

4月21日(日)

投票時間

午前7時～午後8時

三鷹市議会議員・

三鷹市長選挙の投票日です

役にたつきっとあなたの一票が

選挙権年齢が満18歳以上に引き下げられてから初めてとなる市議会議員・市長選挙です。私たちに一番身近な市政の代表を選ぶ貴重な一票を大切に、必ず投票しましょう。

☎選挙管理委員会事務局 ☎内線3034

投票日に投票所へ行くことができない方は
期日前投票・不在者投票制度を利用できます。

詳しくは2面をご覧ください

投票できる方

平成13年4月22日までに生まれた方で、31年1月13日以前に市に転入届出をし、引き続き3カ月以上市内に住所を有する日本国民。
今年になってから引っ越しをした方は、下表でご確認ください。

以前から三鷹市に住所を有し、市内で転居した方	3月27日以前に転居届出	転居後の投票所で投票してください
	3月28日以降に転居届出	転居前の投票所で投票してください
三鷹市に転入した方	1月13日以前に転入届出	投票できます
	1月14日以降に転入届出	投票不可
三鷹市から転出した方		投票不可(注)

(注) 転出前であれば、三鷹市の期日前投票所(2面参照)で投票できます。

■投票所入場整理券を忘れずにお持ちください

投票所入場整理券は、4月14日(日)以降に封書で世帯ごとに発送します。

あなたの投票所を確認しましょう

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。投票所入場整理券に記載された投票所を確認してください。

代理投票・点字投票／車いす・老眼鏡

心身の状態などにより、自ら投票用紙に候補者名を書くことができない方は「代理投票」が、目が不自由な方は「点字投票」が利用できます。また、投票所には車いすや老眼鏡を用意しています。いずれも投票所の係員にお申し出ください。

投票の方法

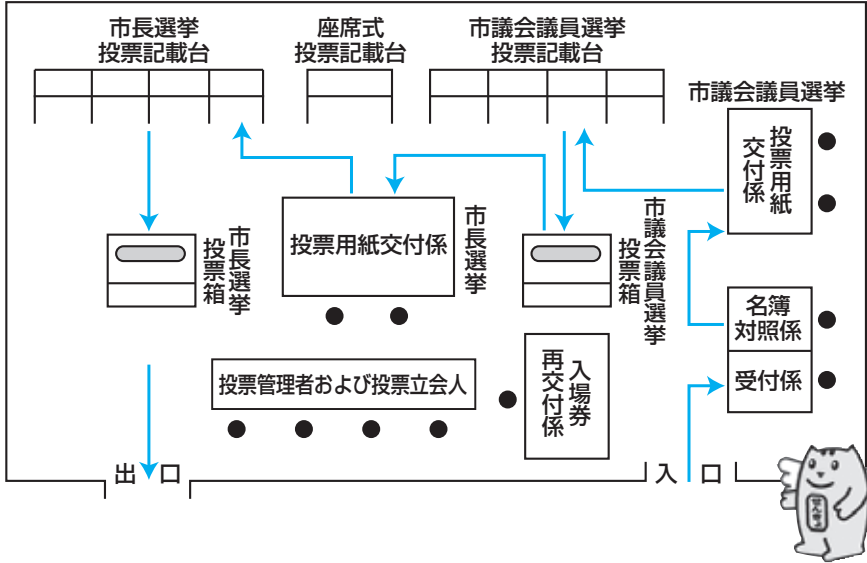
- ①市議会議員選挙の投票方法

最初にピンク色の投票用紙に、市議会議員選挙の候補者名を書いてください。
- ②市長選挙の投票方法

次に白色の投票用紙に、市長選挙の候補者名を書いてください。



投票所案内図(投票順路)



このような投票は無効になります

- 複数の候補者名を書いた投票
- 候補者名とともに、そのほかのことを書いた投票
- 候補者名を自書しない投票(ゴム印などを用いて記載した投票)
- どの候補者に投票したか確認できない投票

◎選挙公報をお届けします

候補者の政見などを掲載した選挙公報を、4月16日(火)～18日(木)ごろに各家庭へお届けします。市政窓口やコミュニティセンターにも設置します。

◎開票の参観

開票は4月21日午後9時から、SUBARU総合スポーツセンターで行います。投票資格のある方は自由に参観できます。受け付けは、当日会場で行います。

◎投・開票速報は市ホームページで

HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>
 ☎ 4月21日午前9時から(開票速報は午後10時開始予定)

選挙に伴い
東多世代交流センターを
休館します

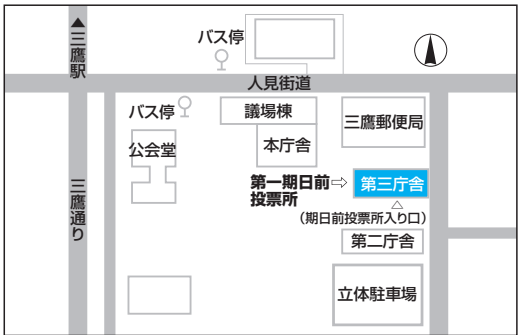
☎ 4月20日(土)・21日(日)
 ☎ 同センター ☎ 44-2150

■ 期日前投票制度をご利用ください

投票日に仕事やレジャーなどで投票所に行けない方は、投票日前日まで期日前投票を行うことができます。投票所入場整理券裏面の「宣誓書」をあらかじめ記入して、最寄りの期日前投票所へお持ちください。投票日前日は大変混み合いますので、早めにお越しください。

受付期間 4月15日(月)～20日(土)午前8時30分～午後8時

第一期日前投票所
市役所第三庁舎



第二期日前投票所
三鷹駅前コミュニティセンター3階



※駐車場はありません。自転車の方は、臨時駐輪場をご利用ください。

■ 不在者投票制度をご利用ください

滞在先での不在者投票

市外の滞在先での不在者投票を希望する方は、三鷹市選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、送付された投票用紙などを滞在先の選挙管理委員会へお持ちください。

④ 直接または郵送で「〒181-8555三鷹市選挙管理委員会事務局」(第三庁舎)へ

※投票用紙などの請求書用紙は市ホームページから入手できます。

病院などでの不在者投票

不在者投票指定施設の病院などに入院・入所している方で、投票日に指定された投票所に行くことが困難な方は、施設内で不在者投票ができます。

郵便等による不在者投票

市の選挙人名簿に登録されており、身体に重度の障がいがある方や戦傷病者手帳をお持ちの方など、定められた要件に該当する方は、事前の申請により郵便等による不在者投票ができます。詳しくは選挙管理委員会事務局 ☎内線3035へお問い合わせください。

新生児聴覚検査費用の一部助成

☎ 健康推進課 ☎内線4226

4月1日から、赤ちゃんの耳の聞こえの検査費用を一部助成しています。

④ 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) 3,000円

◆受診票 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

※3月までに母子健康手帳の発行を受けて、4月以降に出産予定の方には、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。

※受診票を使わずに検査を受けた方は、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。

4月から 国民年金保険料の「産前産後免除制度」を開始します

☎ 市民課 ☎内線2394

出産予定日(出産日)の前月から4カ月間(多胎妊娠は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料を免除します。免除期間は保険料を納付したものととして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

④ 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

※免除対象期間は4月以降分で、妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産・流産・早産・人工妊娠中絶を含む)が対象です。

④ 年金手帳、本人確認ができるもの、母子健康手帳など出産予定日(出産日)が分かるものを、出産予定日の6カ月前から同課(市役所1階3番窓口)へ

BCG予防接種のご案内

4月から個別接種を開始しました

☎ 健康推進課 ☎4203

これまで集団接種で実施してきたBCGの予防接種が、市内の協力医療機関(下表)でも個別に接種できるようになりました。対象年齢(月齢)のおさんは、事前に送付する予診票と母子健康手帳を持参して、いずれかの方法で接種を受けてください。

◆個別接種 医療機関へ事前に連絡してから受診してください。

◆集団接種 ④ 毎月第3水曜日 ④ 総合保健センター

※市外での接種を希望する場合は、事前に市へ申請が必要です(武蔵野市・調布市・世田谷区を除く)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

医療機関	住 所	電話番号	医療機関	住 所	電話番号
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621	藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710	若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251	きたのこどもクリニック	北野4-12-17 きたのメディカルパーク1階	70-4150
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488	新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353	あきやま子どもクリニック	上連雀4-3-3 川口ビル1階	70-5777
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141	うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7 石井ビル1階	40-6180
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550	斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410	かえでこどもクリニック	井口3-6-16 アップルかえで通りビル1階	39-3306
ふじもとこどもクリニック	牟礼2-11-22	24-9501	あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910	野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232	野崎小児科クリニック	野崎3-18-18	31-8333

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。

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、検(健)診で自分の健康状態をチェックすることが大切です。対象年齢に達したら定期的に受診しましょう。

人 4月～令和2年3月末に各検(健)診の対象年齢に達する方

所 ②⑥下記、①③～⑤⑦～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

¥ 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 胃がん内視鏡検診(新規)

問診、胃内視鏡検査

日 6月1日(土)～令和2年1月31日(金)

人 50歳以上の市民

※②を受診する、妊娠中または妊娠の可能性がある、入院している、胃疾患、心疾患、呼吸不全、明らかな出血傾向またはその疑いがある方などは受診できません。

¥ 2,000円

※2年に1回受診できる検診です。①を受診した方は、来年度は①②を受診できません。

② 胃がんX線検診

問診、バリウムを飲み胃部レントゲン撮影

日 所 10月25日(金)・31日(木)、11月13日(水)・26日(火)～28日(木)＝三鷹市公会堂さんさん館、10月29日(火)・30日(水)、11月16日(土)＝総合保健センター(元気創造プラザ2階)

人 40歳以上の市民

※①を受診する、妊娠中または妊娠の可能性がある、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腸閉塞、心筋梗塞、脳梗塞を起こした、または何らかの手術をした方などは受診できません。

¥ 500円

③ 子宮がん検診

視診、内診、検体採取細胞診

※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(土)～令和2年1月31日(金)

人 20歳以上の女性市民

※21歳になる方は、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)

④ 乳がん検診

問診、マンモグラフィ(X線検査)またはエコー(超音波検査)

※視診・触診は希望制。

日 6月1日(土)～令和2年2月29日(土)

人 30歳以上の女性市民(前年度受診者を除く)

※41歳になる方は、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。

¥ 1,000円

⑤ 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15日(月)～9月30日(月)、8～11月生まれの方＝7月1日(月)～11月30日(土)、12～3月生まれの方＝10月1日(火)～令和2年3月15日(日)

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。

⑥ 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事後指導

日 Aコース＝7月17日(水)・31日(水)、Bコース＝10月5日(土)・19日(土)、Cコース＝11月29日(金)・12月13日(金)、Dコース＝令和2年1月20日(月)・2月7日(金)

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で両日参加できる市民、各90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター(元気創造プラザ2階)

⑦ 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(日)～11月30日(土) 人 40歳以上の市民 ¥ 500円

申 ①4月24日(水)、②6月1日(土)～8月31日(土)、③④10月31日(木)、⑥Aコース＝6月17日(月)・Bコース＝9月2日(月)・Cコース＝10月28日(月)・Dコース＝12月16日(月)、⑦7月12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(②は希望日・会場、⑥は希望コース)・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」(元気創造プラザ2階)へ(電話での申し込みは不可。①②⑥⑦は申込多数の場合は抽選)。⑤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/) <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>からも申し込みます。

⑧ 肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(かくたん)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・後期高齢者健診対象者のうち、喀痰細胞診を実施した方は500円)

⑨ 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

⑩ 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

⑪ 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おらず、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。

⑫ 胃がんリスク検査(ABC検査)

問診、血液検査

※ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無と、血清ペプシノゲン値による胃の萎縮度(老化度)を測定し、胃がんにかかる危険度を判定します(胃がんを発見する検査ではありません)。

人 過去に同検査を受けたことのない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、腎不全または食道、胃、十二指腸の病気で治療中、胃酸分泌抑制薬を服用中または2カ月以内に服用、胃を切除した(一部を含む)、過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った。

¥ 500円

⑧～⑫は特定健診(右記)との同時受診をお勧めします。

日 ⑧～⑫4～7月生まれの方＝5月1日(祝)～9月30日(月)、8～11月生まれの方＝7月1日(月)～11月30日(土)、12～3月生まれの方＝10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

申 ⑧～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※⑧⑨は特定健診・後期高齢者検診の受診票で受診できます。

特定健康診査・ 後期高齢者健康診査

生活習慣病の予防や早期発見、健康の保持増進を目的とした無料の健診です。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(祝)～9月30日(月)(4月下旬受診票送付)、8～11月生まれの方＝7月1日(月)～11月30日(土)(6月下旬受診票送付)、12～3月生まれの方＝10月1日(火)～令和2年2月29日(土)(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2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)
※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。

申 市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※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。

若年健康診査

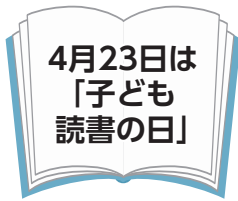
日 5月1日(祝)～令和2年2月29日(土) 人 16～39歳の市民

所 市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

申 直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎内線4213へ

※電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>からも申し込みます。

※三鷹市国民健康保険加入者で2年3月31日までに30・35歳になる方には、市から受診票を送付しますので申し込みは不要です。



春の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、②3～5歳のお子さん20人、③～⑦⑨～⑪⑬⑭3歳～小学生20人、⑧⑫2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	10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
		午後3時～3時30分	②「おはなしどんどこ」のおはなし会
		午後3時30分～4時	③工作「りようカード入れ」をつくろう
24日(水)	午後3時～4時10分	④映画『おしりたんてい』3話	
東部	10日(水)	午後3時30分～4時	⑤わくわくはるの工作とおはなし会「りようカード入れ」をつくろう
	24日(水)		⑥わくわくお庭でおはなし会 大型絵本『さんびきのやぎのがらがらどん』ほか
西部	10日(水)	午後3時30分～4時	⑦「くまがいっぱい！」のおはなし会
	24日(水)	午前10時30分～11時	⑧あかちゃんスペシャルデー 絵本の紹介とわらべうた ※午前10時～正午は会場で遊べます。
		午後3時30分～4時	⑨工作とおはなし会 おりがみでこいのぼりをつくろう！
三鷹駅前	10日(水)	午後3時～3時30分	⑩春のおたのしみおはなし会
	24日(水)		⑪つくってたのしい工作とおはなし会「ストロー人形」をつくろう
南部みんなみ	10日(水)	午前11時～11時30分	⑫春のるんるんおはなし会 絵本『おはよう』ほか
		午後3時30分～4時	⑬おはなし会 大型絵本『ともだちや』ほか
	24日(水)		⑭おはなし会 パネルシアター『いちごが いっこ』ほか



「みたかとしょかん図書部！」部員募集

所 問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

月に1回、土・日曜日のいずれかに定例会を行っています。新年度の活動に向けてキックオフミーティングを開催します。

日 4月20日(土)午後2時～4時 **人** 市内の中学生～20歳の方15人 **申** 当日会場へ

みたか太陽系ウォーク2019「太陽系サポーター」募集！

申 問 三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313・✉info@mitaka-univ.jpへ

市内全域を13億分の1の太陽系に見立てて楽しむ、まちぐるみの巨大スタンプラリー「みたか太陽系ウォーク」を応援する市民サポーターを募集します。

◆活動内容 ①惑星エリア応援隊(マップ配布やスタンプ設置)、②太陽系工作員(ワークブックショップや展示制作)、③イベント応援隊(天体観望会やサイエンスカフェの補助)、④太陽系通信員(ブログやSNSで情報発信)など

◆特典・条件 「太陽系サポーター登録証」を発行し、国立天文台ツアーなどの特別イベントに招待します。活動は無償。交通費・通信費などは自己負担 ※説明会を4月21日(日)午前10時～正午に同大学で開催します。

JAXA調布航空宇宙センターの一般公開

問 同センター ☎050-3362-8036

注 宇宙航空研究開発機構(JAXA)

日 4月21日(日)午前10時～午後4時(入場は3時30分まで)

所 第1会場(調布市深大寺東町7-44-1)、第2会場(大沢6-13-1) **申** 当日会場へ

◆イベント ①施設公開・研究紹介、②トークショー(第1会場)、③おもしろ体験コーナー、④ホシモを探そう！、⑤4研究所(JAXA、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)合同スタンプラリー

※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、詳しくは同機構ホームページ **HP** <http://www.jaxa.jp/>へ。

第11回

市庁舎・議場棟等建替え整備事業

今号では、市庁舎・議場棟等と三鷹郵便局との一体的な整備に向けて、3月22日に市と日本郵便(株)が締結した連携協力に関する協定と、建替えにかかる費用の考え方についてお知らせします。 **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。

同事業では、市民のみなさんの利便性の向上などに向け、市民センターに隣接している三鷹郵便局(昭和39年5月に現在地に開局)との一体的な整備について、日本郵便(株)と検討・協議を行っています。昨年8月には三鷹市長と同社代表取締役社長が面会し、一体的な整備に関する連携について、平成30年度内をめどに、集中的に検討していくことを確認しました。

その後も継続して協議を行い、3月22日に「市庁舎・議場棟等の整備に向けた連携協力に関する協定」を同社と締結しました。今回締結した協定は、同事業について三鷹郵便局の建物および敷地を含めて検討するためのものです。今後は、本協定に基づき、郵便局の敷地も含めた新庁舎等の配置案などを検討し、『三鷹市庁舎・議場棟等建替え基本構想』の策定を目指します。

連携協力事項

- ①三鷹郵便局、三鷹市庁舎・議場棟等の配置プランの検討
- ②本件に係る建物の利用、土地の交換および費用負担に関する検討
- ③ ①②の検討に必要な資料の提供
- ④そのほか、本件検討を行うために必要となる事項



横山邦男日本郵便(株)代表取締役社長(左)と清原慶子市長(右)

市民のみなさんからよくいただくご質問にお答えします

Q 費用をかけずに市庁舎等の建替えはできるのですか。

A 近年、都市部の自治体では、庁舎等の建替えを含めた市街地再開発事業による権利変換の手法や、敷地の一部への定期借地権の設定、土地の高度空間の利活用により必要な資金を確保し、庁舎建替えを行っている事例があります。しかし、三鷹市の場合は、立地(路線価)や都市計画の条件などから、同様の手法により建替えに必要な資金を確保することは困難です。なお、市では住環境の保全や良好な都市景観を形成するため、三鷹駅前地区以外の市役所周辺を含む地域に建物の高さに関する最高限度を設けています。

	三鷹市庁舎等建替え	豊島区庁舎建替え	渋谷区庁舎等建替え
建ぺい率・容積率	60%・200%	60%・800%	80%・500%
建物高さの最高限度	25m	190m	制限なし
(参考)国税庁平成30年路線価※	320,000円/㎡	820,000円/㎡	2,140,000円/㎡
手 法	三鷹郵便局との連携により、市民センター内で建替え(予定)	再開発事業における区有地の権利変換に加え、旧庁舎敷地の定期借地権(借地期間76年)収入を庁舎の整備に充当	旧庁舎・旧公会堂の一部敷地の定期借地権(借地期間70年)収入を庁舎・公会堂の整備に充当
整備主体	三鷹市	民間事業者(市街地再開発事業者)	民間事業者(定期借地権による対価を得た事業者)

※路線価とは、路線(道路)に面する標準的な宅地の1㎡当たりの評価額のことです。個々の土地の評価額は、敷地の形状や道路との接し方などを考慮して決まります。

※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。

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14日～6月4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

¥ 300円(資料代)

申 4月15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

ベランダ菜園講習会

主 連雀地区住民協議会

日 5月15日(水)午後1時30分～3時、29日(水)午後1時～2時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む市民20人

所 連雀コミュニティセンター

講 園芸家の八原ダリさん

¥ 500円

物 筆記用具、持ち帰り用袋

申 4月15日(月)～5月8日(水)に参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター☎45-5100

市民大学総合コース

主 公財三鷹市スポーツと文化財団

日 ①これからの教育―主体的に学び、対話でつながる、②みたか子育て未来塾―強くしなやかな心を育てる、③現代社会を深く考える―哲学的視点に立って、④どうあるべきか日本の舵取り―グローバル化がもたらしている試練、⑤世代をつなぐコミュニティの創造

主 公財三鷹市スポーツと文化財団、市

保育

三鷹市職員を募集しています

問 職員課☎内線2233

◆職種

一般事務上級(20人程度)

◆資格(学歴不問)

平成2年4月2日～12年4月1日生まれの方

◆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)

211,255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・専門試験)=5月5日(例)

申 4月21日(日)(消印有効) までに受験申込書・受験票返信用切手(62円)を特定記録郵便で「〒181-8555職員課」へ

※詳しくは募集要項(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します

日 4月10日(水)

申 4月9日(火)午後5時まで

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

講 ①駒沢大学文学部非常勤講師の野本禎司さん、②(一社)東洋美食薬膳協会代表理事の谷口ももよさん

¥ ①3,000円、②1,500円

物 ①筆記用具、崩し字字典(6月以降)

申 ①4月18日(木)、②25日(木)(いずれも必着) 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6-37-1三鷹市生涯学習センター」・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

問 同センター☎49-2521



しごとの相談窓口

日 4月10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

多様な働き方セミナー

日 4月19日(金)午後1時30分～4時

人 おおむね55歳以上で求職活動中の方30人

所 市民協働センター

講 わくわくサポート三鷹相談員の鈴木茂さん

物 筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

申 問 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)

就職活動支援セミナー

「就職活動を始めた初期段階の方へ」

日 4月26日(金)午後1時30分～3時30分

人 おおむね55歳以上で求職活動中の方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 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 ①後補充補助教員、②介助員

◆職務内容 ①教科指導、②障がいのある生徒の介助業務

◆資格 ①中学・美術の教育職員免許(修了確認期限内)

◆勤務期間 5月中旬～令和2年3月(長期休業期間を除く。再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 ①週3時間、②週30時間 おおむね午前8時～午後4時

◆勤務場所 ①四中、②市立小・中学校

◆報酬(時給) ①2,113円、②1,353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 4月16日(火)(必着) までに履歴書(写真貼付)・小論文①「私がつくる『子どもにとって魅力ある授業』」・②「介助員として心掛けたいこと」(いずれも800字程度)、①は教育職員免許の写し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

市立保育園 嘱託員

◆職種 ①保育職(短時間保育士)、②保育補助、③給食調理補助

◆資格 平成31年度末まで勤務可能な方。①は保育士(取得見込みも可)

◆勤務期間 6月1日～令和2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 5月13日(月)

申 4月22日(月)午後5時までに勤務希望園へ電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)、①は資格証または資格取得見込証明書を各園(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)へ

問 同課☎内線2736

※申込時に指定する課題を面接時に提出。結果は5月下旬に通知。

※下連雀保育園の短時間保育士は実技試験あり。

三鷹ネットワーク大学

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・FAX 40-0314・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

★ 基礎講座

★★ 応用講座

★★★ 専門講座

講座名	日時・定員・講師・費用など
科学宅配塾企画講座“もっと科学に親しもう！”7 「イチゴ収穫ロボットから始まった農業ロボットへの新展開」 ★	日 4月18日(木)午後7時～8時30分 人 50人 講 宇都宮大学教授でアイ・イート(株)取締役の尾崎功一さん ¥ 500円
三鷹ネットワーク大学企画サロン みたか星空散歩―5月の星空解説 ★	日 4月19日(金)午後7時～8時30分 人 50人 申 当日同大学へ(先着制)
国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ5月・第150回 「歌舞伎と宇宙」 ★★	ゲストは東京大学名誉教授の早野龍五さん、ホストは国立天文台野辺山宇宙電波観測所助教の梅本智文さん。 日 5月18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9日(火)午前9時30分～4月23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)
日本キャリア・マネジメント・カウンセラー協会協力講座 「キャリア・カウンセリング―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 ★	日 5月19日(日)午後1時～3時10分 人 10人 ¥ 1,000円 申 4月9日午前9時30分～5月8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9日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、ホームページで同大学へ(先着制) 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。

介護予防体操教室

☎4～12月の毎月第3金曜日午後2時～3時30分(全9回)
人 おおむね65歳以上の方
所 みたか紫水園(新川5-6-31)
講 健康向上企画代表の鈴木孝一さん
物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、緊急連絡先を記入したもの
申 当日会場へ
問 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204

はつらつ教室

一健康なお口でしっかり食べよう

簡単な飲み込みの検査や口の機能を向上させる体操、食事の取り方など。
☎5月13日～6月10日の毎週月曜日午前10時～11時30分(全5回)
人 65歳以上で全回参加できる市民25人
所 総合保健センター
講 ほり歯科クリニック院長の堀清貴さん、歯科衛生士の鮎澤洋美さん、管理栄養士の奈良理香子さん
申 問 4月8日(月)から直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4222・FAX 46-4827へ(先着制)

むらさき学苑

時事問題・文学・美術などを学びます。会場は①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センターです(①～③の重複申込は不可)。
☎5月14日～令和2年3月10日の火曜日午前10時～正午(全30回)
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①150人、②40人、③70人
申 問 ①4月15日(月)までの午前9時～午後9時に直接または電話で生涯学習センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521、②③4月8日(月)～12日(金)午前9時～午後5時に直接または電話で東多世代交流センター ☎46-0408、西多世代交流センター ☎32-8765へ。元気創造プラザ講座申込システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



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(金)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 27,200円
◆障害児福祉手当 14,790円
◆経過的福祉手当 14,790円
問 障がい者支援課 ☎内線2618

第44回障がい児水泳教室

☎6月～令和2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
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 4月8日(月)～19日(金)(必着)に必要事項(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歳以上の方も申込可)
※5月12日(日)に保護者説明会を開催。
問 同課 ☎内線2652
◆障がい児(者)の水泳指導ボランティアを募集しています
☎6月～令和2年3月の日曜日午前8時30分～午後1時(全10回)
人 4泳法で200mを泳げる16～54歳の方
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 2,000円(入会金・年会費)
申 問 三鷹市特殊赤十字奉仕団(田中) ☎・FAX 43-2462へ(電話は午後6時～9時)



①③～⑥介護者ひろば、②介護者カフェ

☎所 ①4月11日(休)午後1時30分～3時30分＝元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②17日(休)午後1時30分～3時30分＝星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、③18日(休)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)、④19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)、⑤24日(休)午前10時～正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、⑥26日(金)午後1時～3時＝みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)
人 介護者、介護経験者
¥ ②100円
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

おとな絵本ラウンジ第48回 絵本を楽しむトークラウンジ「昆虫」

☎4月14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

みんなでつながる「老い支度」

「老い」に関する学習と介護予防体操。
☎4月16日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

地域ケアネットワークの催し(4月)

☎①連雀サロン＝16日(火)、②よってらっ

しゃい・にしみたか＝22日(月)、③しんなかサロン＝25日(木)、いずれも午後1時30分～3時30分
所 各コミュニティセンター(①連雀、②井口、③新川中原)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

しんなか寄席

出演は落語家の桂歌助さん。
☎新川中原住民協議会
☎4月17日(休)午後2時～3時30分
人 100人
所 新川中原コミュニティセンター
申 問 直接または電話で同センター ☎49-6568へ(先着制)

消防関係施設の一般公開

☎4月19日(金)午前10時～午後4時
所 日本消防検定協会(調布市深大寺東町4-35-16)ほか
申 当日会場へ
問 同協会 ☎44-7471

天文・科学情報スペース 写真展「天文台の風景」

☎4月19日(金)～28日(日)午前11時～午後6時30分
所 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル)
申 期間中会場へ
問 同施設 ☎26-9951(月・火曜日休館)
認知症介護者談話室
☎4月23日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505



市民のための卓球教室

☎三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
☎4月13日、5月11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
物 ラケット、室内履き
申 当日会場へ
問 同連盟(八木) ☎44-4828

カサゴ釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟
☎4月14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
¥ 13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物 20～30号負荷2m前後のさお(貸しさお

あり)、PE2号100m巻きリール、仕掛け(現地購入可)、おもり25・30号、餌(サバの短冊の支給あり)、15ℓ程度のクーラーボックス、帽子、長靴、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申 問 4月10日(休)までに必要事項(11面参照)を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagus.ac.jpへ(先着制)

第2回三鷹市フットサル ONE DAYマッチ

☎三鷹市サッカー協会
☎4月14日(日)午前9時～11時30分
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された4チームまたは個人(中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥ 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 問 4月7日(日)までに必要事項(11面参照)・チーム名を同協会 ✉jam22hama.naka@mtb.biglobe.ne.jpへ(先着制)

少年・少女相撲教室

☎三鷹市相撲連盟
☎4月14・21日の日曜日午前9時30分～10時30分
人 市内の5歳～小学生25人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 タオル、飲み物
申 問 4月13日(土)までに必要事項(11面参照)・学校名・学年・性別・保護者名を同連盟 ✉mitaka-sumo@outlook.comへ(先着制)

三鷹市シニア剣道指導講習会

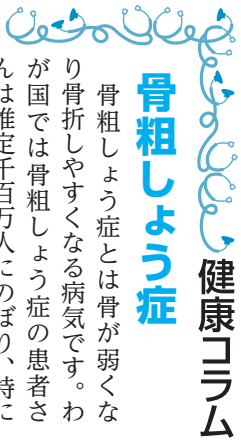
☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
☎4月17・24日、5月1・15・29日の水曜日午前9時30分～11時30分
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道防具一式
申 問 同連盟(馬庭) ☎090-3803-3638へ(日中のみ)

少林寺拳法 初心者講習会

☎三鷹市少林寺拳法連盟
☎4月20・27日の土曜日午後4時30分～5時30分
人 在学・在勤を含む市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟 ✉mitakachuodoin2@gmail.comへ

テニス団体戦(リーグ戦)

◆種目 シングルス、ダブルス
☎三鷹市テニス協会
☎①女子＝4月28日、6月30日、②男子＝5月12日、6月23日、いずれも日曜日午前7時から
人 在勤を含む市民で構成された各2チーム(1チーム①4～5人、②8～11人)
所 大沢総合グラウンドテニスコート



骨粗しょう症

骨粗しょう症とは骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。わが国では骨粗しょう症の患者さんは推定千百万人にのぼり、特に女性に多く、65歳以上の女性の発症頻度は50%以上といわれています。勢いよく転倒すれば誰でも骨折してしまいますが、骨粗しょう症になると小さな外力でも骨折したり、何もしなくてもじわじわ背骨がつぶれてきたりします。場合によってはそのまま寝たきりになってしまふことがあり、骨粗しょう症対策はとても重要です。対策の第一歩は自身の骨の状態を知ることです。骨密度測定や血液検査を行い現在の骨の状態を知ることがまず重要です。三鷹市では年に4回骨粗しょう症健診を行っていますので、対象年齢の方はこれを利用するのもよいですし、対象外の方は検査機器を導入している医療機関で検査をしてもらうとよいでしょう。

検査を受けて、骨粗しょう症と診断されたらどうしたらよいでしょう？ 適度な運動や日光浴、バランスの取れた食事などとはどなたにとっても必要ですが、それぞれの年の年齢や性別、骨粗しょう症の程度や既往歴などにより内服薬や、注射製剤を用います。カルシウム剤やビタミンD、ビタミンKなどの栄養素の不足を補う治療や、骨の吸収(骨が溶けていく状態)を抑える薬、さらに骨の形成を促す薬などがあり、最近では骨吸収を抑えさらに骨形成を促す作用を併せ持つ薬剤も開発されています。これらを上手に使い分け、生活習慣も見直しつつ骨粗しょう症と向き合っていくというのが現実的な対策になると考えられています。悪化させ、寝たきりにならないためにも、まずは自身の骨の状態を医療機関でチェックしてみませんか？

☎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

10連休期間中の 市役所業務案内

4月27日～5月6日の10連休期間中の市の施設の開館状況などを、市ホームページでご案内しています。トップページ「お知らせエリア」の「注目情報」からご覧ください。
※「広報みたか」4月21日発行号でも詳しくお知らせします。

市役所窓口一部移転のお知らせ

- ◆4月1日から
企画経営課平和・女性・国際化推進係＝議場棟3階から本庁舎3階へ
企画経営課統計係＝議場棟3階から本庁舎5階へ
問 企画経営課 ☎内線2111
- ◆5月7日(火)から
総務課・学務課・指導課、総合教育相談室＝教育センター暫定施設(新川16-35-28)から教育センター(下連雀9-11-7)へ
問 総務課 ☎内線3251

『三鷹市農業振興計画2022』 (第3次改定)を確定しました

農のあるまちづくりの施策を推進するための計画です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 生活経済課 ☎内線3063

男女平等参画を考える啓発誌 『Shall we?』68号を配布中

今号のテーマは「にじいろのセクシュアリティー語りあい 分かりあう 多様な性のあり方」。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

介護サービス事業者の公募

認知症対応型共同生活介護事業所と看護小規模多機能型居宅介護事業所(各1カ所)の整備について、事業者を公募します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

申 問 4月26日(金)までに高齢者支援課 ☎内線2628へ

平成31年度予算が成立しました

問 財政課 ☎内線2128

新年度の市の予算が、市議会で可決され成立しました。一般会計が689億7,580万2千円で、前年度予算と比較すると1億4,738万円(0.2%)の増です。

各特別会計の予算の合計は398億7,988万1千円で、前年度予算と比較すると4億4,235万9千円(1.1%)の増です。

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31年度施政方針・予算概要』(1冊200円)、『平成31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)。

テレビ画面に乱れが出たらご連絡を

携帯電話事業者による新しい電波帯の利用開始に伴い、一部地域で地上デジタルテレビ放送に乱れが生じる場合があります。(一社)700MHz利用推進協会が回復作業を行いますので下記へご連絡ください。

申 問 同協会テレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012、☎050-3786-0700へ(午前9時～午後10時)

三鷹産植木・花の直販

市内の生産農家が育てた植木と花を、直販所とJA東京むさし三鷹緑化センターで販売しています。庭・植木の相談も受け付けます。詳しくは同センターへお問い合わせください。

問 同センター ☎48-7482



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。

日 4月7日(日)・13日(土)・14日(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階警備室前通口からお入りください。

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(申請は毎年必要です)。

申 5月7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
※提出期限を過ぎると減免できません。

問 同課 ☎内線2355



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(郵送も可)

※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30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31年度分の申請が必要です。

問 同課 ☎内線3233

児童扶養手当を振り込みます

平成30年12月～31年3月分の同手当を、4月10日(水)に指定預金口座に振り込みます。

問 子育て支援課 ☎内線2756

連休期間中は、のびのびひろばの 一時保育締め切り日が早まります

申 問 4月28日(日)～5月6日(休)の一時保育＝4月12日(金)、5月7日(火)・8日(水)・12日(日)の一時保育＝4月26日(金)、いずれも午後4時30分までに同ひろば ☎40-5925へ

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

日 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(9日(火)・10日(水)・18日(木)・23日(火)を除く)、みんなであそぼ!＝火～金曜日午前11時～11時30分(9・10・18・23日を除く)

申 当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

日 ①手形アートスタンプ＝9・10日午前11時～11時30分、②入園・進級おめでとう会＝13日(土)午前10時30分～11時30分、③mamaカフェ＝18日午前10時30分～11時30分、④リズム遊び＝23日午前11時～11時30分、⑤変身スペシャルバスデー＝24日(水)・25日(木)午前11時～11時30分

人 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～のお子さんと母親10組、④1歳6カ月～就学前のお子さん

物 ①③タオル、②汚れてもよい服装

申 当日会場へ(②③は直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のイベント

日 ①卓球の日＝月・金曜日午後3時30分～4時45分(8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＝13日午後1時30分～3時、⑤一輪車教室＝22日(月)午後3時40分～4時30分、⑥卓球大会＝26日(金)午後3時30分～4時45分

人 ④10人

物 ①③⑤⑥タオル、飲み物(③⑤運動靴、⑤あれば一輪車)

申 当日会場へ(④は直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

問 同ひろば ☎49-5500

東多世代交流センターの催し

◆親子ひろば(4月)

日 ①わくわくランド＝26日までの月・火・木・金曜日午前10時～午後2時、②ひよこランド1＝水曜日午前10時～午後1時、③ひよこランド2＝木曜日午前10時～午後2時、④お父さんもいっしょわくわくランド＝土曜日午前10時～午後1時(20日(土)を除く)

人 ①④就学前のお子さん、②③1歳までのお子さん

所 ③牟礼コミュニティセンター

◆おもちゃの病院

日 4月10日(水)午後2時～4時

¥ 特殊部品などの交換は実費

◆定例行事(4月)

日 おりがみの日＝17日(水)午後2時30分～4時30分、水曜文庫＝17日午後3時30分～4時

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

◆母親クラブわっしょい リニューアルオープン記念親子ミニコンサート

日 4月18日(木)午前10時15分から

申 いずれも当日会場へ

◆げんきクラブ

親子で遊ぶ登録制のクラブです。

日 5月30日～令和2年2月13日の木曜日午前10時30分～11時45分(8月を除く毎月2～3回)

人 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52人

¥ 600円

申 4月22日(月)～5月10日(金)(必着)に往復はがきで必要事項(上記参照)・お子さんの名前と生年月日・プレ幼稚園(就園準備先)名・同クラブ参加経験の有無・何番目のお子さんかを「〒181-0002牟礼2-13-19東多世代交流センター」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同センター ☎44-2150

星と森と絵本の家の催し

日 ①絵本のおはなし「うまれる」＝4月10・24日の水曜日午後2時から、②おやじの読み聞かせ＝13日(土)午前10時30分から、③ICU留学生のおはなし会＝14日(日)午後1時30分から、2時30分から、④絵本リレー＝17日(水)午後3時30分から、⑤街頭紙芝居＝20日(土)午後2時から、3時から、⑥幼児クラブ 春の森のたんけん隊＝4月25日～6月20日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)

人 ⑥2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

申 ①～⑤当日会場へ、⑥4月17日午前10時30分から必要事項(上記参照)・お子さんの名前(ふりがな)と生年月日・弟妹の有無と年齢・過去の参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 FAX39-3402へ(初参加の市民を優先して先着制)

◆ジュニアスタッフ募集

人 小学5年～中学3年生

申 4月14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

- 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545号(4月7日～4月20日)
あなたもゲートキーパーに大切な人の悩みに気づき、支える／東部図書館リニューアルオープン／天文・科学情報スペース企画展、トークイベント
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
「三鷹くちこみデレフォン」放送時間／木曜日 9:45～9:55

人口と世帯 平成31年4月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数: 187,571人(562人増) 男: 91,748人(265人増) / 女: 95,823人(297人増)
世帯: 94,075世帯(559世帯増)

三鷹市星と森と絵本の家が 来館者35万人達成!

☎ 同施設 ☎39-3401

平成21(2009)年7月にオープンした同施設が、3月23日来館者35万人を達成しました。記念すべき35万人目のお客さまは、府中市在住の石崎恵美さん、杏さん、圭さんのご家族。記念セレモニーでは、石崎さんご家族の手でくす玉が割られ、清原慶子市長が花束と記念品を贈呈しました(写真)。

3年前まで三鷹市にお住まいだったご家族は、「たくさんの絵本に触れてほしい」という恵美さんの思いからこの施設を利用するようになり、転居された現在も年に30回ほど来館されるという常連さん。杏さんと圭さん姉妹は、施設の中庭でボランティアによる木工クラフト体験ができる「森のクラフト」が大好きで、この日もお弁当持参でたっぷり工作を楽しんでいました。同施設ではこれからも、お子さんから大人まで楽しめるさまざまな催しを用意してみなさんをお待ちしています(今月の催しは11面をご覧ください)。



三鷹のアスリート応援企画 高橋侑子選手を応援しよう! トライアスロン観戦ツアー

☎ スポーツ推進課 ☎内線2932

5月18日(土)に横浜市で開催される「2019 ITU世界トライアスロンシリーズ 横浜大会」の無料観戦ツアーを実施します。山下公園や赤レンガ倉庫、みなとみらい21地区など、横浜の観光名所を舞台に、世界各国から集まった選手たちが熱戦を繰り広げる同大会には、三鷹市出身の高橋侑子さんも出場予定です。東京2020オリンピック出場を目指す高橋選手を丸となって応援しましょう。

☎ 所 5月18日(土)午前7時15分市役所集合～横浜市山下公園周辺(競技観戦・記念写真撮影・昼食時間)～午後4時市役所解散(雨天決行。バス利用)

☎ 人 在学・在勤を含む市民40人(中学生以下は保護者同伴)

☎ 4月26日(金)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を同課 ☎内線2932・☎45-1167・☐supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

◆高橋侑子(たかはし・ゆうこ)さんプロフィール

平成3(1991)年、三鷹市生まれ、市内在住。2018年NTTトライアスロン・ジャパンランキング1位。2017年、アジア選手権個人・ミックスリレー優勝、2018年、第18回アジア競技大会個人・ミックスリレー優勝、第24回日本トライアスロン選手権優勝。



国際交流ウォークラリー2019

☎ 主 公財三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎43-7812



毎年恒例の人気イベント。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。

☎ 5月19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

☎ 4月18日(木)までに直接または電話、インターネットで必要事項(11面参照)・携帯電話番号・性別・生年月日・国籍(使用言語)を同協会 ☎43-7812・☎HP https://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MISHOPへご連絡ください。

三鷹市山本有三記念館の催し

春の朗読コンサート

☎ 所 同記念館 ☎42-6233

風薫る爽やかな5月。鮮やかな木々の緑に囲まれた洋館で、山本有三作品の朗読を、クラリネットのハーモニーとともに楽しみください。

☎ 5月10日(金)・11日(土)午後6時～7時

☎ 人 各日35人 ¥300円(入館料)

☎ 4月26日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望日・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



野田香苗
(朗読)



人見剛
(クラリネット)

第10回おはなし会 『わゴムはどのくらいのびるかしら?』 『ひなどりとネコ』ほか

話し手は、おはなしグループ「おはなしあずきの会」のみなさんです。

☎ 4月13日(土)午後2時～2時30分

☎ 人 小学校低学年以下のお子さん15人程度(未就学児は保護者同伴)

☎ ¥保護者は300円(入館料) ☎ 当日会場へ(先着制)



おはなし会の様子

第3回三鷹の日

FC東京の試合にペアでご招待!

☎ FC東京 ☎03-3635-8985(平日午前10時～午後5時)



FC東京チームマスコット
「東京ドロボ」FC東京

☎ 4月24日(火)午後11時までに右記二次元コードから会員登録し、必要事項を入力(1組1通。当落結果は4月30日(火)までに通知)

2019明治安田生命J1リーグ第11節ジュビロ磐田戦に、市民のみなさんをペアで招待します(座席はホーム自由席)。当日はFC東京後援会三鷹トレファコ主催で、三鷹の物産などを販売する「三鷹の日」も開催します(午前10時～午後3時)。

☎ 5月12日(日)午後2時キックオフ

☎ 人 在学・在勤を含む市民500組1,000人

☎ 所 味の素スタジアム

