

7月21日(日) 投票時間 午前7時～午後8時

参議院議員選挙の投票日です

7月28日(日)の任期満了に伴い、参議院議員選挙が行われます。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

投票の要件と注意事項など

■三鷹市で投票できる方

平成13年7月22日までに生まれた方で、今年の4月3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と、これから引っ越しをする方は、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 | 6月17日以前に転居届出 | 転居後の投票所で投票 |
| | 6月18日以降に転居届出 | 転居前の投票所で投票 |
| 三鷹市に転入した方 | 4月3日以前に転入届出 | 三鷹市で投票 |
| | 4月4日以降に転入届出 | 三鷹市では投票不可(注1) |
| 転出した方で、投票する日まで三鷹市の選挙人名簿に登録されている方 | | 三鷹市で投票(注2) |
| 三鷹市の選挙人名簿に登録されている方で、投票日までに転出する方 | | 三鷹市で投票 |

(注1) 前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票できます。前住所地の選挙管理委員会へお問い合わせください。
(注2) 新住所地の選挙人名簿に登録された方は、三鷹市では投票できません。

■選挙公報をお届けします

候補者の政見などを掲載しています。7月12日(金)～14日(日)ごろに各家庭へお届けし、市政窓口やコミュニティセンターにも設置します。

■投票所入場整理券をお忘れなく

7月4日に封書で世帯ごとに発送しました。忘れずに投票所へお持ちください。

■あなたの投票所を確認しましょう

7月21日の投票日当日は、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ご確認ください。

■このような投票は無効になります

- ① 複数の候補者名や政党名を書いた投票
- ② 候補者名や政党名とともに、そのほかのことを書いた投票
- ③ 候補者名や政党名を自書しない投票(ゴム印などを用いて記載した投票)
- ④ どの候補者や政党に投票したか確認できない投票

投票の方法

① 東京都選出議員選挙の投票方法
最初に薄い黄色の投票用紙に、東京都選出議員選挙の候補者名を書いてください。

② 比例代表選出議員選挙の投票方法
次に白色の投票用紙に、比例代表選出議員選挙の候補者名または政党名を書いてください。



◆ 今回の比例代表選出議員選挙から「特定枠制度」が導入されます

比例代表選出議員選挙は政党が獲得した議席の枠の中で、名簿に記載された候補者個人が得た得票数の順に当選する仕組み(非拘束名簿式)を導入していますが、公職選挙法の改正により、政党が候補者の中から優先的に当選させる人を決めることができる「特定枠制度」が導入されます。

政党が特定枠の候補者を届け出た場合、その候補者には当選人となるべき順位が付けられ、ほかの候補者と区分して投票所に掲示されます。また、特定枠の候補者への投票は政党への投票とみなされます。

■代理投票・点字投票／車いす・老眼鏡

心身の状態などにより投票用紙に候補者名など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。

選挙に伴い東多世代交流センターを休館します
☎ 7月20日(土)・21日(日) ☎ 同センター ☎ 44-2150

※7月21日は「東京2020大会テストイベント(自転車競技(ロード))」の開催に伴い、大沢地域の一部で交通規制が行われます(午前11時～午後0時45分)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

期日前投票をご利用ください

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、投票は早めにお済ませください。

第一期日前投票所 市役所第三庁舎

受付期間 7月5日～20日(土) 午前8時30分～午後8時

第二期日前投票所 三鷹駅前コミュニティセンター3階

受付期間 7月14日(日)～20日(土) 午前8時30分～午後8時

※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。
☎ 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。詳しくは各施設へお問い合わせください。

■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3034へお問い合わせください。

令和元
（平成31）
年度

国民健康保険のお知らせ

☎ 保険課 ☎ 内線2382

国民健康保険税の納税通知書を7月11日(木)に発送します

内容をご確認のうえ、納期限までに納付をお願いします。納付した保険税は、社会保険料控除として申告できます。

限度額適用認定証の更新

認定証の有効期限は7月31日(木)です。認定証をお持ちの方には7月中旬に更新案内を送付しますので、8月以降も必要な場合は更新手続きをしてください。詳しくは案内をご確認ください。

※7月は窓口が大変混雑します。お急ぎでない方は、8月以降の申請にご協力ください。

令和元
（平成31）
年度

後期高齢者医療保険のお知らせ

☎ 保険課 ☎ 内線2384

後期高齢者医療保険料の決定通知書を7月16日(火)に発送します

納付書が同封されている方は納期限までに納付をお願いします。保険料軽減措置の見直しについては同封のパンフレットをご確認ください。

後期高齢者医療被保険者証の更新

8月から自己負担割合が変わる方へ、7月中旬に新しい保険証を簡易書留でお送りします。負担割合が変わらない方は、現在の保険証をそのまま使えます。

◆自己負担割合の判定基準

世帯のすべての被保険者の住民税課税所得金額が145万円未満の場合は1割、それ以外の場合は3割です（ただし、昭和20年1月2日以降生まれの被保険者と同一世帯の被保険者の賦課のもととなる所得金額の合計額が210万円以下の場合は1割）。

◆30年中の収入額が次の要件に該当する方は申請により、申請の翌月から1割負担になります

- 世帯内の被保険者が1人の場合は383万円未満、同一世帯に70～74歳でほかの健康保険制度の加入者がいる場合は収入額の合計が520万円未満
- 世帯内の被保険者が2人以上の場合は、被保険者全員の収入額の合計が520万円未満

限度額適用認定証(3割用)および

限度額適用・標準負担額減額認定証(1割用)の更新

6月末までに認定証の交付を受けた方で、8月以降も引き続き対象となる方には新しい認定証を郵送します（申請不要。ただし、長期入院中の方と負担割合が変わる方は申請が必要な場合があります）。

◇保険税(料)の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

☎ 通帳またはキャッシュカード、届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ

※10月の年金引き落とし分から変更したい方は、7月31日(木)までに申請してください。

☎ 同課 ☎ 内線2417

民生・児童委員活動紹介パネル展 in 元気創造プラザ2019

☎ 地域福祉課 ☎ 内線2615

市内で活躍している民生・児童委員の日ごろの活動を紹介します。お子さんが楽しめる企画もありますので、ぜひお気軽にご来場ください。

☎ 7月23日(火)～25日(木)午前10時～午後4時

☎ 同プラザ ☎ 期間中会場へ

◆内容

- 東京都民生・児童委員キャラクター「ミンジー」(写真)との撮影会＝23日～25日正午から、午後2時30分から(各回20分程度)
- バルーンアート＝23・25日正午～午後3時
- 折り紙＝24日(水)正午～午後3時
- 魚釣り、輪投げ など



令和元
（平成31）年度

介護保険のお知らせ

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2687(保険料について)・☎ 内線2682(負担割合証について)

介護保険料の決定通知書・納入通知書を7月5日に発送しました

納付した保険料は、社会保険料控除として申告できます。

◆特別徴収または口座振替の方には決定通知書が届きます

公的年金を年額18万円以上受給している方は、年金から介護保険料を差し引きます(特別徴収)。特別徴収に該当しない方で口座振替を申し込んだ方は、年度8回の各納期限に振り替えます。

◆納付書で納める方(普通徴収)には納入通知書が届きます

年度8回の各納期限までに、同封の納付書で納付をお願いします。年度途中で新規に資格を取得した方(65歳になった方や転入者)は月割りで計算します。

介護保険料の一部改正について

所得段階が第1・2段階の第1号被保険者の介護保険料が、公費投入による保険料の軽減強化により改正されました。

◆年額保険料

第1段階24,000円(軽減前28,800円)、第2段階36,000円(軽減前44,400円)

低所得の方を対象にした介護保険料の個別軽減制度

☎ 65歳以上で、4月1日時点で次のすべてに該当する方。①介護保険料の所得段階が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)、②30年中の収入金額(遺族年金などの非課税所得や仕送りを含む)が、第1段階の方は80万円以下、第2・3段階の方は160万円以下(各段階とも世帯員が1人増すごとに60万円を加算した金額)、③自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない、④預貯金などの資産が200万円以下(2人以上の世帯は400万円以下)、⑤住民税課税者による扶養を受けていない

◆軽減の内容

第1段階の方＝第1段階の半額、第2・3段階の方＝第1段階と同額

☎ 7月8日(月)～19日(金)に介護保険料の決定通知書または納入通知書、30年中の本人と世帯全員の収入が確認できる書類、本人と世帯全員の預貯金通帳など(30年1月から直近までの内容が確認できるもの)、認め印を同課(市役所1階11番窓口)へ

※災害など特別な事情により納付が困難な方は、保険料の減免が受けられる場合があります。詳しくは同課へお問い合わせください。

介護保険負担割合証を発送します

要介護・要支援認定を受けている方および総合事業対象の方に、8月以降の利用者負担割合(1～3割)が記載された「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。8月以降に介護保険サービスを利用する際は、必ずケアマネジャーに提示してください。

介護人材の確保に向けた支援を実施しています

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2686

市民のみなさんに質の高い介護サービスを安定して提供できるよう、市内の介護事業所の人材確保を支援する取り組みを実施しています。申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

介護職員が負担する家賃の一部を補助します

◆対象(次のすべてに該当する方)

- 平成30年4月1日～令和3年3月31日に市内の特別養護老人ホームまたは介護老人保健施設で新たに勤務を開始した方
- 介護福祉士または介護職員初任者研修修了者、看護師免許を有する方(おおむね3年以内に取得見込みも可)
- 同種の補助金の対象でなく、同一世帯に市税の滞納者や暴力団員がいない方

◆補助内容

本人名義で契約している市内民間賃貸住宅の賃借料を補助(月額上限20,000円)

介護職員が受講した研修費を補助します

◆対象(次のいずれかに該当する方)

- 平成30年4月1日～令和3年3月31日に市内の介護事業所で新たに勤務を開始した正規職員(正規職員への登用制度のある契約職員を含む)
- 平成29年4月1日～令和3年3月31日に市内の介護事業所で新たに勤務を開始した「みたかふれあい支援員」(前年度30時間以上の勤務実績のある方)

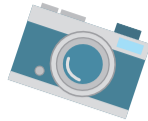
◆補助内容

①介護職員初任者研修課程(上限70,000円)、②ユニットリーダー研修(上限100,000円)

介護職場体験事業を実施します

市内の介護事業所への就職を希望する方に、職場見学や業務体験の機会を提供します。3日間の体験を修了した方には、クオカード(6,000円分)を差し上げます。

作品募集 第25回三鷹まちづくりフォトコンテスト 「発信！三鷹のいいね」



市内の景観や自然、人々の触れ合い、街角の一コマなど、三鷹の魅力を発信する写真を募集します。入賞者には表彰式で賞品などを贈呈し、入賞作品は市内数カ所で開催します。

☎市、同コンテスト実行委員会(事務局)：(株)まちづくり三鷹

応募作品

今年の1月1日～12月31日に市内で撮影した、未発表でほかに発表の予定のない作品

部門

一般部門、U18(18歳未満)部門
(各部門1人5点まで)

賞

各部門から市長賞(グランプリ)1点、金賞1点、銀賞2点、銅賞3点、入選数点。全作品からみたか都市観光協会賞1点、まちづくり三鷹賞1点

☎令和2年1月7日(火)までに同社ホームページ

HP <https://www.mitaka.ne.jp/>から専用サイト

にアクセスし、作品画像をアップロード。

応募方法が分からない場合は、ヘルプデスク

☎090-1609-4428(水曜日を除く平日午前

10時～午後3時30分)へ

☎同社☎40-9669・✉photo@mitaka.ne.jp



第24回 一般部門
市長賞「雪の日」
柴平達弥さん



第24回 U18部門
市長賞「三角からの黄昏」
井田明音さん

生産緑地所有者のみなさん

特定生産緑地の指定手続きをお願いします

☎問 都市計画課☎内線2815へ



都市農地は、農産物の供給だけでなく、農作業体験・交流の場の提供など多様な機能を持つことから、市では生産緑地制度を有効活用し、都市農業の保全および促進に努めています。

生産緑地は指定から30年が経過するといつでも買い取りの申し出が可能となり、従来適用されていた税制特例措置が受けられなくなりますが(激変緩和措置あり)、特定生産緑地に指定すると、30年経過以降も税制特例措置などを継続することができます。生産緑地所有者のみなさんへ7月中旬に申請書などを送付しますので、手続きにご協力をお願いします。

※生産緑地の指定から30年が経過すると、特定生産緑地の指定はできなくなりますのでご注意ください。

◆特定生産緑地の指定を受けるメリット

◇営農を続ける際のメリット

- 固定資産税などは引き続き農地評価です
- 10年ごとに継続の可否を判断できます(更新制)

◇相続する際のメリット

- 次の相続の際に営農継続または買い取り申し出を選択できます
- 次世代の方も相続税の納税猶予を受けることができます



生産緑地制度

市街化区域において、将来にわたり農地または緑地などとして残すべき土地を計画的に保全して、良好な都市環境の形成を図るための都市計画の制度です。

詐欺電話 撃退!

「自動通話録音機」を無料で貸し出します

☎安全安心課☎内線4521

昨年市内で発生した振り込み詐欺などの特殊詐欺による被害件数は52件、被害総額は1億3,730万円で、一昨年と比べて24件、1億330万円も増加しました。今年5月までで、13件、3,690万円の被害が発生しています。

後を絶たない振り込み詐欺などの被害を防止するため、自動通話録音機(写真)を無料で貸し出します。自宅の電話に取り付けて、特殊詐欺被害を未然に防ぎましょう。

☎人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の100世帯

※三鷹警察署または市からすでに貸与されている世帯を除く。

☎☎ 7月23日(火)(消印有効)までに直接または往復はがき、ファクス、電子メールで必要事項(11面参照)・生年月日、代理で申し込む場合は代理者の必要事項・本人との続柄を「〒181-0004新川6-37-1安全安心課(元気創造プラザ5階)・FAX 45-1117・✉anzen@city.mitaka.tokyo.jpへ(1世帯1通。申込多数の場合は抽選のうえ、全員に結果を通知)



ごみの減量にご協力ください

☎ごみ対策課☎内線2533



ごみ減量キャンペーンを実施します

ごみ減量やリサイクルの推進を呼び掛けるため、市内4カ所でキャンペーンを実施します。ごみ減量等推進員のみなさんと会場周辺の清掃活動やティッシュペーパーの配布などを行います。

◆ごみ減量のために「4R」を実践しましょう

4Rとは、ごみを減らす工夫をする(REDUCE)、ごみになる物は断る(REFUSE)、繰り返し使用する(REUSE)、再生して利用する(RECYCLE)の4つの頭文字をとった運動です。

☎☎ 7月30日(火)＝三鷹駅南口(雨天決行)、8月2日(金)＝つつじヶ丘駐輪場、井の頭公園駅、三鷹台駅(雨天中止)、いずれも午後5時～6時

◆キャンペーン活動のボランティアを募集します

☎☎ 7月23日(火)までに必要事項(11面参照)・希望会場、学生の場合は学校名を同課☎内線2533・FAX 47-5196・✉gomi@city.mitaka.tokyo.jpへ

家庭から出る食品ロスを減らしましょう

食べられるのに廃棄されてしまう食品ロスは、日本では年間643万トンに上り、そのうち4割以上は家庭から出ています。この量を国民一人当たり換算すると、毎日茶碗1杯分が捨てられていることとなります。日常生活で無理なく続けられるひと工夫で、食品ロスを削減しましょう。

【食品ロス削減のポイント】

◆小まめに在庫をチェック

賞味期限(おいしく食べることができる期限)と消費期限(過ぎたら食べない方がよい期限)の違いを理解して、順番に無駄なく消費しましょう。

◆買い物は献立を決めてから

必要な食材を食べ切れる分だけ買うようにしましょう。

◆調理や食事にもひと工夫を

野菜の皮や茎なども工夫次第でおいしく食べることができます。残った食品は冷蔵庫などで保存して、早めに食べ切りましょう。

電子申請サービスをご利用ください

☎情報推進課☎内線2143

市では、東京電子自治体共同運営サービスなどを利用した電子申請の取り扱いを行っています。平成30年度の利用実績は、下表のとおりです。

電子申請サービスでは、インターネットで各種申請や届け出を行うことができます。利用方法など詳しくは、市ホームページまたは東京電子自治体共同運営サービスホームページ HP <https://www.e-tokyo.lg.jp/top/>をご覧ください。

| | 担当部署 | 申請内容 | 件数 |
|-----------------|----------------|-----------------------|---------|
| 東京電子自治体共同運営サービス | 企画経営課 | 平和カレンダー配布申し込み | 63 |
| | | 三鷹市内の戦跡を訪ねるフィールドワーク講座 | 19 |
| | 職員課 | 三鷹市職員採用セミナー | 259 |
| | 契約管理課 | 電子調達(入札) | 346 |
| | 環境政策課 | 飼い犬の登録事項変更届・死亡届 | 11 |
| | 芸術文化課 | 高畑勲監督追悼映画上映会 | 105 |
| | 健康推進課 | 胃がん検診・胃がん集団検診 | 656 |
| | | 子宮がん検診 | 2,213 |
| | | 乳がん検診 | 1,889 |
| | | 歯科健診 | 427 |
| 眼科検診 | | 737 | |
| 骨粗しょう症健診 | | 194 | |
| 若年健診 | | 350 | |
| 市ホームページ | 市民税課 | 法人市民税申告 | 3,996 |
| | | 事業所税申告 | 33 |
| | | 給与支払報告書申告 | 74,327 |
| | 資産税課 | 固定資産税(償却資産) | 1,227 |
| | ごみ対策課 | 粗大ごみ収集申し込み | 12,841 |
| | 生涯学習課 | 学校会議室等施設予約 | 220 |
| 生涯学習センター施設予約 | | 6,809 | |
| スポーツ推進課 | | 市民体育施設予約 | 92,023 |
| | 学校体育施設予約 | 47,341 | |
| 図書館 | 図書予約システム(貸し出し) | 216,585 | |
| 合計 | | | 462,671 |



星と森と絵本の家の催し

問 同施設 ☎39-3401

開館10周年を迎える同施設では、7月7日(日)に国立天文台天文情報センター普及室長の縣秀彦さんによる「特別おはなし会」や新企画展示のお披露目ガイドツアーなど、開館10周年記念イベントを開催します。また、同日から特別展「星と宇宙と神沢さん展」も始まります。詳しくは市ホームページをご覧ください。
※7月1日～6日は臨時休館します。

7月の催し

こけ玉ワークショップ

同施設のモミジなどの若木を使ってこけ玉(写真)を作ります。



日 15日(祝)午前10時15分～11時、11時15分～正午
人 各回15人
料 500円
物 園芸用手袋またはビニール手袋、持ち帰り用袋
申 7月8日(月)午前10時から直接または電話で同施設 ☎39-3401へ(先着制)

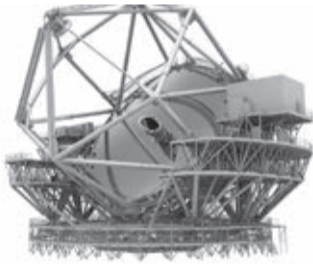
定例行事

- 申 いずれも当日会場へ
- 絵本のおはなし「夏のやさい、ときどきすいか」
日 10・24日の水曜日午後2時から
- 楽しいわらべうたと手遊び
日 13日(土)午後2時から
- おやじの読み聞かせ
日 14日(日)午前10時30分から
- ICU留学生のおはなし会
日 14日午後1時30分から、2時30分から
- 絵本リレー
日 17日(水)午後3時30分から
- 街頭紙芝居
日 20日(土)午後2時から、3時から

天文・科学情報スペース新企画展 宇宙のフロンティアに挑む 超大型望遠鏡 TMT

問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

次世代の光学赤外線望遠鏡としてハワイ島で建設が進む口径30mの超大型望遠鏡TMT。太陽系外の地球型惑星も判別できるという望遠鏡の性能やTMTが挑む宇宙の謎について、模型や映像、パネル展示で紹介します。
日 7月12日(金)～9月15日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)
申 期間中会場へ



超大型望遠鏡TMT(完成予想図)

夏休み
限定!

生涯学習センターの学習室を 自習用に開放します

問 同センター ☎49-2521

暑くて長い夏休み、家ではなかなか宿題や勉強が進まない…。そんなときは、涼しくて快適な学習室を利用してみませんか。同センター窓口で申込書を記入のうえご利用ください。
日 7月20日(土)～8月31日(土)午前9時～午後5時(7月22日・8月26日の月曜日は休館)
人 小・中・高校生など 申 期間中会場へ



FC東京の地元 三鷹の畑で 収穫体験&バーベキュー

問 FC東京後援会三鷹トレファルコ事務局 ☎24-7733、市スポーツ推進課 ☎内線2931

FC東京クラブコミュニケーターで元日本代表の石川直宏さんも参加します。

主 同後援会、まちなか農家プロジェクト
日 7月28日(日)午前10時～正午 人 30人

所 伊藤園(北野3-3-26・右写真)

料 1人3,000円(12歳以下は無料)

申 7月15日(祝)までに必要事項(11面参照)・参加者全員の氏名と年齢を同後援会 ☐ trefalco.mitaka@gmail.com ・HP <http://bit.ly/mitakafctokyo>へ(左記二次元コードからもアクセス可。申込多数の場合は抽選)



エコミュージアム交流会

「まるごと博物館」の三鷹の魅力を探ります

問 生涯学習課 ☎内線2921

三鷹のまち全体を「まるごと博物館」と見立て、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・継承する「三鷹型エコミュージアム事業」の一環として、2部構成の交流会を開催します。交流会の活動成果は、市内のエコミュージアム研究の成果を伝える情報誌「みいむ」の第2号に反映します(令和2年3月発行予定)。

日 7月28日(日)午後1時30分～4時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)・メールアドレス、あれば所属を「〒181-8555生涯学習課」・☎内線2921・FAX 29-9040・✉ shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ

◆第1部「エコミュージアム実践事例・研究発表」

市民のみなさんによる取り組みについての報告会です。

◆第2部 ワークショップ

三鷹のまちの好きな場所や薦めたい場所、そこに何があるのか、何が気になるのかを発表し、その面白さを伝えるための方策を検討するワークショップです。あなたの意見を『みいむ』に反映してみませんか。

※エコミュージアム情報誌『みいむ』は、市内公共施設などで無料配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

山本有三記念館の催し

問 同記念館 ☎42-6233

◆アフタヌーン・ミニコンサート

大正末期の洋館に、みたかジュニア・オーケストラ(MJO)の演奏が爽やかに響きます。

日 7月28日(日)午後3時～3時30分 所 同記念館
料 高校生以上300円(入館料) 申 当日会場へ

◆活版印刷ワークショップ

「路傍の石」吾一体験!文選ってどんな仕事?

山本有三の代表作『路傍の石』の主人公、吾一少年が経験した「文選」という仕事を、活版印刷を通して体験します。鉛に文字を彫り込んだ「活字」で、自分の名前をしおりやコースターに印字してみましょう。

日 8月3日(土)午後1時～3時
人 小学生20人(小学2年生以下は保護者同伴)
所 芸術文化センター

講 FUPファーストユニバーサルプレス合同会社の溪山丈介さんほか
申 往復はがきまたはファクスで参加者の必要事項(11面参照)・性別・何を見て応募したか、小学2年生以下は保護者氏名を「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」・FAX 41-9827へ(1人1通。先着制)

子ども世界の文化体験会

親子ワークショップ 「みんなで歌おう!ゴスペル」

問 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎43-7812

子どもたちに世界の文化を体験してもらうため、2種類のゴスペルワークショップを開催します。①「事前練習ワークショップ」に参加した小学生は、②「親子でゴスペル体験ワークショップ」のオープニングコンサートと、9月22日(日)に都立井の頭恩賜公園西園で開催する「三鷹国際交流フェスティバル」のステージに出演できます。

①事前練習ワークショップ

日 8月3日(土)午後2時～4時
人 ②に参加できる小学生と保護者40人(小学生のみの参加も可)
※コンサートとステージへの出演は小学生のみ。

②親子でゴスペル体験ワークショップ

事前練習に参加していない方も大丈夫。ゴスペルの曲を親子で英語で歌ってみましょう。

日 8月24日(土)午後1時30分～3時
人 小学生までのお子さんと保護者100人(小学生のみの参加も可。未就学児は保護者同伴)

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 ミュージックエンターテインメントグループURUHAMOのみなさん
申 参加者全員の必要事項(11面参照)・希望ワークショップを直接または電話、インターネットで同協会 ☎43-7812 ・HP <https://www.mishop.jp/>へ(先着制)



イラスト協力: 稲穂樹(いなほみき)

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カ月以上お待ちすることもあります)
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>または ☎76-2490へ 秘書広報課 ☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株式会社文化工房)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。

8月4日発行号
原稿締切日 7月10日(水)
8月18日発行号
原稿締切日 7月24日(水)
いずれも午後5時まで

催し

からだもあたまも気持ちもスッキリ 日曜日! 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!
つながりのはじめまして 毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 三鷹駅前南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) 当日会場へ(雨天時は同会) <http://enchante-de-connect.wix.com/enchante-de-connect> 同会 ☎080-3356-5617

笑う呼吸法(笑いヨガ)
東京三鷹の森わっはは楽楽(わいわい) 7月7・14・28日の日曜日午前10時~正午 連雀コミュニティセンター ¥500円(1回) 同会 ☎090-3902-9691・FAX44-7772

元気ひろば おれんじの催し
①陶芸(豆皿作り)=7月9日(火)午前10時~11時30分、②リフレッシュヨガ=16日(火)午前10時30分~11時30分、③大人のアトリエ=19日(金)午後1時~2時30分 同会(中原3-1-65) ¥1,200円、②③1,000円 同会 ☎76-5940

みたかふれあいサロンの催し
①PC道場(PC・タブレットなど。お困りの相談にも応じます) 毎週水曜日午後1時~3時15分、毎月第4土曜日午後15時~8時15分、②iPadを使って脳トレーニングの体験会=7月20日、8月3日の土曜日午前10時30分~正午 ①10人程度、三鷹産業プラザ ¥1,200円、②500円(いずれも1回) 同会 ①当日会場へ、②NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ☎40-2663・FAX40-2664(①は先着制、②は当日参加可)

みたか・みんなの広場の催し
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般若心経力フェスタニパータを読む=7月13日(火)午後1時30分~3時30分、④市民リレートーク:三鷹薬局薬剤師の伊藤百合子さん「市民・高齢者と薬剤師の役割」=29日(月)午後1時30分~3時30分、⑤包丁研ぎ講習会=毎月第1・3月曜日午後、⑥パソコン個人指導=時間応相談 ①③~⑥同会(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター ¥1④⑤⑥300円、③500円、⑥応相談 ⑤包丁、あれば砥石(といし) 同会 ①~④当日会場へ、⑤⑥なりきよ ☎080-1362-5359

頭の健康診断・ファイブコグ
鷹口コ・ネットワーク大衆 7月12日(金)午前10時~11時30分 三鷹産業プラザ ¥500円 同会(林田) ☎24-7500・FAX24-7070

液体窒素で極低温実験(ガリレオ教室)
NPO法人文化学習協同ネットワーク 7月13日(土)午前10時~正午 同法人(下連雀1-14-3) ¥500円 同会 ☎47-8706・FAX47-8709・gakusyu-center@npobunka.net

ゆめのなかの堀尾貞治展
ぎやらりー由芽 7月13日(土)~28日(日)正午~午後7時 同画廊、ぎやらりー由芽のつづき 期間中

会場 同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

ラテンダンス・ルンバ・チャチャチャ★
アマリリス 7月13・20日の土曜日午後1時30分~3時 三鷹駅前コミュニティセンター J.C.F ラテン・スタンダードA級現役選手の山内砂穂さん 当日会場へ 同大内 ☎31-8656

7月おはなしの森—昔話や文学小品を語りて「たなばた」いかけ屋と幽霊ほか
わたげの会 7月13日(土)午後2時30分~3時30分 中学生以上の方 西部図書館 当日会場へ 同米屋 ☎33-9011

まちづくりと住民—羽村市の場合★
市民による外環道路問題連絡会・三鷹 7月15日(金)午後2時~4時30分 市民協働センター 弁護士の本山志都さん ¥500円(資料代) 当日会場へ 同小笠原 ☎090-1214-8044

事件から70年! 三鷹事件の足跡を辿る現地調査
三鷹事件の真相を究明し、語り継ぐ会 7月15日(金)午後2時~5時30分 三鷹産業プラザ、禅林寺ほか ¥500円 当日会場へ 同古川 ☎080-6507-4634

ティータイム広場
三鷹市心身障害者(児)親の会 7月16日(土)午前10時~11時 同会(下連雀1-8-22HYビル3階) 当日会場へ 同愛沢 ☎24-7888

コカリナ初心者講習会★
ほんわか木の精 7月16日(土)午後2時~4時 西多世代交流センター 日本コカリナ協会公認講師の石嶋信二郎さん 当日会場へ(コカリナの貸出あり) 同下山 ☎34-3486

子育てコンビニひろば
NPO法人子育てコンビニ 7月19日(金)午前10時~11時30分 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) 同法人 kosodatenet@mitaka.ne.jp 同法人 ☎41-7021

ことばと文化—ことばのむし干しを楽しみませんか★
放課後の子どもたち 7月19日(金)午後1時~3時 生涯学習センター 元教師の向井吉人さん ¥300円(資料代) 当日会場へ 同田中 ☎42-5120

「発達障害」をめぐる家族体験発表会
(社)巣立ち会ユースメンタルサポートColor 7月20日(土)午後2時~4時 三鷹産業プラザ 同会(大竹) ☎042-426-8099・FAX042-444-3525・repose@sudachikai.eco.to

三鷹台団地夕涼みカフェ
三鷹台団地自治会 7月20日(土)午後5時~8時 同団地第1集会所 当日会場へ 同会 ☎090-6013-1978

フォックストロット、サンバ
それいゆ 7月20日(土)午後7時~9時30分 三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円 当日会場へ 同平柳 ☎042-486-3178

生命保険 必要な保障額の考え方 保険の適切な加入方法を学びましょう
くらしのお金を学ぶ会 7月21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、会場代を含む) 同会 7月19日(金)までに伊達 ☎050-3570-1357・kurashi.okane.mtk@gmail.com

手芸作家さんの材料市vol.6
みたかスペースあいプラス運営サポーター 7月21日(日)午前10時~午後4時 みたかスペースあいプラス(下連雀3-28-20) 当日会場へ 同吉野 ☎090-7210-6099

不登校 親の会
フリースペースコスモ親の会 7月21日(日)午後2時~5時 同NPO法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) 同同法人(本田) ☎47-8706

Enjoy養生Lifeの催し
①月曜日のおしゃべりcafe=毎月第1・4月曜日、②ふうりんにお絵かきトールペイント=7月29日(月)、いずれも午後2時~4時 ②8人 同廣寿堂薬局(下連雀3-33-17) ¥1,200円(茶菓代)、②500円(茶菓代、材料代を含む) 当日会場へ(②は先着制) 同佐藤 ☎46-8003

「みたか街かど自立センター」ガレージセール
7月23日(火)午後0時30分~2時 同センター(上連雀4-1-8) 当日会場へ ◆物品提供は夏物衣類と新品の食器やタオルのみ。セール当日を除く平日午前9時~午後5時に受付 同センター ☎48-0648

第6回Cafe丸池(認知症カフェ)「歯科医と一緒に口腔ケアについて語り合おう!」
7月23日(火)午後2時~4時 所んぼの家S三鷹丸池公園(新川3-21-12) ¥100円(飲み物代) 当日会場へ 同施設 ☎40-1171

献納する千羽鶴作り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 7月24日(水)午前10時~午後1時30分 福祉センター ¥200円 同フルタニ ☎090-4713-5210

ふるしき市
三鷹市ボランティア連絡協議会 7月27日(土)午前10時~午後1時 同市民センター 議場棟下 ¥500円(1区画分) 同同協議会 ☎76-1271(申し込みは2区画まで)

三鷹市PMSジャズオーケストラ 夏のコンサート
7月27日(土)午後5時30分から 同三鷹駅前コミュニティセンター 当日会場へ 同篠崎 pmsjazz@yahoo.co.jp

親子でセミの羽化観察会—いのちの神秘
みたか・ちょうふ自然かんさつ会 7月27日(土)午後6時30分から 同仙川公園 ¥大人300円、お子さん100円(保険料を含む) 同同会 ☎090-6650-2121・kztsukuda@hi-ho.ne.jp

第180回太宰治の足跡案内
みたか観光ガイド協会 7月28日(日)午前9時50分集合(雨天

決行)。三鷹駅前デッキ上、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 当日集合場所へ 同こやの ☎44-0981

第48回三鷹雑学大学講義 まちライブラリーで感じた三鷹駅前に必要なもの
7月28日(日)午前10時~正午 消費者活動センター 当日会場へ 同近藤 ☎48-1490

ころがるロボットで楽しくプログラミング体験会
パソコンエイド 8月16・30日の金曜日午後2時~4時(いずれか1回) 小学生3~6年生各日3人(要送迎) 同みたかボランティアセンター ¥500円 8月2日(金)までに往復はがきまたは電子メールで必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川4-18-1牟田総男」・td6f-mt@asahi-net.or.jp(先着制) 同牟田 ☎49-0542

夏休み子ども料理教室「三鷹野菜ミネストローネとコッペサンド」
三鷹地域活動栄養士会 8月24日(土)午前10時~午後1時 小学生20人 同三鷹駅前コミュニティセンター ¥500円 同エプロン、三角巾、室内履き、飲み物、手拭きタオル、布巾 同村越 ☎48-8590・mitaka.kodomosyokuiku@gmail.com(先着制)

会員募集

子育て研究会(心理学)
毎月第1・3火曜日午前10時~正午 お子さんの同伴可 消費者活動センター、三鷹駅前コミュニティセンターなど ¥1回500円 同宮澤 ☎090-2423-2230

こでまり(フォークダンス)
毎月第2・4火曜日午後1時30分~4時 同井の頭コミュニティセンター ¥月額600円 同同畑 ☎46-1086

らっこクラス(親子ふれあい体育遊び)
月3回月曜日午前10時45分~午後0時15分 同連雀コミュニティセンター ¥入会金1,200円、月額1,500円、体験料300円 同同かん ☎090-1680-9363

韓国語愛好会
毎週月・水・土曜日午前10時30分~正午 同連雀コミュニティセンター ¥月額5,000円 同同市沢 ☎080-4401-9179

楽しく学ぶ自己成長の心理学「交流分析(TA)」勉強会
NPO日本人間関係心理士協会 ①木曜クラス=8月以降の毎月第4木曜日、②土曜クラス=8月以降の毎月第4土曜日、いずれも午後1時~5時 各10人 同三鷹駅前コミュニティセンターほか ¥1回4,500円 同山本 ☎57-6547・jahrp-micenter@jcom.zaq.ne.jp

三鷹キッズアートフォーラム(絵画、工作)
毎月第2・4日曜日午後2時~3時30分 小学生 同三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回1,500円 同同櫃 ☎44-5979

深い呼吸をするヨガの会
毎週月曜日午前10時~11時30分 同連雀南浦地区公会堂 ¥入会金1,000円、月額4,000円 同同若井 ☎43-0470

伝言板

公開講演会「人生100年時代のキャリアを考える」
杏林大学 7月13日(土)午前10時30分~正午 60人 同同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 当日会場へ(先着制) 同同大学広報・企画調査室 ☎44-0611

子ども科学教室
ICUサイエンスクラブ 7月15日(日)午後1時~4時 小学生以上の方 同同大学 ¥200円 7月11日(木)までに同会 <https://sites.google.com/site/icuscienceclub/> 同同会 icuscienceclub@gmail.com

盆踊り大会
井之頭病院 7月18日(日)午後4時~6時30分 同病院 当日会場へ 同同病院(工藤) ☎44-5331

健康生活支援講習 スマイル教室「知って得する身体の話」
武蔵野赤十字病院 7月23日(火)①午前10時から、②午後2時から 同病院 当日会場へ 同同病院医療社会事業課 ☎32-3111

キッズレンジャースクール(パッタの調査)
西武・武蔵野パートナーズ 7月27日(土)午前9時~正午(雨天時は7月28日(日)に順延) 小学生以上の方20人 同所野川公園 ¥100円(保険料) 同同会 7月26日(金)午後5時までに直接または電話で同公園サービスセンター ☎31-6457(先着制)

もの忘れ教室 認知症の方との関わり方
杏林大学医学部付属病院認知症疾患医療センター 7月30日(火)午後1時~2時 15人 同同病院もの忘れセンター 同同病院認知症疾患医療センター相談室 ☎44-0634(先着制)

がんと共にすこやかに生きる講演会「がんと栄養—がんと付き合っていくためのポイント」
杏林大学医学部付属病院がんセンター 8月3日(土)午後1時30分~2時30分(1時から受付) 240人 同同病院大学院講堂 当日会場へ(先着制) 同同センター事務局 ☎47-5511

わがまちジャーナル7月号 地上11chで放送中

このまちの気になる社長さん(その10)「みたかのば」
浅野雄太さん、千葉清さんほか

NPO法人むさしのみたか市民テレビ局
☎・FAX79-1434

mmctv@jcom.zaq.ne.jp
※ご意見、情報をお寄せください。

市立小・中学校 臨時職員

◆職種 給食助手または給食リフト配膳業務補助(若干名)
◆任用期間 8月下旬～12月下旬(更新の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日(給食実施日のみ、実働4～5時間)
◆報酬(時給) 1,000円～1,050円、交通費支給(日額上限864円)
申7月22日(月)(必着)までに履歴書(写真貼付)を「〒181-8505総務課」へ(書類選考後に面接)
問同課☎内線3215

総合保健センター 臨時職員

◆職種 歯科衛生士(1人)
◆職務内容 歯科保健指導業務など
◆資格 歯科衛生士免許を有し、パソコン操作(ワード、エクセル)ができる方
◆勤務時間 火～金曜日午前8時30分～午後5時(実働7.5時間)
◆報酬 時給1,530円、交通費支給
申7月31日(水)(必着)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒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(書類選考後に面接)
問健康推進課☎内線4222

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保育職、②調理員(いずれも夏季パートタイマー)
◆勤務期間 7～8月
◆勤務時間 月～土曜日午前8時30分～午後5時(実働1～7.5時間。曜日は応相談。週1日も可)
◆勤務場所 三鷹西野保育園・三鷹ちどり子ども園・三鷹南浦西保育園・三鷹赤とんぼ保育園、三鷹駅前保育園(①のみ)
◆報酬(時給) ①1,080円～1,170円、②1,050円～1,140円(いずれも資格の有無による)
申電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを直接または郵送で、「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、「〒181-0012上連

雀4-12-26三鷹ちどり子ども園・☎72-9220、「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551、「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441へ

(社)梁山会 職員

◆職種 保育士(正職員1人)
◆資格 保育士(取得見込みも可)
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働8時間。交代制、土曜日の勤務あり)
◆勤務場所 椎の実子供の家(大沢4-8-8)または第二椎の実子供の家(上連雀6-25-31)
◆報酬(月額) 大卒=227,200円、短大卒=218,800円、交通費支給(上限40,000円)※諸手当・賞与あり。住宅借上げ制度あり(月額82,000円まで)。
◆試験 随時
◆採用予定日 随時
申電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しまたは資格取得見込証明書を直接または郵送で「〒181-0015大沢4-8-8椎の実子供の家」・☎32-4103へ

防衛省自衛隊(令和2年春採用)

◆職種 ①航空学生(パイロット)、②一般書候補生、③自衛官候補生
◆資格 ①海上=18歳以上23歳未満の方、航空=18歳以上21歳未満の方、③18歳以上33歳未満の方
◆試験 ①9月16日(祝)、②9月20日(金)～22日(日)の指定する1日、③受付時にお知らせします
申自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所☎042-463-1981へ(①②は9月6日(金)まで)



母子・父子・婦人相談
DV、ストーカー、夫婦・親子の問題、

ひとり親家庭などについて相談できます。
平日午前8時30分～午後5時
申子育て支援課(市役所4階)☎内線2754へ

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が増改築や耐震、修繕などの相談に応じます。
7月24日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
申市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申当日会場へ
問都市計画課☎内線2813



がんばる地域応援プロジェクト 選考委員会の傍聴

7月15日(祝)午後2時から

10人
申市民協働センター
申当日会場へ(先着制)
問コミュニティ創生課☎内線2512

ふじみ衛生組合 令和元年第1回 組合議会臨時会の傍聴

7月18日(水)午前10時から
10人
申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

第226回東京都都市計画審議会の傍聴

9月2日(月)午後1時30分から
15人
申都庁内会議室
申8月9日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒163-8001東京都都市整備局都市計画課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同課☎03-5388-3225

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

日日是アート ニューヨーク、依田家の50年展

申三鷹市美術ギャラリー☎79-0033
9月8日(日)までの午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)
※休館日:月曜日(祝休日は開館)、7月16日・8月13日の火曜日。

¥一般800円、65歳以上・学生500円
※中学生以下・障害者手帳などをお持ちの方は無料。この記事を持参の方は、一般800円を640円に割引きます(1回に限り2人まで)。

関連プログラム

◆出品作家によるワークショップ
「Breakfast is Important(朝ごはんは大切です)」
朝ごはんの食べ物の空き箱で、立体ドローイングを作ります。
7月28日(日)午前10時30分～午後3時30分
1小学生以上の方20人
申同ギャラリー、芸術文化センター
講依田寿久さん、依田順子さん、依田洋一朗さん



¥2,000円(材料代を含む)
申7月18日(水)(必着)までに往復はがきまたはファクスで必要事項(11面参照)・性別、学生は学校名を「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・FAX 79-0030へ(申込多数の場合は抽選)

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・HPhttps://www.mitaka-univ.org/
開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日:月曜日・祝日

三鷹ネットワーク大学 夏学期受講者募集中!

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

Table with 2 columns: 講座名, 日時・定員・講師・費用など. Rows include courses like '三鷹ネットワーク大学「民学産公」協働研究採択事業企画「がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学」★', '東京女子大学寄付講座 数学はこんなに面白い10・8月「代数学の基本定理」★★★', etc.

三鷹ネットワーク大学・東京学芸大学連携企画講座 「子ども支援学講座一現代の子どもたちを取り巻く環境を学んで、支援力を高めよう」★★★
8月24日～11月16日の土曜日、9月15日(日)(講義6回、演習4回、課題研究2回の全12回)
1人30人 講東京学芸大学教授の鈴木聡さんほか
¥市民10,000円・一般12,000円(12回分)、市民1,000円・一般1,500円(1回分)
※全て受講した方は「こども支援士」の認証を取得できます。詳しくは募集要項をご覧ください。

申特に記載のないものは7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。

花と緑の学習会「つる細工 みだれ編みのトレーを編む」

主催 新川中原住民協議会
日 7月30日(火)午後1時30分～3時30分
人 10人
所 新川中原コミュニティセンター
講 華道古流の竹花陽子さん
料 1,000円
物 園芸用はさみ、エプロン、雑巾、霧吹き
申 7月9日(火)から参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

みたか井心亭 茶道体験教室

日 ①第2回 裏千家=8月18日、②第3回 表千家=9月8日、いずれも日曜日午後2時～4時
人 小学3年生以上の未経験者各回15人
所 みたか井心亭
講 三鷹市茶道連盟のみなさん
料 500円
申 ①7月27日(土)、②8月1日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、参加者(2人まで)の氏名・年齢を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(各回1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同施設 ☎46-3922



「三鷹市成人を祝福するつどい(成人式)」の実行委員

日 ①委員会=初回は8月下旬午後6時30分～8時(月1・2回、全7回程度)、②リハーサル=令和2年1月12日(日)、③成人式=1月13日(祝)午後1時から
人 平成11年4月2日～12年4月1日生まれの市民、または市の成人式に関心のある方
所 市役所
申 7月31日(水)までに必要事項(11面参照)・出身中学校・成人式実行委員会を知ったきっかけを児童青少年課 ☎内線2713・✉jjidou@city.mitaka.tokyo.jpへ

市民大学総合コース企画委員 (保育)

令和2年度のカリキュラムなどを企画します。分野は教育、子育て、哲学、経済、歴史文化です。
主 (公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 9月19日、10月3・17・31日、11月7・21日、12月19日、令和2年1月16日、2月6・20日、3月5日の木曜日午前10時

5分～正午(全11回)
人 16歳以上の市民各分野5人、計25人。保育(1歳～未就学児)5人
所 生涯学習センター
申 7月7日(日)～8月23日(金)に希望の分野(第1・2希望)を直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (同プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)

令和元年度 明るい選挙啓発コンクールの作品

主 三鷹市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会
◆ポスター 画材は自由。四つ切り(542×382mm)または八つ切り(382×271mm)の画用紙で、裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入。1人1点
人 市内の小中学生
※入選作品は東京都選挙管理委員会主催の審査会に出品します。

◆習字 「私の権利」と学校名・学年・氏名を習字用半紙に楷書で。1人1点
人 市内の中学生

◆標語 投票率の低い若年層に向けて「投票参加」を呼び掛けるなどの主張を簡潔に言い表したものを。用紙は自由。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民
申 いずれも9月11日(水)(消印有効)までに直接または郵送で「〒181-8555三鷹市選挙管理委員会事務局」(第三庁舎)へ

※作品は自作、未発表のもの。入選者に賞状と記念品、全応募者に参加賞あり。
※入選者は市ホームページや「広報みたか」で発表し、作品を各種事業に活用します(氏名・学校名と学年または在住地区を表示予定)。

問 事務局 ☎内線3037

サテラ三鷹「テレワーク・デイズ・パスポート」の利用者

国・都による「テレワーク・デイズ2019」の応援団体として、サテラ三鷹をお得に利用できるキャンペーンを実施します。
日 7月22日(月)～9月6日(金)
所 同施設(三鷹産業プラザ3階)
申 7月31日(水)までに(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669へ

※詳しくは同施設ホームページHP https://www.satellitemitaka.co/ をご覧ください。



しごとの相談窓口

就職や内職の相談、あっせんなど。
日 7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2544

若者と企業の交流会 in 三鷹

主 市、(公財)東京しごと財団
日 7月11日(木)午前10時～午後4時10分

人 29歳以下の方30人(学生を含む)
所 三鷹産業プラザ

申 直接または電話、インターネットで東京しごとセンター多摩(国分寺市南町3-22-10)・☎042-329-4510・HP https://www.tokyoshigoto.jp/tama/へ(先着制)

わくわくサポート三鷹のセミナー

日 ①就職活動支援セミナー=7月18日(木)、②女性のための就職支援セミナー=8月2日(金)、いずれも午後1時30分～4時

人 おおむね55歳以上で求職活動中の方 ①24人、②80人
所 市民協働センター

講 ①産業カウンセラーの野元秀明さん、②2級キャリアコンサルティング技能士の片岡実佐子さん

物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
申 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(②は7月26日(金)まで。いずれも先着制)

(株)まちづくり三鷹のセミナー

日 ①SOHOフェスタステップアップセミナー「上手に使うファンを増やそうーフェイスブック、ブログ、ホームページの使い分けと活用術」=7月23日(火)午後1時30分～3時、②ミタカフェセミナー「起業する人、新規事業を始める人のための事業計画書作成のポイント」=7月25日(木)午後3時～4時30分

人 ①20人程度、②24人
所 三鷹産業プラザ

講 ①(株)ヴィブラントの山田律子さん、②(有)ビッツアンドカンパニーの河瀬謙一さん

料 500円
申 必要事項(11面参照)を(株)まちづくり三鷹 ①✉festa@mitaka.ne.jp、②✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(いずれも先着制)
問 同社 ☎40-9669

軽減税率とキャッシュレス対応 セミナー

主 三鷹商工会
日 7月26日(金)・8月28日(水)午後2時～4時(飲食業向け)、7時～9時(小売業向け)

人 各40人
所 三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

講 中小企業診断士の高山清子さん、NTT東日本の野澤美佐子さん

申 開催日の1週間前までに同会 ☎49-3111・FAX 49-3184へ(先着制)

創業塾

主 三鷹商工会、東京都商工会連合会ほか
日 8月14日(水)～16日(金)午前9時30分～午後5時30分(全3回)

人 起業に興味がある方、起業して間もない方40人
所 三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

料 5,000円(3回分、資料代などを含む)
申 平日午前9時～午後5時に三鷹商工会 ☎49-3111へ(先着制)

教育委員会 学校嘱託員

◆職種 ①後補充補助教員(1人)、②介助員(2人)
◆職務内容 ①教科指導、校務補助、②障がいのある児童・生徒の介助業務

◆資格 ①小学校全科の教育職員免許(修了確認期限内)

◆勤務期間 8月25日～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5時間、②週30時間 おおむね午前8時～午後4時

◆勤務場所 ①北野小、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、労災保険、②社会保険の適用あり。

申 7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は資格証の写しを直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ(書類選考合格者は7月23日(火)に面接)

問 同課 ☎内線3267

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

問 同財団 ☎47-5122
HP http://mitaka-sportsandculture.or.jp/

劇団MONO「涙目コント」 脚本・演出:土田英生

芸術文化センター 星のホール
全席自由(日時指定・整理番号付き)
8月1日(木)～4日(日) (保育)
チケット発売中
会員=前売り3,000円、当日3,300円
一般=前売り3,500円、当日3,800円
学生=2,000円
高校生以下=1,000円
笑って泣けるコント
公演です!

Table with 4 columns (8/1(木), 8/2(金), 8/3(土), 8/4(日)) and 3 rows (15:00, 19:00, 19:30) showing ticket availability with (保) for保育 seats.

ファミリーコンサート in 光のホール 赤ちゃんからのクラシック

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定 8月25日(日) 午後2時開演
チケット発売中 ※0歳から入場可。座席を要しない2歳以下は無料。
会員=1,000円 一般(中学生以上)=1,200円
小学生以下=500円
※約1時間、休憩なし。
[出演] 鶴木絵里(ソプラノ・司会)、神谷未穂(バイオリン)、野尻小矢佳(パーカッション)、中川賢一(ピアノ)
[曲目] 久石讓:『となりのトトロ』より「さんぽ」「おかあさん」、クライスラー:『愛の喜び』、プッチーニ:オペラ『ジャンニ・スキッキ』より「私の愛しいお父さん」ほか



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) HP 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、休日を除く翌日・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。

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7月25日(休)までに必要事項(11面参照)・チーム名を同協会☒jam22hamanaka@mtb.biglobe.ne.jpへ(先着制)
少林寺拳法エアロビクス&護身術
 三鷹市少林寺拳法連盟
 7月27日(土)午後6時15分~7時
 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
 所SUBARU総合スポーツセンター
 申 当日会場へ
 問 同連盟☒mitakachuodoin2@gmail.com

MDSF ①サマードンズの集い、②ダンススポーツシニア講習会
 三鷹市ダンススポーツ連盟
 7月28日(日)①午後0時30分~2時30分、②午後3時~5時
 ②59歳以下の方20人、60歳以上の方80人
 所SUBARU総合スポーツセンター
 ￥①700円
 物ダンスシューズ
 申 当日会場へ(②は先着制)
 問 同連盟(堀江)☎48-7451

ジュニア育成硬式テニス教室
 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
 8月1日~29日の毎週木曜日午後3時~5時(全5回)
 テニス歴3年以上の市内の小学5年生~高校生24人
 所大沢総合グラウンドテニスコート
 講(公財)日本スポーツ協会公認マスターコーチの鷲田典之さん
 物ラケット、テニスシューズ
 申 7月26日(金)必着)までに往復はがきで必要事項(11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)
 問 三鷹市テニス協会(藤瀬)☎42-3282

卓球講習会
 三鷹市卓球連盟
 8月3日~31日の毎週土曜日午後3時~6時(10・24日は正午~午後3時(初心者)、午後3時~6時(中級者))
 在学・在勤を含む6歳以上の市民各30人(10・24日は各20人)
 所SUBARU総合スポーツセンター
 ￥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

バドミントン体験教室
 東部地区住民協議会
 8月4日(日)午前10時30分~午後0時30分

小学4年生以上の未経験者、初心者35人
 所牟礼コミュニティセンター
 物タオル、飲み物、室内履き(ラケット貸し出しあり)
 申 問7月7日(日)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

50歳以上の水泳講習会
 三鷹市水泳連盟
 8月7日~28日の毎週水曜日午前9時~11時(全4回)
 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、バスタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
 申 7月22日(月)必着)までに往復はがきで必要事項(11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@knh.biglobe.ne.jp

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
 8月7・21日の水曜日午前10時~正午
 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 問三鷹市剣道連盟(馬庭)☎090-3803-3638へ(日中のみ)

なぎなた初心者講習会
 三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟
 8月10・24・31日の土曜日午前10時~11時30分(全3回)
 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
 申 当日会場へ
 問 同連盟(野村)☎43-3204

三鷹市パドミントン協会 MBA杯争奪戦(ダブルス)
 8月12日(休)午前9時~午後6時
 在学・在勤を含む高校生以上の市民60人
 所SUBARU総合スポーツセンター
 ￥1組2,000円(同協会登録員を含むペアは1,000円)
 申 必要事項(11面参照)を同協会(山下)☒s.yama250@gmail.comへ(先着制)
 問 同協会(山下)☎080-9824-8706

三鷹市野球連盟の大会
 8月18日~11月24日の毎週日曜日午前8時~午後5時
 所大沢総合グラウンド
◆秋季大会
 三鷹市体育協会、同連盟
 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・責任者は市内)

7月27日(土)午後4時~6時30分に申込書(選手登録名簿12~20人)、大会参加料1チーム10,000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へ

◆市民体育祭軟式野球競技
 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
 在学・在勤を含む16歳以上の市民(学校の野球部在籍者または同連盟に登録中のチームと選手を除く)
 申 7月27日午後4時~6時30分に申込書(選手登録名簿12~20人)をSUBARU総合スポーツセンターへ
 ※いずれも申込書は7月9日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布。主将会議を8月7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(日中のみ)

市民体育祭 ソフトテニス
 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
 ①中学生ダブルスの部=9月1日(予備日9月22日(日))、②一般の部=9月8日(予備日9月16日(祝))、いずれも日曜日午前8時30分~午後5時(小雨決行)
 ①市内の中学1・2年生130人程度、②在学・在勤を含む市民および同連盟会員100人程度(中・高体連、学連登録者を除く)
 所井の頭公園テニスコート(予備日は大沢総合グラウンドテニスコート)
 物ラケット、ウェア、テニスシューズ、タオル、飲み物、帽子
 申 問①8月2日(金)午後6時までに三鷹市ソフトテニス連盟☒info@mtksta.comへ、市外の中学生は同連盟(石井)☎090-3002-1325へ、②8月10日(土)午後5時までに同連盟☒info@mtksta.comへ、同連盟登録者は連盟理事へ(先着制)



講 座

東京都子育て支援員研修(第2期)
 子育て支援に必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団HP http://www.fukushizaidan.jp/をご覧ください。
 問 同財団☎03-3344-8533

ファブスペースみたかワークショップ「カラビナ(開閉式リング)づくり」
 7月12日(金)午後1時30分~4時30分
 4人


三鷹産業プラザ
 講 歌工房の歌さん
 ￥1,620円
 申 必要事項(11面参照)を同施設☒fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 問 同施設☎48-3520

リサイクル市民工房の催し
 ①折り紙・ちょうちん作り=7月17日(水)、②Tシャツで作るエコ布ぞうり=8月3日(土)、いずれも午後1時~3時30分
 ①12人、②中学生以上の方10人
 物 はさみ、筆記用具、①折り紙・千代紙・包装紙など、②不用なTシャツ2枚、接着剤
 申 ①7月9日(火)、②25日(休)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、②は初参加の方を優先)
 問 同課☎内線2536

クラウドファンディング説明会 —FAAVO東京三鷹でプロジェクトをはじめよう
 7月24日(水)午後4時~5時
 8人
 所三鷹産業プラザ
 申 必要事項(11面参照)をFAAVO東京三鷹☒faavo@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 問 ㈱まちづくり三鷹☎40-9669

井の頭コミュニティセンターの講座
 井の頭地区住民協議会
 ①トルコ料理でおもてなし=7月25日(木)午前10時15分~午後0時30分、②親子陶芸絵付教室=27日(土)午前10時30分~正午
 ①市民20人、②小学生以上のお子さんと保護者10組
 講 ①管理栄養士の奈良理香子さん、②陶芸自主グループのみなさん
 ￥①500円、②1人500円
 物 エプロン、①三角巾、室内履き、布巾、筆記用具、②鉛筆、消しゴム
 申 問①7月9日(火)に直接、または10日(水)~24日(水)に直接または電話で同センター☎44-7321へ、②7月21日(日)までに参加費を同センターへ(いずれも先着制)

料理教室「中国人が教える餃子」
 三鷹市消費者活動センター運営協議会
 7月25日(木)午前10時30分~午後2時
 市民18人
 所消費者活動センター
 講 料理研究家の竹内理幸さん、大塚栄子さん
 ￥300円
 物 エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具
 申 問 7月8日(月)午前11時~午後0時30分からは同センター☎41-0510、8日午後0時30分からは同センター☎43-7874へ(先着制)



健康コラム

糖尿病は体中の血管を障害します

今や日本人の5人に1人が糖尿病患者またはその予備軍といわれています。空腹時に100mg/dl前後の血糖値が126mg/dl以上へのわずかな上昇で糖尿病と診断されます。食後はより高く変動し、食後過血糖・血糖スパイクとも呼ばれ動脈壁を傷つけます。その繰り返しが体中の血管を障害し、小さな血管では神経障害(しびれ)、網膜症(眼底出血、視力障害)、腎症(蛋白尿、腎不全)を生じます。大きい血管では脳梗塞、心筋梗塞、下肢の血管閉塞などを来し命に関わる場合もあります。このほかにも認知症、歯周病、骨粗しょう症やがんなどの発症率を高めます。

糖尿病が何より厄介なのは初めは全く症状がないことです。知らない間に進行し、視力の低下で医療機関を受診した際に糖尿病と判明することもあります。さらに血糖が上昇し尿糖が多くなると、喉が渇き水分が欲しくなりま

す。この際、清涼飲料水などを多く取るとますます血糖が上昇し入院に至ることもあります。これからの夏場に要注意です。

治療の基本は食事と運動です。初期には食べ方や生活習慣を見直すだけで良くなることも多くみられます。三食バランスよく、食事の前半に野菜、海藻、キノコ類を多く取ると食後の過血糖が抑えられます。おやつは習慣にせず、夕食は早めに済ませ3時間は空けて就寝することが大事です。寝不足やストレスも血糖を下げにくくします。運動はカロリーを消費し、血糖の利用効率を高めます。散歩などの有酸素運動に加え、筋力トレーニングも有効です。時間の取れない場合は通勤や家事などの日常生活で補うことも可能です。

高血糖を早期に見つけるには血糖値とその平均を表すヘモグロビンA1cを定期的にチェックすることです。健康に参加しましょう。

問 三鷹市医師会☎47-2155

夏休みクラフト体験

絞り染めとよく飛び紙飛行機作り。
日8月16日(金)午前10時～正午
人発達に課題のあるきょうだいがいる市内のお子さん30人(未就学児は保護者同伴)
所子ども発達支援センター
¥200円(材料代)
物汚れてもよい服装、タオル、飲み物
申日8月2日(金)までに同センター☎45-1122へ(先着制)

夏休み工作教室

万華鏡または箱ギターを作ります。
主 東部地区住民協議会
日8月25日(日)午前10時30分～午後0時30分
人小学生30人
所 牟礼コミュニティセンター
¥300円(材料代)
物 はさみ、のり、接着剤、セロハンテープ
申日7月7日(日)～8月10日(土)に直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)



「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付け中

人 同助成対象者の認定を受け、4～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方
申 7月31日(水)までに交付申請書(市ホームページから入手可)、医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)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2625

高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み

人 自ら理美容店に行けない65歳以上の在宅高齢者で、要介護認定3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)
¥1回500円(年度4回まで利用可)
申 申込書・「ねたきり状態確認票」(いずれも市ホームページから入手可)、印鑑を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ
問 同課☎内線2625

高齢者の生活相談室

日7月19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

地域のつながりづくりの場

「ふくろう交流会」
日7月23日(火)午後2時～3時50分
人 おおむね65歳以上の市民40人

所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 ボイストレーナーのダイナマイト・ミキさん
¥200円
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申日7月8日(月)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)
三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
日8月6日(火)・8日(水)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
申日7月8日(月)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)

介護予防教室「はつらつ体操牟礼」
日8月19日～12月2日の月曜日午後1時～2時30分(9月16・23日、10月14日、11月4日を除く全12回)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方20人
所 牟礼コミュニティセンター
申日7月8日(月)～19日(金)の平日午前9時～午後5時に東部地域包括支援センター☎48-8855へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
日8月6日(火)・8日(水)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
申日7月8日(月)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)



心身障害者医療費助成制度(マル障)の負担上限月額が変わります

法改正に伴い、8月1日から外来18,000円(年間上限額144,000円)に変わります。入院57,600円(多数回該当44,400円)、住民税非課税の方は変更ありません。
問 障がい者支援課☎内線2617



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7月13日(土)午前11時～午後2時
所 市民協働センター
物 昼食
申 当日会場へ
問 同センター☎46-0048

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7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 三鷹市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(7月)
日①連雀サロン=16日(火)、②よってらっしやい・にしみたか=22日(月)、③しんなかサロン=25日(水)、④サロンおおさわ=29日(月)、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、④大沢)
申 当日会場へ
問 地域福祉課☎内線2662

東多世代交流センターの催し

日①おとな向けけん玉練習会=7月19日(金)午後2時～3時(3時30分から子どもたちと合流)、②ファイティング健康体操=27日(土)午前10時30分～11時30分
人 ②4歳以上の方20人(未就学児は保護者同伴)
物 ②室内履き、動きやすい服装、タオル、飲み物
申日①当日会場へ、②直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

おとな絵本ラウンジ第50回 絵本を楽しむトークラウンジ「海のもの」

日7月21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

第69回社会を明るくする運動 映画のつどい「グリンチ」& ごみ処理施設見学会

日7月22日(月)午前10時～午後1時(9時30分開場)
人 100人
所 クリーンプラザふじみ
申 当日会場へ(先着制)
問 地域福祉課☎内線2613

夏季「野川・生きもの観察会」

主 野川流域連絡会
日8月4日(日)午前10時～正午(小雨決行)
人 50人(小学3年生以下は保護者同伴)
所 野川公園自然観察センター前集合
申 7月12日(金)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒183-0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩南部建設事務所工事第二課」・FAX 042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)
問 同事務所☎042-330-1845

三鷹うたおう会 第2回発表会

主 連雀地区住民協議会
日8月10日(土)午後1時30分～3時30分

人在学・在勤を含む市民50人
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター☎45-5100



市役所合気道教室

主 三鷹市体育協会
日7月20日(土)午後4時～6時30分
人在学・在勤を含む10歳以上の市民(小学生は保護者同伴)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市合気道連盟(鈴木)☎43-8542

三鷹市シニアキス釣り大会

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日7月21日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合～午後5時30分市役所前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三鷹市釣魚連盟会員25人
所 金沢八景(神奈川県横浜市)
¥7,000円(乗船料、氷・餌<アオイソメ>代、保険料を含む)
物 さお(無料貸しおあり)、仕掛け(天秤または胴付き)、おもり15・20号(現地購入可)、10ℓ程度のクーラーボックス、餌、帽子、長靴、雨具、昼食、飲み物、酔い止め

申日7月14日(日)までに必要事項(11面参照)を同連盟(好野)☎090-1129-8190・yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
三鷹市ソフトボール連盟 市民大会
主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日7月21日～9月22日の毎週日曜日、9月23日(祝)午前9時～午後5時(雨天順延)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民、1チーム20人以内(学連登録者を除く)
所 大沢総合グラウンド
物 タオル、飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム
申日7月13日(土)までに同連盟(久保)☎080-3407-7105へ

第7回三鷹フットサル ONE DAYマッチ
主 三鷹市サッカー協会
日7月27日(土)正午～午後2時30分
人 15歳以上で構成された4チームまた

東京2020大会 1年前記念
東京スタジアムで人文字チャレンジ!
問 スポーツ推進課☎内線2931
東京2020マスコットのミライトワとソメイティが会場を盛り上げます。大勢の子どもたちと一緒に夢と感動を共有してください。参加者には関連グッズを差し上げます。
日7月22日(月)午前9時30分～10時30分(9時から受付。雨天決行)
人 小学生以上の方100人(小学生は保護者同伴)
所 同スタジアム(調布市西町376-3)
申 7月17日(水)までに電子申請サービスHP http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/へ(右記二次元コードからもアクセス可。先着制)

第17回 ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム
問 スマイルスポーツ事業センター☎0120-612-001
携帯電話・PHSからは☎03-6380-4243(平日午前10時～午後5時)
元サッカー日本代表、元なでしこジャパンの選手によるトークショーをはじめ、サッカーに関するイベントが盛りだくさんです。
主 (公財)東京都スポーツ文化事業団
日7月21日(日)午前10時～午後4時
人 幼児以上の方 所 同スタジアム(調布市西町376-3)
¥アトラクションパークのみ中学生以下300円、高校生以上500円
申 当日会場へ
◆主な催し トークショー(榎崎正剛さん、北澤豪さん、近賀ゆかりさん)、サッカーアトラクションパーク(スピードシューター、ドリブルチャレンジなど)、ワンポイントレッスン、天然芝体験、ブラインドサッカー体験
※詳しくは同フェスティバルホームページHP https://www.junior-soccer-fes.com/をご覧ください。

東多世代交流センターの催し(7月)

◆親子ひろば
①わくわくランド=月・火・木・金 曜日午前10時～午後2時(11日(木)・15日(祝を除く)...

◆定例行事
トランポリンの日=7・14日の日曜日午後3時15分～4時30分、水曜文庫おはなし会...

◆おもちゃの病院
10日午後2時～4時
特殊部品などの交換は実費

◆ベビーマッサージ講座
16日(火)午後1時30分～3時
2～5カ月のお子さんと母親15組

◆夏休み科学教室(全2回)
「おっと音の実験だーエコーマイクとおどるへび君をつくろう」=30日(火)...

◆西多世代交流センターの催し
◆乳幼児のおそびひろば
①水あそび=平日(②の実施日を除く)...

◆ペーパークラフト
8月7日(水)午後3時～4時30分
ペーパークラフト作家の吉原順一さん

◆てづくり教室
8月14日(水)午後2時30分～4時30分
キャラワークスジャパンの西岡直実さん

◆1"わたし流"子育ての見つけ方講座、
②幸せ家族のための整理力講座(保育)
9月12日～11月14日の毎週木曜日...

きる①1歳～未就学児の保護者20人、②16歳以上の方30人、保育(1歳～未就学児)各15人

講①親支援ファシリテーターの林いずみさん、②(-社)親・子の片づけ教育研究所理事の橋口真樹子さん

¥保育利用者は500円(おやつ代)
7月8日(月)午前9時30分～18日午後5時に直接または電話、インターネットで同センター...

親子で楽しめる夏の寄せ植え講習会
7月20日(土)午後1時30分から
小学生以下のお子さんと保護者

親子で学ぼう!親子消費者セミナー
7月24日(水)・26日(金)、いずれも午前8時45分市役所集合～ココ・コーラボトラーズジャパン多摩工場～東京消防庁立川防災館～午後4時市役所解散

小学生日本舞踊体験講習会
曲は「祇園小唄」です。
三鷹市日本舞踊連盟

ベビーマッサージ
7月26日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

ちいさなお話
連雀地区住民協議会
7月29日(月)午前10時30分～11時30分

小学生向けスクラッチプログラミング講座
三鷹市シルバー人材センター

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

川上郷の夏は平均気温20℃です。夏休みにぜひお越しください。
◆朝採れレタスの販売を始めます
7月15日(祝)～8月31日(土) ¥1個100円(税込み)

◆レタスソフトクリームを施設フロントで好評販売中
¥1個400円(税込み)
◆宿泊のお申し込みは簡単です!

宿泊希望日の3日前までに同施設へ電話(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。10月分の団体(15人以上)の優先申し込みは、7月15日から受け付け開始です。
【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)
※7月21日(日)～9月10日(火)は繁忙期料金、10月21日(月)～12月10日(火)は割引料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

◆朝採れレタスの販売を始めます
7月15日(祝)～8月31日(土) ¥1個100円(税込み)
◆レタスソフトクリームを施設フロントで好評販売中
¥1個400円(税込み)

◆宿泊のお申し込みは簡単です!
宿泊希望日の3日前までに同施設へ電話(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。10月分の団体(15人以上)の優先申し込みは、7月15日から受け付け開始です。
【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)
※7月21日(日)～9月10日(火)は繁忙期料金、10月21日(月)～12月10日(火)は割引料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

◆朝採れレタスの販売を始めます
7月15日(祝)～8月31日(土) ¥1個100円(税込み)
◆レタスソフトクリームを施設フロントで好評販売中
¥1個400円(税込み)

◆宿泊のお申し込みは簡単です!
宿泊希望日の3日前までに同施設へ電話(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。10月分の団体(15人以上)の優先申し込みは、7月15日から受け付け開始です。
【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)
※7月21日(日)～9月10日(火)は繁忙期料金、10月21日(月)～12月10日(火)は割引料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

◆朝採れレタスの販売を始めます
7月15日(祝)～8月31日(土) ¥1個100円(税込み)
◆レタスソフトクリームを施設フロントで好評販売中
¥1個400円(税込み)

¥5,000円(教材代を含む)
物USBメモリー、筆記用具
7月25日(木)(必着)までに必要事項(11面参照)・①はパソコン経験の有無を「〒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)

おやこでよって
チョコッとあつぷるーむ(8月)
NPO法人みたか市民協働ネットワーク

①簡単スクラップブック(アルバム編)=1日(木)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)=3日(土)、③ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=5日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=8日(木)、⑤みんな一緒にベビーマッサージ=19日(月)、⑥いつでもどこでもベビーマッサージ=22日(木)、⑦パパの育児力アップ講座=24日(土)、⑧はじめてのベビーヨガ=26日(月)、⑨色育(いろいろ)で心も体もリフレッシュ=29日(木)、⑩親子ヨガレッチ=31日(土)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

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、①②4組、③ハイハイ前のお子さんと母親7組、④3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、⑤⑥2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑦ハイハイ前のお子さんと父親8組、⑧2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑨6組、⑩6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組

市民協働センター
¥①③⑥⑦⑧⑩1,500円、②④⑨2,000円、⑤1,800円
※①②材料代を含む、④さらし付き、⑤オイル・シート代を含む、⑨色育絵本付き。

①写真5～10枚、②写真1～3枚、⑤⑥バスタオル、授乳ケープ、⑦⑩バスタオル
7月15日(祝)午前9時から必要事項(11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)

ごみのゆくえを知ろう!
夏休み処分場見学会
8月2日(金)西武線東村山駅集合～柳泉園組合～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場、②8月9日(金)JR八王子駅集合～戸吹クリーンセンター～二ツ塚処分場～谷戸沢処分場、③8月16日(金)三鷹駅集合～武蔵野クリーンセンター～二ツ塚処分場～

谷戸沢処分場
小学4年生以上の多摩地域在住・在学・在勤の方、各40組80人(小学生は在住のみで保護者同伴)
¥1人500円(昼食代)
7月22日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、希望日、性別、在学・在勤の方は校名・勤務先を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合」へ(申込多数の場合は抽選)
同組合☎042-597-6152

夏休み子どもパステル教室
8月3日(土)午後1時～3時30分
小学生30人
三鷹駅前コミュニティセンター
絵本作家の亀岡亜希子さん
¥400円(材料代など)
鉛筆、色鉛筆、消しゴム、新聞紙、タオル、汚れてもよい服装またはエプロン、持ち帰り用袋
7月7日(日)から直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

君も昆虫はかせになろう!
野川の生きもの観察会
8月11日(祝)午前10時～正午(9時50分まで受付。雨天中止)
野川第一調節池(都立武蔵野公園内)
帽子、飲み物、タオル、虫籠、虫取り網
当日会場へ
東京都北多摩南部建設事務所☎042-330-1848
※小学2年生以下は保護者同伴でお越しください。

自然体験教室
「高尾の溪流で生き物と触れ合おう!!」
8月16日(金)午前8時45分JR高尾駅北口集合～裏高尾・日影沢～午後3時JR高尾駅北口解散(雨天中止)
市内の小学生と保護者30人
森林インストラクター東京会のみなさん
交通費(バス代)は自己負担
肌が出ない服、帽子、トレッキングシューズまたは運動靴、溪流に入れる靴(サンダル不可)、昼食、飲み物、タオル、着替え、雨具、筆記用具、敷物
8月1日(木)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-8555環境政策課」・✉kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
同課☎内線2525

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。
R100 古紙配合率100%再生紙を使用

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**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

環境標語の表彰式を行いました

入賞者は6月30日のエコミュージカル上演前に表彰し、賞状と副賞を授与しました。全入賞作品は市ホームページでご覧いただけます。

◆**市長賞** 「ごみへらそう みつつのRをたいせつに」松本小鞠さん

◆**環境基金活用委員会会長賞** 「古い物エコを代々 受け継いで」八代賢斗さんほか優秀賞10人

問環境政策課☎内線2523

市民センター駐車場で電子マネーが利用できます

同駐車場の三鷹中央防災公園・元気創造プラザ側のDゲートに加え、7月から三鷹郵便局西側のBゲートでも電子マネー(Suica、PASMOなど)が利用できるようになりました。

問契約管理課☎内線2253

地籍調査にご協力ください

全国で行われる同調査の一環として、市では「官民境界等先行調査」を実施します。その際、土地所有者に声掛けのうえ、敷地内への立ち入りをお願いする場合があります。事前にチラシを配布しますので、ご理解とご協力をお願いします。調査員は市章入りの腕章を身に付け、市が発行する身分証明書を携帯しています。

◆**対象地域** 上連雀5・6丁目の一部

問道路交通課☎内線2859

空き地の適正な管理をお願いします

雑草が茂った空き地は、害虫の発生

やごみの不法投棄など、周辺の迷惑になります。市では7月8日(月)～12日(金)に空き地の管理状態を調査し、犯罪や火災の発生などが懸念される場合は所有者に連絡・指導します。自身での刈り取りが困難な方には、業者(有料)を紹介いたします。

問ごみ対策課☎内線2536

広告付き封筒の無償提供者を募集します

市役所で使用する定形封筒に広告を掲載し、印刷・作成して市に無償で提供いただける事業者などを募集します。

◆**募集期間** 7月8日(月)～16日(火)

◆**募集枚数** 料金後納80,000枚、郵便区内特別8,000枚

※応募方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

問契約管理課☎内線2261

東京都水道局による史跡玉川上水整備活用のための作業説明会

玉川上水の水路保全のための樹木剪定(せんてい)・伐採などについて。

日7月18日(休)午後6時30分～8時

所井の頭コミュニティセンター新館

申当日会場へ

問同局経理部管理課☎03-5320-6388

税金

7月31日(水)は固定資産税・都市計画税(第2期)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ペイジー対応のATMでも可能です。

問同課☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

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)。

日7月31日(水)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

問同課☎内線2363

国保・年金

産前産後期間の国民年金保険料は届け出により免除されます

国民年金第1号被保険者が平成31年2月1日以降に出産した場合、産前産後期間の国民年金保険料が免除される制度が4月1日から開始されました。出産予定日の6カ月前から届け出ができます。

日対象者の年金手帳、本人確認ができるもの、母子健康手帳など出産(予定)日が分かるものを市民課(市役所1階3番窓口)へ

問同課☎内線2394

子育て・教育

産後ケア「ゆりかごプラス」をご利用ください

赤ちゃんと施設で体を休めながら、子育てに関するケアを受けられます。

日平日午前10時～午後4時、合計7日間まで(連続利用でなくても可)

人市内の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児などの援助が受けられない方、母親の体調不良や

育児に不安がある方など(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

所Mama&Babyあきやま(上連雀1-1-5-108)

費1日2,000円

物母子健康手帳

申健康推進課☎内線4228へ

※妊娠8カ月から、看護職による申請のための事前面接を行います(予約制)。

むらさき子どもひろばの催し(7月)

◆乳幼児のおそびひろば

日大型遊具で遊ぼう・ボールプール=月曜日午前9時～11時30分、げんきっランド=火～金曜日午前9時～10時50分(11・18日の木曜日を除く)、みんなであそぼ! =火～金曜日午前11時～11時30分(11日・17日(水)・18日を除く)

申当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

日①mamaカフェ=11日午前10時30分～11時30分、②リズム遊び=18日午前11時～11時30分、③大きな絵を描こう! =27日(土)午前10時30分～11時30分、④変身スペシャルバースデー=29日(月)・30日(火)午前11時～11時30分

人①1歳6カ月までのお子さんと母親10組、②1歳6カ月～就学前のお子さん、③2歳～就学前のお子さんと保護者12組、④就学前のお子さん

物①③タオル(③汚れてもよい服装)

申当日会場へ(①③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)・12日(金)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～5時、④一輪車教室=8日午後3時40分～4時30分、⑤スペシャルクラフト=24・31日の水曜日午後2時～3時、⑥卓球大会=29日午後3時30分～4時45分

物①③④⑥タオル、飲み物(③④運動靴、④あれば一輪車)、⑤汚れてもよい服装

申当日会場へ

問同ひろば☎49-5500

教育長を任命

問職員課☎内線2230

第2回三鷹市議会定例会で、教育長に貝ノ瀬滋(かいのせ・しげる)さんを任命する議案に同意の議決があり、7月1日付で任命されました。任期は令和3年9月30日までです。

◆**プロフィール** 三鷹市立第四小学校長、三鷹市教育委員会教育長、同委員会委員長などを歴任。内閣官房教育再生実行会議有識者委員、東京都教育会会長、文部科学省参与などを務め現在に至る。70歳。



令和元年春の叙勲・褒章および危険業務従事者叙勲で受章された市民のみなさん

問秘書広報課秘書係☎内線2011

- 瑞宝小綬章** 中村昇さん(総務省行政事務功労)、横山和男さん(経済産業行政事務功労)、吉澤透さん(国土交通行政事務功労)
- 瑞宝双光章** 中山真人さん(郵政事業功労)、浅野弘敏さん(消防功労)
- 瑞宝単光章** 芳野順夫さん(郵政事業功労)、菅野敏美さん(防衛功労)
- 藍綬褒章** 吉野浩之さん(消防功績)

「みる・みる・三鷹」放送時間一部変更のお知らせ

問J:COM 武蔵野・三鷹☎0120-914-000、市秘書広報課☎内線2133

J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)で放送している三鷹市テレビ広報「みる・みる・三鷹」は、「第101回全国高等学校野球選手権大会・西東京大会」生中継のため、7月7日(日)～26日(金)の放送時間を一部変更します。

◇**通常の放送時間** 9:00/12:30/20:00/23:30

◇**7月7日～26日の放送時間** 7:00/18:45/20:00/23:15

※生中継が中止の場合は、通常の放送時間にも番組を放送します。

※**手話**の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151
 交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は **市民相談専用電話**
 ☎0422-44-6600

●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**
 FAX 0422-48-2810

●子どもを見守る **安全安心メールの登録**
 ☐maam@req.jp(空メールを送信)

●いつでも無料で **防災無線の内容確認**
 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

【みる・みる・三鷹】:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第551号(7月7日~7月20日)
 三鷹市プレミアム付商品券を販売します/第35回太宰治賞贈呈式ほか
 放送時間/月~日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30
 ※7月7日~26日は放送時間を一部変更します(11面参照)。
 ※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。

むさしのFM 78.2MHz
 「おはよう!三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55

人口と世帯 令和元年7月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:188,083人(61人減) 男:91,976人(28人減)/女:96,107人(33人減)
 世帯:94,558世帯(34世帯減)

第42回みたか商工まつり

ステージイベント(下記)や市内の伝統技を紹介する「匠(たくみ)の技」展、模擬店などが盛りだくさんの楽しいお祭りです。三鷹のお店・会社応援キャラクター「みののん」も両日登場します。

主 三鷹商工会 ☎49-3111
所 市役所周辺 申 期間中会場へ
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。



7月13日(土)
 午前11時~午後6時
14日(日)
 午前11時~午後5時

7月13日 スケジュール

- 11:00~11:30 オープニングセレモニー
- 11:30~12:30 プラスバンド演奏(東京消防庁音楽隊)
- 12:30~13:00 仮面ライダージオウ ショー
- 13:00~13:30 ゆるキャラ大集合
- 13:30~14:00 サンバ(ICUラムズ)
- 14:00~14:30 フラダンス(ナチュラルスタジオ)
- 14:30~15:00 紙芝居(紙芝居使せんべい)
- 15:00~15:30 お笑いライブ(ちょーちゃんあんこー)
- 15:30~16:00 FC東京(シークレットステージ)
- 16:00~16:30 仮面ライダージオウ ショー
- 16:30~17:00 盆踊り(JA東京むさし三鷹地区女性部)
- 17:00~17:30 清花ライブ
- 17:30~18:00 高山Jack健二郎ライブ



7月14日 スケジュール

- 11:00~11:30 ビオラ&チェロの二重奏
- 11:30~12:00 お笑いライブ(ちょーちゃんあんこー)
- 12:00~12:30 ヒップホップダンス(ALL Star★KidsDance)
- 12:30~13:00 騎士竜戦隊リュウソウジャー ショー
- 13:00~13:30 ゆるキャラ大集合
- 13:30~14:00 ヒップホップダンス(MTK-fam)
- 14:00~14:30 HIPHOP&チアダンス(レアレアダンスチーム&チアJewels)
- 14:30~15:00 広瀬咲楽ライブ
- 15:00~15:30 タップダンス(SPLASH)
- 15:30~16:00 阿波踊りPR&教室(三鷹商工連)
- 16:00~16:30 騎士竜戦隊リュウソウジャー ショー
- 16:30~17:00 チャリティー大抽選会(三鷹商工会青年部)

世界最大のイベントに参加できるチャンス!

「聖火ランナー」の募集が始まりました

問 東京都聖火ランナー選考事務局 ☎03-6277-2459

東京2020オリンピック聖火リレーで都内を走るランナーの募集が始まりました。要件を満たす方は、同リレー東京都実行委員会のほか、プレゼンティングパートナー4社(日本コカ・コーラ㈱、トヨタ自動車㈱、日本生命保険相互会社、日本電信電話㈱)から応募することができます。各募集先に1回ずつ、最大で5回の応募が可能です。

聖火ランナーの選定は、国籍、障がいの有無、性別、年齢のバランスに配慮し、幅広い分野から、地域で活動している方を中心に、(公助)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会により行われます(当選発表は12月以降)。

人平成20(2008)年4月1日以前に生まれ、東京都にゆかりのある方
申8月31日(日)までに同事務局ホームページ [HP https://www.tokyo-runner.jp/](https://www.tokyo-runner.jp/)、またはプレゼンティングパートナーのホームページへ
 ※詳しくは応募先のホームページをご覧ください。

◆聖火リレーについて 東京2020オリンピックの聖火は、来年3月26日(日)に福島県を出発し、121日間かけて全国を回り、7月24日(祝)に東京都庁に到着後、新国立競技場で行われる開会式で聖火台に点火されます。三鷹市には、7月17日(金)に聖火が訪れます。

太宰治文学サロン新企画展示 「コピーライター 太宰治」

所 同サロン ☎26-9150

太宰初の創作集『晩年』、友情を描いた美談で知られる『走れメロス』、『斜陽族』という流行語を生んだ『斜陽』、最晩年作『人間失格』『グッド・バイ』など、太宰治の作品名は一度目にすると思裏に焼き付き、作品の世界観をより一層広げます。

本展では、時世に応じて洗練された言葉を選ぶことで読者から共感を得てきた太宰治の、魅力あふれる数々の作品名を紹介し、現代でいうコピーライターとしての才覚に迫ります。

日12月15日(日)までの午前10時~午後5時30分
休館日:月曜日(休日の場合は開館し、その翌日と翌々日が休館)
申期間中会場へ



第112回太宰治作品朗読会 『愛と美について』『郷愁』『ア、秋』

所 同サロン ☎26-9150

朗読は俳優の小西優司さん(写真)。
日8月16日(金)午後6時~6時50分 **人**25人
申8月6日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



三鷹産業プラザ まるごと夏まつり2019

「トライ!ふれあい!楽しさいっぱい!」

主 同社 ☎40-9669・☐marunatsu-office@mitaka.ne.jp
HP <http://matitaka2.mall.mitaka.ne.jp/>



わくわくキッズデー 7月27日(土) 午前11時~午後5時

- ◆エアドーム型プラネタリウム体験 **¥**高校生以上100円
- ◆ものづくり体験・PRコーナー 自由研究におすすめの工作など。 **¥**一部有料
- ◆イトインコーナー ◆アートバルーン ◆スタンプラリー抽選会
- ◆オリジナル望遠鏡をつくろう!(別会場)
- 所**天文・科学情報スペース(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)
- ¥**100円
- ◆AM/FMラジオを作ろう!
- 日**午後1時30分~4時 **人**小学4年生~中学生20人
- 申**必要事項(11面参照)・学校名を同社 ☐marunatsu-office@mitaka.ne.jpへ(先着制)



のびのびベビーデー 7月28日(日) 午前11時~午後4時

- ◆ワークショップ、ハンドメイド雑貨やベビーグッズの販売 **¥**一部有料
- ◆三鷹市助産師会によるベビーマッサージ、育児相談、体験コーナーなど

両日開催イベント

- ◆おもちゃの病院
- 日**午前11時~午後3時(28日は2時まで) **¥**特殊部品などの交換は実費
- ◆ファブスペースみたか「ものづくりワークショップ」
ひのきの板に3Dペンで立体を描いてみよう(受付は4時まで)。
¥1個300円