



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

- 連休期間中の窓口などのご案内 …… 2面
- 「三鷹市空き家等対策計画」を策定しました … 3面
- 市庁舎・議場棟等建替え整備事業
「建替えと長寿命化の比較検討」 …… 3面
- 風しん抗体検査と予防接種を
受けましょう …… 5面
- 市からのお知らせ …… 11面から
- 4月21日は三鷹市議会議員・三鷹市長選挙の
投票日です …… 12面

ようこそ！新しくなった 東・西多世代交流センターへ！

東多世代交流センター、西多世代交流センターは昨年7月からの改修工事を終え、4月1日にリニューアルオープンしました。外装・内装を刷新するとともに、トイレの洋式化やエレベーター・昇降機の設置などのバリアフリー化を行い、より使いやすい施設に生まれ変わりました。

また、利用者同士の交流を促進する交流スペースの設置や、市と協働で多世代交流事業を行う「多世代交流パートナー制度」の新設など、より世代間の交流を生む取り組みも始まっています。世代を超えた多くの方のご来館をお待ちしています。

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

子どもから大人まで、
どなたでも利用できる施設です

多世代交流センターってどんなところ？

児童館と社会教育会館地区館を統合し、平成29年4月に誕生しました。児童館機能、生涯学習支援機能、若者支援機能、多世代交流機能を持つ、あらゆる世代が交流できる施設です。

- ◆開館時間
児童館機能・若者支援機能／午前9時～午後5時
生涯学習支援機能／午前9時30分～午後9時30分
(日曜日は5時まで)
- ◆休館日 第4日曜日・祝日、年末年始



児童館機能

18歳までの児童青少年の健全育成を目的とした事業や居場所づくりを行っています。また、乳幼児の親子が遊べるスペースは、子育てに関する相談や情報交換にも最適です。

主な活動

- ◆親子ひろば(東・西) 親子で遊戯室などで遊べます。
- ◆こどものつどい(東・西) 遊びのスタッフが、子どもたちの室内遊びや外遊びをサポートをします。



若者支援機能

青少年の健全育成を図り、中高生世代のニーズに沿った事業を通じた居場所づくりや、相談支援員による相談などを実施しています。

主な活動

- ◆ドリームセブン(東) 遊戯室や音楽室、学習スペースなどの施設を一部開放し、居場所づくりや活動支援の場として提供しています。
- ◆ユースタイムセブン(西) スポーツやイベントのほか、勉強や不登校、進路(進学)、人間関係など多岐にわたる悩みの相談ができます。



生涯学習支援機能

生涯学習センターなどと連携し、多世代にわたる多様なニーズに応じた学習の機会と場を提供しています。

主な活動

- ◆むらさき学苑(東・西) 60歳以上の方が、仲間と交流したり、学び合う活動を実施しています。
- ◆自主グループ活動(東・西) 趣味を深めたり、学習を楽しんだり、グループで活動するための場を提供しています。



多世代交流機能

多世代交流センターが持つ「児童館機能」「若者支援機能」「生涯学習支援機能」のそれぞれの利用者が触れ合い、世代を超えた人々のつながりが生まれる居場所を提供します。

主な活動

- ◆多世代交流の日(東・西) 大人・シニア世代の方が趣味や特技などを生かし、子どもや若者と一緒に活動したり、さまざまな世代と一緒に遊びや学びを楽しむことで世代を超えたつながりをつくっています。



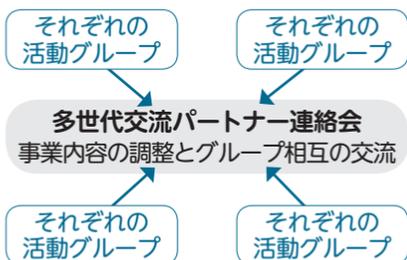
「多世代交流パートナー制度」が始まりました

同センターの登録団体にパートナーとして協力いただき、協働で世代を超えた交流を生み出す「多世代交流の日」を行っています。

パートナーになった登録団体は定期的に開催する連絡会に出席し、事業内容の調整や情報交換とともに相互の交流を深めています。

例えば…

- 「いろいろな世代がつながれる居場所づくり」
- 「子育て世代のパパ・ママを応援する活動」
- 「趣味や特技を生かした子どもや若者のための活動」
- 「子どもと一緒に遊びや伝統文化を楽しむ活動」



東多世代交流センター

牟礼2-13-19 ☎44-2150
アクセス／「団地中央」「下本宿」バス
下車 徒歩2分
「真福寺」バス下車 徒歩3分



西多世代交流センター

深大寺2-3-5 ☎31-6039
アクセス／「西児童館入口」バス停
下車 徒歩1分
「東野住宅」バス下車 徒歩7分



※市長のコラムは統一地方選挙の施行を考慮して、休載します。

4月27日～5月6日の連休期間中の窓口などのご案内

連休期間中の主な公共施設の開館状況

連休期間中は通常営業日と施設の開館日などが異なりますのでご注意ください。
 ※戸籍の届け出(出生・死亡・婚姻など)は市役所休日・夜間窓口で毎日受け付けます。
 各施設 ※電話番号や開館時間は市ホームページまたは市民便利帳をご覧ください。

休館日

施設名	4月				5月						
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
窓口サービス	総合窓口(本庁舎1階)										
	東部・西部・三鷹台市政窓口										
	三鷹駅前市政窓口(※)					*1					
	自動交付機・コンビニ交付					*2					
	選挙管理委員会										
子ども関連施設	駅前保育園(トワイライトステイ)										
	中央保育園(拠点保育)										
	のびのびひろば					相談事業のみ					
	すくすくひろば										
	東・西多世代交流センター										
	学童保育所										
高齢者・障がい者関連施設	北野ハピネスセンター										
	高齢者センター けやき苑										
	はなかいどう(通所サービス)										
文化施設	芸術文化センター										
	美術ギャラリー										
	三鷹市公会堂										
	山本有三記念館										
	みたか井心亭										
	太宰治文学サロン										
	三鷹の森ジブリ美術館 ※入場予約制。										
	星と森と絵本の家										
	大沢の里 水車経営農家・古民家										
みたか観光案内所											
リサイクル市民工房											
国際交流センター 女性交流室											
三鷹ネットワーク大学											
元気創造プラザ	子ども発達支援センター										
	総合保健センター										
	福祉センター(高齢者福祉センター)										
	生涯学習センター										
SUBARU総合スポーツセンター											
大沢総合グラウンド 新川テニスコート 下連雀ゲートボール場 学校施設開放											
図書館(本館・各分館)											
各コミュニティセンター									大沢のみ	連雀のみ	

*1 業務取扱時間は午前9時～午後5時 *2 午後1時から利用可

※連休期間中は取り扱いができない業務があります。詳しくは同窓口へお問い合わせください。

連休中・緊急時の診療はこちらへ

健康推進課☎内線4202

休日診療所などは4月28日～5月6日の期間、休まず開設し、急病者の初期治療と応急処置を行います。

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

◆休日診療所(内科・小児科)

三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ☎24-8199
 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

◆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(当日電話連絡のうえ、来所)
 午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時

◆休日調剤薬局

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

◆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

プッシュ回線短縮ダイヤル#7119

☎042-521-2323

(多摩地区)

☎03-3212-2323

(23区)

・東京都医療機関案内

サービス「ひまわり」

(休日調剤薬局)

☎03-5272-0303

◆市内救急指定病院

・杏林大学医学部附属病院

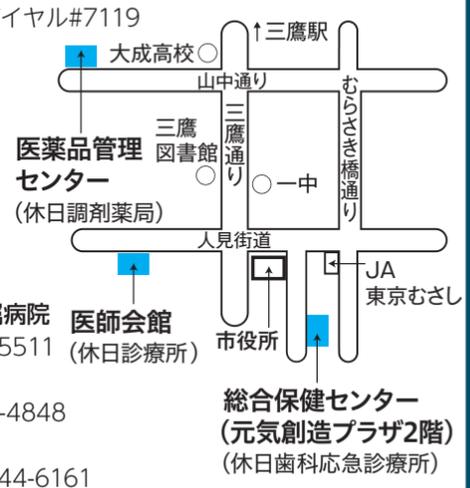
(新川6-20-2) ☎47-5511

・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



休日診療体制確保のため、市内の医療機関で一部診療を行います。

◆市内協力医療機関

受診可能な医療機関について、詳しくは市ホームページHP
http://www.city.mitaka.tokyo.jp/c_news/079/079029.htmlをご覧ください。

◆市内協力薬局

営業する薬局について、詳しくは三鷹市薬剤師会ホームページHP
<http://mitaka-yaku.jp/>をご覧ください。

家庭ごみの収集

連休中も通常通り収集します

ごみ対策課☎内線2535

各地区の収集日程は「リサイクルカレンダー」や「ごみ分別アプリ」でご確認ください。

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。



連休に伴い、納税通知書を例年よりも早く発送します

- 固定資産税・都市計画税 4月23日(火)に発送します
- 軽自動車税 4月26日(金)に発送します

ムーバス

連休中は特別ダイヤで運行します

道路交運課☎内線2885

三鷹・境循環共同運行ルート(ムーバス7号路線)を含むムーバス全線は、下記の期間、特別ダイヤで運行します。

☎4月27日(土)初便～5月6日(休)終便

※時刻表は武蔵野市ホームページをご覧ください。

※みたかシティバスは通常通り運行します。

『三鷹市空き家等対策計画』を策定しました

問 都市計画課 ☎内線2812

管理不全な空き家の減少・抑制と空き家となることを可能な限り防ぐことにより、良好な住環境の確保を目指すものです。

計画では、市と空き家所有者、専門家団体が連携・協力して取り組む適正管理の促進や、幅広い広報・啓発、住宅の耐震化の支援、老朽空き家への措置、利活用の促進策などについての基本的な考え方を示しています。

計画全文は同課(市役所5階52番窓口)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンターで配布しています。また、市ホームページでも公開しています。

パブリックコメントにご協力いただきありがとうございました

- ◆募集期間 平成30年12月17日～31年1月11日 ◆件数 計9件(2人)
- ◆ご意見(抜粋) すべてのご意見と市の考え方は市ホームページでご覧いただけます。

ご意見	対応の方向性
生活拠点や居場所づくりなどのために空き家の利活用を進めてほしい。	所有者等の意向を尊重して進める方針です。地域での空き家等の活用方法についても情報提供を行っていきます。
三鷹市空き家等対策協議会の構成員に地域住民を追加してほしい。	規則で「協議会が必要と認めるときは関係者に意見を求めることができる」と規定しており、議案の内容に応じて、地域の方にも参加していただく方針です。

交通ルールを再確認

三鷹市自転車安全講習会をご活用ください

問 道路交通課 ☎内線2883

三鷹警察署による安全講話や交通安全マルバツテスト、自転車の点検・整備方法の紹介など、1時間程度の講習で交通ルールと安全運転マナーを学びます。受講者には「自転車安全運転証」と定期利用駐輪場の優先権を付与します。

- 人 中学生以上の方、各回80人(お子さんの同伴可)
- 所 三鷹産業プラザ
- 物 筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は写真(縦3×横2.5cm程度)、再受講者は自転車安全運転証
- 申 各回の申込期間内(下表参照)に申込書(市ホームページから入手)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555 道路交通課」(市役所5階51番窓口)・FAX 48-0975・✉doro@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

開催日時	申込期間
5月18日(土)午前10時から	5月10日(金)まで
7月12日(金)午後7時から	6月3日(月)～7月5日(金)
10月20日(日)午前10時から	9月9日(月)～10月11日(金)
11月16日(土)午前10時から	10月15日(火)～11月8日(金)
令和2年1月17日(金)午後7時から	12月16日(月)～2年1月10日(金)
3月1日(日)午前10時から	1月20日(月)～2月21日(金)



国民健康保険税の制度改正について

問 保険課 ☎内線2382

保険税軽減の対象世帯が拡充されました

世帯の所得の合計(国保の被保険者でない世帯主を含む)が一定額以下の場合、均等割額を減額します。今回の改正で、②③の基準額が見直されました(②27万5千円から28万円、③50万円から51万円)

- ①所得合計が33万円以下の世帯…均等割額の7割を減額
 - ②所得合計が33万円+(28万円×被保険者数)以下の世帯…均等割額の5割を減額
 - ③所得合計が33万円+(51万円×被保険者数)以下の世帯…均等割額の2割を減額
- ※前年中の所得の申告に基づき減額措置を行います。判定には国保から後期高齢者医療制度に移行した人の所得も加算されます。
※平成31年度の納税通知書は、7月中旬に送付予定です。

後期高齢者医療制度移行に伴う緩和措置が見直されました

75歳以上の方が被用者保険から後期高齢者医療制度に移行することにより、その被扶養者(65～74歳)が国民健康保険に加入する場合には、申請により当分の間、所得割額は課されず、資格取得日の属する月から最大2年間、均等割額が半額になります。

東京都シルバーパス 新規購入のご案内

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

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)に、都内民営バス、都営交通を利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。満70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます(有効期限は9月30日)。

人 ¥ ①平成31年度住民税が非課税の方、31年度住民税が課税されているが30年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円、② ①以外の方=10,255円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(31年度介護保険料納入(決定)通知書、31年度市民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書のいずれか一つ)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バス営業所へ

第12回

市庁舎・議場棟等 建替え整備事業

今号では、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。

問 都市再生推進本部事務局 ☎内線2052

Q 市庁舎・議場棟等を長寿命化せずに建替えるのはなぜですか。

A 市庁舎・議場棟等は築53年が経過しており老朽化が進んでいます。長寿命化を図るためには、さらなる耐震改修や大規模改修などが必要であり、その工事費は約70億～80億円と想定していますが、工事により20年程度の長寿命化を図ったとしても、近い将来の建替えは必要不可欠です。長寿命化に要する費用と、その後の建替えに要する費用とで庁舎等の整備に関する経費を二重投資することは、そのほかの事業に影響を及ぼすことも考えられます。

市としては、上記のような経費の課題のほか、公共施設全般の長寿命化や建替えを計画的に進めること、多様化する市民ニーズに対応するための利用空間・執務空間の改善など、現庁舎等が抱える課題を解決することを総合的に検討した結果、長寿命化せず今から庁舎・議場棟等の建替えに取り組む必要があると判断しています。それでも、建替え完了までには7～8年程度の期間を要するものと想定しています。

3月24日に市民ワークショップを開催しました

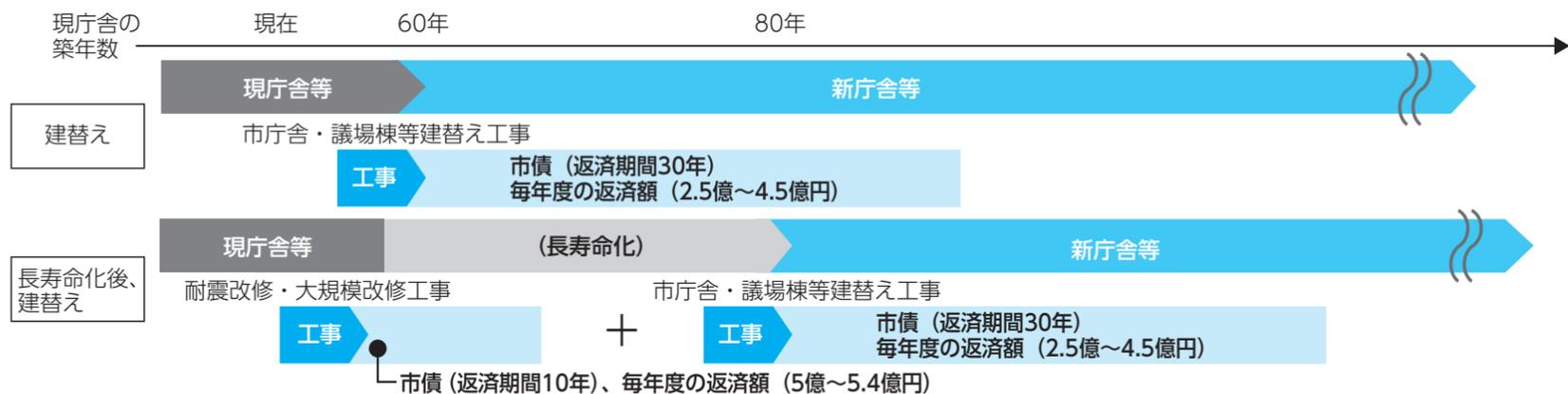


ワークショップの結果は、6月ごろにお知らせします。

	事業内容	想定される事業規模	
建替えを行う場合	現庁舎等を解体し、市民センター内に新庁舎等を建設する。	おおむね135億～180億円 ※1	(内訳) 庁舎等建設基金 50億円 一般財源 30億円 市債(借入金) 55億～100億円
長寿命化を図る場合(将来的に建替えを行う)	庁舎機能を停止させないよう仮設庁舎を設置したうえで、耐震改修工事や大規模改修工事を実施する。その後、近い将来に建替えを行う。	おおむね70億～80億円 ※2	(内訳) 一般財源 22億～29億円 市債(借入金) 48億～51億円 (将来的な建替え時には、上記建替えの経費135億～180億円が別途必要)

※1 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試算しました。市庁舎・議場棟等とあわせて、公会堂と同規模で建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。規模、設計上の工夫、整備手法など今後の検討の中で市の負担額の縮減を目指します。

※2 「三鷹市庁舎等整備基本構想策定に向けた基本的な考え方」(平成29年8月策定)で示している金額です。



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。

ゴールデンウィークも★お楽しみいっぱい！ 星と森と絵本の家へ行こう

所 同施設 ☎39-3401 申 いずれも当日会場へ(①のみ先着制)

①ワークショップ 「竹ぽっくりをつくろう」

のこぎりを使って、高いの、低いの、好みのサイズで作しましょう。

日 4月29日(祝)、5月2日(休)午前10時30分から
人 各日30人
料 500円程度

②ワークショップ 「竹でお箸をつくろう」

鉋(なた)やナイフを使って自分だけのお箸を作ります。

日 5月3日(祝)・6日(休) 午前10時30分から (受付は午後1時まで)
料 100円



申 環境政策課 ☎内線2523へ

繁殖期のカラスにご注意ください

4~6月はカラスの繁殖期のため、高木などに子育て用の巣を作り、ひなや卵を守るために歩行者などを威嚇・攻撃することがあります。また、繁殖のために、餌になる生ごみなどを食べ散らかすことがあります。

カラスの被害から身を守るために

- ・樹木を適切に剪定(せんてい)し、巣づくりを防止する
 - ・カラスが激しく鳴きながら飛びまわる付近を避ける
 - ・どうしても通らなければならないときは、帽子や傘で身を守る
- ※自宅の敷地内に巣がある場合は「カラス営巣中」など注意喚起の貼り紙をお願いします。

カラスに散らかされないごみ出しにご協力を

- ・ごみ出しは収集日当日に行う
- ・生ごみの水をしっかり切って臭いを抑える

巣を撤去したいときは

- 原則として、巣がある土地の所有者または管理者が撤去します。下記の要件を満たす場合は市の「カラスの巣の撤去事業」が利用できます。
- ・巣が一戸建て住宅の敷地内にある
 - ・親鳥から攻撃や威嚇を受けている
 - ・土地の所有者から撤去について同意が得られている
 - ・被害者が同課へ所定の申込書を提出する

- 定例行事
- ◆星のおはなし 日 4月27日(土)午後2時から
 - ◆わらべうたであそぼ 日 4月29日(祝)午後2時から
 - ◆むかしあそびの日「紙人形遊び」 日 5月4日(祝)午後2時から



絵本が生む子どもと大人の楽しい時間 ★ 子どもと絵本ボランティア講座 保育

同 星と森と絵本の家 ☎39-3401

絵本の紹介や読み聞かせ実技の学習、わらべうたやパネルシアターなどの活用を学び、おはなし会の企画と実習を通して、地域活動につなげていきます。

日 5~11月の金曜日午前10時15分~午後0時15分(全9回、別途7~10月に自主練習や実習などあり)
人 30人、保育(1歳以上)10人
所 牟礼コミュニティセンター
申 4月24日(休)午前10時から申込用紙(市ホームページから入手可)を同施設 ☎39-3402へ(先着制)
※保育希望者は5月24日(金)の保育オリエンテーションに必ず参加してください。



前回の実習の様子

みたかファミリー・サポート・センター 会員募集中

同センター ☎76-6817

子育ての手助けを必要とする方(利用会員)と子育ての援助ができる方(援助会員)が、それぞれ会員登録をし、会員同士で支え合う子育て支援です。

利用会員

幼児の保育園・幼稚園の送迎や降園後の託児、児童の放課後や学童保育所終了後の託児のほか、仕事の都合や休養、通院などでも利用できます。

日 平日午前7時30分~午後6時30分=1時間800円・30分以内500円、それ以外の曜日と時間帯=1時間1,000円・30分以内600円(援助会員への謝礼。必要に応じ、別途食事代400円、おやつ代100円)

人 市内在住で3カ月~小学4年生のお子さんの親
申 会員登録する方の写真2枚を同センター(下連雀4-19-6)へ

援助会員

利用会員のお子さんの送迎や預かりなどをさせていただきます。

人 心身ともに健康で、同センターが主催する「援助会員養成講座」(年3回開催)を修了した市民
※追加の研修を受講して「みたかチルミル」になった方には、現行の謝礼に加えて市から1時間500円を支払います(令和2(2020)年3月31日まで)。

※会員同士の交流会やフォローアップ研修があります。男性も歓迎。

利用の流れ

- 会員登録** 同センターの窓口で、会員登録をしてください。
- 利用申し込み** 援助を依頼したい日が決まったら、同センターへご連絡ください。
- 顔合わせ** 同センターがマッチングした援助会員と事前に顔合わせを行います。
- 援助の実施と謝礼のお支払い** 援助会員が利用会員の子育てを援助します。終了後、援助会員に直接謝礼をお支払いください。

狂犬病予防注射・犬の登録はお済みですか

同 環境政策課 ☎内線2525

生後91日以上の犬は、狂犬病予防法により、登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。

犬の登録

犬を飼い始めた日(生後90日以内の犬を取得した場合は、生後90日を経過した日)から30日以内に申請し、「鑑札」の交付を受けてください。

料 3,000円(手数料)
申 市民課(市役所1階)、市政窓口へ

狂犬病予防注射

毎年4~6月に接種が義務付けられています。愛犬や自分を守るために必ず期間内の接種をお願いします。

狂犬病はとても危険な病気です

狂犬病は、発症すると現在でも治療法がなく、ほぼ100%死に至る恐ろしい病気です。国内では昭和32年以降発生はありませんが、世界では毎年5万人以上が亡くなっており、常に海外からの侵入の脅威にさらされています。

◆個別注射

お近くの動物病院へ(料金は動物病院によって異なります)。病院で発行される「狂犬病予防注射済証明書」を、市民課(市役所1階)または市政窓口へ提示して「注射済票」(手数料550円)の交付を受けてください。

犬のふん・尿による苦情が増えています。飼い犬のふん・尿の後始末は飼い主の責任です。マナーを守って散歩をさせましょう。



◆集合注射

料 3,650円(注射済票交付手数料を含む)
※同時に登録もできます(手数料3,000円)。
物 市から集合注射の通知を受け取った方は同封の申込書(裏面の問診票に必要事項を記入)
申 期間中会場(下表)へ

実施日	時間	会場
5月8日(水) (雨天振替日=15日(水))	午前9時30分~10時10分	三鷹市農業公園(新川6-30)
	午前11時~11時40分	大沢コミュニティセンター(大沢4-25-30)
	午後1時30分~2時20分	井口院(神明社 上連雀7-26-24)
5月9日(木) (雨天振替日=16日(木))	午前9時30分~10時	大沢高台児童遊園(大沢1-11)
	午前11時~11時30分	御嶽神社(深大寺1-14-1)
	午後1時30分~2時20分	新川天神社(新川2-1-21)
5月10日(金) (雨天振替日=17日(金))	午前9時30分~10時10分	しんわ児童遊園(下連雀2-26)
	午前11時~11時30分	井の頭コミュニティセンター新館(井の頭2-32-30)
	午後1時30分~2時20分	中嶋神社(中原3-4-4)

※実施途中で雨により中止した場合、振り替えはありません。振替日が雨天の場合は中止します。
※自家用車での来場はご遠慮ください。

風しんは
予防接種で
防げます

風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

☎健康推進課☎内線4203

風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体をもつことが重要です。また、妊婦への感染を防ぐため、同居している家族なども注意が必要です。

市では先天性風しん症候群への予防対策として、無料の風しん抗体検査と、予防接種の費用を一部助成します。

風しん抗体検査(無料)

採血による血液検査です(原則HI法)。約1週間後に結果が出ますので、検査を行った市内協力医療機関(右表)で結果を確認してください。

☎令和2(2020)年3月20日(祝)まで

☎同検査を受けたことのない19歳以上の市民で①妊娠を予定または希望している女性、②①と同居している方、③妊婦の同居者(②③性別問わず)

※風しん予防接種を2回以上受けた方、過去に同検査を受け、抗体が不十分(HI抗体価16倍以下相当)と確認できた方は対象外です。

※下記「国による風しんの追加的対策」に該当する男性は、同対策による無料クーポン券をご利用ください。

☎本人確認のため保険証を持参し、市内協力医療機関で検査を受けてください

風しん予防接種

①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)、②風しん単抗原ワクチンのいずれか。

☎令和2(2020)年3月31日(火)まで

☎上記①～③に該当する19歳以上の市民で、風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体が不十分(HI抗体価16倍以下相当)と診断された方(妊娠中の方を除く)

※下記「国による風しんの追加的対策」に該当する男性は、同対策による無料クーポン券をご利用ください。

☎自己負担金①5,000円、②1,745円

※ワクチンの取り扱いは、医療機関にお問い合わせください(①②いずれかのみでの取り扱いの場合があります)。

☎本人確認のため保険証を持参し、市内協力医療機関で接種を受けてください

◆国による風しんの追加的対策(無料クーポン券)

今般の風しん流行への対策として、上記事業とは別に、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と抗体が不十分な場合(HI抗体価8倍以下相当)の予防接種を無料で実施する予定です。対象となる方には、市からクーポン券を送付します。

◇クーポン券の送付時期(予定)

①昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性…5月下旬～6月上旬

②昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性…令和2(2020)年4月ごろ(予定)

※②に該当する方で今年度中の送付を希望する場合は、同課☎内線4203へご連絡ください。

市内協力医療機関一覧

●下連雀エリア

医療機関	電話番号
鎌田医院	43-4621
下田医院	44-3710
村越レディースクリニック	29-8225
三鷹南口内科	43-2122
佐竹耳鼻咽喉科気管食道内科医院	43-3273
サンクリニック三鷹	44-5660
平嶺医院	43-2838
山田えいこレディースクリニック ※受付は女性のみ	26-7525
片平内科クリニック	79-0271
三鷹レディースクリニック	70-1150
三木クリニック	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	40-0102
むさし野さいとうクリニック	70-1071
サウスポイントMYクリニック	46-7851
かんの内科	40-5022
角田外科消化器科医院	45-3251
つちや小児科	40-1488
高松メディカルクリニック	70-1035
三鷹病院	47-0800
くぼかわ内科医院	24-7353
三鷹の森皮フ・形成クリニック	70-1205
173総合内科クリニック	26-5173
みなみうら生協診療所	48-4121
野村病院	47-4848
三鷹第一クリニック	46-4141
渡辺こどもクリニック	41-1550

●牟礼・井の頭・北野エリア

医療機関	電話番号
本田医院	43-8310
三鷹さくらクリニック	43-6410
牟礼高山診療所	70-4976
横内医院	43-0910
天神前クリニック	71-8191
しんかわ医院	70-5711
笹本医院	44-5802
松川内科クリニック	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	40-6054
高水クリニック	76-1232
石井医院	44-3090
藤林医院	43-4322
岡庭医院	43-8367
若林医院	43-0526
いりえ内科クリニック	03-5314-3577
きたのこどもクリニック	70-4150

●新川・上連雀エリア

医療機関	電話番号
ゆうあいクリニック	41-6611
新川クリニック	43-0123
所澤クリニック	76-6055
川越内科クリニック	24-2231
浅野クリニック	46-5512
高山医院	43-0700
あきやま子どもクリニック	70-5777
三鷹中央病院	44-6161
うちはら内科クリニック	40-6180
斎藤小児科医院	43-2237

●井口・深大寺・野崎・大沢エリア

医療機関	電話番号
ヨシコクリニック	32-5517
かえでこどもクリニック	39-3306
あかいしクリニック	39-5941
のぞきはちまん前内科	48-3735
野崎医院	31-8373
野崎小児科クリニック	31-8333
天文台クリニック	30-7929
奥田医院	32-8151
八幡診療所	31-8092

みたか健康づくりセミナー「フレイルドミノを予防しよう」

☎健康推進課☎内線4224

フレイル(高齢者の虚弱)を予防して、住み慣れた地域で元気に生活するための講座です。

セミナーの内容(全3回、1回のみ受講も可)

①「自分で支える自分が支える フレイル予防で楽々生活」

毎日の過ごし方が、健康で元気に過ごすためのカギとなります。理学療法士が最新のフレイル予防をお伝えします。

②「転ばぬ先の体づくり 簡単筋力アップトレーニング」

毎日少しずつ体を動かして筋肉を維持し、転ばない足腰を作りましょう。介護予防運動指導員と健康運動指導士が体づくりのポイントを楽しくお伝えします。

③「食べて丈夫に、骨と筋肉 体づくりは食べることから」

しっかり食べることで、元気な体を維持できます。管理栄養士が健康長寿の食生活をお伝えします。

※申し込み方法・時期など、詳しくは参加を希望するコミュニティセンター(右表)へ。

会場(コミュニティセンター)	日程
連雀 ☎45-5100	①5月15日、②5月22日、③5月29日 いずれも水曜日午前10時30分～正午
三鷹駅前 ☎71-0025	①5月30日、②6月6日、③6月13日 いずれも木曜日午後1時30分～3時
大沢 ☎32-6986	①6月10日、②6月17日、③6月24日 いずれも月曜日午後1時30分～3時
井口 ☎32-7141	①6月24日、②7月1日、③7月8日 いずれも月曜日午前10時30分～正午
牟礼 ☎49-3441	①7月10日、②7月17日、③7月24日 いずれも水曜日午後1時30分～3時
新川中原 ☎49-6568	①11月6日、②11月13日、③11月20日 いずれも水曜日午前10時30分～正午
井の頭 ☎44-7321	①11月12日、②11月19日、③11月26日 いずれも火曜日午後1時30分～3時



高濃度乳房と乳がん検診

乳がんは女性が最もかかりやすいがんで30歳代後半からかかる方が増加し、40歳代後半から50歳代の前半にピークがあり、まさに働き盛り、子育て世代の女性に多い疾患です。乳がんに対する積極的な予防法は見当たらず、検診を定期的に続けることが唯一の防衛手段です。日本人は比較的乳房が小さく組織が緻密で、正常組織と病変部の写真上の濃度差が少ないため、マンモグラフィによる検診では病変が写らない可能性があります。近年、高濃度乳房という検診上の判定がマスコミを通じて問題視され、マンモグラフィ検診での発見困難例として大きな話題となりました。専門家が調べたところでは、日本人女性の約40%がこの高濃度乳房に当てはまり、マンモグラフィ検診には向かないことが分かっています。

ではどのように検診を受けたらよいのでしょうか。まずマンモグラフィでは高濃度乳房が多い30歳代で超音波検診が推奨されます。そして40歳になったら一度マンモグラフィ検診を受けるようにします。高濃度乳房を知ることで同時に、後年における比較写真を残す意義があるためです。高濃度乳房は個々の特徴なので、がんになりやすいというわけではありませんが、病変が見落とされる可能性があり、日本乳癌検診学会では検診法の見直しについて議論が続けられています。高濃度乳房と判定された方は、以後の検診を超音波検査で受けることをお勧めします。

平成31年度からはマンモグラフィ検診のみを行っていた医療機関でも超音波検査を選択して受けることができるようになりました。まずは早期発見のため、30歳を過ぎた女性の方には乳がん検診の申し込みをされることを強くお勧めします。

☎三鷹市医師会 ☎47-21155

エコミュージアム情報誌『みいむ』

創刊特別号を発行

☎生涯学習課☎内線2921

三鷹市で行われているさまざまなエコミュージアム研究の成果を伝える情報誌『みいむ』の創刊特別号(A4判・カラー・24ページ)を発行しました。

昨年11月に一般公開を開始した、ワサビ栽培と昔の暮らしを今に伝える「大沢の里古民家」の特集記事を筆頭に、桜の名所「井の頭」の誕生と三鷹の関係、三鷹市のエコミュージアム事業の取り組み、地域に伝わる古文書の解説、古老への聞き取りなど、地域のディープな話題が満載です。記事の作成は市民ライターも担当し、また、市民のエコミュージアム活動へのインタビュー記事も掲載しています。

同誌は市内公共施設などで無料配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。



表紙イメージ



三鷹エコミュージアム事業

三鷹のまち全体を「まるごと博物館」と位置付けて、地域の歴史や伝統に根付いた文化資源を、市民のみなさんとの協働により調査・研究し、継承していく取り組み。

大沢の里古民家の催し

☎同施設(大沢2-17-3大沢の里公園内)
☎生涯学習課☎内線2921

講座「日本茶の歴史とその文化」

お茶を作る楽しみ、飲む楽しみ、歴史を知る楽しみ、文化を知る楽しみについて学ぶ「農家のお茶」連続講座(全4回)の2回目です。

☎5月11日(土)午後1時30分～3時30分 ☎工学院大学講師の二村悟さん

原きよ朗読会『水車小屋とワサビ田のころ』

古民家の座敷で、フリーアナウンサーの原きよさんに、大沢生まれの川崎テルさんのお話をまとめた聞き書きを朗読していただきます。また、川崎さんご本人に直接昔話を伺います。

☎5月18日(土)午後1時30分～2時45分

☎必要事項(11面参照)を同課☎内線2921・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ

※いずれも入館料(大人200円・中学生以下無料)が必要です。

第109回 太宰治作品朗読会

『富嶽百景』『黄金風景』

☎同 太宰治文学サロン☎26-9150

朗読は文学座所属俳優の林田一高さん(写真)。

☎5月17日(金)午後6時～6時50分 人25人

☎5月9日(木) (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グランジアルダン三鷹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)



提供：文学座

三鷹市プレミアム付商品券の使用可能店舗を募集します

☎生活経済課☎内線2551(商品券について)
三鷹商工会☎49-3111(店舗募集について)

10月からの消費税率の引き上げの影響の緩和と地域の消費を喚起するため、住民税非課税の方および子育て世帯を対象に、「三鷹市プレミアム付商品券」を販売します。

そこで、購入者が多くの店舗で同商品券を使用できるよう、市内の使用可能店舗を募集します。

三鷹市プレミアム付商品券概要(予定)

◇販売期間 9月中旬～令和2(2020)年1月末

◇使用期間 10月～令和2(2020)年2月末

※購入対象者の詳しい要件や購入方法などは、決まり次第お知らせします。



募集店舗概要

三鷹市内の店舗であれば店舗の規模、業種、商工会の加入・非加入は問いません。ただし、以下の商品・サービスでは、同商品券は使用できません。

- 資産形成につながる出資や金融商品
- 換金性の高いギフト券や切手など
- 性風俗関連特殊営業に関わるもの
- たばこ
- 国や地方公共団体への支払い(公営ギャンブル含む)

☎5月10日(金)～31日(金)に申込書(同会ホームページ HP <http://www.mitaka-s.jp/> から入手)を同会(下連雀3-37-15)へ

市民便利帳『三鷹くらしのガイド』
広告主を募集しています!

☎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下さる事業者を募集しています。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。

☎4月下旬までに(株)サイネックス☎042-548-1556へ



表紙イメージ

家庭系ごみの指定収集袋と
市ホームページに広告を掲載しませんか

☎ごみ対策課☎内線2534

家庭系ごみ指定収集袋は、市内全域で使用され、日々の生活の中で、多くの方の目に触れる有効な広告媒体です。また、広告を申し込みいただくと、5カ月間無料で市ホームページのトップページにバナー広告を掲載することができます。この機会にぜひ広告の掲載をご検討ください。

広告が袋の表面中央部に掲載され、色は1色刷りです。

作製枚数と広告掲載料

ごみ袋の種類	規格	作製枚数	広告掲載料	
ミニ(5ℓ)袋	ごみ袋本体	7×10cm	100万枚	20万円
	外袋	18×11cm	10万枚	2万円
S(10ℓ)袋	ごみ袋本体	12×16cm	100万枚	25万円
	外袋	14×12cm	10万枚	2万5千円
M(20ℓ)袋	ごみ袋本体	15×20cm	100万枚	30万円
	外袋	17×14cm	10万枚	3万円
L(40ℓ)袋	ごみ袋本体	17×24cm	70万枚	28万円
	外袋	21×17cm	7万枚	2万8千円

◆募集枠 各袋当たり1枠(複数枠の申し込み可)

☎5月10日(金)までに同課☎内線2534へ



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 FAX0267-97-3207

HP <http://www.sizenomura.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。

三鷹市役所発着のバスツアー参加者を募集しています。

◆山菜採りツアー

新緑の山々を散策しながら、ワラビやコシアブラなどの旬の山菜採りを楽しむツアーです。2日目は、山菜採り終了後、葎崎温泉で疲れを癒やします。

☎5月18日(土)・19日(日)(1泊2日)

人25人(最少催行人数20人)

¥大人18,000円から、小学生12,000円から(交通費、宿泊費、食事代(3食)、講師料、保険料を含む)

※料金は、部屋のタイプなどにより異なります。別途温泉入浴料金が掛かります。

☎5月10日(金)まで(4月28日(日)～5月6日(土)を除く)にJWTジャパンウインズツアー(株)☎0267-66-1268へ(先着制)

【旅行企画・実施】JWTジャパンウインズツアー(株)(長野県佐久市今井533-1/長野県知事登録第2-399号 全国旅行業協会会員・長野県旅行業協会会員)

【利用バス会社】信濃物流(株)(長野県南佐久郡川上村大字樋澤234)

※添乗員は同行しません。現地係員が対応します。

◆宿泊のお申し込みは簡単です!

宿泊希望日の3日前までに自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットでお申し込みください。7月分の団体(15人以上)の優先申し込みも受付中です。

【宿泊料金】大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)

※4月28日(日)までは割引料金、7月21日(日)～9月10日(火)は繁忙期料金の適用あり(大人200円・小学生100円の割引・加算)。



山菜採りツアーの様子

株式会社三鷹 契約社員(1人)

◆職務内容 就労支援講座の運営受付、一般事務など
◆資格 ワード、エクセル中級程度、「東京都地域人材確保・育成支援事業」によりかつて従事した経験のない方で、本雇用期間終了後に都内での再就職を希望する方(普通自動車運転免許があればなお可)
◆勤務期間 6月1日～令和2(2020)年3月31日
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(実働週40時間)
◆勤務場所 三鷹産業プラザ
◆報酬(月額) 226,000円、交通費支給(上限20,000円)
5月10日(金)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を直接または郵送で「〒181-8525 株式会社三鷹」へ
※面接による選考を行います。
※詳しくは弊社ホームページHP https://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。

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(パートタイマー)、③ホームヘルパー(登録職員)
◆資格 介護福祉士、介護職員初任者研修または実務者研修修了者
◆勤務時間 ①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時間・曜日は応相談(研修期間あり)
◆勤務場所 ①②老人保健施設はなかいどう、③ヘルパーステーションはなかいどう
◆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身体介護=時給1,550円～、生活援助・介護予防=時給1,300円～、訪問型サービス=時給1,260円(資格の有無による)
※①賞与あり(昨年度実績180,000円程度。採用1年目は異なる)。夜勤手当あり

(1回7,000円)。
※③勤務実績に応じて昇給・報奨金あり。
土・日曜日、祝日、早朝夜間の勤務は時給400円割増。
◆採用予定日 随時
☎電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002 牟礼6-12-30 三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ
※詳しくは同事業団ホームページHP http://www.mitaka.or.jp/へ。

9・16・30日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、23日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
☎相談・情報課(市役所2階)
☎同課 ☎内線2215へ



第20回ふじみ衛生組合安全衛生専門委員会の傍聴
4月22日(月)午後7時から
10人程度
所 クリーンプラザふじみ
申 当日会場へ(先着制)
☎同組合 ☎042-482-5497



総合オンブズマン相談(5月)
市政に関する苦情を受け付けます。

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

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
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(株式会社工房)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。

6月2日発行号
原稿締切日 5月9日(木)
6月16日発行号
原稿締切日 5月23日(木)
いずれも午後5時まで

催し

第45回三鷹雑学大学講義 井の頭池と神田川一井の頭池の湧水
4月21日(日)午前10時～正午 消費者活動センター ☎当日会場へ ☎近藤 ☎48-1490

みたかふれあいサロンの催し
①まるごと基礎講座インターネットやワード・エクセルなど=毎週月曜日午後1時15分～3時、②iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク「脳若トレーニング」=4月27日、5月18・25日の土曜日午前10時30分～正午 三鷹産業プラザ ☎①1,500円、②500円(いずれも1回) ☎NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・☎40-2664

社会福祉協議会担当者に子ども食堂について聞いてみよう!
みたかのたからばこ ☎4月24日(水)午前10時～正午 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎100円 ☎☎坂戸 ☎090-4212-3307 ☎☎mitaka.takarabako@gmail.com

「みんなのうた」とおしゃべりランチ会
三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎4月24日、5月22日の水曜日午前10時～午後1時30分 福祉センター ☎200円 ☎☎フルタニ ☎090-4713-5210・☎嶋崎 ☎46-3665

元気ひろば おれんじの催し
①ラフターヨガ=4月24日(水)午後2時～3時30分、②生け花小原流=26日(金)午前10時30分～正午、③心と体の癒しヨガ=26日午後1時～2時 同会(中原3-1-65) ☎①600円、②2,000円、③1,000円 ☎☎同会 ☎76-5940(②4月23日(火)午後3時まで)

サロンきっかけ「おしゃべりと吹上げ風車作り」
活躍きっかけ隊 ☎4月25日(木)午前10時～正午 三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円 ☎当日会場へ ☎加藤 ☎080-5496-9758

懐かしい曲を皆で歌う会
楽若会 ☎4月25日(木)午後1時30分～4時30分 芸術文化センター

600円(初回800円) ☎☎小林 ☎26-6825(当日参加可)

ふるしき市
三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎4月27日(土)午前10時～午後1時 市民センター議場棟下 ☎500円(1区画分) ☎☎同協議会 ☎76-1271(申し込みは2区画まで)

うつ友の会 三鷹(4月からの予定表を配布します)
4月27日(土)午後1時30分～4時 みたかボランティアセンター ☎100円(茶菓代) ☎当日会場へ ☎☎高橋 ☎090-5209-4411

三鷹がん哲学外来カフェ第9回: がんと共に生きる人々がわかち合う対話と共感
日本キリスト教団相愛教会 ☎4月27日(土)午後2時～4時 同教会(牟礼4-3-46) ☎200円 ☎当日会場へ ☎☎宮本 ☎44-7518・☎taokomiya moto@gmail.com

withbaby 無料手形・足形スタンプ 母の日デザイン
withbaby ☎5月9日(木)午前10時30分～正午 みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎当日会場へ ☎☎太田 ☎090-7003-3777

親子自然かんさつ会一ひかり輝く春の花と生きもの達を探そう
みたか・ちようふ自然かんさつ会 ☎5月11日(土)午前9時30分～午後0時30分 20人 水生植物園(神代植物公園付属) ☎大人300円、お子さん100円 ☎☎☎ ☎090-6650-2121・☎kztsukuda@hi-ho.ne.jp(先着制)

後藤充展 REVERSE-PERSPECTIVE
ぎやらりー由芽 ☎5月11日(土)～26日(日)正午～午後7時(26日は5時まで) 同画廊 ☎期間中会場へ ☎☎同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

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 ☎5月12日(日)午前9時～午後5時 同SUBARU総合スポーツセンター ☎300円 ☎☎☎4月30日(木)までに志藤 ☎042-338-3750

老齢年金のもらい方(就労との関係、繰下げ・繰上げ)
くらしのお金を学ぶ会 ☎5月12日(日)午前10時～11時30分 生涯学習センター ☎500円(テキスト代) ☎☎伊達 ☎050-3570-1357・☎kurashi.okane.mtk@gmail.com

笑う呼吸法(笑いヨガ)
東京三鷹の森わっはは楽楽(わい) ☎5月12・26日の日曜日午前10時40分～正午 同連雀コミュニティセンター ☎500円(1回) ☎☎☎ ☎090-3902-9691・☎44-7772

天然理心流と剣術の基礎体験会 新撰組近藤勇らがつかった剣を体験してみませんか!
天然理心流剣術会 ☎5月12日(日)午後1時～2時 同SUBARU総合スポーツセンター ☎500円 ☎当日会場へ ☎☎☎ ☎090-8300-4029

みんなで学ぼう!おいしい低糖質(試食会)
Bright Kitchens' ☎5月12日(日)午後2時～4時 同東郷医院(下連雀3-34-13) ☎1,500円 ☎☎☎ ☎080-6763-8493・☎brightkitchens2019@gmail.com

歌声サロンの催し
①歌声サロン中原=5月14日(火)午後1時～4時、②歌声サロン三鷹=15日(水)午後1時～3時 同新川中原コミュニティセンター、③生涯学習センター ☎②500円 ☎当日会場へ ☎☎☎ ☎49-8899

親子のためのシュタイナー園一日体験
ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎5月18日(土)午前10時～11時30分 同園 ☎会員2,000円、一般2,500円 ☎☎☎ ☎http://www.nanohana-en.com/をご覧ください、同園 ☎79-4598・☎oyako-taikens@nanohana-en.com

第3回「連雀寄席」女性真打・桂右團治さん、明治大学・津軽三味線「響」友情出演
江戸小唄笑い広げ鯛 ☎5月18日(土)午後1時30分～4時 同三鷹駅前コミュニティセンター ☎100円 ☎当日会場へ ☎☎☎ ☎080-5976-9298

チェンパー・フィルハーモニック東京 第25回定期演奏会
5月18日(土)午後2時から、25日(日)午後7時30分から 同芸術文化センター風のホール ☎当日会場へ ☎☎☎ ☎03-3341-5256

子育てプログラム全5回一ぺアトレで子育てをもっと楽しもう
NPO法人ソムリック ☎5月19日、6月23日、7月28日、8月25日、9月22日の日曜日午前10時～11時30分 同あきやま保育室(下連雀3-45-16) ☎2,500円(5回分) ☎☎☎ ☎info@somlic.com

消費者向け「木造住宅これだけは知っておいて欲しい・建築知識の講習会」
北多摩建設産業労働組合 ☎5月22日～6月12日の毎週水曜日午後7時～9時(全4回) 同消費者活動センター ☎12,000円(資料代) ☎☎☎ ☎5月10日(金)までに同組合 ☎70-0771・☎70-0772(建築業者の受講不可)

産業能率大元教授山田博夫さんによる「こころの病に対する精神療法の行い方」講演会
NPO法人日本人間関係心理士協会 ☎6月1日(土)午後1時30分～3時30分 同うつ、不安障害、神経症、統合失調、ひきこもりなど心の病をもつ方や保護者15人 同みたかボランティアセンター ☎1,000円 ☎☎☎ ☎5月30日(木)までに同法人 ☎57-6547・☎jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp

平川信 楽壇生活50年記念コンサート
三鷹市民混声合唱団フォーゲル ☎6月1日(土)午後1時30分～4時 同625人 同芸術文化センター風のホール ☎当日会場へ(先着制) ☎☎☎ ☎47-3391

会員募集
ソピカ(お母さんと子どもの手作り遊び)
毎月第3水曜日午後2時から 同下連雀地区公会堂 ☎1回800円 ☎☎☎ ☎090-8778-7925

歌の集い しらかば
毎月第2金曜日午後1時～3時・

毎月第2火曜日午後7時～9時 同新川中原コミュニティセンター ☎☎ ☎1,500円 ☎☎☎ ☎080-5016-8734

なでしこ(介護予防体操)
毎月第1・3水曜日午後1時30分～3時 同生涯学習センター ☎☎ ☎1,000円 ☎☎☎ ☎田中 ☎32-4184

すこやかヨガ
毎週水曜日午前10時15分～11時45分 同新川宿地区公会堂 ☎入会金2,000円、月額2,500円 ☎☎☎ ☎坂本 ☎090-6178-1863

ジェノワーズの会(お菓子作り教室)
①6月12日、7月24日、9月11日の水曜日、②10月9日(火)、11月13日(火)、令和2年1月9日(木)、いずれも午前10時～午後1時 同牟礼コミュニティセンター ☎5,400円(3回分) ☎☎☎ ☎田中 ☎46-3355

パオオン(親子のためのリトミック)
毎月3回水曜日午前10時30分～11時15分 同1・2歳のお子さんと保護者 同連雀コミュニティセンター ☎☎ ☎2,000円 ☎☎☎ ☎藤本 ☎fujimoto.ritopi@gmail.com

アリスみたか学習会
アリスみたか(三鷹市ひとり親家庭福祉会) ☎毎週火曜日午後6時～8時 同小学4年生～中学3年生 同連雀コミュニティセンター ☎☎ ☎2,000円 ☎☎☎ ☎ふるたに ☎090-4713-5210・☎paamandayo@yahoo.co.jp

カラオケ歌謡練習会
毎月第1・3土曜日午後1時30分～3時30分 同市役所近隣カラオケ店 ☎入会金1,000円、月額3,500円 ☎☎☎ ☎☎ ☎44-9285

伝言板
ICUオルガン演奏会
ICU宗教音楽センター ☎5月11日(土)午後3時から 同大学 ☎☎ ☎1,800円、当日2,000円、小学生～高校生1,000円 ☎☎☎ ☎同センター ☎33-3330

¥800円(1回)
 物飲み物
 申込 4月22日(月)から同施設(藤原) ☎46-4117へ(午後6時~8時。先着制)
第14回三鷹市民公開講座
「腎臓について考えるフォーラム」
 腎臓病や生活習慣病についてのさまざまな疑問に専門家がご答えします。
 杏林大学医学部付属病院、三鷹市医師会、中外製薬(株)、テルモ(株)、バクスター(株)(市後援)
 5月11日(土)午後1時~4時30分
 150人
 所 三鷹産業プラザ
 講 同病院の福岡利仁さん、川上貴久さん、山本陣さんほか
 申 当日会場へ(先着制)
 問 事務局 ☎60-3710(平日午前8時45分~午後5時30分)

三鷹野菜収穫体験
 約13種類の三鷹野菜を収穫します。
 所(株)三鷹ファーム
 6月~12月
 7グループ程度
 所(株)三鷹ファーム管理農園(新川3-14)
 ¥年額18,000円
 申 5月10日(金)までに必要事項(11面参照)を三鷹ファーム(株)まちづくり三鷹内 ☎40-9669・✉info@mitakafarm.mall.mitaka.ne.jpへ(先着制)

「三鷹市ふれあい援農ボランティア」養成講座
 コースは、野菜、花き、果樹。各農家5人程度のグループ。立川市近郊で講義(2回)、市内視察研修会(1回)、市内の指導農家で実習(10回以上)。
 市、JA東京むさし三鷹支店、東京都農林水産振興財団
 開講式=6月8日(土)午前9時から
 年間を通してボランティアとして活動できる20歳以上の健康な市民15人
 保険料1,000円(年間)
 申 5月23日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望コース・性別を「〒181-0004新川6-35-26JA東京むさし三鷹支店」へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同店 ☎46-2152

日本人が知っておきたい 天皇の歴史
 公財三鷹市スポーツと文化財団
 6月1・8・29日の土曜日午後1時~2時30分(全3回)
 40人
 所 生涯学習センター
 講 東洋大学文学部非常勤講師の山本直人さん
 ¥3,000円
 申 4月21日(日)~5月10日(金)(必着)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抽選)
 問 同センター ☎49-2521



フリーマーケット出店者
 新川中原住民協議会
 5月26日(日)午前10時15分~正午
 20店舗(1区画1.5×2m)
 所 新川中原コミュニティセンター
 ¥500円(1区画分)
 申 4月26日(金)から同センターへ(先着制。申し込みは2区画分まで)
 問 同センター ☎49-6568

第11期みたか国際化円卓会議の 外国籍市民委員
 市に1年以上在住または在学・在勤する20歳以上の外国籍市民で、年3回程度開催の会議に出席し、日本語の会議内容を理解できる方若干名
 ◆任期 令和3(2021)年3月31日(再任可)
 ◆謝礼 1回5,000円
 申 5月10日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・応募動機(400字程度)を日本語で「〒181-8555 企画経営課」・FAX 45-1271・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(書式不問。申込多数の場合は抽選) ※結果は5月24日(金)までに通知します。
 問 同課 ☎内線2115

三鷹市SOHOパイロットオフィス 入居者
 既にSOHO事業者として事業を運営している方、SOHO事業を新規に展開しようとする方向けのオフィスです。
 ◆所在地 下連雀3-27-1三協ビル2階
 ◆募集区画・使用料(月額。共益費込み・消費税別) ユニット1(9.25㎡)=74,000円、ブースA(3.50㎡)=24,500円
 ※電気代、コピー代などは別途。
 ※ビジネスクラブ「三鷹iクラブ」入会(年会費6,000円)が条件です。
 ◆入居契約期間 3年(更新可)
 申 必要書類を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(選考のうえ決定)
 問 同社 ☎40-9669
 ※詳しくは同社ホームページHP <https://www.mitaka.ne.jp/>をご覧ください。



女性・若者・シニア創業事業 女性向け長期セミナー (保育)
 商品開発・マーケティング・経営を学び、事業計画の作成を目指します。
 6月4日~7月9日の毎週火曜日午前9時20分~午後0時20分(7月2日を除く全5回)
 20人、保育(1歳~未就学児)5人

所 三鷹産業プラザ
 講 HerbNet代表の浅川絢子さんほか
 ¥5,000円
 申 必要事項(11面参照)、保育希望者は5月27日(月)までにお子さんの名前・年齢をミタカフェ ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(いずれも先着制)
 問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669
市内の高齢者住宅(シルバーピア)生活協力員(2人)
 ◆業務内容 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
 ・都内に居住
 ・おおむね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。
 ◆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 5月10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 同課 ☎内線2627

海上技術安全研究所 電子航法研究所 交通安全環境研究所の一般公開
 海上技術安全研究所 ☎41-3005
 海上技術安全研究所(新川6-38-1) 波のダンスショー、400m水槽の紹介など
 電子航法研究所(調布市深大寺東町7-42-23) 電波無響室の公開、みちびき衛星を使って絵を描こう! など
 交通安全環境研究所(調布市深大寺東町7-42-27) 列車運転シミュレータの見学、高度運転支援技術の体験など
 4研究所合同スタンプラリー 当日は上記施設と「宇宙航空研究開発機構」の4施設で合同スタンプラリーを行います。スタンプを集めて記念品をもらいましょう。
 4月21日(日)午前10時~午後4時(入場は3時30分まで)
 申 いずれも当日会場へ
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。



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・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

三鷹ネットワーク大学 春学期受講者募集中!

講座名	日時・定員・講師・費用など
(一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエイジングを考える 5月「空き家対策と相続—ファイナンシャル・プランナーと考える活用方法」 ★	5月15日(水)午後3時~4時30分 20人 講 KNR 大庭FP事務所代表の大庭和夫さん 申 当日同大学へ(先着制)
科学宅配塾企画講座「もっと科学に親しもう!」7「宇宙旅行のこれまでとこれから」 ★	5月16日(木)午後7時~8時30分 50人 講 日本大学上席研究員でJAXA・宇宙科学研究所名誉教授の高野忠さん ¥500円
中日文化研究所寄付講座 「雲南から日本が見える—日本文化の核にあるもの」 ★	5月18日(土)午後2時~3時30分 40人 講 麗澤大学名誉教授で中日文化研究所理事長の欠端實さん ¥500円
NPO法人みたか都市観光協会企画講座 大人のための音読講座(ワークショップ付き朗読会) 三鷹ゆかりの作家・作品たち(74) 一連続講座・川崎テルさんの『水車小屋とワサビ田のころ』より ★	5月22日、6月26日、7月17日の水曜日午前10時30分~午後0時30分(全3回、通し受講のみ) 10人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ¥市民4,800円、一般6,000円
くらしとバイオプラザ21企画サロン サイエンスカフェみたか5月・第56回 「素数の糸かけマンダラ」 ★★	5月23日(木)午後7時~8時30分 20人 講 coco color 123 カラーセラピストのおおにしひろみさん ¥1,500円(材料代を含む)
フードバンクみたか(設立準備中)・(社福)三鷹市社会福祉協議会共催講座 「フードバンク×SDGs×MITAKA×フードロス」 ★	5月30日(木)午前10時~正午 50人 講 慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科教授の蟹江憲史さん ¥500円
国際基督教大学寄付講座 数学のタベ「線形代数再入門—現代数学の基礎概念」1」 ★★	5月31日(金)午後7時~8時30分 30人 講 国際基督教大学教授の清水勇二さん ¥500円

申 特に記載のないものは4月23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。

催し

第18回みたか市民活動・NPOフォーラム参加者説明会

日 4月24日(水)午前11時～正午・午後1時～2時、5月11日(土)午後2時～3時
所 市民協働センター
申 必要事項(11面参照)を同センター ☎46-0048・FAX46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

春季茶会

席主は(台目席)表千家・大野宗照さん、(南座敷)裏千家・小野宗麗さん、(立礼席)裏千家・小林宗由さん。

主 三鷹市茶道連盟
日 5月3日(水)午前10時～午後3時(受付は午前9時45分～午後2時30分)
所 みたか井心亭
料 1,500円(2席)
申 当日会場へ
問 同連盟(阿部) ☎47-8398

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 5月7日～21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

介護者カフェ

日 5月7日(水)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 喫茶ショップ オーソレミオ(大沢1-6-3)
料 100円
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者ひろば

日 5月9日(木)午後1時30分～3時30分
人 介護者、介護経験者
所 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

スポーツ

6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 5月5日(水)～11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

卓球講習会

主 三鷹市卓球連盟

日 5月4日～25日の毎週土曜日午後3時～6時(全4回)

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

太極拳初心者講習会

主 三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟

日 ①5月8日(水)午後2時～3時15分・午後7時～8時15分、10日(金)午後2時30分～3時15分、14日(火)午後7時～8時15分、24日(金)午後7時～8時15分、25日(土)午後1時～2時15分、②17日(金)午後7時～8時15分

人 在学・在勤を含む市民

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②南浦地区公会堂

物 室内履き、タオル、飲み物

申 当日会場へ

問 同連盟(谷川) ☎43-9988

第3回三鷹市フットサルONE DAY マッチ

主 三鷹市サッカー協会

日 5月11日(土)午後0時30分～2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

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 5月8日(水)までに代表者の必要事項(11面参照)・チーム名を同協会 E jam22hamanaka@mtb.biglobe.ne.jpへ(先着制)

合気道初心者体験講習会

主 三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟

日 5月18日(土)午後2時30分～3時30分

人 在学・在勤を含む8歳以上の市民15人程度

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟(鈴木) ☎43-8542(午前9時～午後9時)

三鷹市ダンススポーツ連盟設立31周年記念ダンスの集い

ダンスタイム、ミキシング、演技発表あり。飲み物付き。

日 5月19日(日)午後2時～5時

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 700円

物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)

申 当日会場へ

問 同連盟(堀江) ☎48-7451

ファミリーフットサルフェスティバルin三鷹

主 (公財)東京都サッカー協会、三鷹市サッカ

カー協会

日 6月1日(土)午後2時～4時

人 在学・在勤を含む5歳以上の市民60人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)

申 5月15日(水)午後6時までに同事務局 ☎03-6801-8001(平日午前10時～午後6時)・(公財)東京都サッカー協会 HP http://www.tokyofa.or.jp/・三鷹市サッカー協会 HP http://mitakafa.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

三鷹市野球連盟夏季大会

主 三鷹市野球連盟

日 6月9日以降の毎週日曜日

人 在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・チーム責任者の所在は市内)

所 大沢総合グラウンド

申 5月11日(土)午後4時～6時30分に一般・壮年の部とも申込書(選手登録名簿12～20人)、大会参加料1チーム11,000円、年間登録料1チーム10,000円、一般の部は東京都登録用紙(東京都軟式野球連盟ホームページ HP http://www.tnbb.or.jp/から入手)、東京都登録料1人600円をSUBARU総合スポーツセンター地下1階へ

※申込書は4月23日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布(春季大会登録チームには郵送)。

※主将会議を5月22日(水)午後7時30分から生涯学習センターで開催します。

問 同連盟(山中) ☎33-5080

よくわかる・役立つ!パソコン教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①初めてのパソコン=5月6日～27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=5月9日～30日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、③エクセルの関数=5月10日～31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=5月

7月21日(日)に開催する東京2020大会テストイベント「READY STEADY TOKYO—自転車競技(ロード)」の地域説明会を開催します。競技の内容、テストイベント開催時の交通規制などによる影響、観戦時のマナーなど、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が説明します。

講座

よくわかる・役立つ!パソコン教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①初めてのパソコン=5月6日～27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=5月9日～30日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、③エクセルの関数=5月10日～31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=5月

7月21日(日)に開催する東京2020大会テストイベント「READY STEADY TOKYO—自転車競技(ロード)」の地域説明会を開催します。競技の内容、テストイベント開催時の交通規制などによる影響、観戦時のマナーなど、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会が説明します。

チケットインフォメーション

CINEMA SPECIAL 「名監督×名女優」
いつしか、名コンビと呼ばれる、二人がいた。
溝口健二×田中絹代
芸術文化センター 星のホール 全席指定
5月11日(土) 各回2本立て/昼夜入替制
昼の部 午前11時/夜の部 午後4時上映開始
チケット発売中 各回 会員=900円 一般=1,000円 学生=800円
『武蔵野夫人』(東宝/1951年/88分/白黒/35mm) 『噂の女』(大映京都/1954年/84分/白黒/35mm)
戦後すぐの、武蔵野の森の風景も懐かしき、傑作。 田中絹代が最後に出演した溝口健二監督作品!
※この映画シリーズは毎月1回(8月除く)、別の監督×女優で10月まで続きます。



『武蔵野夫人』 ©TOHO CO., LTD.

柳家さん喬独演会
芸術文化センター 星のホール 全席指定
6月22日(土)
昼の部 午後2時/夜の部 午後6時開演 保育
チケット発売日 会員=4月20日(土) 一般=4月25日(水)
各回 会員=2,700円 一般=3,000円
学生=2,000円 高校生以下=1,000円
※昼の部と夜の部は別の演目です。
爆笑の滑稽ばなしから、涙を誘う人情ばなしまで、
実力一番、柳家さん喬落語をご堪能ください。



柳家さん喬 撮影：山田雅子

主 主催者 日 日時・期間 人 対象・定員 所 場所・会場 講 講師 料 費用(記載のないものは無料) 物 持ち物 申 申込方法 問 問い合わせ 保 保育保育あり 手 手話(要約筆記)あり
●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。
【武蔵野夫人】(東宝/1951年/88分/白黒/35mm) 【噂の女】(大映京都/1954年/84分/白黒/35mm)
戦後すぐの、武蔵野の森の風景も懐かしき、傑作。 田中絹代が最後に出演した溝口健二監督作品!
※この映画シリーズは毎月1回(8月除く)、別の監督×女優で10月まで続きます。
PARTNER 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)。
チケットお求め方法
発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。
●電話予約 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。
【武蔵野夫人】(東宝/1951年/88分/白黒/35mm) 【噂の女】(大映京都/1954年/84分/白黒/35mm)
戦後すぐの、武蔵野の森の風景も懐かしき、傑作。 田中絹代が最後に出演した溝口健二監督作品!
※この映画シリーズは毎月1回(8月除く)、別の監督×女優で10月まで続きます。
PARTNER 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)。
チケットお求め方法
発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。
●電話予約 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。

請できます。

年金手帳(お持ちでない場合は、本人確認ができるもの)、在学期間が分かる在学証明書または学生証(コピー可)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ
同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方へ

4月分からの手当額を変更しました。
◆児童扶養手当の支給額(月額)
第1子:42,910円~10,120円
第2子加算額:10,140円~5,070円
第3子加算額:6,080円~3,040円
◆特別児童扶養手当の支給額(月額)
1級:52,200円、2級:34,770円
※4~7月分は8月にまとめて支給します。
☎子育て支援課☎内線2751

三鷹市ジュニア・シニアリーダー講習会

地域活動などでリーダーとして活躍する方法を学び、夏休みに福島県矢吹町の子どもたちと交流キャンプをします。
市内の小学5・6年生、中・高校生
5月7日(火)までに参加申込書(市ホームページ、児童青少年課(市役所4階41番窓口)で入手)を同課へ
同課☎内線2713

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のおそびひろば「お誕生会」
4月25日(木)午前11時15分から
当日会場へ
◆親子の絆づくり講座 赤ちゃんがきた!「思春期につながる0歳児期の育児」
5月21日~6月11日の毎週火曜日午後2時~4時(全4回)
市内の平成30年12月20日~31年3

月21日生まれの第1子と母親で全回参加できる方12組
講ベビープログラムファシリテーターの吉村昌代さん
4月22日(月)午前9時30分~26日(金)午後5時に同センター☎32-8765・HP
https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)
同センター☎31-6039

あそびとおしゃべりの会(5月)

8・22日=井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター、15・22日=新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター、29日=牟礼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
年少までのお子さんと保護者
当日会場へ
同センター☎45-7710

みたかおもちゃの病院(5月)

三鷹市消費者活動センター運営協議会
11・25日の土曜日=リサイクル市民工房、15日(木)=消費者活動センター、いずれも午後1時~3時
◆特殊部品などの交換は実費
当日会場へ
同センター☎43-7874

小さく生まれたお子さんとその親の交流会

5月15日(水)午前10時~11時45分
市内在住で出生時の体重が2,000g以下の就学前のお子さんと保護者10組
総合保健センター
物おむつ
◆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4226・FAX46-4827へ(先着制)

年齢別あそびましょ

ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」
5月16日(木)午前10時15分~11時15

分、11時30分~午後0時30分
市内在住の平成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
すくすくひろば

ふたごの親の交流会

5月29日(水)午前10時~11時30分
市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人
総合保健センター
◆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4226・FAX46-4827へ(先着制)

高齢者

①体操とおしゃべり・ミニ講座

4月24日(水)午後2時~4時
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

②高齢者の生活相談会

4月24日(水)午後2時~4時
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

介護予防健康体操

「シニアのための筋トレ&脳トレ」
井の頭地区住民協議会
5月16・30日、6月6日の木曜日午前10時15分~11時30分(全3回)
市民40人
井の頭コミュニティセンター新館
◆介護予防運動指導員の並木富士子さん
物室内履き、タオル、飲み物
4月23日(火)に直接、または24日(水)~5月15日(水)に直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

なつかしの歌声喫茶

(こもれび ほとと・サークル)
ピアノ、アコーディオン、ギターの伴奏で楽しく歌いましょう。
5月17日、6月21日、8月2日の金曜日午前10時~11時30分(全3回)
おおむね65歳以上の市民80人
福祉センター
¥500円(1回)
4月30日(火)(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9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
☎事務局☎42-4471

ロコモ予防チャレンジ!講座

運動機能低下予防のための、筋力・

バランス力測定や講義、運動など。
6月8日、9月28日、12月7日、令和2(2020)年3月の土曜日、いずれも午後1時~4時(全4回)

初めて参加する65歳以上の市民30人
三鷹市公会堂さんさん館

5月13日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・要支援・要介護認定の有無を「〒181-0012上連雀8-3-10みたかボランティアセンター」へ(申込多数の場合は必要性の高い方を優先)
☎高齢者支援課☎内線2625

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成30年12月~31年3月分の一般障がい者手当・特別障がい者手当・特定疾患者手当を、4月25日(木)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
☎障がい者支援課☎内線2618

身体障害者手帳をお持ちの方を日帰り旅行にご優待します

横須賀軍港巡りクルーズなど。
6月10日(月)午前8時30分市役所出発~午後5時30分ごろ市役所解散
身体障害者手帳をお持ちの市民60人
¥1人4,000円(付添人も同額)
5月20日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・障がいの種類、等級と使用用具など・車いす使用の有無・付添人の有無(歩行障がいのある方は1人まで同行可)、有の場合は付添人の氏名・住所・電話番号を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は昨年度落選の方を優先して抽選。結果は5月24日(金)ごろに通知)
☎同協議会☎46-1108

健康

健康栄養歯科相談

健康相談、栄養相談、運動相談、歯科相談。65歳以上の方は口の機能に関する相談も行います。
毎月第1火曜日、第3金曜日午後1時~4時
健康・食事・口の機能が気になる方
総合保健センター
☎健康推進課☎内線4222へ



三鷹のおみやげ
TAKA-1 販売会



DAZAI COFFEE

☎ TAKA-1店舗会(三鷹商工会内)☎49-3111・
HP http://taka-1.mall.mitaka.ne.jp/

「TAKA-1(タカワン)〈みたかセレクトONE〉」
みたかのおみやげ部門認定商品を一堂に集めて販売します。三鷹を代表する逸品に出会うチャンスをお見逃しなく。

4月28日(日)午前11時~午後4時
所 三鷹コラル(下連雀3-35-1)
申 当日会場へ



極上末喜どらやき・井の頭どらやき

消費者相談窓口から

◆ 224 連休中もクーリング・オフの期間は進行します

連休中の消費者相談は消費者ホットライン☎188へ

☎ 消費者相談窓口☎47-9042

相談事例1

連休中に、自宅に事業者が訪問してきた。「お宅の瓦が傷んでいるように見えるので、無料で点検する」と言われた。点検後、「すぐに工事をしないと雨漏りする。今すぐ工事の契約をすれば安くする」と言われ、80万円の工事の契約に応じた。よく考えてみると、高額な工事のためクーリング・オフしたい。
(70代・男性)

アドバイス

クーリング・オフとは、いったん契約の申し込みや締結をした場合でも、一定の条件と期間のもとで、消費者から無条件で契約の撤回や解除ができる制度です。訪問販売や電話勧誘販売などの不意打ち的な勧誘による契約や、複雑な契約について設けられていますが、クーリング・オフができない取引もあります。
クーリング・オフができる期間は取引類型により異なります。事例のように、突然訪問してきた事業者と契約した場合、契約書を渡された日を1日目(起算日)として数えてから8日間です。また、クーリング・オフの期間は、土・日曜日、祝日も進行しますので、注意が必要です。

クーリング・オフ通知を送る際のポイントは、
◆必ず書面(はがき)などで、販売会社の代表宛てに通知をする
◆送る前にはがきの両面コピーを取り、特定記録郵便や簡易書留など発信の記録が残る方法で送る
◆分からないことは、消費生活相談窓口または消費者ホットライン☎188に相談する
※また、年末年始を除く土・日曜日、祝日の相談は、消費者ホットライン☎188にご相談ください。

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。 100 古紙配合率100%再生紙を使用

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

市役所窓口一部移転のお知らせ

5月7日(火)から
 土地対策課=本庁舎3階から
 第二庁舎3階へ
 スポーツ推進課=第二庁舎3階から
 本庁舎3階へ

☎土地対策課☎内線2243
 スポーツ推進課☎内線2931

三鷹駅南口東駐輪場・南口西駐輪場の一時利用を終了します

駐輪場の再配置により、定期利用のみの駐輪場とするため、両駐輪場の一時利用を5月31日(金)で終了します。今後は4月1日にオープンした「三鷹駅南口駐輪場」などの周辺駐輪場をご利用ください。

☎道路交通課☎内線2884

三鷹市優良農地育成事業

農業施設・設備の導入の際に補助金を交付します。

☎市内で1,000㎡以上の生産緑地を営農する市民で、三鷹市農地保存協定を締結した方

☎4月22日(月)～5月10日(金)に生活経済課(第二庁舎2階)へ

☎同課☎内線3063

町会・自治会活動を応援します 町会等自治組織助成金

市では町会・自治会、管理組合、商店会などの活動に対して助成を行っています。世帯割額は1世帯当たり200円、均等割額は世帯数により8,000～17,000円を交付します。

☎町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織

☎5月7日(火)～24日(金)に所定の申請書類(市ホームページから入手可)をコミュニティ創生課(第二庁舎2階)へ

☎同課☎内線2512

みなさんの寄付をまちづくりに役立てています

☎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、みなさん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3月)(敬称略)
- 【福祉・子ども子育て支援のために】 矢野哲雄 3,000円
- 【都市の整備・自然環境の保全のために】 匿名 5,997円
- 【学校教育の充実のために】 JA東京むさし三鷹地区青壮年部 85,500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。

寄付は、市役所窓口のほか、インターネットからも申し込みができます。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/ をご覧ください。

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。3月9日～4月15日に実施した54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。

☎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。

☎5月31日(金)までの午前8時30分～午後5時

☎市内に所在する土地、家屋の固定資産税の納税者

☎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)を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

☎同課☎内線2363

固定資産税・都市計画税の減免

①国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた、②震災、風水害、火災などにより被害を受けた、③相続税のため物納した固定資産などは、固定資産税・都市計画税の減免が認められる場合があります(申請後に納期限が来るものが対象)。

◆保育所などに使用する土地を有料で貸し付けた場合

以下の要件をすべて満たす保育所などは、新規開設後、最長5年度分の減免が認められる場合があります。①毎年1月1日の時点で、認可保育所、認定こども園(幼保連携型・保育所型・地方裁量型)、認証保育所、小規模保育事業所、事業所内保育事業所(利用定員6人以上)

のいずれかに使用されている、②毎年1月1日の時点で、前記の設置者に有料で直接貸し付けられている、③平成28年11月1日～令和3(2021)年3月31日に、当該土地に係る賃貸借契約を新たに締結し、開設されている

☎5月31日(金)までに申請書と必要書類を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

☎同課☎内線2363

国保・年金

国民健康保険「医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付します

平成30年10月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健康保険加入者へ、4月下旬に送付します。

※このお知らせによる手続き・支払いなどは必要ありません。

※確定申告の医療費控除に使用できません(再発行はできません)。

◆「医療費のお知らせ(医療費通知)」の様式と発送時期などが変わります

◇様式 圧着式はがきから、A4用紙へ

◇発送回数 年3回から、年2回へ

◇記載対象診療月・発送時期 11～6月診療分は11月下旬、7～10月診療分

は2月下旬に送付

☎保険課☎内線2387

4～7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬にお送りします。

☎特定健診=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40～75歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方

☎健康推進課☎内線4212

※4月2日以降に三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入した方や、8～3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は、対象外となる場合があります。

国保温泉センター割引利用券を配布します

☎市の国民健康保険に加入している方

◆利用施設 檜原温泉センター「数馬の湯」、奥多摩温泉「もえぎの湯」、秋川渓谷「瀬音の湯」、生涯青春の湯「つるつる温泉」

◆配布場所 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口

☎同課☎内線2386

※有効期限は令和2(2020)年3月31日(火)。

国民年金の学生納付特例申請受付

申請時点の2年1カ月前の月分まで申

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付(2月分)

●一般寄付	新川中原コミュニティセンター	1,393円
カトリック調布教会	四ツ葉ときわクラブ	1,137円
フィッシャー幼稚園	北野東晴クラブ	660円
海老澤寿美恵	SOMPOケアラヴィーレ武蔵境	421円
三鷹トリム体操クラブ	三鷹市赤十字奉仕団	315円
根道一男	三鷹中央リハケアセンター	159円
匿名(3件)		
●一円硬貨募金	●福祉基金	(宗)三鷹不動尊 井口院 800,000円
牟礼寿会	都営中原三丁目都営自治会	7,775円
伊藤康子	●ボランティア基金	
キッチンコート野崎店	小室和子	6,032円
大沢コミュニティセンター	セコム(株)TEセンター	4,511円
中原三葉会		

止水板設置工事費等の一部を助成します

☎事前相談☎水再生課(市役所5階57番窓口)☎内線2873へ

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの一部を助成しています。止水板とは、建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための施設です。近年の突発的な集中豪雨では、事前準備が困難な場合がありますが、手軽に取り付けることができる止水板を設置することにより、浸水被害の軽減が期待できます。

対象となる工事 ●止水板設置工事
●止水板設置に伴い、防水効果を高めるために行う関連工事(内外壁の防水工事、土間コンクリート打設工事など)

対象となる建物 市税の滞納がない市民が、1年以上居住する市内の住宅

助成金額 工事費用の2分の1(一つの建物につき上限50万円)

※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)。

4月21日(日)は 三鷹市議会議員・三鷹市長選挙の 投票日です

投票時間 午前7時～午後8時

◆投票所をご確認ください

投票は、選挙人名簿に登録されている投票区でしかできません。投票所入場整理券で投票所をご確認ください。3月28日以降に市内転居の届け出をした方は、転居前の投票所が会場ですのでご注意ください。

◆開票について

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。

5月18日(土)は「花と緑の広場」へ行こう

所 同広場(牟礼1-11-26) 申 いずれも当日会場へ ※小雨決行。
 問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081
 (当日は ☎090-1054-6310)

草花チャリティーバザー

ご家庭で育てた草花や樹木の苗木などをお持ちください。1苗100円で販売し、売り上げは東日本大震災の被災地に桜を植樹する活動に寄付します。



☎ 午前9時30分～11時30分
 (苗の持ち込みは11時まで)

◇持ち込む苗の条件

健全な苗で、直径18cm以内のポットや鉢に植えてあるもの。同じ種類の植物は20苗まで。苗には名札を付けてください。

種まき参加者募集

ジニア・ヒマワリ・マリーゴールドの種をまきます。参加者には、夏から秋に花の摘み取りをご案内します。

☎ 午前10時～正午(9時45分から受付)

物 作業用手袋、帽子、長靴、飲み物、汚れてもよい服装

親子でガーデニング! 公園にお花を植えよう!

市内で活躍しているボランティアと一緒に花を植えて花壇を作ります。



☎ 午前10時30分～正午
 (10時15分から受付)

物 作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装、あれば小さいじょうろ

アロマスプレー作り

エッセンシャルオイルを使ってアロマスプレーを作ります。収益は東日本大震災の被災地に桜を植樹する活動に寄付します。

☎ 午前11時から、11時30分から(10時50分から整理券を配布)

人 各回15人 料 200円

三鷹に花と緑を増やしませんか

花壇ボランティア養成講座

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

公共花壇をプランニングし、維持管理するボランティアを養成します。自宅の庭にも生かせる知識と技術を楽しく学びます。

☎ 5月30日、6月13日、7月4・11日、9月5日、10月24日、11月14日、12月12日、令和2(2020)年2月13日、3月5日の木曜日午前10時～午後3時(全10回)

人 全回参加できる方15人

所 北野ハピネスセンター、花と緑の広場(牟礼1-11-26)

講 園芸研究家の香山三紀さん

料 2,000円(協会会員は1,000円)

申 5月10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)、会員は会員番号を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP <http://hanakyokai.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)



市内で“こいのぼり”が泳いでいます

大沢の里

今年も端午の節句を祝う約30匹のこいのぼりが春風を受けて元気よく泳いでいます。

☎ 5月上旬まで 所 大沢の里(大沢2-17周辺)

問 緑と公園課 ☎内線2835

第14回神田川こいのぼり祭り

地区の子どもたちが絵を描いた約600匹のこいのぼりが神田川を泳ぎます。

主 三鷹台まちづくり協議会

☎ 4月21日(日)～5月11日(土)

所 三鷹台駅周辺の神田川(井の頭2-1付近)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669



FIVBバレーボールネーションズリーグ2019にご招待

問 スポーツ推進課 ☎内線2934

世界中の強豪16カ国が、チャンピオンの座をかけて戦う同大会の予選リーグにご招待します。世界のトップ選手が繰り出す迫力のプレーをご覧ください。

主 国際バレーボール連盟(FIVB)

所 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)

◆チケットの種類

1日券(スタンド自由)

人 在学・在勤を含む市民、各日100人(小学生以下は保護者同伴)

申 4月21日(日)～5月20日(月)に必要事項(11面参照)・希望日・参加者全員の氏名と続柄(1家族4人まで)を同課 ☎内線2934(平日午前8時30分～午後5時)・✉supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

◆チケットの受け取り方法

当日会場受付で自治体名と氏名をお知らせください。

◆試合日程

男子	女子	試合時間	対戦相手
6月7日(金)	午後3時40分	午後7時10分	ブラジル対イラン
6月8日(土)	午後3時10分	午後6時40分	日本対アルゼンチン
6月9日(日)	午後3時10分	午後6時40分	アルゼンチン対イラン
6月11日(火)	午後3時40分	午後7時10分	日本対ブラジル
6月12日(水)	午後3時40分	午後7時10分	アルゼンチン対ブラジル
6月13日(木)	午後3時40分	午後7時10分	日本対イラン
	午後3時40分	午後7時10分	セルビア対タイ
	午後3時40分	午後7時10分	日本対ブラジル
	午後3時40分	午後7時10分	ブラジル対タイ
	午後3時40分	午後7時10分	日本対セルビア
	午後3時40分	午後7時10分	ブラジル対セルビア
	午後3時40分	午後7時10分	日本対タイ



【JVA2019-03-012】

天皇杯

第47回日本車いすバスケットボール選手権大会

問 スポーツ推進課 ☎内線2931

東京2020パラリンピックの会場となる武蔵野の森総合スポーツプラザで、全国の予選を勝ち上がってきた8チームが頂点を目指して戦います。スピードと激しさで知られる同競技の魅力、ぜひ間近で体感してください。

主 (一社)日本車いすバスケットボール連盟、(公財)日本障がい者スポーツ協会、(公財)日本バスケットボール協会

☎ 5月10日(金)～12日(日)

所 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)

申 当日会場へ

※試合時間など、詳しくは同連盟ホームページ

HP <https://www.jwbf.gr.jp/>をご覧ください。



Photo by JWBF/フォトサービス・ワン