日時

いずれも午後6時30分～7時30分

| 開催日     | 開催場所           | 開催日      | 開催場所           |
|---------|----------------|----------|----------------|
| 4月4日(木) | 三鷹市公会堂さんさん館    | 4月10日(水) | 牟礼コミュニティセンター   |
| 4月5日(金) | 新川中原コミュニティセンター | 4月11日(木) | 大沢地区公会堂        |
| 4月8日(月) | 井口コミュニティセンター   | 4月12日(金) | 三鷹駅前コミュニティセンター |
| 4月9日(火) | 連雀コミュニティセンター   |          |                |

### 手話通訳・要約筆記をご利用ください

☎障がい者支援課☎内線2652・FAX 47-9577

市では筆記などによる円滑なコミュニケーションを行うため、すべての窓口に筆談ボードを設置するとともに、毎週金曜日は同課に手話通訳者を配置しています。市民センターや教育センターでの事務手続きや相談などで手話通訳をご希望の方は、金曜日に同課にお越しください。

また、日常生活で手話通訳や要約筆記を必要とする方に、手話通訳者または要約筆記者を派遣しています。

#### 手話通訳者・要約筆記者の派遣

- ☎身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民
- ☎事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページから入手可)を直接またはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口) FAX 47-9577・✉shien@city.mitaka.tokyo.jpへ
- ※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費が掛かります。

#### 平成31年度三鷹市手話講習会の受講者募集

技術レベルに応じたコースを選択できます。

☎5月28日～32年3月3日の火曜日、昼の部=午後1時30分～3時30分、夜の部=午後7時～9時(全32回)

☎在学・在勤を含む高校生以上の市民(健聴者)で、①初級(初めて手話を学びたい方)各部20人、②中級(専門語の手話を覚えたい方)各部20人、③上級(中級以上の手話技術がある方)各部25人、④通訳(4月20日(土)午後1時30分から三鷹市公会堂さんさん館で実施する選考試験の合格者)各部10人 ※③④は市登録手話通訳者を指す方。

☎福祉センター、三鷹市公会堂さんさん館など

☎¥3,000円(別途教材代3,000円程度)

☎4月8日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望コースと時間帯・手話学習経験、過去の同講習会受講者は修了コース名・修了年度、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(申し込み多数の場合は抽選)

### 平成30年 市内地区別 刑法犯認知件数

☎安全安心課☎内線4522

30年の市内の刑法犯認知件数は950件で、29年から193件と大幅に減少し、市に残る統計では、最少件数でした。しかし、「振り込め詐欺」をはじめとする特殊詐欺の被害件数は52件、被害総額は約1億3,739万円と、29年から24件、約1億円も増加しています。犯行の手口は年々巧妙化しているため、引き続き注意が必要です。また、自転車盗の件数は昨年より107件減少していますが、全体に占める割合は高い水準にあります(右記参照)。

#### 平成30年 地区別件数

出典：三鷹警察署(手集計)

| 地区  | 総件数 | 凶悪犯(※1) | 侵入窃盗 | ひったくり | 特殊詐欺(※2) | 子どもに対する犯罪(※3) | 自動車盗 | 自転車盗 | その他(※4) |
|-----|-----|---------|------|-------|----------|---------------|------|------|---------|
| 下連雀 | 310 | 0       | 3    | 0     | 11       | 0             | 0    | 141  | 155     |
| 牟礼  | 69  | 0       | 0    | 0     | 8        | 0             | 0    | 17   | 44      |
| 井の頭 | 50  | 0       | 5    | 2     | 4        | 0             | 0    | 18   | 21      |
| 中原  | 44  | 0       | 2    | 0     | 7        | 1             | 0    | 15   | 19      |
| 北野  | 34  | 0       | 2    | 0     | 1        | 0             | 0    | 13   | 18      |
| 新川  | 84  | 0       | 4    | 0     | 2        | 0             | 0    | 24   | 54      |
| 上連雀 | 135 | 0       | 10   | 0     | 5        | 0             | 0    | 55   | 65      |
| 井口  | 43  | 0       | 2    | 0     | 1        | 0             | 1    | 18   | 21      |
| 深大寺 | 20  | 0       | 0    | 0     | 2        | 0             | 0    | 7    | 11      |
| 野崎  | 78  | 0       | 1    | 0     | 4        | 0             | 0    | 11   | 62      |
| 大沢  | 79  | 0       | 5    | 0     | 7        | 0             | 0    | 29   | 38      |
| 不明  | 4   | 0       | 0    | 0     | 0        | 0             | 0    | 0    | 4       |
| 総計  | 950 | 0       | 34   | 2     | 52       | 1             | 1    | 348  | 512     |

※1 凶悪犯 殺人・強盗・放火など

※2 特殊詐欺 オレオレ詐欺・還付金詐欺・架空請求詐欺など

※3 子どもに対する犯罪 小学生以下を対象

※4 記載の犯罪以外で、粗暴犯・器物損壊・オートバイ盗・置き引き・万引き・車上ねらいなど

### 自転車盗難に気を付けて!



自転車盗難の被害者の6割以上が鍵を掛けていません。自転車は重要な交通手段であり、大切な財産です。「たかが自転車」と思わず、しっかり盗難防止対策をお願いします。

#### 自転車盗難被害防止のポイント

- 駐輪時は鍵を掛ける
- 自宅に止めておく時も鍵を掛ける
- ちょっとした買い物の間も鍵を掛ける
- 通常の鍵に加えてもう一つ鍵(ワイヤー錠など)を掛ける
- 路上に自転車を放置しない
- 防犯登録をする

4月からリニューアルオープン

多世代交流センターへ行こう！

☎東多世代交流センター☎44-2150、西多世代交流センター☎31-6039

昨年7月から改修工事のため休館中の多世代交流センターが4月1日(月)にいよいよリニューアルオープンします。新しくなった同センターにぜひお越しください。

リニューアルイベント

東多世代交流センター

◆0歳からの親子コンサート

クラシックからポピュラーまで、0歳の赤ちゃんから一緒に楽しめるコンサートです。

☎ 4月5日(金)午前10時45分～正午(10時30分開場)

👤 お子さんと保護者60組

📍 当日会場へ(先着制)



前回のコンサートの様子

西多世代交流センター

◆お花見演奏会

地域の方や子どもたちが歌や踊りを披露します。飛び入り参加も大歓迎！

☎ 4月6日(土)午前10時から

📍 当日会場へ



前回のお花見演奏会の様子

三鷹産キウイフルーツを使用したビールができました

☎生活経済課☎内線2544

市内初のビール醸造所が製造した季節限定「手搾りキウイフルーツビール」(写真)が3・4・5月の3回、数量限定で販売されます。

このビールは、JA東京むさし三鷹市果樹組合キウイフルーツ協会の協力のもと、市内の農家から提供を受けたキウイをふんだんに使った、甘みとほのかな酸味のバランスが楽しめるフルーティーで飲みやすいクラフトビールです。お手頃サイズの瓶入り(330ml)で、三鷹の特産品としても喜ばれる商品を目指しています(3月分は完売。4月分は4月中旬から販売予定)。



550円(税別)

販売店舗

Drunk bat Bottle Shop(下連雀3-23-5)  
cafe HOOOOP(下連雀4-1-16)

製造・卸売

(株)小笠原商店 OGABREWING☎29-8210

みたか星風マート

(障がい者自主製品展示即売会)

☎星と風のカフェ☎44-2255(月～土曜日午前11時30分～午後6時)

手作りの焼き菓子や雑貨などの自主製品を展示・販売します。

📍市、同店

☎ 3月20日(水)午前10時30分～午後3時(雨天中止)

📍三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)

📍当日会場へ



昨年の様子

桜咲く野川沿いの文化財を訪ねてみませんか

☎生涯学習課☎内線2922

春には桜が咲き、カワセミも訪れる野川沿いには、自然の恵みを巧みに生活に取り込んだ文化財が残ります。いずれも江戸時代から続く営みを感じられる施設です。お花見がてら、ぜひお立ち寄りください。

- ◇開館時間 午前10時～午後4時(4～10月は5時まで)
- ◇休館日 火曜日
- ◇入館料 200円、年間パスポート1,000円(両施設共通券)

大沢の里 水車経営農家

江戸時代に建てられ、改修を重ねながら昭和40年代まで稼働した、日本有数の水車機構が残ります。毎年秋には水の力で水車を動かして精米・製粉作業を行い、その様子を特別公開しています。

📍大沢6-10-15



大沢の里古民家

江戸時代からワサビ田を経営してきた農家の母屋です。農家の典型的な間取りや養蚕を行っていた屋根裏、ワサビ栽培に使った農具などから、当時の生活がうかがえます。

📍大沢2-17-3

大沢の里古民家の催し

- ☎①講座「自分で作る農家のお茶」=4月13日、②イベント「古民家で昔遊び」=27日、いずれも土曜日午後1時30分～3時30分
- 👤①25人



- 📍①茶葉栽培製造家の友野秀一さん、②みんなのみたかのみなさん
- 📍①必要事項(11面参照)を同課☎内線2923・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ、②当日会場へ

市外局番[0422]は省略しています。市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。

「第3回みたかFabコンテスト」入賞作品展

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

「デジタルでつくろう。ハッピーをカタチに」をテーマに、デジタル加工技術を活用した雑貨やオブジェなどを募集した同コンテストの入賞作品展を開催します。

📍同実行委員会

☎所 3月20日(水)～29日(金)午前11時～午後10時(火曜日を除く。29日は4時まで) =カフェ ハイファミリア(三鷹産業プラザ内)、4月8日(月)～18日(木)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。8日は9時30分から、18日は4時まで) =市役所1階市民ホール

📍期間中会場へ

※詳しくは同コンテストホームページ [HP](https://fabmitaka.co/mcontest/) <https://fabmitaka.co/mcontest/> をご覧ください。



最優秀賞作品「rotor petal」  
作者：魚森稜也さん

ファブスペースみたかでモノづくり  
に挑戦しませんか

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

同施設では、3Dプリンターやレーザーカッター、UVプリンターなど、最新のデジタル機器を利用できます。

☎日 水～日曜日の午前11時～午後7時

📍三鷹産業プラザ

👤入会金1,080円、利用料1日1,080円

(別途機器使用料が掛かります)

※見学や利用方法など詳しくは同施設ホームページ [HP](https://fabmitaka.co/) <https://fabmitaka.co/> をご覧ください。

ファブスペースみたかワークショップ

◆電子ミシンでレッスンバッグをつくろう

☎ 3月22日(金)午後1時30分～4時

◆レーザーカッターでオリジナルローラースタンプをつくろう

☎ 3月28日(木)午後1時30分～4時30分

📍講 (株)ウッドボックスの浅古綾香さん

👤いずれも4人

📍必要事項(11面参照)を同施設 ✉fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)



天文・科学情報スペース トークイベント

「ふくしま 星・月の風景を語る」

☎同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)☎26-9951

同施設で4月14日(日)まで開催中の企画展「ふくしま 星・月の風景写真展 in 三鷹」では、「ふくしま 星・月の風景フォトコンテスト」で入賞した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を展示しています。

作品の中に広がる美しい風景と星空、そこに込められた思いなどを、同コンテストを主催する福島県郡山市ふれあい科学館学芸員の安藤享平さんに語っていただきます。

☎ 3月24日(日)午後1時～1時30分、2時～2時30分

👤各15人

📍3月17日(日)午前11時から同施設☎26-9951・✉tenmon@mitaka.ne.jpへ(先着制)



審査員特別賞「煌めく秋空」



## 心の悩みに寄り添います

☎企画経営課☎内線2115

子育てや介護、夫婦・親子関係や対人関係、自己内面のことなど、心の悩みに寄り添う窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

### ①こころの相談室(対面相談)

- ☒ 毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日、年末年始を除く。1回1時間まで)
- ☒ 在学・在勤を含む女性市民
- ☒ 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階)
- ☒ 事前に相談・情報課☎内線2215へ

### ②こころの相談ダイヤル(電話相談)

- ☒ 毎月第2火曜日午後2時～4時、第4火曜日午後6時～8時(1回30分まで)
- ☒ 在学・在勤を含む市民
- ☒ 相談員直通番号☎29-9864へ

### ③心のなやみ相談(対面相談)

- ☒ 第2・4水曜日午後1時～4時(1人50分まで)
- ☒ 在学・在勤を含む市民
- ☒ 相談・情報課(市役所2階)
- ☒ 事前に相談・情報課☎内線2215へ

※①②は専門のカウンセラーが、③は医師がお話を伺います。

## 土にふれよう！親子体験農園



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

種まきや苗の植え付けから収穫まで、生長を実感しながら野菜を育てます。  
☒ 全日程に参加できる市内在住の新小学4年生までのお子さんと保護者40組

### 作業日程(いずれも午前10時から)

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 4月20日(土)          | トウモロコシの種まき         |
| 5月11日(土)          | サツマイモの苗定植・生長観察・草取り |
| 6月1日(土)または2日(日)   | 生長観察・草取り           |
| 7月6日(土)           | トウモロコシの収穫          |
| 7月20日(土)または21日(日) | トウモロコシの片付け         |
| 8月31日(土)          | ダイコンの種まき           |
| 9月28日(土)または29日(日) | 生長観察・草取り           |
| 11月9日(土)          | ダイコン・サツマイモの収穫      |

※生育状況や天候により変更する場合があります。

☒ 大沢ふるさとセンター(大沢2-11-8)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

¥500円(1家族)

☒ 3月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・お子さんの氏名(ふりがな)・学年・年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加の方を優先して抽選)

※当選者は4月6日(土)に行う事前説明会に必ず出席してください(詳細は返信はがきに記載)。

## ガーデニングフェスタ2019

街角の庭や  
緑の街並みの  
写真を大募集!

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

市民のみなさんの活発な緑化活動を推進するために、毎年開催している同フェスタでは、今年もみなさんの自宅の庭やお気に入りの風景の写真を募集します。応募いただいた写真は作品集に掲載するほか、今秋開催予定の同フェスタ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)

通りに面する四季の彩りや緑豊かな庭などが対象です。自宅の庭や通学・通勤している市内の学校・事業所の花壇などをご紹介します。



昨年の「わたしの庭部門」応募写真

### 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、市民のみなさんの目に触れる後世に残したい緑の風景をご紹介します。



昨年の「私の緑のお気に入りスポット部門」応募写真

☒ 市、三鷹市市民緑化推進委員会

☒ 在学・在勤を含む市民

☒ 5月1日(祝)～6月28日(金)(必着)に同協会へ(各部門1人1点、両部門への応募可)

### ◆注意事項

道路などから見える庭や街並みの写真に限り(花や樹木のズームアップ写真は不可)。詳しくは募集要項(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/ から入手可)を確認のうえご応募ください。

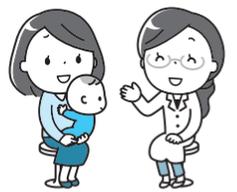
## 新生児聴覚検査費用の一部助成が始まります

☎健康推進課☎内線4226



4月1日から、出産後に医療機関などで実施する赤ちゃんの耳の聞こえの検査費用の一部を助成します。

生まれつき耳の聞こえにくさがある赤ちゃんは、およそ1,000人に1～2人といわれています。聞こえにくさは発見が遅れると、ことばの発達が遅れるなどの支障が出る場合があります。赤ちゃんの健やかな発達のために新生児聴覚検査を受けましょう。



☒ 助成対象 平成31年4月1日以降に生まれ、生後50日以内に1回目の検査を受ける方

☒ 助成金額(上限額) 3,000円

☒ 受診票の配布 母子健康手帳発行時に配布する「母と子の保健バック」に同封します

※すでに母子健康手帳の発行を受けた方で、4月以降に出産予定の方は、4月1日から総合保健センター(元気創造プラザ2階)で受診票を発行します。

※対象の方で、受診票を使わずに検査を受けた場合は費用の払い戻し(償還払い)を受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



## 妊娠中も生まれた後も、子育てを切れ目なくサポートします

### 「ウエルカム ベビー プロジェクト みたか」

☎健康推進課☎内線4202

出産・子育てに関するさまざまな事業を「ウエルカム ベビー プロジェクト みたか」として位置付け、妊娠期から子育て期まで切れ目なく、安心して子育てができる取り組みを進めています。

### 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、子育て応援ギフト券(こども商品券1万円分)をお渡しします。

☒ 平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)

☒ 妊婦中の方

☒ 総合保健センター

☒ 母子健康手帳、子育てガイド

☒ 同課☎内線4228へ



### 産後ケア「ゆりかごプラス」

赤ちゃんと施設で体を休めながら、子育てに関するケアを受けられます。

☒ 平日午前10時～午後4時、合計7日間まで(連続利用でなくても可)

☒ 市内の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児などの援助が受けられない方、母親の体調不良や育児に不安がある方(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

☒ Mama&Babyあきやま(上連雀1-1-5-108)

¥1日2,000円

☒ 母子健康手帳

☒ 同課☎内線4228へ

※妊娠8カ月から、保健師などの専門職による申請のための事前面接を行います(予約制)。

### 子育て応援モバイルサービス「ゆりかご・スマイル」

#### ◆予防接種のスケジュール管理に大変便利です!

お子さんに合わせた予防接種のスケジュールが自動作成される機能をはじめ、市から子育てに関する講座のお知らせが届くなど、便利な機能が盛りだくさんです。スマートフォンやパソコンから簡単に登録できますので、ぜひご利用ください。

#### ◆登録方法

同サービスホームページ [HP](https://mitaka.city-hc.jp/) https://mitaka.city-hc.jp/ にアクセスし、必要事項を入力の上、登録してください(無料)。

※右記の二次元コードからも登録できます。





男性の料理教室

「手軽でおいしい中華の定番!」

井の頭地区住民協議会
4月11日(休)午前10時15分～午後0時30分
市内の男性20人(女性も可、8人まで)
井の頭コミュニティセンター新館
管理栄養士の霞谷麻利子さん
¥500円
物 三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具
申 3月26日(火)に直接、または27日(水)～4月10日(水)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

健康ウォーキング講座

新川中原住民協議会
4月11日(休)午前10時30分から＝新川中原コミュニティセンター、②18日(休)午前9時から＝武蔵野の森公園(府中市朝日町3-5-12)
※1回のみ参加も可。
人 市民50人
物 飲み物、①室内履き
申 3月17日(日)から同センター☎49-6568へ(先着制)

ストレッチ&筋トレ健康体操教室

おむすび倶楽部友の会、三鷹市社会福祉協議会
4月19日～7月5日の毎月第1・3金曜日(5月は第3・5金曜日)午後1時～3時(全6回)
人 15人
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
講 理学療法士でアロマセラピストの平尾美穂さん
¥1回300円
物 タオル、動きやすい服装、飲み物
申 3月18日(月)～4月1日(月)の平日午後6時～8時に同会(藤原)☎46-4117へ(先着制)

育てて楽しむ「キッチンハーブの寄せ植え」を作ろう

4月22日(月)午後2時～4時
人 30人

所 上連雀分庁舎
講 NPO法人GreenWorksの三浦香澄さん
¥1,400円(協会会員は1,200円)
物 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
申 3月27日(水)(必着)まで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8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP http://www.hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問 同協会☎46-2081



三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

4月3・17日の水曜日午前10時～正午
健康で働く意欲のあるおむね60歳以上の市民
所 同センター
申 同センター☎48-6721・HP http://mitaka-sc.or.jp/sc\_kaiinbaru.htmlへ

「三鷹中央防災公園」花壇サポーター

養成講座で学びながら、同公園の東広場にある市民花壇の植栽プランニングを行います(任期2年)。
4月26日～平成32年3月27日の月1・2回金曜日午後1時～4時(全12回。メンテナンスのみの場合は3時まで)
人 16歳以上の方10人
講 ガーデナーの一柳智香さん
申 4月12日(金)(必着)まで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)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・HP 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)
問 同センター☎49-2521

春のフリーマーケット出店者

5月12日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
在学・在勤を含む18歳以上の市民、23店舗(1区画2×2m)
※未成年者は保護者の署名、押印が必要。
所 リサイクル市民工房
申 4月19日(金)(必着)までにはがきで必要事項(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)
問 同課☎内線2534
※業者の出店、食品・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売は不可。
※自家用車での来場はご遠慮ください。

すくすくひろば フリーマーケット出店者

出店物は子育てに関する物(食品、生き物、ゲームは不可)。
5月19日(日)午前10時～午後0時30分
就学前のお子さんがいる市民4人以上のグループ6店舗(1区画1.2×1.8m)
申 4月1日(月)～17日(水)(必着)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)
※4月23日(火)午前10時15分～11時45分のミーティングに、グループから1人出席してください。
問 同ひろば☎45-7710

(社)三鷹市社会福祉事業団 協力会員

高齢者などの生活支援を行う助け合い活動です(活動費は1時間1,000円)。
人 18歳以上の市民
¥年会費1,000円
申 同事業団☎43-8804へ



市立図書館 嘱託員

◆職種 移動図書館車運転
◆職務内容 移動図書館車運転業務、カウンター業務、配架業務など
◆資格 昭和33年4月2日以降生まれの普通運転免許を有し、全長約5mの車両を運転できる方
◆勤務期間 4月16日～32年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 週4日午前8時30分～午後7時(実働7.5時間、祝日の勤務あり)
◆勤務場所 本館、市内移動図書館巡回ステーション
◆報酬 月額179,500円(4月は日割)、交通費支給
申 3月22日(金)(消印有効)までに受験申込書兼履歴書(写真貼付)・作文を特定記録郵便で「〒181-0012上連雀8-3-3三鷹図書館(本館)」へ
※必ず事前に募集要項(市ホームページ、市立図書館で入手可)をご覧ください。
問 同館☎43-9151

市立小・中学校 嘱託員

◆職種 一般用務
◆職務内容 学校敷地および施設などの清掃・小修理、来客・来賓の接待
◆勤務期間 4月1日～平成32年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日のうち1～4日(週8.75～30時間)
◆報酬(月額) 59,166円～177,500円

(30年4月実績)、交通費支給(上限20,000円)
※社会保険、労災保険の適用あり。
申 3月22日(金)(必着)までに市指定の履歴書(写真貼付、市ホームページで入手)、作文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
※書類選考合格者は面接。詳しくは募集要項をご覧ください。
問 同課☎内線3214

市立保育園の臨時職員の登録

◆職種 ①保育助手(無資格者も可)、②調理補助
申 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「〒181-8555職員課」(市役所3階)へ
問 子ども育成課☎内線2736

市内の高齢者住宅(シルバーピア)生活協力員(2人)

◆職務内容 高齢者住宅入居者の日常の見守り、緊急時対応、交流促進など
◆応募要件
・申込時に都内に居住
・おむね55歳以下で生活協力員室に家族で住み込める
・世帯の平成30年中の所得の合計が所得基準の範囲内
・現に自ら居住するための住宅を必要としている(自家所有者などは不可)
※所得基準はお問い合わせください。
◆勤務場所 都営下連雀7丁目シルバーピア、都営新川1丁目シルバーピア(いずれも生活協力員居室に常駐)
◆報酬 住宅使用料に100,000円を加えた額(月額)
申 3月29日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)・応募動機(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ
問 高齢者支援課☎内線2627

(株)まちづくり三鷹 臨時社員(1人)

◆職務内容 施設管理・運営業務補助
◆資格 ワード、エクセル中級程度、普通自動車運転免許を有する方
◆勤務期間 4月15日～平成32年3月31日(再度の任用をする場合あり)
◆勤務時間 金～火曜日のうち3～5日 午前8時30分～午後5時30分(曜日は応相談)
◆勤務場所 三鷹産業プラザ
◆報酬 時給1,000円、交通費支給(日額上限864円)
申 3月27日(水)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付、電子メールアドレスを記入)・個人情報の取り扱いについての同意書(同社ホームページHP https://www.mitaka.ne.jp/から入手)を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ
問 同社☎40-9669

(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)、④介護支援専門員(契約職員)
◆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、④介護支援専門員または主任介護支援専門員
◆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)、④月～金曜日午前8

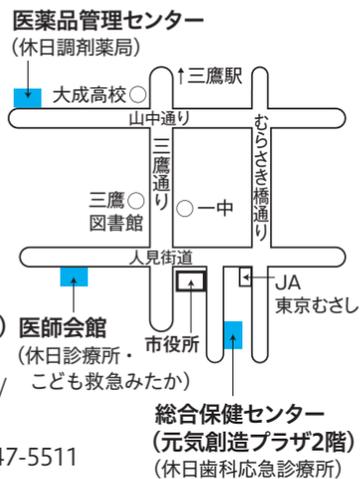
休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

健康推進課☎内線4202

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

①②はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)
ハイキュー ☎24-8199
①③④の受付は、日曜日・祝日・年末年始です。



④4月6日(土)・7日(日)午後1時～4時30分に申込用紙(三鷹市陸上競技協会ホームページから入手可)・参加費をSUBARU総合スポーツセンターへ。または3月18日(月)～4月8日(月)に三鷹市陸上競技協会 ☐ mitakarikukyo@yahoo.co.jpへ ☎三鷹市陸上競技協会(藤安) ☎090-1669-3385

**三鷹市バドミントン協会  
平成31年度前期団体戦**

④5月5日(祝)・6日(休)午前9時～午後7時  
人同協会登録選手および在学・在勤を含む高校生以上の市民で構成された男女各36チーム  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
¥1チーム5,000円(同協会登録チームは2,500円)  
物 ラケット、室内履き、シャトル  
④同協会(山下) ☐ s.yama250@gmail.comへ(先着制)  
☎同協会(山下) ☎080-9824-8706  
※理事会を4月14日(日)午後3時～4時30分に生涯学習センターで開催します。



**Let's enjoy 英会話教室**

④毎月第1・3火曜日午後1時30分～3時30分(初回無料体験受講可)  
所 三鷹市シルバー人材センター  
¥月額2,400円  
④同センター ☎48-6721へ

**市民公開講座「肺がんを知ろう」**

④杏林大学医学部付属病院(市後援)  
④3月23日(土)午前10時～11時30分  
人 100人  
所 武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)  
④同 3月20日(水)までの平日午前9時～午後5時に中外製薬(株)東京多摩支店 ☎042-523-6661へ(先着制)

**BCP(事業継続計画)ワークショップ**

④三鷹商工会  
④①製造業の方=3月27日(水)、②製造業以外の業種の方=28日(木)、いずれも午後2時～4時・午後7時～9時

人各25人  
所 三鷹商工会館  
講 東京海上日動火災保険(株)西東京支店 武蔵野支社支店長の青景史明さん  
④同会 ☎49-3111・FAX49-3184へ(先着制)

**よくわかる・役立つ!パソコン教室**

④三鷹市シルバー人材センター  
④①初めてのパソコン=4月1日～22日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、②スマホ・タブレット教室=4月4日～25日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、③初めてのエクセル=4月5日～26日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、④初めてのワード=4月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)、⑤基礎じっくり教室=4～6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)

人①パソコンが初めての方、②スマートフォン初心者、③④文字入力が多量できる方、⑤ワード・エクセルを学びたい方、各8人

④①③④8,000円、②2,000円、⑤月額5,000円(3カ月分前納)

※⑤のみ別途教材代が掛かります。

物 USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末

④3月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

☎同センター ☎48-6721

**リサイクル市民工房の催し**

④①エコ工作・こいのぼり作り=4月3日(水)、②Tシャツで作るエコ布ぞうり=6日(土)、③金太郎人形作り=10日(水)、④折り紙・万華鏡作り=17日(水)、いずれも午後1時～3時30分

人①③④12人、②10人(①小学生以上、②中学生以上)

物 接着剤、はさみ、筆記用具、①トイレットペーパーの芯3個、折り紙15×15cm2枚、リボン(複数色)、ペットボトルキャップ1個、丸棒または箸(直径5mm程度)1本、か

まぼこ板(台用)1枚、目玉用シールか折り紙、②Tシャツ(大人用)2枚、③布(肌用)20×15cm、布(赤、無地)15×20cm、布(赤、柄物)5×10cm、布(紫、黒各1枚)5×7cm、厚紙(A4程度)、動眼(鯉のぼり用)2個、ワイヤー15cm、接着芯、まさかりの柄(コーヒを混ぜる棒など、9cm程度)1本、綿、洗濯ばさみ、裁縫道具、木綿糸(黒)、④折り紙・千代紙・包装紙など

④①3月26日(火)、②3月29日(金)、③4月2日(火)、④4月9日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、②は初参加の方を優先)

☎同課 ☎内線2534

**栄養料理教室**

**からだスッキリ「春野菜を食べよう!」**

④三鷹市シルバー人材センター

④4月10日(水)午前10時から

人 市民19人

所 連雀コミュニティセンター  
講 管理栄養士の大須賀道子さん

④500円(材料代)

物 エプロン、三角巾、筆記用具

④参加費を同センターへ(先着制)

☎同センター ☎45-5100

**大人のためのペン習字講習会**

④三鷹市シルバー人材センター

④4月10・24日、5月15日の水曜日午前10時40分～正午(全3回)

人 在学・在勤を含む市民15人

所 連雀コミュニティセンター

講 書道全日本書芸文化院三鷹南浦支部長の池田里枝子さん

④100円(資料代)

物 普段使用している筆記用具、縦書き12行のノート

④3月19日(火)～31日(日)に参加費を同センターへ(先着制)

☎同センター ☎45-5100

**市民聴講生を募集します**

☎生涯学習課 ☎内線2922(助成について)

受講料(教材代別途)として、いずれも1科目に限り1,500円を助成します。

④科目により異なる 人 学生を除く18歳以上の市民

物 住所などが確認できるもの

**1 杏林大学(井の頭キャンパス)**

④1科目11,000円

④3月27日(水)までの午前9時30分～午後9時30分に申込書と受講料を三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く)

☎三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313

※科目など、詳しくは三鷹ネットワーク大学ホームページ [HP](https://www.mitaka-univ.org/) https://www.mitaka-univ.org/へ。

**2 国際基督教大学**

④1科目15,000円

④3月29日(金)までの平日午前9時～午後5時に受講料を同大学総務グループ社会サービス担当へ(正午～午後1時を除く。郵便振替可)

☎同大学 ☎33-3013

※科目など、詳しくは同大学ホームページ [HP](http://www.icu.ac.jp/) http://www.icu.ac.jp/へ。

**3 ルーテル学院大学**

④1科目10,000円

④4月1日(月)までの平日午前9時～午後4時30分に申込書と受講料を同大学学生支援センターへ(午前11時45分～午後0時45分を除く。郵便振替可)

☎同大学 ☎31-4682

※科目など、詳しくは同大学ホームページ [HP](http://www.luther.ac.jp/) http://www.luther.ac.jp/へ。

②③は三鷹ネットワーク大学でも受け付けています。受付時間など、詳しくは同大学 ☎40-0313へ。

**三鷹ネットワーク大学 春学期受講者募集中!**



**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・HP <https://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   |
|--|---|
| 三鷹ネットワーク大学企画サロン<br>みたか星空散歩「4月の星空解説」 ★  | ④3月28日(木)午後7時～8時30分 人50人 ④当日同大学へ(先着制)   |
| 次世代まちづくりサロン企画<br>防災啓発ドキュメンタリー映画<br>「いつか君の花明かりには」上映会 ★                                | ④4月11日(木)午後7時～8時30分 人80人<br>④必要事項(11面参照)を同大学 ☎40-0313・FAX40-0314・☐ info@mitaka-univ.jpへ(先着制)  |
| アジア・アフリカ語学院寄付講座<br>「語学体験講座(入門体験・初級クラス)」 ★  | ④4月13日(土)①ロシア語・②インドネシア語・③ヒンディー語・④中国語=午前10時～午後0時10分、⑤韓国語・⑥アラビア語・⑦スワヒリ語・⑧ベトナム語=午後1時～3時10分<br>人各言語15人<br>講 ①坂内徳明さん、②荻原道子さん、③雪下洋一さん、④郭婷さん、⑤兼若逸之さん、⑥石黒忠昭さん、⑦宇佐美久美子さん、⑧坂村哲雄さん ④各言語500円<br>④3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) |
| (一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座<br>人生100年時代のビューティフルエイジングを考える 4月<br>「不確実な時代の個人投資家に必要な投資方針とは」 ★ | ④4月18日(木)午後3時～4時30分 人20人<br>講 BAA専務理事の浦田健一郎さん ④当日同大学へ(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。

三鷹市遺族会 春の慰霊祭

日 3月31日(日)午後1時から
所 禅林寺(下連雀4-18-20)
申 当日会場へ
問 同会(中山) ☎03-3300-7411、地域福祉課 ☎内線2614

生活用品活用市

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 4月2日～16日の毎週火曜日午前10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

市民協働センター利用者懇談会

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 4月6日(土)午後1時30分～3時30分
所 同センター
申 必要事項(11面参照)を同センター ☎46-0048・FAX 46-0148・E-mail kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(当日参加も可)

憲法のおはなし『檻の中のライオン』

in 井の頭コミセン

主 井の頭地区住民協議会
日 4月7日(日)午後2時～4時30分
人 中学生以上の方50人
所 井の頭コミュニティセンター
講 弁護士の大塚さん
料 500円
申 3月19日(火)から直接、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)

新緑謡曲・仕舞大会(解説付き)

観世流・宝生流・金剛流・喜多流の合同出演。
主 三鷹市能楽会
日 4月13日(土)正午～午後4時
所 生涯学習センター
申 当日会場へ
問 同会(池内) ☎090-4839-4106

介護者日帰りリフレッシュ旅行

一新豊洲市場&羽田空港見学とお買い物
日 5月28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3月18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 豊洲市場、銀座「らん月」、羽田空港
料 3,000円(同世帯2人目からは6,000円)
申 3月18日(月)～29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)



5月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください
申 4月7日(日)～13日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ推進課 ☎内線2934

フットボール ふれあいフェスタ2019

親子サッカー教室やラグビー教室、交流試合など。
主 三鷹ラグビーフットボール協会
日 3月21日(祝)午前8時30分～午後8時(8時から受付)
人 親子サッカー教室は小学生以下のお子さんと保護者
所 大沢総合グラウンド
申 当日会場へ
問 同協会(沖谷) ☎45-7024(午前10時～午後5時)

①土俵を使ってロコモ予防体操

②土俵でフィットネス
主 三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
日 ①第1期=4月3日～24日、第2期=5月8日～29日、第3期=6月5日～26日、いずれも毎週水曜日午前10時～11時30分(9時45分集合)、②第1期=4月5日～26日、第2期=5月10日～31日、第3期=6月7日～28日、いずれも毎週金曜日午後1時～2時30分(0時45分集合)

人 在学・在勤を含む①60歳以上の市民、②20歳以上の市民、各25人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1,000円(1回)、または3,500円(4回分)
物 タオル、飲み物、ロッカー代100円(返還式)

申 必要事項(11面参照)・性別を同連盟
① ☎080-3727-4015・② ☎57-8317・
E-mail mitakashisumorenmei@gmail.com
へ(先着制)

三鷹壮年&女子フットサル ONE DAY マッチ

主 三鷹市サッカー協会
日 4月6日(土)正午～午後2時30分
人 在学・在勤を含む市民で、4月1日時点で40歳以上の男性および女性で構成されたチーム4チームまたは個人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 3月31日(日)までに必要事項(11面参照)・参加カテゴリー(壮年・女子)・チーム名を同協会 E-mail hamanaka@mitaka-fa.jpへ(先着制)

卓球講習会

主 三鷹市卓球連盟
日 4月6日～27日の毎週土曜日午後3時～6時(20日は正午から)
人 在学・在勤を含む6歳以上の市民30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 200円
物 ラケット、ボール、室内履き
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟(柳沢) ☎43-3350

合気道教室(三鷹市役所教室)

主 三鷹市合気道連盟
日 4月6日～27日の毎週土曜日午後4時～6時30分
人 在学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟(鈴木) ☎43-8542

三鷹市春季ソフトテニス大会

◆種目 一般男子(1部・2部)、一般女子(1部・2部)、成年男子・女子(35・45歳以上)、シニア男子・女子(50・55歳以上)、シニア男女(60歳以上で混合可)
主 三鷹市ソフトテニス連盟
日 4月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行、予備日4月14日(日))
人 在学・在勤を含む市民および同連盟登録者(学連登録者を除く)100人

所 大沢総合グラウンドテニスコート
料 1人600円
物 ラケット、飲み物、帽子
申 3月22日(金)午後5時までにペアをそろえて同連盟 E-mail info@mtksta.comへ。市連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
問 同連盟(石井) ☎090-3002-1325

第3回三鷹市・調布市親睦ソフトテニス大会

◆種目 男子、女子の個人戦および選抜選手による団体戦
主 (公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 4月21日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)
人 在学・在勤を含む市民および市連盟登録者(学連登録者を除く)100人
所 大沢総合グラウンドテニスコート
料 1人500円
物 ラケット、飲み物、帽子
申 3月23日(土)正午までにペアをそろえて三鷹市ソフトテニス連盟 E-mail info@mtksta.comへ。市連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
問 三鷹市ソフトテニス連盟(石井) ☎090-3002-1325

第34回三鷹市ゴルフ連盟大会

日 4月24日(水)午前8時～午後4時(雨天決行)
人 在学・在勤を含む市民80人
所 相模湖カントリークラブ(神奈川県相模原市緑区牧野14342)
料 3,000円(そのほかプレー代14,300円が掛かります)
物 ゴルフ用具
申 同連盟(小川) ☎34-6821へ(先着制。午前10時～午後5時)

市民体育祭

陸上競技大会兼三鷹市選手権大会
主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公助)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市陸上競技協会
日 5月5日(祝)午前9時～午後5時(雨天決行)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
所 味の素スタジアム西競技場
※種目・参加費など、詳しくは三鷹市陸上競技協会ホームページ HP http://mitakatf.net/へ。

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/

朴 葵姫 ギター・リサイタル
芸術文化センター 風のホール 全席指定
3月23日(土) 午後3時開演



朴 葵姫

チケット発売中
会員=S席3,600円・A席2,700円
一般=S席4,000円・A席3,000円
U-23(23歳以下)&O-70(70歳以上)=2,500円
[曲目]ソル: グラン・ソロ op.14、グラナドス: 詩的ワルツ集、ディアンズ: 天使のワルツ、パルス・アン・スカイ、リブラ・ソナチネより第3楽章『フォーコ』、タレガ: アルハンブラの思い出 ほか

今最も人気のある若手ギタリスト、朴 葵姫。彼女が心を尽くして追求し、磨きに磨きぬいた美しい音色、研ぎ澄まされた表現で演奏される名曲の数々をお楽しみください。

財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「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)。

- 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
● 窓口販売 10:00～19:00 ※学生券、U-23券、O-70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。

チケットお求め方法

※特に記載のない場合、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。



〒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1時間30分程度(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)

第108回太宰治作品朗読会 『畜犬談』

所 問 太宰治文学サロン ☎26-9150

朗読は太宰治文学サロンガイドボランティアの御手洗徹さん(写真)。

日 4月19日(金)午後6時～6時50分 人 25人
申 4月9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)



▼特殊部品などの交換は実費

☎当日会場へ

☎同センター☎43-7874

### すくすくひろばの催し

◆4カ月までの親子のつどい

☎4月5日(金)午後1時30分～3時

人市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんとお母さん25組

物バスタオル、おむつ、着替え

☎3月22日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆ベビーヨガ

☎4月10日(水)①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分

人市内在住の初めて受講する①平成30年6月11日～10月10日生まれのお子さんと母親、②30年10月11日～31年1月10日生まれのお子さんと母親各15組

物バスタオル

☎3月27日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

☎同ひろば☎45-7710

## 高齢者

### 平成31年度 高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)

人65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方

☎3月18日(月)から高齢者支援課(市役所1階12番窓口)または市内公衆浴場へ  
※審査のうえ4月下旬以降に送付します。

☎同課☎内線2626

### 介護予防事業 出前講座

口の体操、食事の取り方など。

☎平日午前10時～午後4時の間で30～90分程度

人65歳以上の市民10人以上で構成される団体

☎☎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(11面参照)・参加予定人数を健康推進課☎内線4222・FAX46-4827へ  
※会場は各団体で確保してください。

### 高齢者福祉センターの将棋サークル 会員募集

☎開館日の午前9時～午後4時30分

人通勤を含む60歳以上の市民、障害者手帳をお持ちの方

☎福祉センター

☎身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ

☎同協議会☎46-1108

### ①体操とおしゃべり・ミニ講座

### ②高齢者の生活相談会

☎3月27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

☎牟礼地区公会堂

物飲み物

☎当日会場へ

☎東部地域包括支援センター☎48-8855

### 三鷹いきいきプラス

### 第42回講演会「自由奔放ふらり地球 千鳥足一旅も人生も挑戦だ！」

訪ねた国は世界115カ国、足と心で体感した異文化交流の旅を語ります。

☎3月29日(金)午後2時～4時(1時30分開場)

人おおむね55歳以上の方80人

☎三鷹産業プラザ

講小川地球村塾村長・塾長の小川律昭さん・彩子さん

☎当日会場へ(先着制)

☎同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

### こもれび ほっと・サークル「たのしいフラダンス」

☎4～11月の毎月第1金曜日午前10時30分～正午(全8回)

人おおむね65歳以上の市民15人

☎みたかボランティアセンター

講ダンス講師の今村トシミさん

¥1回500円

☎3月25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9-10-21 NPO法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同事務局☎42-4471

### 脳と体を使って認知症予防

☎連雀地区住民協議会

☎4月13・27日の土曜日午前10時30分～正午(全2回)

人65歳以上の市民25人

☎連雀コミュニティセンター

講フィットネスインストラクターの清水武さん

物タオル、動きやすい服装、飲み物

☎☎4月1日(月)から直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

## 障がいのある方

### 平成31年度福祉タクシー券の窓口受付を開始します

☎4月1日(月)午前8時30分から

人身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)

☎午前8時30分～午後5時に障がい者支援課(市役所1階)へ

※郵送希望者は直接または電話で同課

☎内線2618へ。

☎同課☎内線2618

## 健康

### 健診結果の提供にご協力ください

市の特定健診を受けずに、職場の健診や人間ドックを受診した方は、健診結果の提供にご協力ください。提供していただける方には謝礼を贈呈するとともに健診結果に合わせた各種保健事業をご案内します。

人30年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方  
※提供いただいた個人情報厳密に守られます。必須の検査項目など、詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

☎同課☎内線4212

### 風しん抗体検査・予防接種費用の払い戻し(償還払い)

人19歳以上の市民で、平成30年11月1日～18日に風しんの①抗体検査および②予防接種を受け、次のいずれかに該当する方。

・妊娠を予定または将来希望している女性の同居者  
・妊婦の同居者(いずれも性別不問)

◆助成額(上限) ①5,578円または7,209円(検査方法により異なる)、②5,728円  
※②は支払った金額から自己負担金を差し引いた金額が助成の対象です。

☎3月29日(金)までに、医療機関で発行された領収書・銀行口座の分かるもの・印鑑・身分証明書を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ

※妊娠中の方、過去に同事業で助成を受けた方は受けられません。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎同課☎内線4202

## 催し

### 認知症介護者談話室

☎3月26日(火)午後1時～3時

人介護者、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)

☎生涯学習センター

☎当日会場へ

☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

### ①②介護者ひろば

### ③介護者カフェ

☎☎①3月27日(水)午前10時～正午=ピアののかしら(井の頭2-13-6)、②28日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③4月2日(火)午後1時30分～3時30分=喫茶ショップ オーソレミーオ(大沢1-6-3)

人介護者、介護経験者

¥③100円

☎当日会場へ

☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

### 第24回三鷹まちづくり

### フォトコンテスト表彰式・入賞作品展

☎市、同コンテスト実行委員会

☎☎①3月28日(木)午後1時～6時、表彰式=午後5時から、②3月30日(土)～4月15日(月)の改札営業時間内(15日は午後2時まで)

☎☎①三鷹産業プラザ、②JR三鷹駅改札内コンコース

☎期間中会場へ

※駅構内へは入場券が必要です。

☎☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

3月23日 土

## 東部図書館フェスタ

☎☎同館☎49-3851

3月21日(祝)にリニューアルオープンする同館では、小学生を対象とした映画会や、前回好評だった本のリサイクル市を行います。東部図書館サポーターとともにお待ちしております。

同図書館は、閲覧席を拡充し、学習席や前庭のウッドデッキを新設。滞在・交流型の図書館として生まれ変わります。

☎当日会場へ

午前10時～11時30分(先着制)  
小学生向け映画会  
『長くつしたのピピ』  
人50人

午後2時～4時  
(1時45分から整理券を配布)

### 無料リサイクル市

図書館資料のうち、期限切れや古くなったものを差し上げます(1人5冊まで)。

☎物持ち帰り用の袋

## おしんこの悩みあれこれ

健康コラム

尿にまつわる症状は、尿が出にくい「排尿(出す)」と、頻尿・トイレまで間に合わない「蓄尿(ためる)」の問題として大きく分けることができます。

「排尿」の問題があると、「排尿後、尿がまだ残っている感じ」「排尿の途中で尿が切れる」「尿の勢いが弱い」「排尿時にいきむ」などの症状が出ます。男性に多く見られ、前立腺肥大が原因として疑われます。程度がひどい場合には、まず、前立腺と尿道・ぼうこうの緊張を緩める薬を服用します。前立腺が大きくなっていれば、前立腺を小さくする薬を併用する場合があります。薬を服用しても、尿が出なくなる「尿閉」になるようであれば、手術が必要となります。なお、前立腺がんの場合もありますので、腫瘍マーカーのPSA採血検査は受けておいた方がよいです。診断は主に問診で行われ、検査も右記の採血以外は腹部超音波などで、痛いものではありません。

一方、「蓄尿」の問題があると、「排尿後、2時間以内にトイレに行きたくなったことがある」「排尿を我慢するのがつらい」などの症状が出ます。こちらは男性・女性ともに見られます。病気としては、過活動ぼうこうが疑われます。過活動ぼうこうでは、「突然起こる、我慢できないような強い尿意」が見られます。女性では、間に合わずに尿漏れとなる場合が多いのが特徴です。また、「何回も尿に行く」頻尿を訴えられる方も多いため、たくさん水分を摂取するとその分おしっこで出ますので、頻尿の場合は「蓄尿」の問題がない場合もあります。そのためには排尿日誌を書き、特に夜間に尿量が多い「多尿」は除外する必要があります。頻尿の場合は、飲水を控えれば尿の回数が減ります。なお、男性では前立腺肥大症で「排尿」に問題がある場合でも、残尿が多過ぎて1回で出せずに頻尿になる場合があります。注意が必要です。この場合も、検査は腹部超音波などで済みます。

☎三鷹市医師会☎47-2155

# 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

### 自動交付機・コンビニ交付 一時停止のお知らせ

システム改修のため、次の日程で各種証明書の交付を一時停止します。

日 4月14日(日)終日

※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

問 市民課 ☎内線2326

### はがきのリサイクルにご協力ありがとうございました

市では、市内の郵便局と公共施設に専用の箱を設置し、家庭で不用になったはがきを回収しました。今回は約1,500kg(はがき52万5,000枚分)を回収し、製紙工場で再生紙などにリサイクルされました。

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4～5月に差し替えをご案内します。同名簿の提供に関する説明会を希望する町会・自治会・マンション管理組合・自主防災組織などをご連絡ください。

問 地域福祉課 ☎内線2663

### 長期保管中の①マイナンバーカード、 ②通知カードを廃棄します

①申請後に受け取られていないマイナンバーカード(平成29年3月31日までに市に納品されたもの)と、②30年3月31日までに市に返戻された通知カードのうち、3月29日(金)までにお引き取りがないものは廃棄します。受け取りに必要な書類はお問い合わせください。

日 3月29日までの平日午前8時30分～午後5時(①は23日(土)も可)

申 三鷹市マイナンバー特設窓口(市役所

1階4番窓口)へ(土曜日の受け取りは同特設窓口 ☎内線2371へ事前予約)

問 市民課 ☎内線2326

### 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。2月9日～3月8日に実施した23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。

問 環境政策課 ☎内線2524

## 税金

### 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が、自身の土地や家屋の価格と市内の土地や家屋の価格を比較できます。

日 4月1日(月)～5月31日(金)午前8時30分～午後5時

人 市内に所在する土地、家屋の固定資産税の納税者

物 運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類(代理人の場合は納税者の委任状と代理人の本人確認書類)

申 資産税課(市役所2階28番窓口)へ

問 同課 ☎内線2363

### 休日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6・13日の土曜日、7・14日の日曜日、いずれも午前9時～午後4時30分

所 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階警備室前通用口からお入りください。

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

問 同課 ☎内線2432

## 国保・年金

### 会社を退職したときには 国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が会社などを退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

申 年金手帳、本人確認ができるもの、離職票などを市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

問 同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

## 子育て・教育

### 公務員の児童手当について

公務員は勤務先から児童手当が支給されます。市内在住の公務員になる方、または退職する方は手続きが必要です。手続きが遅れると、支給された手当の返還や、手当が支給されない場合がありますので、ご注意ください。

問 子育て支援課 ☎内線2752

### マタニティーヨガ教室 保育

日 三鷹市社会福祉協議会

日 毎月第1・3月曜日午前10時～11時30分(祝日を除く)

人 妊娠15週以降の方

所 福祉センター

¥ 1,500円(社協会員は1,200円)

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

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

### 一日プレイパーク

日 3月24日(日)午前10時～午後2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

### 星と森と絵本の家の催し

日 絵本リレー=3月20日(水)午後3時30分から、星のおはなし=3月23日(土)午後2時から、むかしあそびの日「おはなし遊び」=4月6日(土)午後2時から

申 当日会場へ

問 同施設 ☎39-3401

### ちいさなお話会

日 連雀地区住民協議会

日 3月30日(土)午前10時30分～11時30分

人 6歳までのお子さんと保護者30人

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

### 西多世代交流センターの催し(4月)

#### ◆乳幼児あそびひろば

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分から、4月生まれのお誕生会=4月25日(木)午前11時15分から

#### ◆ペーパークラフト

日 4月3日(水)午後3時～4時30分

#### ◆てづくり教室

日 4月10日(水)午後2時30分～4時30分

申 いずれも当日会場へ

問 同センター ☎31-6039

※同センターは3月31日(日)までリニューアルオープン準備のため休館中です。

### 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」

日 三鷹市シルバー人材センター

日 スクラッチ入門=4月1日～22日の毎週月曜日、2日～23日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)

人 小学3～6年生各8人

¥ 5,000円(教材代を含む)

物 USBメモリー、筆記用具

申 3月25日(月)(必着) までにはがきで必要事項(上記参照)・パソコン使用経験の有無を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎48-6721

### みたかおもちゃの病院(4月)

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 所 3・17日の水曜日=消費者活動センター、13・27日の土曜日=リサイクル市民工房、いずれも午後1時～3時

## みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

問 企画経営課 ☎内線2113(寄付に関する相談)

市では、寄付していただいた方々のご厚意を趣旨に沿った事業などに活用させていただいています。今後も引き続き、みなさまからのご支援をお願いいたします。

### ◆ご協力いただいた方(平成31年2月)(敬称略)

【福祉・子ども子育て支援のために】 故 塚本昭 200,000円

※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方はマイナンバーと本人確認書類の写しの提出が必要です。

寄付について、詳しくは市ホームページ「ふるさと納税特設サイト」

[HP](http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato_nouzei/) [http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato\\_nouzei/](http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato_nouzei/) をご覧ください。

## あたたかい善意 (敬称略)

### 三鷹市社会福祉協議会への寄付(1月分)

| ●一般寄付         |         | ●一円硬貨募金    |        |
|---------------|---------|------------|--------|
| ムサシノ一灯会       | 20,000円 | 野崎長寿会      | 9,372円 |
| (株)YHT        | 9,694円  | キッチンコート野崎店 | 8,700円 |
| 高齢者福祉センター     | 8,112円  | くぬぎ会       | 2,100円 |
| 安野敏夫          | 8,099円  | 三鷹市赤十字奉仕団  | 704円   |
| ツクイ三鷹ご利用者様    | 7,300円  | 牟礼笑楽会      | 444円   |
| 鐵板割烹りゅう お客様一同 | 5,165円  | 匿名(1件)     | 839円   |
| 大石文俊          | 2,775円  |            |        |
| 三鷹 M-Marche   | 2,276円  |            |        |
| 根道一男          | 2,000円  |            |        |
| 匿名(3件)        | 53,000円 |            |        |
|               |         | ●ボランティア基金  |        |
|               |         | 渡辺英祐       | 4,200円 |

●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」:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第544号(3月17日~4月6日)  
 地域ケアネットワークで深める地域の輪/  
 太宰治文学サロン新企画展示「太宰治と今官一」/東京空襲資料展  
 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3月1日現在 ( )内は前月との増減  
 住民登録者数:187,009人(89人減) 男:91,483人(53人減) 女:95,526人(36人減)  
 世帯:93,516世帯(63世帯減)

## 三鷹図書館(本館) 春のガーデンカフェ

所 同館 ☎43-9151  
 毎年好評の同イベントを、今年も三鷹図書館サポーターのみなさんと開催します。桜が舞い散る庭で、いつもとは違う図書館をお楽しみください。  
 日 3月30日(土)午前10時~午後4時(同館は午前9時30分~午後5時開館)  
 申 当日会場へ  
 ※自家用車での来場はご遠慮ください(障がい者用駐車場を使用する場合は、事前に同館へご連絡ください)。

- プログラム(雨天時は一部変更あり)
- サポーターズカフェ(午前10時~午後3時)
  - サポーター古本市(午前10時~午後3時)  
サポーターが持ち寄ったよりすぐりの本を販売します。
  - 軽食販売(午前10時~売り切れ次第終了)
  - 音楽演奏(午前・午後、各1時間程度)
  - おはなし会
  - 布えほんの展示
  - 本の修理屋さんコーナー(午前10時~午後2時(予定))  
修理実演や自宅の本の修理を受け付けます。



## 市民便利帳『三鷹くらしのガイド』 広告主を募集します!

問 秘書広報課広報係 ☎内線2133  
 市では6月末に、制作会社(株)サイネックス)と協働で、「市民便利帳『三鷹くらしのガイド』2019・2020年版」を発行します。暮らしに役立つ行政情報はもちろん、歴史・文化・自然・観光などを紹介した特集や、東日本大震災以降、特に関心が高い防災・救急・消防の情報など、盛りだくさんの情報を掲載予定です。  
 この市民便利帳に、有料広告を掲載してくださる事業者を募集します。市民便利帳は、発行後約1カ月で市内の全世帯(約9万4,000世帯)へ配布するほか、新たに転入する方にも配布し、2年間にわたって利用されるため、多くの方の目に触れ続ける効果的な広告媒体です。ぜひ、この機会にお申し込みください。  
 申 4月下旬までに(株)サイネックス ☎042-548-1556へ



## GO TO 2020 パラスポーツの楽しみ方

### —パラ馬術編

問 (公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎45-1113  
 パラスポーツが変えてくれた人生やパラスポーツの魅力、そして、それを支えてくれる人たちとの温かいエピソードについて、2016年のリオパラリンピックに馬術競技で出場した宮路満英さん(写真)に語っていただきます。  
 2020年に向けて、パラスポーツを見る、支える楽しみを学びます。  
 日 3月24日(日)午前10時~11時  
 人 小学生以上の方50人程度 所 生涯学習センター  
 申 同財団 ☎45-1113・HP <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(先着制)



◇パラ馬術  
 人馬一体となり技の正確さや演技の美しさを競う馬場馬術。男女混合での採点競技で障がいの内容や程度により5クラスに分かれて競う。規定演技を行う「チャンピオンシップ」と、選手が選んだ楽曲に合わせて演技を組み合わせる「フリースタイル」の2種目がある。

## スバルの交通安全教室

—クルマにのる人もものらない人も安全でありますように

問 (株)SUBARU東京事業所 ☎33-7000、市芸術文化課 ☎内線2911

親子で楽しく交通安全への意識を高める参加型のイベントです。運転席に座ってドライバーの目線を体験したり、実際の車を使って「ウインカー」や「バックランプ」など、車の出すサインと動きを学びます。そのほか、パトカーの展示や警視庁のマスコットキャラクター「ピーポくん」も来場します。  
 ※この事業は、SUBARU総合スポーツセンターのネーミングライツに基づく地域貢献活動の一つです。



日 (株)SUBARU  
 日 3月30日(土)午前10時から、午後2時から(小雨決行)  
 人 小学1~3年生程度のお子さんと保護者、各回50人  
 所 三鷹中央防災公園東広場  
 申 当日会場へ(先着制)



- 内容
- SUBARU KIDS映像紙芝居
  - 映像標識クイズ
  - 死角実験ミッション—おねえさんとかくれんぼ
  - 車の出すサインを理解しよう
  - 交通機動隊の交通パトカーの展示・ピーポくん来場
- ※参加者に修了証とオリジナルグッズをプレゼント。

## 春本番! 市内の桜の名所をご紹介

問 秘書広報課広報係 ☎内線2134  
 市内では都立井の頭恩賜公園をはじめ、各所で桜を楽しむことができます。春の陽気に誘われて、市内の桜の名所を散策してみませんか。



## 井の頭公園の桜開花情報を市ホームページでお知らせします

問 緑と公園課 ☎内線2835  
 例年園内を美しく彩る都立井の頭恩賜公園の桜の開花情報を、市職員が写真とともに紹介します。3月18日(月)からほぼ毎日更新し、観察木や園内の状況をお伝えします。日々変化する桜の様子をホームページでもお楽しみください。

閲覧方法  
 市ホームページトップページのスライダー(下図)からご覧ください。

