

三鷹市議会議員・市長選挙の結果

新市長に河村孝氏

4月21日に行われた三鷹市議会議員・市長選挙の結果、市長に河村孝氏（無所属、65歳）が初当選しました。

市議会議員には初当選6人を含む28人が当選しました。所属党派は、無所属10人、自由民主党5人、公明党4人、日本共産党4人、立憲民主党3人、日本維新の会1人、都民ファーストの会1人となります。



プロフィール

昭和29(1954)年静岡市生まれ、65歳。昭和52(1977)年早稲田大学卒業後、三鷹市に就職。企画部長などを経て、平成15(2003)年から3期12年にわたり助役・副市長。(株)まちづくり三鷹代表取締役会長、(公財)三鷹市芸術文化振興財団理事長、(公財)三鷹国際交流協会理事長などを歴任。

市議会議員選挙立候補者得票数

		氏名	得票数※			氏名	得票数※
当選	1	山田 さとみ	3,825	当選	18	赤松 大一	2,067
当選	2	成田 ちひろ	3,731	当選	19	粕谷 稔	1,965
当選	3	伊沢 けい子	3,379	当選	20	寺井 均	1,891
当選	4	吉野 和之	3,150	当選	21	谷口 敏也	1,889
当選	5	前田 まい	3,063	当選	22	後藤 貴光	1,837
当選	6	高谷 真一朗	2,922	当選	23	渥美 典尚	1,796
当選	7	野村 羊子	2,670	当選	24	伊東 光則	1,754.425
当選	8	石井 良司	2,665	当選	25	穴戸 治重	1,715
当選	9	伊藤 俊明	2,585.574	当選	26	紫野 あすか	1,546
当選	10	大倉 あき子	2,488	当選	27	嶋崎 英治	1,501
当選	11	小幡 和仁	2,370	当選	28	吉沼 徳人	1,431
当選	12	土屋 けんいち	2,348		29	石原 恒	1,222
当選	13	半田 伸明	2,214		30	山本 貴平	1,178
当選	14	大城 美幸	2,199		31	増田 仁	1,113
当選	15	池田 有也	2,160		32	大森 大	1,104
当選	16	岩見 大三	2,116		33	和田 光広	1,097
当選	17	栗原 けんじ	2,115		34	中村 勝喜	883

※得票数欄の端数は、同一氏・名による按分票です。

市長選挙立候補者得票数	投票率（当日有権者数 152,059 人）
当選 河村 孝 37,074	市議会議員選挙 48.61%
清原 慶子 35,451	市長選挙 48.60%

市議会議員当選者

掲載は、右上から左に得票順。説明は氏名と年齢、所属党派と新・現・元の別、職業、住所、丸数字は今回を含めた当選回数。所属党派は、自自由民主党、公明党、共日本共産党、立立憲民主党、維日本維新の会、都都民ファーストの会、無無所属。敬称略。

前田 まい (38) ①
共新 政職
大沢6丁目11番25号

大倉 あき子 (54) ②
公現 三鷹市議会議員
下連雀9丁目3番12-403号

岩見 大三 (52) ④
立現 三鷹市議会議員
上連雀1丁目11番51号クローバーマンション303

後藤 貴光 (47) ⑤
無現 三鷹市議会議員
下連雀4丁目10番43-301号

吉沼 徳人 (72) ②
維元 NPO法人理事
上連雀9丁目21番13号

吉野 和之 (66) ⑧
自現 三鷹市議会議員
井の頭1丁目7番9号

伊藤 俊明 (61) ⑤
自現 農業
北野1丁目6番17号

池田 有也 (30) ①
自新 政職
井口1丁目11番14号アルカサル井口104

谷口 敏也 (56) ⑤
無現 三鷹市議会議員
牟礼6丁目17番4号

嶋崎 英治 (71) ⑥
無現 三鷹市議会議員
新川5丁目18番11号

伊沢 けい子 (54) ③
無現 三鷹市議会議員
牟礼7丁目6番6号板橋ハウスA

石井 良司 (66) ⑧
自現 三鷹市議会議員
牟礼5丁目8番32号

大城 美幸 (55) ⑦
共現 三鷹市議会議員
井の頭5丁目8番17号

寺井 均 (60) ④
公現 三鷹市議会議員
牟礼6丁目25番23-305号

紫野 あすか (50) ①
共新 政職
下連雀2丁目14番15号松栄荘101

成田 ちひろ (34) ①
無新 無職
下連雀5丁目8番5-302号

野村 羊子 (61) ④
無現 書店経営
下連雀3丁目30番12-104号

半田 伸明 (49) ⑤
無現 三鷹市議会議員
野崎4丁目9番11号ASハイム201

粕谷 稔 (52) ④
公現 三鷹市議会議員
大沢4丁目20番7号

穴戸 治重 (68) ⑥
無現 農業
野崎4丁目3番31号

山田 さとみ (36) ①
都新 都議会議員秘書
下連雀4丁目15番40-901号

高谷 真一朗 (46) ⑥
立現 三鷹市議会議員
井の頭4丁目5番21号

土屋 けんいち (57) ④
自現 三鷹市議会議員
深大寺1丁目6番25号

赤松 大一 (55) ④
公現 三鷹市議会議員
新川5丁目17番4号

伊東 光則 (55) ④
無現 三鷹市議会議員
大沢4丁目8番41号

小幡 和仁 (62) ①
立新 無職
上連雀6丁目4番1号ウェーブビル1階

栗原 けんじ (50) ⑤
共現 三鷹市議会議員
中原3丁目13番87号

渥美 典尚 (54) ④
無現 三鷹市議会議員
新川4丁目24番7号

改元に伴う、元号の取り扱いについて

問 企画経営課 ☎ 内線2111

5月1日の改元に伴い、今後、市からお知らせする文書などでは、原則として「令和」を使用します。また、会議などの開催回数の数え方は、改元前の回数を引き継ぎます。例えば、4月中旬に「平成31年度第1回」の会議を開催した場合、5月以降の次の会議は「令和元年度第2回」となります。

なお、すでに印刷済みの通知などは、5月以降も「平成31年」や「平成31年度」と表示している場合があります。法律上の効力は変わりませんので、「令和」への読み替えをお願いします。詳しくは通知などの注意書きや、同封する読み替え文書をご覧ください。

全国瞬時警報システム(Jアラート) 情報伝達訓練を実施します

問 防災課 ☎ 内線4511

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

☎ 5月15日(水)午前11時ごろ

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



※当日の災害発生状況や気象状況により中止する場合があります。

※当日は、市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)のデータ放送画面でも試験放送と同内容の情報を配信します。

光化学スモッグにご注意を!

問 環境政策課 ☎ 内線2523

光化学スモッグは、気温が20度を越えた風の弱い日に発生することが多く、例年5～10月ごろにかけて注意報が発令されることもあります。注意報や警報が発令された場合は、防災無線や市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、公共施設への掲示などでお知らせします。

◆注意報・警報が発令されたら

・外出や、屋外での運動を控える ・目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする

※発令状況は東京都環境局ホームページ [HP](http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/) <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/>で確認できます。発令は原則、日没をもって解除されます。

◆光化学スモッグの発生を抑えるために

光化学スモッグは、自動車の排出ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。日頃から、なるべく自家用車の使用は控え、自転車や公共交通機関を利用するなど、環境への配慮にご協力ください。

三鷹駅南口周辺自転車駐輪場(2カ所) 定期利用の新規申し込みを受け付けます

問 (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

三鷹駅南口周辺の2カ所の駐輪場について、5月末で一時利用区画を廃止し、新たに定期利用区画を増やすことに伴い、定期利用の新規申し込みを受け付けます。

◆対象の駐輪場・募集台数(予定)

①三鷹駅南口西駐輪場(下連雀3-44-17エルヴェ三鷹地下1階)=100台

②三鷹駅南口東駐輪場(下連雀3-15-3)=60台

☎ 5月11日(土)～15日(水)午前6時30分～午後8時(①11・12日(日)は午前8

時～午後5時)に申込書(各駐輪場で入手)を各駐輪場管理室へ(申込多数の場合は有効期間内の三鷹市自転車安全講習会受講証をお持ちの方を優先して抽選)

※料金など詳しくは5月8日(水)以降に同社ホームページ [HP](https://www.mitaka.ne.jp/) <https://www.mitaka.ne.jp/>または駐輪場の掲示をご覧ください。

※落選した場合は、毎月11日～15日(15日が日曜日の場合は翌月曜日)の受付期間に改めてお申し込みください。



ファミリーサポート 援助会員養成講座

問 みたかファミリー・サポート・センター ☎ 76-6817

同センターでは、子育ての手助けを必要とする方(利用会員)と手助けができる方(援助会員)がそれぞれ会員登録し、会員同士で支え合う子育て支援を行っています。援助会員のみなさんには、利用会員のお子さんの送迎や預かりをしていただいています。

援助会員になるには、同講座の受講が必要です。男性も大歓迎ですので、空いている時間を利用して、地域の中での子育てにご協力ください(受講後の登録は任意)。

☎ 6月5日(水)～7日(金)午後1時～5時10分(全3回) 人 全回受講できる方20人 所 すくすくひろば

☎ 5月7日(水)～31日(金)(必着)に必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀4-19-6みたかファミリー・サポート・センター」・☎76-6817・FAX 45-7702へ(先着制)

5月12日は「民生・児童委員の日」



ご存じですか? 身近な地域の相談相手 民生・児童委員

問 地域福祉課 ☎ 内線2615

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた福祉ボランティアです。市内では、地域住民の中から選ばれた111人の委員が、担当地区のみなさんからのさまざまな相談に応じ、見守り役や関係機関への橋渡し役として活躍しています。暮らしに関する困りごとや悩みについて、気軽にご相談ください。

※お住まいの地区の委員を知りたい場合は、同課へお問い合わせください。

◆民生・児童委員活動紹介パネル展 委員の日頃の活動を紹介します。

☎ 5月14日(水)～17日(金)午前8時30分～午後5時(17日は3時30分まで)

所 市役所1階市民ホール

☎ 期間中会場へ



東京都民生・児童委員キャラクター「ミンジー」

リサイクル市民工房

春のフリーマーケットをお見逃しなく!

問 ごみ対策課 ☎ 内線2535

23店舗が出店する人気のフリーマーケット。リサイクル自転車の抽選販売や、粗大ごみから厳選した家具などを抽選販売する掘り出し物市、廃材を利用した木工教室などの講習会も開催します。

☎ 5月12日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

所 リサイクル市民工房(深大寺2-16-13) 申 当日会場へ

※自家用車での来場はご遠慮ください。

◆リサイクル自転車の抽選販売

フリーマーケット限定で6台を抽選販売します。

・販売価格 6,000円(防犯登録代込み)

・展示・申し込み 午前11時50分まで(正午から抽選)

◆掘り出し物市

・展示・申し込み 午後0時30分まで(0時40分から抽選)

5月30日は「ゴミゼロの日」

ゴミゼロ・不法投棄防止キャンペーンにご協力ください

問 ごみ対策課 ☎ 内線2535

市では、毎年5月30日に、市内各地で清掃活動を行うとともに、不法投棄の防止を呼び掛けるキャンペーンを実施しています。この機会に、食品の無駄な廃棄を無くす、買い物にはマイバッグを持参するなど、無理なく続けられるごみ減量の工夫をお願いします。また、テレビや布団を路上に置き去りにしたり、たばこの吸い殻や空き缶をポイ捨てするなどの不法投棄を「しない、させない、見逃さない」まちづくりにご協力ください。

☎ 5月30日(水)午後5時～6時

所 三鷹駅南口周辺、三鷹台駅前、井の頭公園駅前、つつじヶ丘駐輪場

※三鷹駅のみ雨天決行。

◆キャンペーン当日のボランティアを募集しています

☎ 5月23日(木)までに必要事項(7面参照)、学生の場合は学校名・学年を同課 ☎ 内線2535・FAX 47-5196・✉ gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

「クールビズ」を実施しています

問 職員課 ☎ 内線2235

市では省エネルギー対策の一環として、5月1日から10月31日(水)まで、執務中にネクタイと上着を着用しないクールビズを実施しています。ご理解をお願いします。

多様な働き方セミナー

日 5月17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(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646へ(先着制)

北野ハピネスセンターけやきのもり(社)睦月会 非常勤職員

◆職種 理学療法士
◆職務内容 機能訓練
◆資格 理学療法士免許(障がいのある方の機能訓練経験者はなお可)
◆勤務期間 5月～令和2年3月末(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 毎週金曜日午前9時30分～午後3時30分、または月4回午前9時30分～午後3時(曜日、勤務時間など応相談)
◆報酬 日額15,000円
申 問 電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しを「〒188-0011西東京市田無町4-22-12-103(社)睦月会」・☎042-497-6925へ

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保健師・看護師(正職員)、②保育職、③～⑤調理員、⑥用務員(②～⑥パートタイマー)
◆資格 ①昭和48年4月2日以降生まれで保健師または看護師免許を有する方、②保育士、③～⑤栄養士または調理師免許(②～⑤無資格者は応相談)
◆勤務時間 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時15分、②月～金曜日午後4時30分～7時30分、③月曜日午後0時30分～4時30分、土曜日午前9時～午後4時、④月～金曜日午前8時30分～午後0時30分、⑤水曜日午前9時～正午、月・木・金曜日午後1時～4時30分、⑥月・水・金曜日午前9時～正午
◆勤務場所 ①同事業団が運営する保育園、こども園、②三鷹駅前保育園、③三鷹西野保育園、④三鷹ちどりこども園、⑤三鷹赤とんぼ保育園、⑥母子生活支援施設三鷹寮
◆報酬 ①月額210,448円～284,480円(経験などによる)、②時給1,170円～1,463円(時間帯による)、③～⑤時給1,050円～1,140円(資格の有無による)、⑥時給1,000円
◆採用予定日 随時
申 問 電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを直接または郵送で

①「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441、③「〒181-0016深大寺3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、④「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、⑤「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑥「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881へ
※詳しくは同事業団ホームページHP <http://www.mitaka.or.jp/>へ。

相談

住宅リフォーム無料相談会

三鷹市住宅リフォームセンターの相談員が増改築や耐震、修繕などの相談に応じます。
日 5月22日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
所 市役所1階市民ホール
物 あれば自宅の図面や写真など

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

申 当日会場へ
問 都市計画課 ☎内線2813

審議会・市民会議など

ふじみ衛生組合

①第59回地元協議会、②令和元年第2回組合議会定例会の傍聴

日 ①5月13日(月)午後6時30分から、②7日(月)午前10時から
人 各20人
所 クリーンプラザふじみ
申 当日会場へ(先着制)
問 同組合 ☎042-482-5497
令和元年度第1回
三鷹市健康福祉審議会の傍聴
『三鷹市健康福祉総合計画2022(第2次改定)』についてなど。
日 5月16日(木)午後7時～9時
人 10人
所 福祉センター
申 当日会場へ(先着制)
問 地域福祉課 ☎内線2615

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。
申 HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>または ☎76-2490へ 問 秘書広報課 ☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)文化工房が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

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

みたか・みんなの広場の催し

日 ①お茶と雑談：市民の集いの場「みたか・みんなの広場」＝毎週木・金・土曜日午後、②ノルディックウォーク友の会＝毎週土曜日午前10時から、③市民リレートーク：小高和明さん「男の定年後・ひまつぶしあれこれ」＝5月27日(月)午後1時30分～3時30分、④包丁研ぎ講習会＝毎月第1・3月曜日午後、⑤パソコン個人指導＝時間応相談 所 ①③～⑤同会(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター ¥ ①③200円、④300円、⑤応相談 物 ④包丁、あれば砥石(といし) 申 問 ①～③当日会場へ、④⑤なりきよ ☎080-1362-5359

みたかふれあいサロンの催し

日 ①スマホ・タブレットなんでも相談会＝5月9日(木)午後3時45分～5時、②タブレット・iPad講座「iPadのアプリで絵本つくくり」＝5月10日～6月7日の毎週金曜日午後1時15分～2時45分 所 三鷹産業プラザ ¥ ①1,500円、②2,000円(1回) 申 問 NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX 40-2664(②は前日までに電話で申し込む)

足から健康を考える外反母趾(ばい)巻き爪改善

日 倉橋 日 5月11日(土)午後2時から 所 三鷹市公会堂さんさん館 ¥ 1,500円(マッサージオイル代を含む) 申 問 倉橋 ☎090-4941-3533

5月おはなしの森一昔話や文学小品を語りで「仙人のおしえ」「水底の主ニッカーマン」ほか

日 わたげの会 日 5月11日(土)午後2時30分から 人 中学生以上の方 所

西部図書館 申 当日会場へ 問 池山 ☎46-3899

モノクロの眼で見た 昭和の三鷹 1963-1989 吉川春樹写真展

日 吉川 日 5月14日(火)～19日(日)午前10時～午後6時(14日は午後2時から、19日は5時まで) 所 三鷹市美術ギャラリー 申 期間中会場へ 問 吉川 ☎49-7480

仁田原誠 絵画展

日 しろがねGallery 日 5月17日(金)～26日(日)午前11時～午後7時(23日(木)を除く。26日は5時まで) 所 同画廊 申 期間中会場へ 問 同画廊 ☎43-3777

BBQ(バーベキュー)

日 アリスみたか(三鷹市ひとり親家庭福祉会) 日 5月19日(日)午前11時～午後3時 所 農業公園 ¥ 幼児500円、小学生1,000円、中学生以上1,500円(会員は小学生以上500円) 申 問 5月17日(金)までにふるたに ☎090-4713-5210

三鷹市借地人連絡会「第46回総会」と学習会「借地問題について」・無料法律相談

日 5月19日(日)午後1時30分から 所 三鷹台地区公会堂 申 当日会場へ 問 津 ☎47-9687

不登校 親の会

日 フリースペースコスモ親の会 日 5月19日(日)午後2時～5時 所 NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) 申 問 同法人(本田) ☎47-8706

こころほっこりおはなし会ーおとなのために

日 おはなしあずきの会 日 5月24日(金)午前10時45分～正午 所 三鷹図

書館(本館) 申 当日会場へ 問 ムラマツ ☎43-2876

第178回太宰治の足跡案内

日 みたか観光ガイド協会 日 所 5月26日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も 申 当日集合場所へ 問 こやの ☎44-0981

第46回三鷹雑学大学講義「米中覇権戦争」

日 5月26日(日)午前10時～正午 所 消費者活動センター 申 当日会場へ 問 近藤 ☎48-1490

国際ケッコンのパパ・ママ・こどもの交流・友達・仲間づくりの会

日 インターナショナルフレンズ 日 5月26日(日)午前11時30分～午後1時30分 所 井の頭東部地区公会堂 申 当日会場へ 問 楠 ☎090-6405-5120・同会 日 IntL.Friends123@gmail.com・HP <http://intl-friends.blog.jp/>

みたか朗読の会 第3回発表会

日 6月1日(土)午後2時～4時 所 三鷹産業プラザ 申 当日会場へ 問 宮澤 ☎090-8006-2665

第25回ピアノジョイントコンサート

日 毬蹴門会(まけるもんかい) 日 6月2日(日)午後2時から 所 芸術文化センター風のホール 申 当日会場へ 問 高井 ☎55-3553

フリーマーケット出店者募集

日 三鷹市の福祉をすすめる女性の会 日 6月8日(土)午前10時～午後1時 所 市民センター議場棟下 ¥ 1区画(2×2m)500円 申 5月16日(木)まで

に往復はがきで必要事項(7面参照)・希望区画数を「〒181-0013下連雀4-22-17-803奈須野」 問 中野 ☎49-0619

ころがるロボットで楽しくプログラミング体験会

日 パソコンエイド 日 6月22日、7月6日の土曜日午後2時～4時(いずれか1回) 人 小学3～6年生 各日4人(要送迎) 所 みたかボランティアセンター ¥ 500円 申 6月14日(金)までに往復はがきまたは電子メールで必要事項(7面参照)を「〒181-0004新川4-18-1牟田総男」・ 日 td6f-mt@asahi-net.or.jp(申込多数の場合は抽選) 問 牟田 ☎49-0542

会員募集

なごみ会(和紙のちぎり絵)

日 毎月第3金曜日午後1時～4時 所 新川宿地区公会堂 ¥ 月額1,000円(別途材料代1,500円程度) 申 問 植原 ☎090-8504-2999・FAX 45-3604

パソコン笑下村塾(パソコン学習会)

日 毎週火曜日①よつば会＝午前10時30分～午後0時30分、②双葉会＝午後1時30分～3時30分 人 中高年の方 所 連雀コミュニティセンター ¥ 月額2,100円(資料代を含む) 申 問 北村 ☎46-8399

中国語広場

日 ①入門＝月2回月～日曜日午前10時～正午、②実用会話＝月2回水・金・日曜日午後1時30分～3時30分 所 ①三鷹駅前コミュニティセンター、②連雀コミュニティセンター ¥ 月額5,000円(資料代を含む) 申 問 おう ☎090-8001-9720

ノルディックウォーク三鷹

日 隔週土曜日、毎月第2・4金曜日午前9時45分～正午 所 井の頭公園(三鷹の森ジブリ美術館裏ベンチ集合) ¥ 1回500円(保険料) 申 問 岡 ☎・FAX 71-6537

リラックスヨガ

日 毎週月曜日午前10時15分～11時45分 所 牟礼コミュニティセンター ¥ 入会金2,000円、月額2,500円 申 問 大石 ☎49-9827

伝言板

市民公開フォーラム「中高年の排尿トラブルを解消します」

日 杏林医学会 日 5月18日(土)午後2時～3時40分 所 杏林大学三鷹キャンパス大学院講堂 申 当日会場へ 問 同会 ☎47-5511(内線3314)

健幸ウォーキング教室―基礎を学んで効果的に歩こう

日 武蔵野の森公園 日 5月25日(土)午前10時～11時30分(雨天時は26日(日)に順延) 人 30人 所 同公園 ¥ 50円 申 問 直接または電話で同公園サービスセンター(林) ☎042-365-8435(先着制。午前9時～午後5時)

わがまちジャーナル5月号

地上11chで放送中

くらしのINDEX

「匠／作家 高橋光子」ほか

NPO法人むさしのみたか

市民テレビ局

☎・FAX 79-1434

日 mmctv@jcom.zaq.ne.jp

※ご意見、情報をお寄せください。

スタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
申5月24日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)・✉maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp

やさしいヨガ教室

日6月7日～7月5日の毎週金曜日午後3時～4時30分(全5回)
人在学・在勤を含む市民25人
所SUBARU総合スポーツセンター
料2,500円(初回に支払い)
物タオル、飲み物
申**問**必要事項(7面参照)を三鷹市ベッセルスポーツクラブ(鈴木) ☎090-1506-0203(夜間のみ)・✉yogaclubess@gmail.comへ(先着制)

バドミントン体験教室

主東部地区住民協議会
日6月9日(日)午前10時30分～午後0時30分
人小学4年生以上の未経験者・初心者30人
所牟礼コミュニティセンター
講三鷹市バドミントン協会のみなさん
物室内履き、タオル
申**問**5月9日(休)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

市民のための卓球教室

主三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日6月15日、7月6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
料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

講座

東京都子育て支援員研修(第1期)
子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能などを有する、同支援員の養成研修です。
※詳しくは募集要項(5月7日(火)から子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉で配布)または(株)東京リーガルマインド [HP](http://partner.lec-jp.com/) <http://partner.lec-jp.com/>をご覧ください。
問同社 ☎03-5913-6225

農業公園の講習会

日①大菊作り講習会＝5月12日(日)午後1時30分から、②初心者向け寄せ植え講習会＝19日(日)午後1時30分～3時
人②20人
講①三鷹菊友会のみなさん
料②1,000円
物作業に適した服装
申**問**①当日会場へ、②5月7日(火)午前9時から直接または電話でJA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482へ(先着制)
※自家用車での来場はご遠慮ください。

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

日5月14日(火)・16日(木)午前10時～正午(全2回)
人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所三鷹産業プラザ

申**問**5月8日(水)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)
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。
日5月21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

折り紙でさくらづくり

日5月22日(水)午後1時～3時30分
人12人
所リサイクル市民工房
物折り紙・千代紙・包装紙など、はさみ、接着剤、筆記用具
申5月14日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問同課 ☎内線2535

ハーブオイルを作ろう！

主三鷹駅周辺住民協議会
日5月26日(日)午前10時15分～正午
人20人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講グリーンアドバイザーの横山俊子さん
料300円
物エプロン、持ち帰り用袋
申**問**5月19日(日)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

九都県市エコドライブ講習会

主(一社)日本自動車連盟、九都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)
日6月10日(月)午後1時～5時
人東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県に在住・在勤またはJAF会員の方で、普通自動車運転免許を取得して1年以上の方21人(失効・免停中は不可)
所尾久自動車学校(小金井市東町3-17-19)
料1,028円
申5月28日(火)までに必要事項(7面参照)・性別・運転歴を同連盟東京支部 [FAX](mailto:tokyo-safety@jaf.or.jp) 03-5440-2563・✉tokyo-safety@jaf.or.jp・ [HP](http://www.jaf.or.jp/) <http://www.jaf.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)
問同連盟東京支部 ☎03-6833-9130

令和元年度「東部学苑」

健康、文化、体操などを学びます。
主東部地区住民協議会
日6月10日～10月21日の月曜日午後1時30分～3時30分(全12回)
人45人
所牟礼コミュニティセンター
申**問**5月10日(金)～25日(土)に直接または電話で同センター☎49-3441へ(申込多数の場合は抽選)
栄養料理教室
みんなで楽しむ「梅雨の薬膳料理」
主連雀地区住民協議会
日6月12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
講管理栄養士の奈良理香子さん
料500円
物エプロン、三角巾、筆記用具
申5月8日(水)から参加費を同センターへ(先着制)
問同センター ☎45-5100
男性料理教室
手軽でおいしい「中華の定番」
主新川中原住民協議会
日6月13日(木)午前10時～午後1時

人市民20人
所新川中原コミュニティセンター
講管理栄養士の鈴木明子さん
料500円
物エプロン、三角巾、筆記用具
申5月12日(日)から参加費を同センターへ(先着制)
問同センター ☎49-6568

生涯学習センターの講座

主(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日①美しいペン字ーワンランクUPの美文字を学ぶ＝6月14日～28日の毎週金曜日午後1時30分～3時30分(全3回)、②市民講師になるための「どんな人にも分かりやすく伝える話し方」＝6月19日～7月17日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分(全5回)
人16歳以上の方各20人
講①書家の早田瑩舟さん、②元NHKキャスターの牛窪万里子さん、元NHKアナウンサーの石井麻由子さん
料①4,000円
申①5月25日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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」、②5月7日(火)～6月9日(日)に同センター☎49-2521へ。元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>からの申し込みも可(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

募集

都営住宅の入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①世帯向け＝2,350戸、②若年夫婦・子育て世帯向け＝750戸、③居室内で病死などがあった住宅＝353戸
◆申込書・募集案内 5月7日(火)～15日(水)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、

市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は11日(土)・12日(日)の午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページ [HP](http://www.to-kousya.or.jp/) <http://www.to-kousya.or.jp/>からも入手可)
申5月20日(月)(必着)までに申込書を郵送※詳しくは募集案内をご覧ください。
問同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

レンタルデスク

「ミタカフェマイデスク」利用者

◆利用期間 令和2年3月31日まで
◆環境・設備 LAN回線、電源、ロッカー、メールボックス、デスク(袖机付き)、セキュリティカード式入退室システム
人創業予定または間もない方6人
所三鷹産業プラザ
料月額13,500円(三鷹iクラブ会費を含む。税別)
申必要書類を「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」・✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(書類選考後に面談)
※詳しくは同社ホームページ [HP](https://www.mitaka.ne.jp/) <https://www.mitaka.ne.jp/>へ。
問同社 ☎40-9669
※利用者は三鷹iクラブに入会していただきます。

仕事・求人

しごとの相談窓口

就職や内職の相談、あっせんなど。
日5月8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

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

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/) <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
三鷹経営コンサルタント協会設立15周年記念寄付講座 「『人生の収穫期』を生きるための知恵」★	日 6月8日(土)午後2時～4時 人 30人 講 中小企業診断士の吉岡利之さん、不動産鑑定士で林業技士の中澤信行さん、産業カウンセラーでキャリアコンサルタントの服部治夫さん 料 500円
国立天文台企画サロンアストロノミー・パブ 6月・第151回 「銀河の分類に参加しようー市民天文学への招待」★★	ゲストは国立天文台天文情報センターの臼田(佐藤)功美子さん、ホストは同センターの内藤誠一郎さん。 日 6月15日(土)午後6時30分～8時30分 人 25人 料 3,000円(飲食代を含む) 申 5月7日(火)午前9時30分～28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)

申特に記載のないものは5月7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。

新川中原コミュニティまつり
☎新川中原住民協議会
📅5月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時(19日は2時30分まで)
📍新川中原コミュニティセンター
📄当日会場へ
📞同センター☎49-6568

おとな絵本ラウンジ第49回 絵本を楽しむトークラウンジ「伝統」
📅5月19日(日)午後2時～4時
📍三鷹ネットワーク大学
💰¥200円(茶菓付き)
📄おとな絵本ラウンジホームページ📄<https://otonaehon.jimdo.com/>へ
📞星と森と絵本の家☎39-3401

アフタヌーンコンサート
☎連雀地区住民協議会
📅5月26日(日)午後2時～3時30分(1時30分開場)
👤人在学・在勤を含む市民60人
📍連雀コミュニティセンター
📄当日会場へ(先着制)
📞同センター☎45-5100

初夏の植物観察会
📅5月31日(金)午前10時西武線東村山駅集合～午後3時(雨天中止)
👤人30人
📍所八国山緑地
🗨(一社)日本庭園協会会長の高橋康夫さん
📄物昼食、飲み物、敷物、ルーペ、筆記用具、雨具、歩きやすい服装
📄📞5月7日(火)～29日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

第20回市民が読む「太宰治作品朗読会」
☎連雀地区住民協議会、みたか観光ガイド協会
📅6月9日(日)午後1時～3時
👤人在学・在勤を含む市民60人
📍連雀コミュニティセンター
📄当日会場へ(先着制)
📞同センター☎45-5100

みたか連雀読書クラブ 第7回読書会『人間失格』
☎連雀地区住民協議会
📅6月12・26日の水曜日午後7時～8時30分(全2回)
👤人在学・在勤を含む市民10人
📍連雀コミュニティセンター
📄物太宰治著『人間失格』
📄📞5月6日(休)～27日(月)に直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)



三鷹市ターゲット・バードゴルフ初心者講習会
☎三鷹市体育協会
📅5月9日～30日の毎週月・木曜日午前9時～11時(全7回、雨天中止)
👤人在勤を含む市民20人
📍所大沢総合グラウンド
📄当日会場へ(先着制)
📞三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会(鎌形)☎090-4437-1889

ジュニアソフトボール教室
☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
📅5月18日、6月1・15日の土曜日午前9時～正午(予備日5月25日(土))
👤市内の小学生女子
📍所大沢総合グラウンド
📄物グローブ(貸しグローブあり)、タオル、飲み物
📄📞同連盟ホームページ📄<https://mitakasoft.jimdofree.com/>または同連盟(矢野)☎090-2252-1576へ

バドミントン技術講習会(初心者・初級者)
☎三鷹市バドミントン協会
📅5月25日(土)午前9時15分～午後4時
👤人在学・在勤を含む高校生以上の市民40人
📍所SUBARU総合スポーツセンター
💰¥1,000円(保険料を含む)
📄物ラケット、バドミントンシューズ(室内履き)
📄5月19日(日)までに必要事項(7面参照)・所属クラブ・希望クラス(初心者・初級者)を同協会(新井)📧mitakabad.mba@gmail.comへ(先着制)
📞同協会(新井)☎090-4321-6243

三鷹市ソフトテニス連盟の大会
☎三鷹市体育協会、①②東京都、(公財)東京都体育協会
📅①中学生ソフトテニス強化大会(夏季)＝5月26日(日)(予備日7月15日(祝))、②三鷹市・武蔵野市親睦ソフトテニス大会＝6月2日(日)(予備日6月16日(日))、③三鷹市夏季ソフトテニス団体戦大会＝6月9日(日)、いずれも午前8時30分～午後5時(②は5時30分まで。小雨決行)
👤①審判ができる中学生、②在学・在勤を含む市民または同連盟登録者100人程度、③在学・在勤を含む市民または同連盟登録者20チーム120人程度(②③は学連登録者を除く)
📍所大沢総合グラウンドテニスコート
💰¥③1チーム3,600円
📄物ラケット、テニスシューズ、帽子
📄①5月15日(火)午後6時まで、②③16日(休)午後3時までに同連盟📧info@mtk

sta.comへ。市連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)
📞同連盟(石井)☎090-3002-1325

三鷹市剣道連盟の講習会
☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
📅①東京都ジュニア育成剣道教室＝5月26日、6月16日の日曜日午前9時～10時30分、②三鷹市シニア剣道指導講習会＝6月5・19日の水曜日午前10時～正午
👤人在学・在勤を含む①7歳以上の市民、②60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
📄📞①当日会場へ、②同連盟(馬庭)☎090-3803-3638(日中のみ)へ

第95回市民歩行力測定会
☎三鷹市体育協会
📅5月26日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止)
📍所三鷹中央防災公園周辺
📄物飲み物、タオル
📄当日会場へ(東広場で受付)
📞同協会☎43-2500(月・日曜日を除く)

第1回初心者硬式テニス教室
☎三鷹市テニス協会
📅6月1日～7月20日の毎週土曜日午前11時～午後1時(全8回。予備日7月27日、8月3日の土曜日)
👤人小学生以上の市民24人
📍所大沢総合グラウンド
💰¥5,000円(8回分)
📄物ラケット、テニスシューズ
📄5月20日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・テニス歴を「〒181-0013下連雀5-3-1-111藤瀬隆始」へ(申込多数の場合は抽選)
📞同協会(藤瀬)☎42-3282

50歳以上の初心者水泳講習会
☎三鷹市水泳連盟
📅6月5日～26日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)
👤人在学・在勤を含む50歳以上の市民10人
📍所SUBARU総合スポーツセンター
💰¥4,500円
📄物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バ

第110回太宰治作品朗読会『やんぬる哉』『桜桃』

📞同太宰治文学サロン☎26-9150

朗読はフリーアナウンサーで朗読家の中村雅子さん(写真)。
📅6月21日(金)午後6時～6時50分 📄人25人
📄5月11日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

📞同財団 ☎47-5122
📄<http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

太宰治作品をモチーフにした演劇公演 日本のラジオ「カケコミウッタエ」
作・演出 屋代秀樹
芸術文化センター 星のホール 全席自由・日時指定
5月25日(土)～6月2日(日) 全11公演
チケット発売中
会員＝前売り2,500円、当日2,700円 一般＝前売り2,800円、当日3,000円
学生＝1,500円(前売り・当日とも) 高校生以下＝1,000円(前売り・当日とも)
太宰治の『駆込み訴え』をモチーフにした、恋と恋と恋にまつわる舞台の誕生です。

	5/25(土)	5/26(日)	5/27(月)	5/28(火)	5/29(水)	5/30(木)	5/31(金)	6/1(土)	6/2(日)
14:00	★ 保育	★			★			●	●
19:00	★ 保育	★	休館日					●	
20:00				●		●	●		

★の回は、各300円引き

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。
6月 市川崑×岸恵子
芸術文化センター 星のホール 全席指定
6月8日(土) 各回2本立て 昼夜入替制
星の部 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

『かあちゃん』(映像京都・日活・イマジカ・シナノ企画／2001年／96分／カラー／35mm)
山本周五郎原作の小説『かあちゃん』を、市川崑監督が渾身の映画化。
『細雪』(東宝／1983年／140分／カラー／DCP)
不朽の名作『細雪』を、見事な映像美で描き上げた文芸大作。
※この映画シリーズは8月を除く毎月1回、別の監督と女優で10月まで続きます。

「細雪」
©TOHO CO., LTD.

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

- 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)
📄[HPhttps://mitaka-art.jp/ticket/](https://mitaka-art.jp/ticket/)
- 窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、翌日・翌々日が休館)
芸術文化センター／三鷹市公会堂さんさん館／三鷹市美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

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。

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。

◆育児講座「パパと親子体操」

日 6月1日(土)午前10時30分～11時45分
人 市内在住の2・3歳のお子さんと父親15組
申 5月13日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問 同ひろば45-7710

絵本と親子ふれあい遊び

主 ねむすび倶楽部友の会、三鷹市社会福祉協議会
日 5月21日、6月4日、7月2日の火曜日午前10時～11時30分(全3回。1回のみ参加も可)
人 乳幼児と保護者15組
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
料 1回200円(保険料を含む)
物 お子さんの飲み物、おやつ
申 問 同会(藤原)☎46-4117・✉omu.subimitaka@gmail.comへ(先着制)

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(6月)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=1日(土)、②ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=3日(月)、③ママ護身術エクササイズ(キック編)=6日(木)、④カラーセラピーで子育てを楽しく!=10日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(木)、⑥子育ての言葉がけ講座&ハンドクリーム作り=15日(土)、⑦みんな一緒にベビーマッサージ=17日(月)、⑧『bloom生まれたのは私』ふれあい上映会=20日(木)、⑨簡単スクラップブック(アルバム編)=22日(土)、⑩マタニティーヨガゆったり骨盤調整で安産力=24日(月)、⑪いつでもどこでもベビーマッサージ=27日(木)、⑫親子ヨガレッチ=29日(土)、いずれも午前10時30分～正午(①は午後1時30分～3時)

人 特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと保護者、妊婦、①⑨4組、②ハイハイ前のお子さんと母親8組、③首据わり～ハイハイまでのお子さんと母親6組、④6組、⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑥1歳6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑦⑪2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑧8組、⑩妊娠15週以降の健康な方9人(お子さん連れ2組まで)、⑫6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組

所 市民協働センター

料 ①⑤2,000円、②③④⑥⑨⑩⑪⑫1,500円、⑦1,800円、⑧800円(夫婦1,600円)
※①⑥⑨材料代を含む、③防犯ホイッスル付き、⑤さらし付き、⑦オイル・シート代を含む。

物 ①写真1～3枚、③抱っこひも、タオル、飲み物、⑦⑪バスタオル、授乳ケー

プ、⑨写真5～10枚、⑫バスタオル
申 問 5月15日(水)午前9時から必要事項(7面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・FAX 46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

小学生向けスクラッチプログラミング教室(入門コース)

主 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①6月3日～24日の毎週月曜日、②4日～25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
料 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
申 5月23日(木)(必着)までに必要事項(7面参照)・パソコン使用経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎48-6721



市民農園(高齢者向け)の利用者追加募集

人 60歳以上の市民(各農園若干名)
◆募集農園・区画 北野2丁目、上連雀7丁目第1、上連雀7丁目第3
◆利用期間 令和4年1月31日まで
◆年間利用料 4,000円(世帯全員が住民税非課税の方は無料)

申 必要事項(7面参照)・希望農園名・本人確認書類の写し・結果通知用はがき(返送先明記)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(利用中の方は申込不可。先着制)
問 同協会☎46-2081

高齢者の生活相談室

日 5月17日(金)午後1時～3時
人 一人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症などについて聞いてみたい方
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

介護予防体操「ボクシングで『元気』ボディを手にいれよう！」

主 三鷹市社会福祉協議会、三鷹駅周辺地域包括支援センター
日 5月19日(日)午後2時～3時
人 おおむね65歳以上の市民30人
所 リハビリホームボンセジュール三鷹(下連雀3-43-23)
講 キックボクシング元日本チャンピオンの當麻正性さん
物 動きやすい服装・靴
申 問 5月7日(火)から同センター☎76-4500へ(先着制)

介護予防教室「脳の健康弘済園」

簡単な学習と体操を行います。
日 6月5日～9月25日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全17回)
人 65歳以上の市民で、毎日10分程度の自宅学習と、週1回の教室への参加が可能な方28人
所 東京弘済園(下連雀5-2-5)
申 5月7日(火)～17日(金)午前9時～午後5時に同園☎43-8122へ(申込多数の場合は抽選)
◆学習サポーターを募集します
謝礼は1回1,500円で、研修会への参加が必要です。
人 おおおむね60歳までの市民で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方
申 5月17日までに必要事項(7面参照)を同園☎43-8122・FAX 43-8199・✉care@kosaien.or.jpへ
問 同園☎43-8122



特別障害者手当などを振り込みます

2～4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月10日(金)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。
問 障がい者支援課☎内線2618



健康づくり出前講座

運動、栄養、お口の健康をテーマとした講座の講師を派遣します。内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
日 平日午前10時～午後4時
人 市内在住・在学・在勤の10人以上の団体(1団体につき各テーマ年間1講座まで)※会場は各団体で確保してください。
申 問 代表者の必要事項(7面参照)・希望日時・会場・参加予定人数を健康推進課☎内線4224・FAX 46-4827へ

中高年の柔軟体操

主 井の頭地区住民協議会
日 5月28日～6月18日の毎週火曜日午前10時15分～正午(全4回)
人 市民40人
所 井の頭コミュニティセンター新館
講 セントラルスポーツ(株)のみなさん
物 タオル、室内履き、飲み物
申 問 5月8日(水)に直接、または9日(木)～25日(土)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)



だれでもランチカフェ

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 5月11日(土)①ランチカフェ=午前11時～午後2時、②みたか市民活動・NPOフォーラム参加者説明会=2時～4時
所 市民協働センター
物 ①昼食
申 当日会場へ
問 同センター☎46-0048
地域ケアネットワークの催し(5月)
日 ①ふれあいサロン・井の頭=14日(火)、②駅前 風のサロン=16日(木)、③連雀サロン=21日(火)、④しんなかサロン=23日(木)、⑤よってらっしゃい・にしみたか=27日(月)、⑥サロンおおさわ=29日(水)、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井の頭、②三鷹駅前、③連雀、④新川中原、⑤井口、⑥大沢)
申 当日会場へ
問 地域福祉課☎内線2662

①介護者カフェ、②～⑤介護者ひろば

日 ①5月15日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②16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)、③17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)、④22日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、⑤24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

料 ①100円

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

なんだか気になる井の頭ちょっと歩いてみませんかー雨でも晴れでも楽しめる新しい街歩き

主 地域福祉ファシリテーター第10期修了生グループNextDoorTeam10、三鷹市社会福祉協議会

日 所 5月18日(土)午前10時井の頭公園駅前広場集合～午後1時(雨天時は井の頭コミュニティセンターでボッチャを行います)

人 20人

料 500円(保険料を含む)

物 飲み物、昼食、敷物、歩きやすい服装・靴

申 問 5月16日(木)までに必要事項(7面参照)・性別・参加人数を同グループ(林)☎080-5195-1926(午前10時～午後5時)・✉88shiken@gmail.comへ(先着制)

メタボリック症候群

健康コラム

心筋梗塞、脳梗塞、狭心症などの動脈硬化による病気が、コレステロールが高いことによって起こることは、広く知られています。コレステロールの高い人への対策は、スタチン系薬剤などの新しい薬の登場によって十分可能になりました。

動脈硬化による病気の発症は、コレステロールを下げることで減少した一方で、肥満、高中性脂肪血症、耐糖能異常(糖尿病や糖尿病に近い状態)、高血圧のうち3個以上が合併した場合、動脈硬化による病気になる危険率がそうでない場合の30倍以上にも達することが明らかになり、肥満とそれに伴って起こる疾患を治療することでも大変重要であることが分かってきました。

そこで注目されるようになったのがメタボリック症候群です。メタボリック症候群とは、肥満によって内臓脂肪が蓄積した結果、高血糖、高血圧、脂質異常(中性脂肪が高いか善玉コレステロールが低い)のすべて、またはこれらのうちの二つを持つようになった状態をいいます。このような状態になった人は急速に動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳梗塞といった病気になりやすいのです。

では、メタボリック症候群の原因である内臓脂肪の蓄積はどのようにして調べられるのでしょうか。現在は、へその高さで胴回りを測ることで内臓脂肪の状態を判断しています。男性の場合は胴回り85cm以上、女性の場合は90cm以上であると内臓脂肪が増えていると判断されます。

コレステロールが高い人の問題がスタチン系薬剤という薬の出現によって解決された今、動脈硬化によって起こる病気を予防できるかは、メタボリック症候群につながる肥満を解消できるかに懸かっています。

問 三鷹市医師会☎47-2155

市からの お知らせ

主催者
日時・期間
対象・定員
場所・会場
講師
費用(記載のないものは無料)
持ち物
申込方法 問い合わせ
保育 保育あり
手話 手話または要約筆記あり
(下欄※参照)

申し込み記入例



あて先は
各記事の申込先へ
住所の記載がないものは
〒181-8555
三鷹市役所〇〇課へ
往復はがきの場合は
返信用にも住所・氏名を
記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)



お知らせ

スポーツ推進課等の 窓口について

5月7日(火)から窓口の移転を予定していたスポーツ推進課と土地対策課は、当面の間、下記の場所での業務を継続します。

スポーツ推進課＝第二庁舎3階

土地対策課＝本庁舎3階

☎スポーツ推進課 ☎内線2931、土地対策課 ☎内線2243

5月7日(火)から

教育センターでの業務を再開します

耐震補強等工事の完了に伴い、教育委員会総務課、学務課、指導課、総合教育相談室は同センター(下連雀9-11-7)で業務を再開します。

☎総務課 ☎内線3251

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、下記の日程で各種証明書の交付を一時停止します。

☎6月2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。

☎市民課 ☎内線2326

ごみの収集時間が 変わることがあります

「クリーンプラザふじみ」は、定期点検や工事のため一時的に運転を停止します。停止期間中の可燃ごみは、ごみ処理相互支援により武蔵野市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

☎武蔵野市へのごみの搬出期間＝6月3日(月)～14日(金)

☎ごみ対策課 ☎内線2535

地区公会堂をご利用ください

市内32カ所にある地区公会堂は、町会・自治会などが管理運営し、地域のみなさんの活動・交流の場として原則無料で利用できる施設です。利用方法はコミュニティ創生課へお問い合わせください。

☎同課 ☎内線2512

飼い主のいない猫の

避妊・去勢手術費用を減額します

市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上)の繁殖を抑えるため、指定の動物病院で避妊・去勢手術を行う費用(病院により異なる)を一律7,000円減額します(30匹分先着制)。実施は(公社)東京都獣医師会・武蔵野三鷹支部です。

☎市内在住で、手術した猫の耳先にV字カットを施すことを承諾いただける方

☎5月13日(月)～令和2年3月6日(金)に、申込書(環境政策課(第二庁舎2階)、市民課(市役所1階)、市政窓口または市ホームページで入手)に手術をする猫の写真を

貼付し、環境政策課へ

※手術後の減額申請はできません。

☎環境政策課 ☎内線2523

◆市内の指定動物病院(4月1日現在)

穴戸動物病院(下連雀4-6-27) ☎48-5362、浅野獣医科医院(井の頭2-5-6) ☎45-3884、ふじもと動物病院(井の頭4-24-5)

☎24-0661、加藤動物病院(中原3-1-57)

☎48-8364、中原動物病院(中原4-1-32)

☎46-2074、アルファ動物診療所(上連雀4-16-4) ☎46-5585、かえで動物病院(深大寺2-1-1) ☎31-3232

※武蔵野市の指定動物病院は市ホームページでご確認ください。

☎武蔵野市の指定動物病院は市ホームページでご確認ください。

地域のサロン活動への資金助成

☎次のすべてに該当する自主サークル55団体。①市内で月1回以上、サロン(参加者3人以上)での地域の仲間づくりや助け合い活動を行っている、②ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、③政治・宗教・営利目的でない

◆助成額 1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などを提出)

☎5月7日(火)から申請書・事業計画書(三鷹市社会福祉協議会ホームページHP <http://www.mitakashakyo.or.jp/>から入手)を同協議会へ(先着制)

☎同協議会 ☎76-1271



税金

5月31日(金)は固定資産税・都市計画税(第1期)、軽自動車税の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやPay-easy(ペイジー)対応のATMでも可能です。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)



国保・年金

海外転出入の際には

国民年金の手続きもお忘れなく

海外への転出や海外からの転入に伴い住民票の届け出をする際は、国民年金の手続きも必要です(厚生年金加入者やその被扶養配偶者を除く)。転出の場合は国民年金をやめるか、在外任意加入(外国人は対象外)の手続きを、転入の場合は加入または在外任意加入からの切り替えをお願いします。

☎市民課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



子育て・教育

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎大型遊具で遊ぼう・ボールプール＝20・27日の月曜日午前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(7日(火)・8日(水)・23日(木)を除く)、みんなであそぼう!＝火～金曜日午前11時～11時30分(7・8・15日(水)・23日を除く)

☎当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形アートスタンプ＝7・8日午前11時～11時30分、②リズム遊び＝13日(月)午前11時～11時30分、③親子クッキング＝18日(土)午前10時30分～11時30分、④mamaカフェ＝23日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバースデー＝28日(火)・29日(水)午前11時～11時30分

☎①⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月～就学前のお子さん、③3歳～就学前のお子さんと保護者10組、④1歳6カ月までのお子さんと母親10組

☎③1人100円

☎①③④タオル(①汚れてもよい服装、③エプロン、三角巾、マスク)

☎当日会場へ(③④は5日(木)から直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(6日(木)を除く、先着制))

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日＝月・金曜日午後3時30分～4時45分(6・20日を除く)、②みんなであそぼうデー＝火曜日午後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フォトフレームを作ろう＝18日午後1時30分～2時30分、⑤一輪車教室＝20日午後3時40分～4時30分、⑥卓球大会＝31日(金)午後3時30分～4時45分

☎④10人

☎①③⑤タオル、飲み物(③⑤運動靴、⑤あれば一輪車)

☎当日会場へ(④は5日から直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(6日を除く、先着制))

☎同ひろば ☎49-5500

西多世代交流センターの催し(5月)

☎①乳幼児のあそびひろば＝開館日の午前9時～午後1時、②サークルタイム＝午前11時15分から、③あずきの会による「おはなし おはなし」＝15日(水)午後3時から

☎当日会場へ

☎同センター ☎31-6039

東多世代交流センターの催し(5月)

◆親子ひろば

☎①わくわくランド＝7日～31日の月・火・木・金曜日午前10時～午後2時(30日(木)を除く)、②ひよこランド＝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1時、④お父さんもいっしょわくわくランド＝11日～25日の土曜日午前10時～午後1時

☎①④就学前のお子さん、②③1歳までのお子さん

☎③牟礼コミュニティセンター

◆おもちゃの病院

☎8日(水)午後2時～4時

☎特殊部品などの交換は実費

◆定例行事

☎将棋の日＝9日(木)午後3時30分～4時50分、おりがみの日＝15日(水)午後2時30分～4時30分

※そのほかの定例行事は、「東多世代交流センターだより」や市ホームページをご覧ください。

☎いずれも当日会場へ

◆ベビーマッサージ講座

☎28日(火)午前10時30分～正午

☎2～5カ月のお子さんと母親15組

☎200円(オイル代)

☎バスタオル、タオル、おむつ交換シート

☎21日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎44-2150へ(先着制)

☎同センター ☎44-2150

星と森と絵本の家の催し(5月)

☎①絵本のおはなし「ちいさなむし みつけた!」＝8・22日の水曜日午後2時から、②絵本リレー＝15日(水)午後3時30分から、③街頭紙芝居＝18日(土)午後2時から、3時から、④おやじの読み聞かせ＝19日(日)午前10時30分から、⑤ICU留学生のおはなし会＝19日午後1時30分から、2時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

一日プレイパーク

☎5月12日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

☎農業公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課 ☎内線2835

すすくひろばの催し

◆ひいふうみの会とわらべうた

☎5月13日(月)午前11時～11時30分

☎3歳までのお子さんと保護者12組

☎当日会場へ(先着制)

◆フリーマーケット

☎5月19日(日)午前10時～午後0時30分(雨天決行)

☎持ち帰り用袋、下足入れ

☎当日会場へ

◆ベビーマッサージ

☎5月21日(火)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

☎市内の初めて受講する①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各23組

☎バスタオル

☎5月7日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

●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547号(5月5日～5月18日)
地域に開かれた新たな学びの場「三鷹ネットワーク大学」/東多世代
交流センターミニコンサート/第1回「みたか まるっと マルシェ」
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)

大雨に備えるために 参加・体験型の「総合水防訓練」にご参加ください

5月12日(日)
午前9時30分
～11時30分

所 三鷹中央防災公園東広場
申 当日会場へ
問 防災課 ☎内線4512

◇参加団体
市、三鷹警察署、三鷹消防署、三鷹市消防団、三鷹市建設業協会、三鷹女性防災リーダーの会、三鷹消防署災害時支援ボランティア、三鷹市自主防災組織

近年、全国各地で局地的な大雨や突発的な豪雨により、下水道の雨水排水能力を超える雨が降り、住宅地や繁華街でも床上・床下浸水、道路冠水といった被害が発生しています。こうした都市型水害に備えるため、市では今年も参加・体験型の総合水防訓練を梅雨入りに先駆けて実施します。

訓練では、家庭の身近なものを活用した水防対策や、水の脅威を実際に体験できるほか、参加者には防災グッズなどを差し上げます。

突発的な風水害の被害を最小限に抑え自分や家族の身を守るため、訓練に参加して日頃からの備えをお願いします。

体験訓練の
主な内容



◀水圧がかかったドアの
開閉体験訓練
水圧で重くなったドアの開閉を体験



▲都市型水防工法体験訓練
ごみ袋やプランターなどを活用した、家庭でもできる水防工法を体験



◀積み土のう工法体験訓練
土のう袋に砂を詰め、土のうを組み上げる作業を体験

埼玉の翔んでる学校司書対談 「YAのための 図書館づくり35年」

所 問 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

専任の司書として35年にわたって学校図書館づくりに携わり、ユニークな実践で埼玉県のみならず日本の学校図書館界をリードしてきた講師のお2人に、YA(ヤングアダルト)のための図書館づくりや子どもの権利と学校図書館、司書としてこれだけは譲れないことなど、学校司書の極意を語っていただきます。

主 三鷹市文庫連絡会、市教育委員会

日 5月19日(日)午後2時～4時(1時45分から受付)

人 60人

講 浦和第一女子高等学校司書の木下通子さん、自由の森学園中学校・高等学校司書の大江輝行さん

申 当日会場へ(先着制)。手話通訳希望者は5月9日(木)までに同館 ☎43-9151へ

ガーデニングフェスタ2019プレイベント 「花のまち交流会」を開催します

問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

ガーデニングを楽しむみなさんの交流の場として毎年秋に開催している同フェスタ。今年のプレイベントでは、「ミクロの世界から見る植物と菌類」をテーマに、東京農業大学教授の矢口行雄さんによる講演会を開催します。会場では、東日本大震災で被災した姉妹町・福島県矢吹町の復興を支援するため募金を行います。ご協力いただいた方には、同町周辺で収穫したお米をプレゼントします。

主 三鷹市市民緑化推進委員会、市 日 6月15日(土)午後2時～4時30分

人 90人 所 三鷹産業プラザ

申 5月24日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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」へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

◆矢口行雄(やぐち・ゆきお)さんプロフィール

東京農業大学地域環境科学部教授で樹木医学会会長。樹病学、森林微生物学などを専門とし、多くの生物・非生物をミクロの世界から研究している。著書に『樹木医が教える緑化樹木事典』(誠文堂新光社)、『電子顕微鏡でみる超ミクロの世界』(誠文堂新光社)など多数。

天文・科学情報スペース新企画展

高部哲也 天文・宇宙アート展 「宇宙画廊」

所 問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

手描きとエアブラシを駆使したリアルイラストを得意とする作者が描く、天文・宇宙に関する美しい作品の数々を展示します。全国の科学館や博物館、プラネタリウムをはじめ、天文誌、教育誌などに提供したイラスト原画のほか、鉛筆画とデジタル着色を組み合わせ制作した天文学者の肖像画などの珍しい作品もご覧いただけます。

日 5月10日(金)～6月2日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日休館)

申 期間中会場へ



地元でのお買い物を楽しく、便利に、お得に！

大人気の「朝市」に お越しください 申 当日会場へ

新川宿ふれあい通り朝市の様子

連じゃく朝市

朝市だけの目玉商品・取扱商品が勢ぞろい。毎回人気の朝市丼(数量限定)を販売するほか、お子さん向けイベントやママ・パパ応援フェアを開催します。

主 連雀通り商店会 日 5月18日(土)午前9時～正午

所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71) 問 魚鶴 ☎48-3131

新川宿ふれあい通り朝市

地元商店の模擬店、朝採り野菜や鉢植えの販売、子ども向けの催しのほか、新川宿まちづくり協議会の活動を紹介するパネル展示を行います。

主 同協議会 日 5月19日(日)午前8時～11時

所 新川宿ふれあい通り(新川6-5周辺)

問 同協議会事務局(株まちづくり三鷹内) ☎40-9669

