

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

夏休みイベント特集 2面
三鷹市市税条例等の一部を改正しました 3面
風しん抗体検査と予防接種を受けましょう 3面
三鷹市職員採用セミナーを開催 3面
市からのお知らせ 7面から
星と森と絵本の家 夏の催し 8面

1 Year to Go! 東京2020オリンピック・パラリンピックまであと1年!



三鷹市では東京2020大会を応援するさまざまな取り組みを進めています。
東京2020大会をともに盛り上げていきましょう!

☎ スポーツ推進課 ☎ 内線2934



トライアスロン選手・高橋侑子さんを応援しよう!

5月に横浜で行われた世界トライアスロン選手権で自己最高の4位(1時間53分38秒)となった高橋侑子選手。三鷹市出身で、東京2020大会への出場が期待される高橋選手に声援を送りましょう!

高橋侑子
(たかはし・ゆうこ)
選手プロフィール

兄と一緒にトライアスロンを始め、2016年ニヨンFISU世界大学選手権では念願の世界チャンピオンに輝く。2017年から海外に拠点を置きトレーニングを行う。2018年には第18回アジア競技大会個人とミックスリレーで優勝、第24回日本トライアスロン選手権優勝。2019年ITU世界トライアスロン選手権横浜大会4位。

鉄人レース!?

トライアスロンってどんな競技?

トライアスロンは、水泳(スイム)、自転車(バイク)、長距離走(ラン)の3種目の中で、「どれが一番過酷かを決めるために3種目連続して競技した」という誕生エピソードを持つ競技で、オリンピックには2000年のシドニー大会から採用。スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの合計51.5kmの距離をオリンピックディスタンスと呼び、世界各国で多くの大会が行われています。

ITUワールドトライアスロン オリンピックオリフィケーションイベント

個人女子 8月15日(木)
午前7時30分~9時45分(予定)

高橋侑子選手 出場予定

世界各国・地域から有力選手が集い、来年のオリンピック本番と同じコースで実施される東京2020大会のテストイベントを兼ねた大会で、東京2020大会日本代表の選考レースの一つです。 ☎ お台場海浜公園(港区)

◇Twitterで速報します

三鷹市のスポーツ情報を発信するアカウントで、大会の様子や高橋選手の順位などをお知らせします。

ユーザー名: @tattaka_mitaka



高橋選手に応援メッセージを送ろう

東京2020大会出場を目指す高橋選手を応援する横断幕にメッセージをお寄せください。世界を舞台に奮闘する高橋選手に熱いエールを送りましょう。

応援メッセージ記入期間

8月5日(月)~14日(水)

応援メッセージ記入場所

元気創造プラザ1階情報コーナー

7月24日(水)

東京2020大会カウントダウンボード&マスコットパネルボードを設置します

開催まであと1年になる7月24日に、開会式までの日数を表示するカウントダウンボードと、大会公式マスコット(ミライトワ・ソメイティ)のパネルボードを設置します。

☎ 元気創造プラザ1階情報コーナー



一緒に
東京2020大会を
盛り上げよう



東京2020大会
自転車ロードレースの
PR動画を配信



東京五輪音頭-2020-体験会を開催します

1963年に制作された「東京五輪音頭」を現代版にリメイクした「東京五輪音頭-2020-」を、東京都民踊連盟の講師と一緒に楽しく踊りましょう。参加者には、オリンピックとパラリンピックのエンブレムバッジなどの関連グッズを差し上げます。

- ☎ 7月30日(火)午後5時~6時
- ☎ 在学・在勤を含む市民100人(小学生以下は保護者同伴)
- ☎ 三鷹市総合スポーツセンター(新川6-37-1)
- ☎ 当日会場へ(先着制)

みんなで踊ろう!



オリンピック聖火が三鷹市にやってくる!

オリンピック聖火が2020年7月17日(金)に三鷹市にやってきます。

◆オリンピック聖火ランナー募集中

☎ 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 ※東京都聖火ランナー選考事務局ホームページ [HP](https://www.tokyo-runner.jp/) <https://www.tokyo-runner.jp/>を確認のうえ、8月31日(出)までに申し込んでください。



画像提供: Tokyo 2020

多摩地域で
唯一!

東京2020ライブサイトが 都立井の頭恩賜公園で開催

大型スクリーンによる生中継で大会の感動と興奮を共有しましょう。ステージイベントや大会種目の競技体験、飲食コーナーも出展します。

期間
オリンピック 2020年7月24日(祝)~8月9日(日)
パラリンピック 2020年8月25日(火)~9月6日(日)



平昌冬季オリンピックでも井の頭公園で開催しました

夏休みイベント特集

JAXA調布航空宇宙センターの夏休みイベント

主催 宇宙航空研究開発機構(JAXA)
 所 同センター(調布市深大寺東町7-44-1)・☎050-3362-2600・HP<https://fanfun.jaxa.jp/>
 ◆展示室 夏休み特別オープン
 日 7月20日～8月31日(土)午前10時～午後5時
 申 期間中会場へ
 ◆夏休み航空企画「ひこうきの話をきこう! 2019」
 「実験用航空機」「風洞設備」「航空の研究」をテーマに、分かりやすく解説します。
 日 8月7日(水)、15日(水)、23日(金)午前10時30分から、午後1時30分から、3時から(30分程度。各回30分前から受付)
 ※詳しいタイムスケジュールは同センターホームページをご覧ください。
 人 小学生各30人
 申 当日会場へ(先着制)



一日プレイパーク

日 7月21日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)
 所 丸池公園(新川3-20)
 申 当日会場へ
 問 緑と公園課☎内線2835

クリーンプラザふじみ 夏休み親子見学会

ごみ処理施設の見学と、特別展示コーナー。
 日 7月24日(水)、8月2日(金)・8日(水)・16日(金)・23日(金)午前10時から(90分程度。9時45分まで受付)
 人 在勤を含む市民とお子さん
 所 同施設 申 当日会場へ
 問 ふじみ衛生組合☎042-482-0781・HP<http://fujimieiseikumiai.jp/>
 ※個人見学は随時行っています。



超大型望遠鏡 TMT主鏡モデルをつくろう!

シール状のミニ鏡を貼って、TMTの模型を完成させましょう。
 日 7月27日(土)・28日(日)の午後1時～4時
 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)
 申 当日会場へ
 問 同施設☎26-9951



西多世代交流センター 夏の風物あそび2019

7月31日(水) 企画発表会=午後2時30分から、ポッチャにチャレンジ!=午後3時から
 8月7日(水) こわーい話大会=午後2時から、ペーパークラフト=午後3時から
 8月14日(水) みたカルタ大会=午後2時から、手作りの日=午後2時30分から
 8月21日(水) 段ボールフリスビー大会=午後2時から、ポッチャ大会=午後3時から
 8月24日(土) むかしあそび(ケアネット・にしみたか共催)「おとな子どももみんなであそぼう!」=午後2時から、夏の風物あそびフィナーレ=午後6時から
 申 当日会場へ
 問 同センター☎31-6039

すくすくひろばの水あそび

同ひろばの水あそび用おもちゃで遊べます。保護者も濡れてもよい服でご参加ください。
 日 8月1日(水)～30日(金)の平日午前11時15分～午後0時45分
 人 年少までのお子さんと保護者
 物 水着、またはパンツ、バスタオル、着替え
 申 期間中会場へ 問 同ひろば☎45-7710



FC東京 夏休みサッカーフェスティバル in 三鷹

日 8月11日(祝)①午前10時30分～午後0時30分、②午後2時～4時
 人 市内の①小学1～3年生、②小学4～6年生、各70人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 物 室内履き
 申 問 7月24日(水)から三鷹市サッカー協会ホームページHP<https://mitakafa.jp/>へ(先着制)



みたか認知症キッズサポーター養成講座

認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」の子ども向けの講座です。受講したお子さんには、オリジナル缶バッジ(写真)を差し上げます。
 日 8月17日(土)午前10時30分～正午
 人 小学生以上の方30人(保護者同伴可)
 所 三鷹図書館(本館) 物 筆記用具
 申 問 8月9日(金)までに高齢者支援課☎内線2622へ(先着制)



ラジオ工作教室

エナメル線を巻いたり、はんだ付けしたりしてラジオを組み立てます。
 日 8月24日(土)午後1時30分～3時30分
 人 市内の小学4～6年生24人
 所 生涯学習センター 講 日本無線(株)のみなさん
 申 問 8月13日(火)午後5時までに直接または電話、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(申込多数の場合は初めての方を優先して抽選)

環境ポスターを募集

◆募集作品 テーマ「新しい時代をむかえて、わたしができること」を、メッセージとともに表現した未発表のオリジナル手描き作品(CGは不可)。B4または八つ切りサイズの画用紙を使用。応募は1人1点。
 ◆賞 市長賞1人、教育長賞1人、環境基金活用委員会会長賞1人、優秀賞10人
 ※受賞者には賞状とジブリ美術館ペア招待券を贈呈。応募者全員に記念品を差し上げます。
 人 市内の小学生
 申 9月3日(火)(必着)までに作品の裏面に必要事項(7面参照)・学校名・学年・組を記入し、直接または郵送で「〒181-8555環境政策課」(第二庁舎2階)へ
 ※特定の企業、商品名などが入った絵は審査対象とならないことがあります。
 問 同課☎内線2523



ジュニア俳句大会 作品募集

◆賞 大会賞3人、優秀賞7人、佳作(若干名)
 ※大会賞と優秀賞は、表彰式(11月24日(日))で賞状を贈呈。
 人 市内の小学生(未就学児も可)
 申 9月5日(水)(必着)までに、所定の応募用紙(芸術文化協会(元気創造プラザ4階)、芸術文化課(第二庁舎2階)で配布)に未発表作品(1人1句まで)をひらがな・楷書で書き、必要事項(7面参照)・性別・学校(幼稚園、保育園)名を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」へ
 問 三鷹俳句会(根岸)☎43-0416

夏休みは図書館へ行こう

問 三鷹図書館(本館)☎43-9151、東部図書館☎49-3851、西部図書館☎33-1311
 三鷹駅前図書館☎71-0035、南部図書館みなみ☎76-5571

アニメーション映画の上映やおはなし会など、小さいお子さんも楽しめるイベントが盛りだくさん。自由研究に役立つ本を集めたコーナーも開設します。 申 当日会場へ(先着制)

開催館	開催日	時間	内容	対象・定員
本館	7月24日(水)	午後3時～3時40分	おはなし会「夏のこわーいおはなし会」 協力：あずきの会、地域ボランティア	小学生20人
	7月31日(水)	午後3時～3時30分	おにいさんマジックショー	3歳以上20人
	8月1日(木)	午後3時～3時20分	おはなしどんどこのおはなし会	2歳までのお子さん と保護者15組
東部	7月24日	午後3時30分～4時	おはなし会「夏のこわーいおはなし会」 協力：地域ボランティア	6歳以上20人
西部	7月24日	午後3時～4時	映画「おしりたんてい ププッとかいけつ! おしりたんていとうじょう!」ほか2話	3歳以上50人
三鷹駅前	7月24日	午後3時～3時30分	映画「日本の昔ばなし 牛の嫁入り」ほか	3歳以上50人
	7月31日		ちょっぴりこわーいおはなしと映画	
南部	7月24日	午後3時～3時40分	「あつまれ!小学生!コワイ!おはなし会」 第一部 協力：かたりてみんなみ	小学1～3年生20人
		午後3時50分～4時30分	「あつまれ!小学生!コワイ!おはなし会」 第二部 協力：かたりてみんなみ	小学4～6年生20人
	7月31日	午後3時30分～4時	かたりてみんなみ 夏のわくわくおはなし会	3歳以上20人

第7回 中高生におススメ! POP大賞

問 三鷹図書館(本館)☎43-9151

お薦め本を紹介する「POP(ポップ)」(手作りカード)を募集します。応募作品は9月3日(火)～17日(火)に三鷹図書館(本館)に展示し、来館者の投票で最優秀賞を決定します。

◆応募期間 7月23日(火)～9月1日(日)
 ◆対象図書 中・高生にお薦めしたい本(漫画不可、できれば市立図書館所蔵のもの)
 ◆POPの規格 はがきサイズ(100x148mm)で、用紙の材質・縦横・画材は自由。本のタイトル、著者名を明記
 申 作品の裏に応募用紙(各館で配布)を貼付し、各館設置の応募専用ポストへ(複数応募可。返却はできません)

図書館で科学あそびをしよう (8月14日(水))

内容
 ①紫外線ってなんだろう UVストラップをつくらう(午前10時～正午)
 ②煮干しの解剖とチリメンモンスターをさがせ! 生物多様性ってなに?(午後2時30分～4時30分)
 人 小学生①20人、②15人(なるべく保護者同伴)
 所 ①三鷹図書館(本館)、②東部図書館
 講 科学読物研究会の坂口美佳子さん
 物 鉛筆、①トイレットペーパーの芯
 申 問 7月23日(火)午前9時30分から①三鷹図書館(本館)☎43-9151、②東部図書館☎49-3851へ(先着制)

ディスポーザブル救護マットの寄贈を受けました

☎防災課☎内線4511

NPO法人地域振興支援センターから、担架として負傷者の搬送に利用できる「ディスポーザブル救護マット」200枚の寄贈を受け、河村市長が感謝状を贈呈しました。ディスポーザブル救護マットは軽量でコンパクトに収納できることから、災害時医療救護所に配備して有効活用していきます。



贈呈式で救護マットによる搬送を実演

風しん抗体検査と予防接種(風しん第5期)を受けましょう

無料クーポン券をご利用ください

☎健康推進課☎内線4203

公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に、風しん第5期定期接種(抗体検査・予防接種)を無料で実施しています。

対象

昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性市民

無料クーポン券送付時期

- 昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性=6月3日に送付しました
- 昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性=令和2年4月ごろ。今年度中の送付を希望する方は同課へご連絡ください

実施期間

抗体検査 令和2年3月20日(祝)まで 予防接種 2年3月31日(火)まで

※予防接種は抗体が不十分と診断された場合のみ。

物 クーポン券・本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)、予防接種を受ける場合は抗体検査の結果が分かる書類

申 事前に問い合わせのうえ、実施医療機関へ

※実施医療機関は市ホームページまたは厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/> でご確認ください。

※この事業は令和3年度まで継続する予定です。

申請による費用助成(償還払い)

4～6月に自己負担で抗体検査または予防接種を受けた方に、市が定める基準額を限度に費用を助成します。

☎2年3月31日まで

申 医療機関で発行された領収書(検査方法またはワクチン名の記載があるもの)・検査結果が分かる書類・銀行口座が分かるもの(通帳、キャッシュカードなど)・印鑑(スタンプ印不可)・本人確認書類を同課(元気創造プラザ2階)へ

三鷹市職員採用セミナーを開催します

☎職員課☎内線2233

9月22日(日)に実施する職員採用試験の説明会です。職種別の相談会や施設見学も実施します。

対象職種

土木技術(※)、建築技術(※)、電気技術(※)、保育士、栄養士

※経験者採用を含む。

☎8月8日(木)午後1時～4時 所 三鷹市公会堂さんさん館

☎8月7日(水)午後5時まで(必要事項(7面参照)・希望職種・性別・生年月日を同課☎内線2233・✉shokuin@city.mitaka.tokyo.jpへ

※詳しくは市ホームページまたは開催案内(同課(市役所3階)、市政窓口)で配布をご覧ください。



千羽鶴をご提供ください

☎企画経営課☎内線2115

8月15日(木)の「戦没者追悼式並びに平和祈念式典一世代をこえて平和を考える日」で献呈します。千羽鶴は長さ1.2m以内で、すべて糸などでつなげてフックに掛けることができる状態にし、差し支えなければ名札もお付けください。

☎8月9日(金)までに同課(市役所3階)へ



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(令和元年6月)(敬称略)

【福祉・子ども子育て支援のために】

NPO法人アンリミテッド知的障がい者支援の会 10,000円

そのほか、匿名での寄付をいただきました。



三鷹市市税条例等の一部を改正しました

☎市民税課☎内線2342(個人市民税について)
☎内線2355(軽自動車税について)

地方税法などの改正に伴い、三鷹市市税条例等の一部を改正しました。主な改正内容は、次のとおりです。

個人市民税

- 所得税の住宅借入金等特別税額控除の適用期限の延長に伴い、市民税も適用期限を令和15年度まで延長しました。
- ふるさと納税として寄附金税額控除(特例控除)が適用される対象自治体を、令和2年度分から総務大臣が指定した自治体に限定しました。
- 単身児童扶養者(児童扶養手当を受給している児童の父または母で、婚姻していない方など)で前年の合計所得金額が135万円以下である場合、令和3年度から市民税を非課税としました。

軽自動車税

- 10月1日から導入予定の軽自動車税(環境性能割)について、非課税や減免の取り扱いを東京都と同様にしました。
- 10月1日～令和2年9月30日に取得した自家用乗用の軽自動車について、軽自動車税(環境性能割)の税率を1%分軽減しました。
- 軽自動車税(種別割)のグリーン化特例について、適用期限を令和3年度まで延長しました。また、3年度および4年度に新規取得した自家用乗用の軽自動車のうち、電気自動車および一定の天然ガス軽自動車に限り、取得した翌年度はグリーン化特例の適用対象としました。

8月は国民健康保険 高齢受給者証の更新月です

☎保険課☎内線2383

70～74歳の国民健康保険加入者に交付している国民健康保険高齢受給者証は、毎年8月1日に自己負担割合の見直しを行います。新しい受給者証は7月下旬にお送りします。

今まで使用していた受給者証は、8月1日(木)以降に同課(市役所1階9番窓口)に設置する回収箱または市政窓口にお返しいただくか、細かく切るなど個人情報に注意して破棄してください。

自己負担割合の判定基準

同一世帯の70～74歳の被保険者のうち、住民税課税所得が最も高い方の金額が145万円未満の世帯は2割、145万円以上の世帯は3割です。

◆次のいずれかの条件に該当する場合は2割になります

- 昭和20年1月2日以降生まれの70歳以上の被保険者がいる世帯で、70～74歳の被保険者の総所得金額などから基礎控除額33万円を差し引いた額の合計が210万円以下
- 同一世帯の70～74歳の被保険者全員の収入合計が520万円未満(要申請)
- 世帯内の70～74歳の被保険者が1人の場合は収入金額が383万円未満。ただし、同一世帯内に後期高齢者医療制度の旧国保被保険者がいる場合は収入合計が520万円未満(要申請)

浸水被害を軽減するための 設備の設置をご検討ください

☎水再生課(市役所5階57番窓口)☎内線2873へ

止水板

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設備です。手軽に取り付けることができるため、突発的な集中豪雨の際にも浸水被害の軽減が期待できます。

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの設置費用の一部を助成しています(工事費用の2分の1。上限50万円)。



雨水浸透ます

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。

既存の個人住宅や個人所有の共同住宅などに設置する場合、工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は建物の所有者が行ってください)。



いずれも設置条件など詳しくは、同課へお問い合わせください。

就職面接会 in 三鷹(8月)

①事前対策セミナー=19日(月)午後2時~4時、②直前対策セミナー=23日(金)午前10時~正午、③就職面接会(10社程度)=23日午後1時~4時(0時30分~3時受付)

①②各30人

①小金井 宮地楽器ホール(小金井市本町6-14-45)、②③三鷹産業プラザ

③面接希望分の履歴書

①②東京しごとセンター多摩 ☎042-329-4524へ(先着制)、③当日会場へ ☎同センター ☎042-329-4524

子ども発達支援センター

嘱託員(1人)

◆職務内容 通園児の訓練指導、介助

◆資格 保育士、教育職員免許、または障害児通所支援事業業務に週30時間以上従事した経験が3年以上ある方

◆勤務期間 8月26日~令和2年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 月~金曜日午前9時~午後4時(実働6時間。土曜日の勤務あり)

◆報酬(月額) 189,500円(平成31年4月実績)、交通費支給(上限20,000円)

※社会保険などの適用あり。

◆試験 7月29日(月)午前に面接(結果は8月15日(木)までに通知)

☎7月25日(木)午後5時までに電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写し・作文「子どもと関わる仕事で大切に思うこと」(A4判1枚)を同センター(元気創造プラザ1階) ☎45-1122へ

西多世代交流センター 嘱託員(1人)

◆職務内容 児童青少年の健全育成に関する指導・支援・相談対応、同センター事業の企画・運営

◆資格 次のいずれかに該当する方。①保育士または教育職員免許を有する、②短大または大卒以上で心理などの関連学科、教育・社会・芸術・体育学科を修了、③児童厚生2級指導員資格を有する

◆勤務期間 9月1日~令和2年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 週4・5日(実働週30時間以内)

◆報酬(月額) 189,500円(平成31年4月実績)、交通費支給(上限20,000円) ※社会保険などの適用あり。

◆試験 8月3日(土)に書類・面接審査(結果は8月中旬までに通知)

☎7月22日(月)~31日(木)に電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写し・作文「多世代交流について思うこと」(A4判40字×36行)を本人が同センター ☎31-6039へ

第二小羊チャイルドセンター 職員

◆職種 ①保育士(正職員)、②保育助手(パートタイマー)

◆資格 ①保育士(取得見込みも可)

◆勤務時間 月~金曜日①午前8時30分~午後5時(交代制、土曜日の勤務あり)、②午前8時30分~午後5時15分、午前7時~10時、午後4時~7時

◆報酬 ①月額240,862円、②時給1,100円~1,400円、交通費支給

※①昇給、賞与(年2回、約4カ月分、採用1年目は異なる)、社会保険の適用あり。

☎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「〒181-0003北野3-10-14第二小羊チャイルドセンター」 ☎43-9754へ

総合オンブズマン相談(8月)

①・22日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、8・15・29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

令和元年度第1回 三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

☎7月25日(木)午後6時30分~8時30分

令和元年度第1回 三鷹市空き家等対策協議会の傍聴

☎8月7日(水)午後3時30分~5時

令和元年度第1回 三鷹市空き家等対策協議会の傍聴

☎8月7日(水)午後3時30分~5時

①10人 ②市議会協議会室(市役所3階) ③必要事項(7面参照)を企画経営課 ☎内線2115・FAX45-1271・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

第60回 ふじみ衛生組合地元協議会の傍聴

☎7月29日(月)午後6時30分から

①20人程度 ②クリーンプラザふじみ

☎当日会場へ(先着制) ☎同組合 ☎042-490-5374

令和元年度第1回 三鷹市空き家等対策協議会の傍聴

☎8月7日(水)午後3時30分~5時

①10人 ②総合防災センター ☎当日会場へ(先着制) ☎都市計画課 ☎内線2812

※「市からのお知らせ」は7面からご覧ください。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎健康推進課 ☎内線4202

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

①休日診療所(内科・小児科) 午前10時~11時45分、午後1時~4時30分、午後6時~9時30分

②小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか) 午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)

③休日歯科応急診療所 三鷹市総合保健センター(新川6-37-1元気創造プラザ2階) ☎46-3234(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

④休日調剤薬局 三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766 午前10時~午後4時30分、午後6時~9時30分

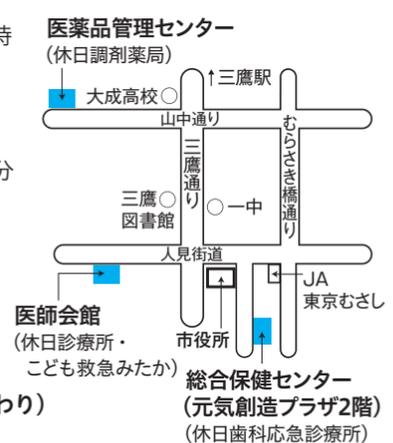
⑤医療機関案内(24時間) ◆三鷹消防署 ☎47-0119 ◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ) ☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区) ◆東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303

HP https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

⑥市内救急指定病院 ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511 ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848 ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

①②はいつでも 三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ハイキューキョウ ☎24-8199

①③④の受付は、日曜日・祝日・年末年始です。



相談

総合オンブズマン相談(8月)

①・22日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、8・15・29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

審議会・市民会議など

令和元年度第1回 三鷹市男女平等参画審議会の傍聴

☎7月25日(木)午後6時30分~8時30分

令和元年度第1回 三鷹市空き家等対策協議会の傍聴

☎8月7日(水)午後3時30分~5時

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

催し

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、②ICT(スマホ タブレット パソコン)あれ?それ!

☎③サロンきっかけ「おしゃべり会」 ☎活躍きっかけ隊 ☎7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

歌声カフェ&「アメリカンオールドミュージック」ダンディーズ演奏

☎おむすび倶楽部友の会 ☎7月27日(土)午後1時30分~3時30分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ☎300円 ☎当日会場へ ☎藤原 ☎46-4117

うつつ友の会 三鷹

☎7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 ☎当日会場へ ☎高橋 ☎090-5209-4411

元気ひろば おれんじの催し

☎①ラフターヨガ=7月24日(木)午後2時~3時30分、②クワイアート=25日(金)午後1時30分~3時、③おれんじ夏のキラキラ祭り(ゼリーポン

作り、陶芸、ハンドマッサージなど) =8月5日(月)午前10時~午後1時 ☎同会(中原3-1-65) ☎①600円、②1,200円 ☎☎①②同会 ☎76-5940、③当日会場へ

三鷹一日うたごえ

☎7月27日(土)午後1時30分~4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,000円 ☎当日会場へ ☎藤井 ☎48-4688

足から健康を考える外反母趾(ばし)巻き爪改善

☎倉橋 ☎7月27日(土)午後2時から ☎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) ☎☎倉橋 ☎090-4941-3533

矢崎篤先生講演会「第2回三鷹市の村々の成り立ちと文化財について」

☎三鷹の歴史研究会 ☎7月28日(日)午後1時30分~4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎300円 ☎当日会場へ ☎高橋 ☎49-3126

帽子作り

☎アトリエパラム ☎7月29日(月)午後1時~4時 ☎みたかスペースあいプラス(下連雀3-28-20) ☎2,000円(必要な方は別途ボタン代300円が掛かります) ☎塩多 ☎nenechan_

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。

8月18日発行号 原稿締切日 7月24日(水) 9月1日発行号 原稿締切日 8月7日(水) いずれも午後5時まで

会員募集

三鷹市小中高同窓会卓球連合(卓球の練習)

☎月1回程度 ☎四中 ☎100円(1回) ☎☎池田 ☎080-5187-6506

伝言板

アイタデ生葉染め一絞り模様でオリジナルスカーフ作り

☎西武・武蔵野パートナーズ ☎8月25日(日)午後1時~3時 ☎15人 ☎所野川公園 ☎1,500円(材料代など) ☎☎直接または電話で同公園サービスセンター ☎31-6457(先着制)

朝陽学園バザーと物品寄付のお願い

☎10月26日(土)午前10時~午後2時 ☎市役所中庭 ☎当日会場へ。物品寄付は新品の日用雑貨、学用品、贈答品、CD・本(中古可)を10月20日(日)までに、直接お持ちいただくかお送りください(送料は自己負担) ☎同学園 ☎32-6234

SOHOフェスタステップアップセミナー「文具のヒットメーカーが語るアイデアから販売まで」

日 8月9日(金)午後1時30分～3時30分
 人 20人程度
 所 三鷹産業プラザ
 講 ハイモジモジの松岡厚志さん
 料 ¥500円
 申 必要事項(7面参照)をミタカフェ ☒ mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

普通救命講習

日 8月17日(土)午後1時～4時
 人 市民25人
 所 井の頭コミュニティセンター本館
 講 東京救急協会のみなさん
 物 動きやすい服装
 申 7月23日(火)に直接、または7月24日(水)～8月10日(土)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

男性の料理教室(中華の定番料理)

日 8月21日(水)午前10時30分～午後1時
 人 男性市民18人
 所 井の頭コミュニティセンター
 料 ¥500円(材料代)
 物 エプロン、三角巾、布巾2枚
 申 7月22日(月)～8月18日(日)に参加費を同センターへ(申込多数の場合は抽選)
 問 同センター ☎32-7141

暑さによる食欲不振を防ぎ、元気になる料理

日 8月28日(水)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 管理栄養士の葎谷麻利子さん
 料 ¥300円
 物 エプロン、三角巾、筆記用具
 申 7月28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

世界5大ウイスキーの魅力を探る

日 9月7日(土)午後3時～5時
 人 20歳以上の方30人(試飲あり)

所 生涯学習センター
 講 アサヒビール(株)マーケティング本部 専任部長で第6代ウイスキーアンバサダーの佐藤一さん
 料 ¥1,000円
 申 8月13日(火)(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(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」・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

知的障がい者ガイドヘルパー養成研修

日 ①講義=9月14・21日の土曜日午前9時～午後5時(21日は5時50分まで)、②実習=9月24日(火)～10月11日(金)の平日・9月28日(土)のうち1日午前9時～午後4時
 人 在学・在勤を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして従事する意思があり、全日程受講できる方35人
 所 ①日商簿記三鷹福祉専門学校(下連雀4-19-11)、②北野ハピネスセンターまたは障害者生活支援センターインみたか(下連雀4-15-23)
 料 ¥2,500円(別途テキスト代1,000円、実習時の交通費が掛かります)
 申 8月30日(金)までに申込書(障がい者支援課または市ホームページで入手可)・身分証明書、有資格者は資格証の写しを同課(市役所1階15番窓口)へ(先着制) ※介護福祉士、ホームヘルパー有資格者、訪問介護員、介護職員基礎・初任者・実務者研修修了者(資格取得見込み可)は受講免除になる科目があります。
 問 同課 ☎内線2655

市民聴講生

受講料(教材代別途)として、いずれも1科目に限り1,500円を助成します。

日 科目により異なる
 人 学生を除く18歳以上の市民
 物 住所などが確認できるもの
 問 生涯学習課 ☎内線2922(助成について)

◆杏林大学(井の頭キャンパス)

料 ¥1科目11,000円
 申 8月14日(水)までに申込書と受講料を三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く)
 問 三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313 ※科目など、詳しくは三鷹ネットワーク大学ホームページHP https://www.mitaka-univ.org/へ。

◆国際基督教大学

料 ¥1科目15,000円
 申 8月23日(金)までの平日午前9時～午後5時に受講料を同大学総務グループサービス担当へ(正午～午後1時を除く。郵便振替可)
 問 同大学 ☎33-3013 ※科目など、詳しくは同大学ホームページHP https://www.icu.ac.jp/へ。

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

日 8月7・21日の水曜日午前10時～正午
 人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
 所 同センター
 申 問 同センター ☎48-6721・HP http://mitaka-sc.or.jp/mm3-join.htmlへ

募集

◆募集住戸 ①ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1,290戸、②単身者

1年前記念イベント(ODAIBA WELCOME SUMMER 2019) ボランティア

来場者へのサービスなど。
 日 8月17日(土)、18日(日)午前10時～午後3時
 人 在学・在勤を含む18歳以上の市民各10人
 所 お台場海浜公園(港区)
 申 8月6日(火)までに元気創造プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
 問 スポーツ推進課 ☎内線2931

生涯学習センターフェスティバル参加グループ

日 打ち合わせ=9月12日・10月10日・11月14日・12月12日の木曜日午後1時30分～3時30分、フェスティバル=12月7日(土)・8日(日)午前10時～午後5時(8日は4時まで)
 人 自主グループ、保育(1歳～未就学児)5人
 ※保育には、子ども発達支援センターの一時保育「ほしのこ」の登録が必要です。
 所 同センター
 申 8月28日(水)までに申込書(同センター〈元気創造プラザ4階〉で配布)を同センターへ(保育のみ申込多数の場合は抽選)
 問 同センター ☎49-2521

仕事・求人

多様な働き方セミナー

日 8月9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24人
 所 市民協働センター
 講 産業カウンセラーの野元秀明さん
 物 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・FAX45-8646へ(先着制)



三鷹ネットワーク大学

★基礎講座 ★★応用講座 ★★★専門講座

三鷹ネットワーク大学 夏学期受講者募集中!

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・FAX40-0314・HP https://www.mitaka-univ.org/ 開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日：月曜日・祝日

講座名	日時・定員・講師・費用など
三鷹ネットワーク大学企画サロン みたか星空散歩—8月の星空解説 ★	日 7月31日(水)午後7時～8時30分 人 50人 申 当日同大学へ(先着制)
(株)文伸/ぶんしん出版 共催講座 「夏休み!プロに学ぶ楽しい囲碁講座—考える力を身につけよう!」 ★	日 8月4日(日)午前10時～正午 人 小学生と保護者30組 講 『いごってなあに?』(株)文伸/ぶんしん出版 著者で棋士六段の小林泉美さん 料 ¥親子1組2,500円(絵本『いごってなあに?』1冊付き、1人追加ごとに1,000円) 申 (株)文伸ホームページHP https://www.bun-shin.co.jp/igo-0804/へ(先着制)
中日文化研究所寄付講座 “シルクロードの中の日本文化”(2) 「中国における乾貨の食文化—日本とも関係の深い食品・乾貨(乾物)」 ★	日 8月17日(土)午後2時～3時30分 人 40人 講 文化記録映像監督で(一社)中日文化研究所専務理事の重森具嵩さん 料 ¥500円
国立天文台・うみそら研・JAXA 共同企画 「みたかサマーラボ—研究者と語り合おう」 ★	日 8月20日(火)午後1時～3時30分 人 小学5年生～中学生30人 講 国立天文台、海上技術安全研究所、宇宙航空開発研究機構で働く4人の若手研究者のみなさん 申 7月23日(火)～8月2日(金)に同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)
成蹊大学共催講座 「三鷹の気温を測ってみよう」 ★	日 8月21日(水)午前10時～11時30分 人 小学4年生～中学1年生のお子さんと保護者15組 講 成蹊大学理工学部教授の宮下敦さん 申 7月23日～8月2日にネットワーク大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)
(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 8月 「シニア世代の親と子の人間関係のあり方を考える」 ★	日 8月21日(水)午後3時～4時30分 人 20人 講 中級教育カウンセラーでアドラー心理学初級カウンセラーの金澤征子さん 申 当日同大学へ(先着制)

申 特に記載のないものは7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。

妊婦さんと助産師の交流会 (マタニティ・カフェ)

日 7月29日(月)午後1時～3時
所 福祉センター
物 母子健康手帳
申 三鷹市助産師会ホームページ [HP](http://mitaka-jyosanshi.net/) http://mitaka-jyosanshi.net/へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

夏休み子ども工作教室

「割り箸を使った昔玩具を作ろう」
日 8月7日(水)午後1時～3時
人 小学生30人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
講 子ども造形教室主宰の高橋輝夫さん
料 300円(材料代)
物 カラー油性ペン、カッターナイフ、はさみ、定規(30cm)、敷物、新聞紙2・3枚
申 問 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

ふたごの親の交流会

保育

日 8月29日(木)午前10時～11時30分
人 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
所 総合保健センター
申 問 直接または電話、ファクスで必要事項(7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)

三鷹市シルバー人材センター 補習教室2学期(9～12月)

日 ①月・水・土・日曜日=小学3～6年生(国語・算数)、②水・土曜日=小学5・6年生(英語)、③月・水・木・土・日曜日=中学生(国語・数学・英語) (①②1回55分、③1回80分。全15回)
所 同センター
料 ①②17,200円、③20,700円(1科目15回分。初日体験受講可)
申 問 8月1日(木)～9日(金)の平日午前9時～午後4時に同センター ☎48-6721へ
※詳しくは同センターホームページ [HP](http://mitaka-sc.or.jp/) http://mitaka-sc.or.jp/ をご覧ください。

高齢者

①体操とおしゃべり・ミニ講座

②高齢者の生活相談会

日 7月24日(水)午後2時～4時
人 ①65歳以上の方、②日常生活に不安

のある方、介護や認知症について聞いてみたい方
所 牟礼地区公会堂
物 飲み物
申 当日会場へ
問 東部地域包括支援センター ☎48-8855
三鷹いきいきプラス
「脳若トレーニング体験会」
日 8月20日(火)午前10時30分～正午
人 12人
所 三鷹産業プラザ
料 500円
申 問 7月22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)

健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
日 8月1日(木)午前10時30分～正午(1人30分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎内線2657へ

催し

多世代交流の日

日 ①夏休みの過ごし方を考えましょう=7月21日(日)午後2時～4時、②みんなでエクササイズ=27日、8月31日の土曜日午前10時～11時、③ポッチャ=7月31日(水)午後3時～5時、④工作の日=8月11日(祝)午後2時～5時、⑤ゲームの日=18日(日)午後2時～5時、⑥ポッチャ大会=21日(水)午後2時～5時
人 ①小学生のお子さんと保護者
所 西多世代交流センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎31-6039

多世代交流事業「おとな向けむかしあそび一けん玉練習会」

日 8月2日(金)午後2時～3時
所 東多世代交流センター
講 みたか昔あそびの会のみなさん
申 当日会場へ
問 同センター ☎44-2150

生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 8月6日～20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

記念講演 「人生100年時代をどう生きる」

日 8月31日(土)午後2時～3時30分
人 100人
所 市民協働センター
講 NPO法人高齢社会をよくする女性の会理事長の樋口恵子さん
申 問 7月22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)

スポーツ

9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 8月4日(日)～10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

コミュニティセンターの プールに行こう!

人 在学・在勤を含む市民
料 小・中学生50円、高校生以上200円
◆井口 ☎32-7141(木曜日、8月11日(祝)休館)
日 8月24日(土)までの午前11時～午後5時30分(日曜日は4時30分まで)
◆大沢 ☎32-6986(火曜日、8月12日(休)休館)
日 8月26日(月)までの正午～午後6時(日曜日は4時30分まで)
◆連雀 ☎45-5100(木曜日、8月11日(休)休館)
日 8月31日(土)までの月～土曜日=午前11時～午後5時15分、日曜日=午前10時15分～午後4時30分(8月26日(月)～30日(金)は午後1時から)
◆新川中原 ☎49-6568(月曜日、8月11日(休)休館)
日 9月1日(日)までの午前10時30分～午後5時(日曜日は4時40分まで)
◆牟礼 ☎49-3441(火曜日、8月11日・12日(休)休館)
日 7月24日(水)～8月25日(日)の午前10時30分～午後4時30分

市役所合気道教室

日 三鷹市体育協会
日 8月3日～31日の毎週土曜日午後4時～6時30分(24日を除く)
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
シニア太極拳講習会
日 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 8月2日(金)午後1時～3時
人 在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市武術太極拳連盟(藤田) ☎080-5686-1769(日中のみ)

講座

大菊作り講習会

日 8月4日(日)午後1時30分から
所 農業公園
講 三鷹菊友会のみなさん
物 作業に適した服装
申 当日会場へ
問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車でのご来場はご遠慮ください。

リサイクル市民工房の催し

日 ①布で作る夏の昆虫「せみ」づくり=8月7日、②折り紙・フレグランスフラワーづくり=21日、③八角トレーづくり=28日、いずれも水曜日午後1時～3時30分
人 各12人
物 ①布(A4サイズ、柄物、ベージュ、青)各1枚、動眼(直径8mm程度)、綿、細ひも(幅2mm程度)50cm、接着剤、はさみ、裁縫道具、②折り紙・千代紙・包装紙など、竹串2～3本、はさみ、接着剤、③布(18～30cmの正方形、表と裏違う柄)各1枚、キルト芯か接着芯(布と同じ大きさ)1枚、ボタン4個、裁縫道具
申 ①7月30日(火)、②8月13日(火)、③8月20日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555 ぐみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線2536

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 [HP](http://mitaka-sportsandculture.or.jp/) http://mitaka-sportsandculture.or.jp/

CINEMA SPECIAL「名監督×名女優」 いつか、名コンビと呼ばれる、二人がいた。 9月 小津安二郎×原節子

芸術文化センター 星のホール 全席指定
9月28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



「東京暮色」
©1957/2017松竹株式会社



「小早川家の秋」
©TOHO CO., LTD.

「東京暮色」
(松竹大船/1957年/140分/白黒/35mm)
穏やかな家庭に生じたさざ波を、丁寧に描いた小津映画の傑作!

※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。

「小早川(こはやがわ)家の秋」
(東宝/1961年/103分/カラー/35mm)
生涯で6作品で組んだ『小津安二郎×原節子』、最後のコンビ作!

神田松之丞 独演会

芸術文化センター 星のホール 全席指定
10月22日(火・祝) 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=7月28日(日) 一般=7月30日(火)
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

※購入は昼夜いずれか1公演のみ、1人2枚まで。
昼の部・夜の部を組み合わせる購入はできません。
※昼の部と夜の部は同じ演目です。
講談界を背負って立つ、神田松之丞の高座をたっぷりご堪能ください。



神田松之丞

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/) 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・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。

発売初日は電話とインターネット受け付けのみで、窓口販売はありません。

保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む) ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークII」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)、芸術文化センター・三鷹市公会堂レストランでの飲食代金10%オフなど。

市からの お知らせ

- 主 主催者
- 日 日時・期間
- 人 対象・定員
- 所 場所・会場
- 講 講師
- ¥ 費用(記載のないものは無料)
- 物 持ち物
- 申 申込方法 問 問い合わせ
- 保 保育あり
- 手 手話または要約筆記あり (下欄※参照)

申し込み記入例

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

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

お知らせ

「三鷹市将来人口推計」を公開中

市の基本計画および各個別計画における基礎資料とするため、人口規模、年齢構成、世帯分類などの将来推計を行いました。「みたかe-bookポータル」からご覧ください。

問 企画経営課 ☎内線2117

禅林寺龍華会基金による 車いす(手動型)を贈呈します

経済的な理由で車いすの購入が困難な高齢の市民、若干名

申 7月31日(水)(消印有効)までに必要事項(上記参照)・性別・要介護度・車いすの型(介助式か自走式の別)・申し込みの理由を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会」へ(選考により決定)

問 同協議会 ☎46-1108

赤い羽根共同募金の地域配分 (B配分)申請受け付け中

申請額は社会福祉関連の1施設・団体につき10万～30万円。対象は備品整備、小破修理、利用者主体の事業など。

申 8月30日(金)(必着)までに申請書を(社福)東京都共同募金会へ

問 同法人 ☎03-5292-3183

※詳しくは同法人ホームページ [HP](http://www.tokyo-akaihane.or.jp/) <http://www.tokyo-akaihane.or.jp/>へ。

すずかけ駐輪場(定期利用部分)で 設備更新工事をを行います

工事期間中、一部駐輪機の停止などのご不便をお掛けします。

申 8月1日(木)～10月1日(火)(予定)

問 道路交通課 ☎内線2883

空き家所有者に アンケート調査票を郵送します

平成29年度に実施した市内の空き家実態調査で、空き家の可能性が高いと判定した家屋と市が把握している空き家の所有者に、管理状況や今後の活用予定などの意向調査を行います。

◆調査票発送時期 8月中

問 都市計画課 ☎内線2812

特定生産緑地指定手続き に関する説明会

申 8月9日(金)午後3時～4時

人 生産緑地所有者など

所 教育センター

申 当日会場へ

問 都市計画課 ☎内線2815

「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針(案)」に ご意見をお寄せください

東京都と26市2町および特別区は協働で「基本方針(案)」を公表しました。同方針(案)は、都ホームページ [HP](http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/) <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、市まちづくり推進課(市役所5階55番窓口)

でご覧いただけます。みなさんのご意見・ご提案を募集します。

申 8月12日(休)(消印有効)までに直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒163-8001東京都都市整備局都市基盤部街路計画課」・FAX03-5388-1354・E000179@section.metro.tokyo.jpへ

問 東京都街路計画課 ☎03-5388-3379、市まちづくり推進課 ☎内線2862

市内浄水所の放射性物質測定結果

東京都水道局が6月12日に実施した上連雀浄水所と三鷹新川浄水所の測定では、いずれも放射性物質は「不検出」でした。

問 水再生課 ☎内線2873

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。6月12日～7月16日に実施した6カ所の測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

問 環境政策課 ☎内線2524

年金 国保・年金

7月31日(水)は 国民健康保険税・後期高齢者医療 保険料の納期(第1期)です

◆納付は便利な口座振替で

申 納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

問 同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

ジェネリック医薬品(後発医薬品) 利用差額通知書を送付します

国保の対象者に、7月下旬に送付します。

人 平成31年4月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

問 保険課 ☎内線2387

子育て・教育

児童育成手当の更新手続き(現況届) はお済みですか

現況届を提出しないと、手当の支給ができなくなります。未提出の方は、早急に提出してください。

問 子育て支援課 ☎内線2752

児童扶養手当の更新手続き

対象者には7月下旬に「児童扶養手当現況届のお知らせ」を郵送します。

申 8月1日(休)～30日(金)に必要書類を受給者本人が市の指定する受付場所へ ※3日(土)・4日(日)も受け付けます。

問 子育て支援課 ☎内線2751

未婚の児童扶養手当受給者に 給付金を支給します

詳しくは「児童扶養手当現況届のお知らせ」に同封の「給付金のお知らせ」をご覧ください。

◇支給額 17,500円

◇支給時期 令和2年1月10日(予定)

◇申請期間 8月1日(木)～12月2日(月)

人 同手当の11月分の受給者で、基準日(10月31日)までに一度も法律婚、または事実婚をしていない方

問 子育て支援課 ☎内線2751

令和2年度小学校入学児童対象 就学時健康診断

対象児童の保護者に、10月上旬までに「就学時健康診断通知書」を送付します。保護者同伴のうえ、指定校で必ず受診してください。いずれも午後1時30分～2時受付(来校は1時15分以降可)。

人 2年度に小学校に入学するお子さん(平成25年4月2日～26年4月1日生まれ)

物 室内履き、下足入れ、筆記用具、ハンカチ(視力検査用)、母子健康手帳、就学時健康診断票(必要事項を記入)、着脱しやすい服装

問 学務課 ☎内線3238

※自家用車での来場はご遠慮ください。 ※私立・国立を受験する方も受診可。

西多世代交流センターの催し

◆乳幼児のおそびひろば(7月)

日 ①水あそび=月～金曜日午前10時～11時(雨天中止。23日(火)・24日(水)・29日(月)を除く)、②どろんこあそび=23・24・29日午前10時～11時(雨天中止)、③誕生会=29日11時15分から

所 ①なんじゃもんじゃの森

物 ①②タオル、着替え、帽子、飲み物(①ぬれてもよい靴、②汚れてもよい靴)

※①はおむつをしたお子さんも可。

申 当日会場へ

◆親子の絆づくり講座「赤ちゃんがきた! 2019夏『思春期につながる0歳児期の育児』」

日 8月20日～9月10日の毎週火曜日午後2時～4時(全4回)

人 市内の平成31年3月19日～令和元年6月20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

申 7月22日(月)午前9時30分～26日(金)午後5時に同センター ☎31-6039

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)

問 同センター ☎31-6039



健康コラム

高齢者が 生き生きと生活するには 医療と介護の連携が重要!

高齢になると色々な病気や介護の問題が出てくるが多くなります。高齢の患者さんは複数の慢性的な病気(高血圧や糖尿病、心臓や肺、脳の病気など)を持ち、このためいくつもの医療機関を受診し、何種類もの薬を長期に服用されていることが多いのが現状です。症候が典型的でないことも多く、肝臓や腎臓などの機能が低下しているためお薬の副作用が出やすくなっています。視力や聴力、認知機能の低下からお薬がきちんと飲めないなどの問題が出てくる場合があります。また、加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能など)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなる場合があります。かかっている病気の影響でフレイル

の状態も悪くなると考えられています。しかしながらフレイルは適切な介入を行うことで、ある程度元の状態に戻る可能性があると考えられています。これらを円滑に行うためには、地域、医療・看護・介護・リハビリなどの多職種、市役所を含めた多機関の連携が必要であり、この医療と介護を結ぶうえで重要な役割を担うのが地域包括ケアシステムです。医療と介護の両方を必要とする高齢の方々をしっかりと支え、地域包括支援センターやケアマネジャーなど介護職の方々とも密接な連携を取りながらバランスよく診ることに、たとえ病気を抱えていても、高齢者が生き生きと生活できるようにすることが重要です。三鷹市では10年以上前から認知症の地域連携を開始するなど、この分野で秀でている地域です。健康上、生活上で困ったことが生じたら、まずはかかりつけ医、地域包括支援センター、市役所へご相談ください。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155

※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」J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第552号(7月21日～8月3日)
 「日はアート ニューヨーク、依田家の50年 展」/
 星と森と絵本の家 開館10周年記念イベント
 放送時間/月～日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30
 ※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。

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

考える、きっかけ。自分のこと。家族のこと。日本のこと。 7月21日(日)は参議院議員選挙の投票日です

投票時間 午前7時～午後8時
 選挙管理委員会事務局 ☎内線3034

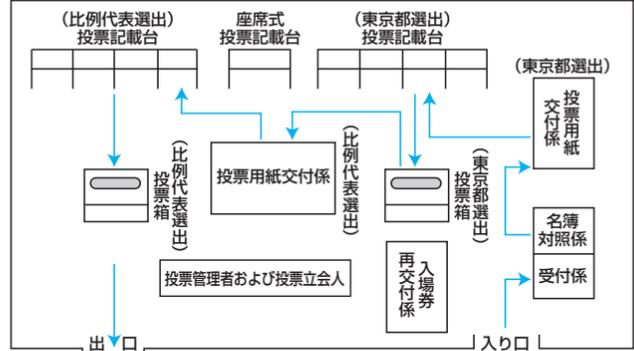
投票所には投票所入場整理券をお忘れなく

投票所入場整理券が届かない場合や紛失された方は、投票日当日に投票所の係員にお申し出ください。
 投票日当日は、指定された投票場所以外では投票できません。投票所入場整理券で投票所をご確認ください。

開票について

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

当日の投票の流れ



※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。詳しくは市ホームページをご覧ください。

星と森と絵本の家 夏の催し
 申いずれも当日会場へ 所 同施設 ☎39-3401

伝統的七夕まつり

現在の暦の七夕は梅雨で星が見えない日が多いため、同施設では国立天文台が定める旧暦の七夕である「伝統的七夕の日」(今年は8月7日)の時期に合わせてお祭りを開催しています。昔の人たちが見た七夕の日の星空を一緒に眺めませんか。
 8月4日(日)午後3時～8時(展示室は5時まで)

◆スケジュール

- 星のおはなし(3時から、4時から)
- ジュニアスタッフによる模擬店(3時30分から)
- 七夕ジャズコンサート(5時から)
- 七夕飾りおたき上げ(5時45分から、短冊作りは午前10時～午後4時30分)
- 星空観望会(6時ごろ～8時) 天文台の50cm公開望遠鏡で星を見ます。国立天文台職員による解説もあります。

※午後5時以降のプログラムは雨天中止。小学生以下のお子さんは保護者同伴。

おたき上げの様子

定例行事

- ◇星のおはなし 7月27日(土)午後2時から
- ◇むかしあそびの日「紙人形遊び」 8月3日(土)午後2時から

第6回 山本有三記念館 スケッチコンテスト 作品募集

同記念館または有記念公園(庭園部分)を描いた作品を募集します。
 同記念館は、作家の山本有三が昭和11(1936)年から昭和21(1946)年まで家族と共に暮らした家です。大正時代末期に建てられた建物は、三鷹市の有形文化財に指定された本格的な洋風建築です。

応募いただいた作品は三鷹市公会堂さんさん館でコンテストを行い、受賞作品は同記念館に展示します。

主催 (公財)三鷹市スポーツと文化財団
 協力 株式会社三鷹、NPO法人みたか都市観光協会
 作品募集期間 10月1日(火)～12月8日(日)(必着)
 ※応募規定や休館日など、詳しくは同記念館ホームページ [HP](http://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/) http://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/ をご確認ください。

第5回山本有三記念館賞 藤井まき子さん「小春日和の記念館」

大沢の里古民家 8月の催し
 所 同施設 問 生涯学習課 ☎内線2922

カイコの歴史と魅力—カイコに触れる、育てる体験講座

かつて同施設は養蚕農家でもありました。カイコに関する知識や、養蚕の歴史について学ぶとともに、実際にカイコを飼ってみて、その魅力に触れてみませんか。
 8月3日・10日の土曜日午後1時30分～3時30分(全2回)
 全回参加できる方20人
 講 東京農工大学准教授の①伊藤克彦さん、②横山岳さん

納涼古民家怪談—古民家は妖怪がいっぱい?

現代ほど夜が明るくなかった時代、人々は、暗闇の中に恐れや不思議を見ていました。大沢の里古民家と出山横穴墓群8号墓で、実体験に基づく怖いお話と肝試しを行います。
 8月24日(土)午後5時30分～7時
 25人
 必要事項(7面参照)を同課 ☎内線2922・✉shogai@city.mita-ka.tokyo.jpへ(先着制)
 ※別途入館料(200円、中学生以下は無料)が必要です。

Mマルシェに東京2020大会PRブースが出展

問 スポーツ推進課 ☎内線2934

毎月、三鷹駅南口の中央通りで開催されている「Mマルシェ」に、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたPRブースを出展します。日本生命保険相互会社の協力により、車いすバスケットボール選手の等身大パネルを展示するほか、東京2020大会エンブレムバッジなどを配布します。

7月27日(土)午後3時～8時
 所 三鷹中央通り商店街
 申 当日会場へ
 ※7月のMマルシェは「ふるさと三鷹ふれあい夏まつり」と同時開催で、7月27・28日(日)に実施します。詳しくはMマルシェ実行委員会ホームページ [HP](https://m-marche.net/) https://m-marche.net/ をご覧ください。

5市共同事業 子ども体験塾 「イタリア・キッズフェスタ2019」 オペラ子役オーディション

問 同イベント事務局(一社)日伊櫻の会内
 ☎03-3293-2012(平日午前10時～午後6時)・✉festa@nichii-sakura.com

今年の11月に、5市(三鷹・武蔵野・小金井・国分寺・国立)の子どもを対象に、プッチーニによるオペラ『ジャンニ・スキッキ』を一橋大学で上演します。上演に先立ち、出演者の1人である「ザラルディーノ」役を選ぶオーディションを開催します。一流音楽家と一緒に舞台に立ってみませんか。

8月31日(土)午後2時～5時
 5市に在住・在学の小・中学生で、10月中旬から国立市内で行う稽古および11月17日(日)の本番に参加できる方20人
 所 くにたち南市民プラザ(国立市泉2-3-2)
 申 8月13日(火)午後10時までに同イベントホームページ [HP](https://www.italia-kids-festa.com/) https://www.italia-kids-festa.com/へ(申込多数の場合は抽選)
 ※日程・課題曲など、詳しくは同イベントホームページをご確認ください。

「ジャンニ・スキッキ」メインイメージ