



万が一ではありません 「がん」は二分の一

生涯で
2人に1人は
「がん」と診断される
時代です

50歳を超えると「がん」にかかる確率は急激に上昇しますが、乳がんや子宮がんは20～40歳代でかかる方も多く、若い時期から注意が必要です。がんは早期に発見し適切な治療を行うことで約9割は治るといわれています。自覚症状が表れる前に、定期的に検診を受けることが「早期発見・治療」につながります。

がんは身近な病気です。人ごとと思わず、検診を習慣にしましょう。

☎健康推進課 ☎内線4212

市で 実施している がん検診

検診名

- ① 検査内容
 - ② 受診費用
 - ③ 対象者※
 - ④ 受診回数
 - ⑤ 申し込み先
- ※年齢は平成31年4月～令和2年3月末に達する年齢です。

前立腺がん

- ① 血液検査(PSA検査)
- ② 500円
- ③ 50・55・60・65・70歳の男性
- ④ 5年に1回
- ⑤ 医療機関

肺がん

- ① 胸部X線、一部対象者は喀痰細胞診
- ② 1,000円以下
- ③ 40歳以上
- ④ 年1回
- ⑤ 医療機関

胃がん

- ① 胃部X線検査
- ② 500円
- ③ 40歳以上
- ④ 年1回
- ⑤ 健康推進課

胃がんリスク(ABC検査)

- ① 血液検査(ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン値)
- ② 500円
- ③ 過去受診歴のない40・45・50・55・60・65・70歳の方
- ④ 1回
- ⑤ 医療機関

大腸がん

- ① 便潜血検査
- ② 500円
- ③ 40歳以上
- ④ 年1回
- ⑤ 医療機関

乳がん

- ① マンモグラフィまたはエコー(視診・触診は希望制)
 - ② 1,000円
 - ③ 30歳以上の女性※
- ※前年度受診者を除く。41歳になる方には無料の受診票を送付済みですので、申し込みは不要です。
- ④ 2年に1回
 - ⑤ 健康推進課

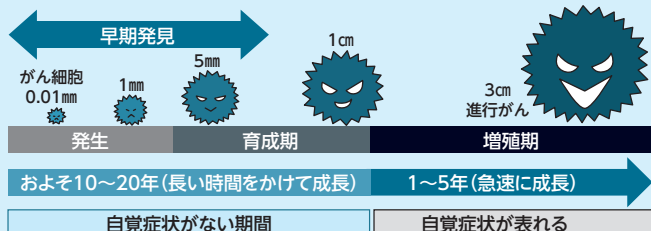
子宮がん

- ① 頸部:視診・内診・検体採取細胞診
 - ② 頸部500円、頸部と体部1,000円
 - ③ 20歳以上の女性※
- ※21歳になる方には無料の受診票を送付済みですので、申し込みは不要です。
- ④ 年1回
 - ⑤ 健康推進課

自覚症状がないうちに 受診が必要な理由

がんは初期段階ではほとんど自覚症状がなく、自覚症状が表れる頃には急速に成長します。定期的な検診による早期発見が何より大切なのはこのためです。

イ
ガ
ン
メ
ー
細胞
の
増
殖



検診って時間がかかるんじゃない?

＋ 時間も費用もお手軽です

検診時間は長いものでも数十分程度で、費用も500～1,000円です。医療機関によっては土・日曜日、祝日も検診を受けられます。

検診結果を知るのか怖くて…

＋ 早期発見で負担を減らせます

早期に発見できれば体への負担が少ない治療方法で完治する可能性が高く、進行がんが発見された場合に比べて精神的・経済的負担も軽くなります。

簡単な手続きで受診できます。申し込み方法は2面へ

がん検診の申し込みから受診までの流れ

所 胃がん(X線)検診以外は市内協力医療機関(市ホームページに掲載)
問 健康推進課 ☎内線4212

胃がん、子宮がん、乳がん 市健康推進課に申し込み

検診名	申込締切日	検診期間・会場
胃がん(X線) ※	8月31日(土)	10月25日(金)・31日(木)、11月13日(水)・26日(火)・27日(水)・28日(木) 三鷹市公会堂さんさん館 10月29日(火)・30日(水)、11月16日(土) 総合保健センター(元気創造プラザ2階)
子宮がん 乳がん	10月31日(木)	令和2年1月31日(金)まで 2年2月29日(土)まで

※申込多数の場合は抽選。なお、胃がん内視鏡検診の申し込みは終了しました。

肺がん、大腸がん、前立腺がん、胃がんリスク 市内協力医療機関に申し込み

検診期間		
4～7月生まれ 9月30日(月)まで	8～11月生まれ 11月30日(土)まで	12～3月生まれ 10月1日(火)～2年2月29日(土)

申し込み方法

・窓口 直接同課(元気創造プラザ2階)へ

・インターネット

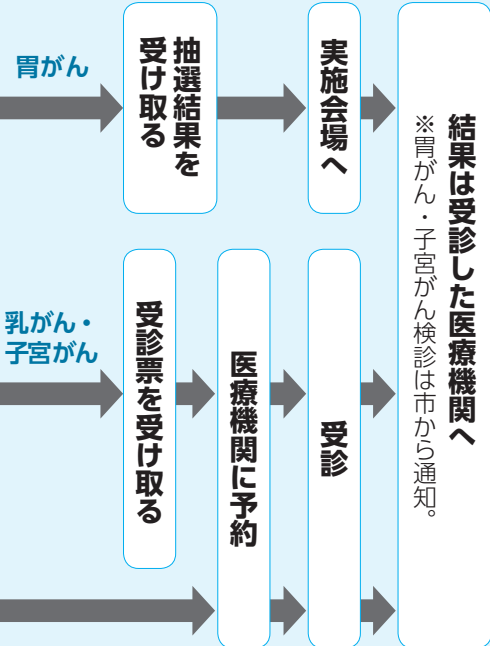
電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/)http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/ (右記二次元コード)から申し込む(携帯電話、一部のスマートフォンからは利用不可)



・はがき

検診ごとに申し込む
(1人1枚、消印有効)

(表)	(裏)
181 0004 三鷹市新川 6-37-1 三鷹市 総合保健センター行	検診名 住所 氏名 生年月日 年齢 電話番号 ※胃がんX線検診は「希望日・会場」を一つ記入



市の健診・検診で健康チェック

問 健康推進課 ☎内線4212

特定健診・後期高齢者健診

市では、40歳以上の三鷹市国民健康保険加入者に「特定健診」を、後期高齢者医療制度加入者に「後期高齢者健診」を実施しています。市内約60カ所の医療機関で無料で受診できますので、ぜひご利用ください。

※会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。

受診の流れ

① 受診票を受領

対象者には誕生月ごとの受診期間に合わせて市から受診票を送付しますので、申し込みは不要です。

人 特定健診＝三鷹市国民健康保険に加入し、令和2年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者健診＝後期高齢者医療制度加入者(いずれも4月1日から受診日までの継続加入者)

※有料老人ホームなどに入所(入居)している方は対象外となる場合があります。

誕生月	受診期間	受診票送付時期
4～7月生まれ	9月30日(月)まで	4月下旬(送付済み)
8～11月生まれ	11月30日(土)まで	6月下旬(送付済み)
12～3月生まれ	10月1日(火)～2年2月29日(土)	9月下旬

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

② 医療機関に予約

各健診は、市内の協力医療機関で受診する個別健診です。受診票に同封の協力医療機関一覧表を確認のうえ、希望する医療機関で受診してください。※受診期間終了間際は混雑が予想されます。早めの受診をお願いします。

③ 受診

当日は、受診票と保険証を必ずお持ちください。

※大腸がん検診などを同時に受診する場合や、健診項目以外の検査・治療(医療行為)を受けた場合は自己負担が必要です。

④ 結果説明

健診後およそ1カ月以内に、受診した医療機関で直接お聞きください。

若年健康診査

日 令和2年2月29日(土)まで

人 16～39歳の市民

所 市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

申 直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎内線4213へ。電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/)http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からの申し込みも可

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

その他の健(検)診

深刻な病気を未然に防ぐためには、健(検)診で自分の健康状態を確認することが大切です。対象年齢に達したら定期的に受診しましょう。

所 市内協力医療機関(市ホームページに掲載)。骨粗しょう症健診、結核検診は総合保健センター(元気創造プラザ2階)

成人歯科健診

虫歯、歯周病の検査。

日 4～7月生まれの方＝9月30日(月)まで、8～11月生まれの方＝11月30日(土)まで、12～3月生まれの方＝10月1日(火)～令和2年3月15日(日)

人 40歳以上の市民

※2年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、受診期間に合わせて受診票を送付しますので申し込みは不要です。

申 直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎内線4212へ

眼科検診(後期)

視力、眼圧、眼底などの検査。

日 12月1日(日)～令和2年2月29日(土) 人 40歳以上の市民 料 500円

申 10月11日(金)(消印有効)までに、直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ、電子サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/)http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

骨粗しょう症健診

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果の説明と事後指導。

日 ①Bコース＝10月5・19日の土曜日、②Cコース＝11月29日・12月13日の金曜日、③Dコース＝令和2年1月20日(月)・2月7日(金)

人 2年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で両日参加できる市民、各90人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

申 ①9月2日(月)、②10月28日(月)、③12月16日(月)(消印有効)までに、直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日・希望コースを「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ。電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/)http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からの申し込み(②は9月3日(火)から、③は10月29日(火)から)も可(申込多数の場合は抽選)

肝炎ウイルス検査(B・C型)

採血、問診。特定健診・後期高齢者健診(左記)との同時受診もできます。

日 4～7月生まれの方＝9月30日(月)まで、8～11月生まれの方＝11月30日(土)まで、12～3月生まれの方＝10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

人 40歳以上で、過去に同検査を受診しておらず、職場などで受診する機会のない方

申 市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※16～39歳で検査を希望する方は多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ。

結核検診

胸部X線検査。

日 10月5日(土)午前9時30分～11時30分(受付は11時20分まで)

人 16歳以上の市民100人

※市の特定健診・後期高齢者健診(左記)の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

物 健康保険証、着脱しやすい服装

申 当日会場へ(先着制)

8月30日(金)～9月5日(木)は防災週間

☎三鷹消防署 47-0119
市防災課 ☎内線4511

「防災は 日頃の備えの 積み重ね」 作者 柏木こころさん(三鷹市在学)

今年2月に北海道厚真町で、6月に新潟県村上市で震度6を記録する地震が発生しました。東京でも、いつ大きな地震が発生してもおかしくありません。過去の地震被害の教訓を生かし、減災対策を進めるとともに、自助・共助の精神に基づく地域防災力を高めておくことが重要です。

地震から自分の命や大切な家族を守るために、地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。

今すぐできる

自宅の地震対策チェック

家の中

チェック 1

家具の転倒防止

大きな家具はL字金具や、突っ張り棒とストッパー式器具などで固定しましょう。寝ている場所に倒れてこないよう、配置の工夫も大切です。

チェック 2

照明器具の落下防止

照明器具は、じか付けタイプがお勧めです。つり照明の場合は数カ所固定します。

チェック 3

電化製品や置物の転倒防止

転倒防止バンドや粘着シートで固定しましょう。

チェック 4

ガラスの飛散防止

窓ガラスや食器棚などには飛散防止フィルムを貼っておきましょう。万が一に備え、寝ている部屋にスニーカーを置いておくと安心です。

三鷹市総合防災訓練			
地区	日程	時間	会場
東部	9月7日(土)	午前9時30分～11時30分	牟礼コミュニティセンター
連雀	10月13日(日)	午前10時～正午	七小
駅前			四中
大沢	10月20日(日)		大沢台小
井の頭	11月2日(土)		井の頭コミュニティセンター
新川中原	11月3日(祝)		新川中原コミュニティセンター 新川あおやぎ公園
西部(メイン会場)	11月4日(休)		二中

全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達訓練

☎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。

放送内容 これは、Jアラートのテストです (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。

下水道使用料にかかる消費税率を改定します

☎水再生課 ☎内線2871

10月1日から実施される消費税率の引き上げに伴い、下水道使用料についても、消費税率を8%から10%に改定させていただきます。なお、改定後の下水道使用料は、経過措置のため12月確定分から適用します。

今後も、計画的かつ効率的な事業運営と、健全な下水道経営によるサービスの充実に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆料率表 (料率表の金額については、変更ありません)

種別	排水量	金額(税抜き)
一般汚水	～ 8㎡	400円(基本使用料)
	8㎡超 ～ 20㎡	1㎡につき 62円
	20㎡超 ～ 30㎡	1㎡につき 86円
	30㎡超 ～ 50㎡	1㎡につき 97円
	50㎡超 ～ 100㎡	1㎡につき 126円
	100㎡超 ～ 200㎡	1㎡につき 144円
	200㎡超 ～ 500㎡	1㎡につき 204円
	500㎡超 ～ 1,000㎡	1㎡につき 245円
	1,000㎡超 ～ 2,000㎡	1㎡につき 283円
浴場汚水	10㎡以下の分	106円(基本使用料)
	10㎡を超える分	1㎡につき 11円

現行

料率表を適用して得た額 × 消費税率8%

↓

12月確定分から

料率表を適用して得た額 × 消費税率10%

災害時の連絡手段

チェック 5

家族との連絡手段

連絡手段を事前に決めておき、各種伝言サービスの使用方法も確認しておきましょう。複数の連絡手段を用意しておくことが重要です。

便利な安否確認ツール

災害用伝言ダイヤル 171

固定電話や携帯電話、スマートフォンから伝言を音声で登録すると、全国からその音声を再生することができます。

災害用伝言板

携帯電話やスマートフォンから伝言を文字で登録すると、全国からその伝言を確認することができます。
※アクセス方法は各携帯電話会社の案内をご確認ください。

SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

電話がつながりにくい場合に備えてTwitter(ツイッター)やFacebook(フェイスブック)、LINE(ライン)なども活用しましょう。

備 蓄

チェック 6

最低3日間は自力で生活するための備え

電気・水道・ガスなどのライフラインが途絶えた場合に備えて、飲料水や食料、生活必需品を備蓄しておきましょう。普段から食べ慣れているものを多めに買って置き、古いものから食べては買い足すという循環式の方法がお勧めです。

政府広報

2019年10月1日、消費税・地方消費税の税率は 10%へ

10月1日に消費税・地方消費税の税率が10%に引き上げられます。10%のうち2.2%は地方消費税(地方税)です。

日本では高齢化が進み、社会保障の費用は増え続けています。みんなが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのためには10%への税率の引き上げが必要です。

引き上げ分は、消費税・地方消費税ともに、全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。例えば、①待機児童の解消、②3歳から5歳までの幼児教育・保育の無償化、③真に支援の必要な学生の高等教育(大学など)の無償化、④介護職員の処遇改善、⑤所得の低い高齢者の介護保険料の軽減、⑥所得の低い年金受給者への給付金の支給などです。

税率引き上げに合わせて、飲食料品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約・週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます(軽減税率制度)。このほか、家計や景気への影響を緩和するための対策も実施します。

※一般に「消費税」というのは、消費税(国税)と地方消費税(地方税)を合計したものです。地方消費税収は、地方自治体の貴重な財源として、住民のみなさんに身近な行政に生かされています。

詳しくは「政府広報 消費税」で検索を。

10月から幼児教育・保育の無償化が始まります

岡子ども育成課☎内線2744

子ども・子育て支援法の改正に伴い、10月1日から幼児教育・保育を無償化します。3～5歳児クラスと、住民税非課税世帯の0～2歳児クラスの子どもが対象です。

生涯にわたる人格形成の基礎を培う幼児教育の重要性や、子育てや教育にかかる費用負担の軽減を図る少子化対策の観点などから行われるものです。

◆主な対象者ごとの保育の必要性和無償化の上限額

施設の種類		保育の必要性 (※1)	対象者 (※2)	無償化の上限額 (月額)(※3)
認可保育所、 幼稚園など	認可保育園 認定こども園 地域型保育施設	必要(※4)	3～5歳児、住民税 非課税世帯の0～ 2歳児	全額
	企業主導型保育事業	必要	3～5歳児、住民税 非課税世帯の0～ 2歳児	標準的な利用料
	幼稚園	不要	満3～5歳児	25,700円
	幼稚園の預かり保育	必要	3～5歳児	11,300円
認可外 保育施設など	認可外保育施設 一時預かり事業 ファミリー・サポート・センター事業 病児保育事業 居宅訪問型保育事業(ベビーシッター)	必要	住民税非課税世帯 の0～2歳児	42,000円
			3～5歳児	37,000円

- ※1 就労などの理由により、保護者が当該児童を保育することが困難であること。
- ※2 幼稚園は3歳になった日から、そのほか(幼稚園の預かり保育含む)は3歳児クラス(3歳になった後の最初の4月1日)から。
- ※3 給食費や行事費など実費で徴収する費用は対象外。
- ※4 認定こども園のうち、教育時間(4時間程度)のみの利用者は不要。

◆幼稚園や認可外保育施設などを
利用中の方は手続きが必要です

新制度末移行の幼稚園や認可外保育施設などを利用中の方が無償化の対象となるためには、申請が必要です。

また、幼稚園の預かり保育や認可外保育施設などを利用する場合、就労や傷病など、保護者が保育できない状況を確認する「保育の必要性の認定」が併せて必要となります。手続きが必要な保護者の方には、各施設から必要書類を配布します。市外の施設を利用中で、9月上旬までに必要書類が届かない場合は、同課へお問い合わせください。

なお、認可保育園、地域型保育施設などを利用中の方は、手続き不要です。

就学前の障がい児への発達支援

☎障がい者支援課☎内線2653

10月から児童発達支援などの利用者負担が無償化されます。サービスを利用中の対象者には、9月中旬までに案内を送付しますが、無償化に当たり新たな手続きは必要ありません。なお、医療費や食費など、現在実費で負担している部分は、引き続き実費での支払いとなります。

東京都シルバーパスの
更新手続きのお知らせ

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

9月30日(月)まで有効のシルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に同協会から更新手続きのお知らせと更新申込書が郵送されます。更新を希望する方は、9月中に手続きをお願いします。

新しいシルバーパスの有効期間は、発行日から令和2年9月30日までです。

人 ①平成31年度住民税が非課税の方、31年度住民税が課税されているが30年中の合計所得金額が125万円以下の方＝1,000円、② ①以外の方＝20,510円

申 更新申込書・使用中のシルバーパス・本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は合計所得金額が分かる書類(31年度介護保険料納入<決定>通知書、31年度住民税課税<非課税>証明書、生活保護受給証明書のいずれか一つ。ただし、更新申込書に必要書類の記載がない方は不要)を更新申込書に記載された会場へ

高齢者実態調査へのご協力をお願いします

☎高齢者支援課☎内線2684

市では、第八期介護保険事業計画(令和3年～5年)の策定に向けて、高齢者の生活実態やご意見・ご要望に関する調査を実施します。

- ◇**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(9月上旬発送予定)**
- 65歳以上の市民約4,000人を無作為抽出し、郵送によるアンケート調査を行います。
- ◇**要支援・要介護認定者と介護者の生活と福祉に関する実態調査(9月中旬から訪問)**
- 介護の必要な状態の方(約1,400人)へ、調査員による訪問面接調査を行います。対象者には事前に案内状を送付します。調査は(一社)中央調査社に委託しています。調査員がご自宅を訪問する際は、身分証を携帯していますのでご確認ください。

救急医療情報キットを
備えましょう

☎高齢者支援課☎内線2627

緊急時に救急隊が駆け付けた際に、意識混濁や気が動転して病状を伝えられない事態に備えて、市では三鷹消防署などと連携し、救急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」(写真)またはマグネットシートを配布しています。

かかりつけ医療機関や持病など、必要な情報を記入したシートをキットに入れて、隊員が見つけやすいよう冷蔵庫で保管しましょう。

また、すでにお持ちの方も、年に1回程度はシートの記入内容の見直しをお願いします。新しいシートは同課で配布しているほか、市ホームページからも入手できます。

- 人** 市内在住で、次のいずれかに該当する方
- ①65歳以上で1人暮らしの方
- ②65歳以上の方のみの世帯
- ③65歳以上で日中または夜間に独居になる方
- ④65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方のみの世帯
- 申** ①～③高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ、④対象であることを確認できる手帳と印鑑を障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ
- ※代理申請には、申請書(市ホームページから入手可)に本人の署名または押印が必要です。

消費者相談窓口から

326

不用品回収のトラブルにご注意！

☎消費者相談窓口☎47-9042

相談事例

投げ込みチラシで「見積もり無料、追加料金なし」という不用品回収の広告を見て、家具や家電の回収を依頼した。見積もりでは「定額パック料金1万9千円」と言われたが、回収当日、荷物をトラックに積んだ後に8万円を請求されたので抗議すると、「パック料金はトラックのみの料金だ。当日の回収品をチェックして最終的な料金が決まるのは常識だ」と脅すような言い方をされて、支払ってしまった。(30代・女性)

アドバイス

投げ込みチラシやインターネットの広告を見て不用品回収を依頼する場合、記載されている金額で契約できるとは限らないので注意が必要です。回収当日に思わぬ請求をされることがあるので、必ず事前に見積もりをもらい、追加料金は一切かからないのか、かかる場合は何にいくらかかるのかなどの説明を求めましょう。また、見積もりは複数の事業者から取り、口頭だけではなく、メールや書面でも出してもらいましょう。

なお、家庭から出る不用品(一般廃棄物)の収集・運搬は、市の許可を受けた事業者しか行えません。市の許可を受けていない回収業者への依頼は避けましょう。

少しでも不安を感じたら消費者相談窓口または消費者ホットライン☎188にご相談ください。

本人確認証明書はこれ1枚！
マイナンバーカードを作りませんか



「マイナちゃん」

問 市民課 ☎ 内線2326

マイナンバーカードは顔写真付きのICカードで、12桁のマイナンバーの確認はもちろん、公的な本人確認書類としても使用できます。初回発行手数料は無料で、申請から1カ月半程度で入手できます。便利でお得なマイナンバーカードをご利用ください。

マイナンバーカードでできること

◇全国のコンビニエンスストアで証明書を取得できます

市内在住で同カードをお持ちの方は、全国のコンビニ（一部を除く）で住民票の写しや市民税・都民税課税（非課税）証明書、戸籍関係書類（三鷹市に本籍がある方のみ）などの各種証明書を、窓口よりも100円安く取得できます（年末年始を除く午前6時30分～午後11時）。

※コンビニ交付サービスを利用するためには、事前に同課で利用申請が必要です。

◇インターネットで確定申告ができます

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書をを用いて、インターネットで確定申告（e-Tax）ができます。

マイナンバーカードの取得方法

①交付の申請

通知カードに同封されている交付申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼付のうえ同封の返信用封筒で郵送してください。インターネットによるオンライン申請もできます。

②交付通知書が届きます

1カ月半ほどで、市役所から交付通知書をお送りします。

③カードの受け取り

受取日（土曜日は要予約）に本人が、交付通知書と通知カード、運転免許証などの本人確認書類をマイナンバー特設窓口（市役所1階4番窓口）へ持参してください。通知カード（あれば住民基本台帳カードも）と引き換えで、マイナンバーカードを交付します。



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
FAX 0267-97-3207

HP <http://www.sizennomura.jp/>

【体育館・グラウンド・フィールドアスレチックなどを完備】

JRをご利用の方は、最寄駅（信濃川上駅）まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

三鷹市役所発着のお得なバスツアー参加者を募集しています。

◆秋のトレッキングツアー

1日目は金峰山の麓に位置する廻り目平周辺を散策し、2日目は瑞牆山中腹の不動滝を目指します。秋の高原を満喫する、初～中級者向けのツアーです。

日 10月12日（土）・13日（日）（1泊2日）

人 25人（最少催行人数20人）

¥ 大人18,000円～、小学生12,000円～（交通費、宿泊費、食事代（3食）などを含む）

※料金は部屋のタイプなどにより異なります。雨天時は行程を変更することがあります。

申 9月28日（土）までにJ・W・T ジャパンウインズツアー（株）☎0267-66-1268へ（先着制）

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

【利用バス会社】信濃物流（株）（長野県南佐久郡川上村大字樋澤234）

※添乗員は同行しません。現地係員が対応します。

◆宿泊のお申し込みは簡単です！

宿泊希望日の3日前までに、自然の村へ電話（午前8時30分～午後7時30分）・ファクス・インターネットでお申し込みください。11月分の団体（15人以上）の優先申し込みも受付中です。

【宿泊料金】大人3,700円から、小学生2,500円から（1泊2食付き）

※9月10日（火）までは繁忙期料金、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）。

Mマルシェでラグビー体験！

問 スポーツ推進課 ☎ 内線2934

毎月第4日曜日に三鷹駅南口の中央通りで開催している「Mマルシェ」でラグビー応援イベント「RUGBY MATSURI PROJECT 2019 Mマルシェでラグビーを体感しよう！」を開催します。会場では、三鷹ラグビーフットボール協会の協力により、ラグビートップリーグの東芝ブレイブルーパスで活躍し、日本代表にも選出された塚越賢さんと一緒にラグビーの魅力に触れる体験イベントを実施するほか、ラグビー関連グッズなどを配布します。

日 8月25日（日）午後2時～5時（Mマルシェは正午～6時）

所 三鷹中央通り商店街

申 当日会場へ



前回の様子

三鷹産キウイフルーツを使用した
「果肉入りキウイ酒」販売中

問 生活経済課 ☎ 内線2544

市内農家が生産した三鷹産キウイフルーツを原料としたキウイのお酒を販売中です。甘味と酸味のバランスが取れた新鮮な三鷹産キウイをぜひたくに使用した、種の食感まで楽しめる果肉入りのリキュールです。都内一の収穫量を誇るキウイの産地・三鷹のお土産としてもご利用ください。

販売本数・希望小売価格

約760本・1,600円（税別）

販売場所

市内の酒店14店とJA東京むさし三鷹緑化センター



made in mitaka

三鷹の森ジブリ美術館
GHIBLI MUSEUM, MITAKA

三鷹市・近隣市民枠チケットをご利用ください

問 NPO法人みたか都市観光協会 ☎ 40-5525

通常の販売開始日より早く購入できる特別枠のチケットを、みたか観光案内所で販売しています。

◇販売開始日 毎月最初の同案内所の営業日に、3カ月先のチケットを販売開始

◇販売枚数 休館日と特別イベント期間を除く毎日、午前券（午前10時～午後0時30分に入場）と午後券（午後2時～4時30分に入場）各50枚

人 三鷹市・武蔵野市・小金井市・西東京市に住民登録をしている方または在学・在勤の方

¥ 大人1,000円、中・高校生700円、小学生400円、幼児（4歳以上）100円、3歳以下は無料

申 免許証、保険証、在留カードまたは特別永住者証明書、学生証、社員証など住所・所在地が明記された、在住・在学・在勤を示すものを来館する本人が同案内所（下連雀3-24-3-101、火曜日を除く午前9時～午後6時）へ（1人月6枚まで、先着制）

※電話による予約や、発券後の変更・キャンセルはできません。

※三鷹の森ジブリ美術館ではチケットを販売していません。

※入場チケットは記名式です。代理人による購入はできません。来館の際は本人確認ができるものをお持ちください。

山本有三記念館の催し

問 同記念館 ☎ 42-6233

企画展「女人哀詞の時代」
9月1日（日）まで

幕末の悲劇の芸者、「唐人お吉」を描いた戯曲『女人哀詞』（昭和5年）を取り上げた企画展です。有三が本作を執筆した時期、小説・戯曲界では、「お吉」を題材とした作品が相次いで発表される「お吉熱」ともいうべき流行が起こっていました。本展では、「お吉」を演じた名優たちの舞台写真や川端龍子の華やかな装丁の初版本から、山本有三が描いた「お吉」の物語に迫ります。

日 月曜日を除く午前9時30分～午後5時（月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日休館）

¥ 300円、年間パスポート1,000円

次回
予告

新企画展「山本有三 翻訳ものの世界」
9月7日（土）～令和2年3月8日（日）

山本有三が時代ごとに手掛けた「翻訳もの」に焦点を当て、原作から吸収した要素によって有三がいかに彼ならではの作風を築き上げていったかを探ります。ストリンドベリ『死の舞踏』（大正5年）やシュニッツラー『情婦殺し』（大正15年）といった若き日の翻訳作品、フライシュレンの詩の翻訳であり、有三の座右の銘とも言える「心に太陽を持って」の原稿、有三の芸術観がうかがえる随筆の初出誌など、さまざまな資料をお楽しみください。

※中学生以下、障害者手帳持参の方とその介助者、校外学習の高校生以下と引率教諭は無料。「東京・ミュージアムぐるっとパス2019」をご利用いただけます。

申 期間中会場へ

アフタヌーン・ミニコンサート

誰もが一度は耳にしたことのある名曲を、大正末期の洋館でお楽しみください。

曲目

アラン・メンケン：A Whole New World、岡野貞一：故郷、リチャード・ロジャース：エーデルワイス ほか

日 8月25日（日）午後3時～3時30分

申 当日会場へ

◇展示替えに伴い臨時休館します 日 9月3日（火）～6日（金） 休館期間中は有三記念公園も閉園しますのでご注意ください。

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

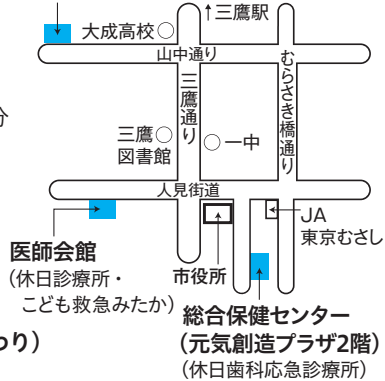
HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

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はいずれも
三鷹市医師会館(野崎1-7-23)ハイキューキョウ
☎24-8199①③④の受付は、
日曜日・祝日・年末年始です。医薬品管理センター
(休日調剤薬局)

三鷹俳句会 七月の秀句

「ほいくえんがんばる」と書く星祭
根岸操

口に未来を貰ふ燕の子
加藤佑子

すだじひの大樹涼しき幣ぬきの白
赤松羊子

ジョギングの靴の白さや梅雨晴間
石倉寿和子

ひまはりの迷路園児の声弾む
三矢恵啓

青田風知らない町で水を買う
宮澤雅子

向日葵を直視できない今日の我
吉村冬子

向日葵や手提げ大きな通園児
土川ツヤ子

梅雨明けや海と光のドビュッシ
田山光起

釈迦牟尼の頬に傷跡日雷
加藤早杜子

三鷹短歌会 七月の秀歌

号砲のごとく鳴りだすトランペットが
開幕知らず八代亜紀シヨ一
カーネーション娘より届けば佛前の
母に供えてしばし語らう
雨上がり路にさくらの花びらが
張りつきてゐる路むに惜しかり
酒井登志子

頼山陽友の演ずる剣詩舞
刀振り上げ気合が入る
まっ白のエゴの花咲く木の下に
泥んこ遊びの園児らはしゃぐ
わが住処人手に渡りみかんの木
実のなる前に伐採される
放したる犬勢ひて走りゆく
ドッグランとふ広き野原に
友よりのスナップエンドウぶっくりと
緑あざやかな絵手紙届く
二車線の車道横ぎる黒きネコ
渡り切るまでハラハラとする
羽村駅のホームを鳩が闊歩する
おもわずわれは歩みを止める
早松茸幼きこの時期思ひ出す
空気汚染か絶滅となり
黒塩の豊かな幸よ初鰯
届きて遠く海を思えり
園長と別れ悲しむ猛獣が
吼えて啼けるを見るはいとおし
奈須野郁郎

藤井典子
久野静代
大貫久和
今井輝巳
鶴村きく代
横井朝子
田代菫子
町田厚成
大木戸紀久代
遠藤昌枝
鈴木恒子
奈須野郁郎

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。

※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。

HP <http://www.city.mitaka.tokyo.jp/>またはFAX76-2490 ☎ 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。

催し

伊藤タダオ展 白い記憶 White memory

☎ ぎゃらリー由芽 ☎ 9月1日(日)までの
正午～午後7時 所 同画廊 ☎ 期間
中会場 ☎ 同画廊 ☎ 47-5241

みんなの保健室「おしゃべり会」

☎ 暮らしの保健室in三鷹 ☎ 8月19日、
9月2日の月曜日午後0時30分～2
時30分 所 廣寿堂薬局(下連雀3-33-
17) ☎ 100円(1回) ☎ 当日会場へ ☎
同会 ☎ 44-6359

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6時15分～8時15分、②
「iPadを使って脳をトレーニング」の
体験会=9月7・21日の土曜日午前10
時30分～正午 ☎ ①10人程度 所 三
鷹産業プラザ ☎ ①2,000円、②500
円(いずれも1回) ☎ ☎ ①当日会場へ、
②NPO法人シニアSOHO普及サロ
ン・三鷹 ☎ 40-2663・FAX 40-2664 ①
は先着制、②は当日参加可)「サロンきっかけ」①おしゃべり会
と②納涼ランチ会☎ 活躍きっかけ隊 ☎ 8月22日(休)午
前10時～午後2時30分 所 生涯学習
センター ☎ ①100円、②400円 ☎ 当
日会場へ ☎ 加藤 ☎ 080-5496-9758

懐かしい曲を皆で歌う会

☎ 楽若会 ☎ 8月23日(金)、9月10日
(火)午後1時30分～4時30分 所 芸術
文化センター ☎ 600円(初回800円)
☎ ☎ 小林 ☎ ☎ FAX 26-6825(当日参
加可)第49回三鷹雑学大学講義 AIは羽
生善治に勝てるのか☎ 8月24日(土)午前10時～正午 所 消
費者活動センター ☎ 当日会場へ ☎
近藤 ☎ 48-1490海洋プラスチックごみ問題を考え
ようー美しい海を子どもたちへ★☎ Mitaka ごみにケーション ☎ 8月
24日(土)午後1時30分～4時30分 所
市民協働センター ☎ (一社)JEAN 理
事の小島あずささん ☎ 500円(資
料代) ☎ 当日会場へ ☎ 同会 ☎ 090-
6013-1978三鷹がん哲学外来カフェ：がんと
生きる人々が悩みを語り合い心が
なごむカフェ☎ 日本キリスト教団相愛教会 ☎ 8
月24日(土)午後2時～4時 所 同教会
(牟礼4-3-46) ☎ 200円 ☎ 当日会
場へ ☎ 宮本 ☎ 44-7518・☎ mita
kagancafe@yahoo.co.jp三鷹自分の死を考える集い「日本
人の死生観と仏教」☎ 8月25日(日)午後2時～4時 所 市民
協働センター ☎ 1,000円 ☎ 当日会
場へ ☎ 齋野 ☎ 47-9384作り出す「かたり場」乳幼児のママ
の会☎ 8月26日(月)、9月16日(火)午後1時
～3時 所 新川(宿地区)公会堂 ☎ 500
円 ☎ ☎ ファシリテーターこせき ☎
090-1460-9244・☎ comment.ca-
va79885@docomo.ne.jp

元気ひろば おれんじの催し

☎ ①陶器の風鈴作り=8月27日(火)午
前10時～11時30分、②腸活ス
トレッチ講座=28日(水)午前10時～11
時30分、③ポーセラーツ=9月2日
(月)午前11時30分～午後1時30分 所
同会(中原3-1-65) ☎ ①2,200円、②
2,000円、③2,500円 ☎ ①汚れても
よい服装、②動きやすい服装 ☎ ☎
同会 ☎ 76-5940(③は8月28日まで)

ザックパランに話そう会

☎ 21世紀はあなたが主役 ☎ 8月27
日(火)午後1時30分～3時 所 女性交流
室(下連雀3-30-12中央通りタウ
ンプラザ) ☎ 300円(茶菓代を含む) ☎☎ モリ ☎ 090-8625-2063・FAX 47-
5033

第3回にじアート夏まつり

☎ (社福)にじの会にじアート ☎ 8月
30日(金)午後3時～6時 所 同施設(新
川4-11-13) ☎ 当日会場へ ☎ 同施設
(新津) ☎ 43-0727原発事故8年 福島からの声 森と
人と生きものと★☎ さよなら原発!三鷹アクション ☎
8月31日(土)午後2時～4時30分(1時
30分開場) ☎ 100人 所 生涯学習セ
ンター ☎ 福島原発告訴団団長の武
藤類子さん ☎ 500円(資料代)。学生・
未成年は無料 ☎ 当日会場へ(先着
制) ☎ 同会 ☎ 080-5465-8138

公開デッサン教室「裸婦を描く」

☎ 月曜会 ☎ 9月2日(月)午後1時～4
時 所 生涯学習センター ☎ 1,000円
☎ 当日会場へ ☎ 高須 ☎ 34-5247ストーリーテリング講座「ヤカ
ちゃん'98の会・おはなし会」★☎ わたがの会 ☎ 9月3日(火)午前10時
30分～午後0時30分(10時15分
から受付) 所 西部図書館 ☎ 昔ばなし大
学再話者協会指導員の菊地彰子さ
んほか ☎ 当日会場へ ☎ 山本 ☎ 042-
486-2035

おむすび倶楽部友の会の催し

☎ ①おむすびハウス「ハワイアンラ
イプ」(トロピカル・アイランダーズ)
=9月3日(火)午後2時～3時30分、②
「おしゃべりサロン」で、気分爽快に
なりましょう=5日(木)午前10時～正
午 ☎ ①30人 所 おむすびハウス(下
連雀1-10-20) ☎ ①300円、②100
円 ☎ ☎ ①山野 ☎ 42-6558(午後7時
以降)・☎ omugengaku@yahoo.
co.jp(先着制)、②当日会場へ

ラテンダンス種目サンバ・中級★

☎ ラテン研究会 ☎ 9月3日(火)午後7
時～8時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ JCF ラテン・スタン
ダード共A級現役選手の木下聡明さ
ん ☎ 当日会場へ ☎ 大内 ☎ 31-8656

食廃油からのせっけんづくり

☎ 三鷹市消費者の会 ☎ 9月4日(火)午
後1時30分～3時 所 消費者活動セン
ター ☎ 100円(資料代) ☎ エプロン、
あれば食廃油 ☎ 当日会場へ ☎ 駒林
☎ 44-4962認知症の方へのマナーと心繫ぐ
コツ ユマニチュードで!☎ 大人の寺子屋(第9期生地域福祉
ファシリテーター) ☎ 9月7日(土)午後
1時30分～3時30分 ☎ 20人 所 みた
かボランティアセンター ☎ 当日会場
へ ☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 76-
1271安心・安全な食についてーネオニ
コチノイドって何?★☎ 新日本婦人の会三鷹支部 ☎ 9月8
日(日)午後1時30分～3時30分 所 消費
者活動センター ☎ 農産食品分析
センター所長の八田純人さん ☎ 300
円 ☎ 当日会場へ ☎ 長尾 ☎ 47-6902エッセイスト浜文子先生講演会
「平成の育児がとりこぼしたもの」☎ 三鷹小鳩幼稚園 ☎ 9月10日(火)午
前10時～11時30分 所 日本キリスト
教団相愛教会(牟礼4-3-46) ☎ ☎ 同
園 ☎ 48-8903

武蔵野コッツウォルズの催し

☎ 9月23日(祝)①地域の街歩きツアー
(3コース)=午前9時～正午、②森の
地図フェスタ=午前10時～午後3時
30分 ☎ ①各15人 所 ①三鷹市、小
金井市、調布市、府中市、②野川
公園 ☎ ①2,000円 ☎ ①9月21日(土)
午後5時までに同法人 HP <https://www.musashino-cotswolds.jp/>
(先着制)、②当日会場へ ☎ 同法人
☎ 32-0962

9月15日発行号

原稿締切日 8月22日(木)

10月6日発行号

原稿締切日 9月10日(火)

いずれも午後5時まで

会員募集

イングリッシュガーデン(英会話)

☎ 毎月2回金曜日午前10時～11時
30分 所 三鷹駅前コミュニティセン
ター ☎ 月額5,000円 ☎ ☎ 新田 ☎
070-3981-9518

鷹の子ママの子育て会

☎ 毎月第2・4火曜日午前10時～正午
所 三鷹駅前コミュニティセンター(ほ
か) ☎ 1回500円 ☎ ☎ 小林 ☎ 090-48
14-8787

天真健康体操

☎ 主に木曜日午後2時～3時 所 三鷹
駅前コミュニティセンター ☎ 1回1,000
円 ☎ ☎ 山縣 ☎ 080-5429-1791

三泳会(クラス別コーチ付き水泳)

☎ 毎週金曜日午前9時～11時(体
験可) ☎ 25m以上泳げる女性 所
SUBARU 総合スポーツセンター ☎
入会金1,000円、3カ月6,000円 ☎
☎ 杉本 ☎ 34-6064下連雀トリム体操(ストレッチ健
康体操)☎ 毎週水曜日午前10時15分～正午
所 三鷹駅前コミュニティセンター
☎ 入会金1,000円、月額2,500円 ☎
☎ 堀井 ☎ 41-5377

クール・レーヴェ(女声合唱)

☎ 毎週木曜日午前10時～正午 所 井
の頭コミュニティセンター ☎ 月額
5,000円 ☎ ☎ 植松 ☎ 47-4604

伝言板

オルガン入門 オルガンについて
のレクチャーと演奏☎ ICU 宗教音楽センター ☎ 9月
22日(日)午後2時～3時(1時45分開
場) 所 同大学 ☎ 申し込み用ホーム
ページ HP <https://icuscsept22.peatix.com/>(未就学児は入場不可)
☎ 同センター ☎ 33-3330

点字講習会

📅10月4日～12月6日の毎週金曜日午前10時～正午(全10回)
👤在学・在勤・在活動を含む市民で点字を覚えたい方、点訳ボランティアに興味のある方20人
📍みたかボランティアセンター
🗣️厚生労働省認定点字技能師の館佳子さん
💰2,800円(社協会員は2,600円)
📅📍8月19日(月)～9月17日(火)に同センター☎76-1271・FAX76-1273へ(先着制)
茶道体験教室「第4回 煎茶」
椅子と机でお茶をたしなめます。
📅10月13日(日)午後2時～4時
👤小学3年生以上の茶道未経験者15人
📍みたか井心亭
🗣️三鷹市茶道連盟のみなさん
💰500円
📅9月6日(金)(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(1人1通。申込多数の場合は抽選)
📍同施設☎46-3922



ルーテル学院大学の市民聴講生

受講料(教材代別途)として、年1科目に限り1,500円を助成します。
📅科目により異なる
👤18歳以上の市民(学生を除く)
💰1科目10,000円
📅8月30日(金)までに申込書と受講料を同大学または三鷹ネットワーク大学へ
📍ルーテル学院大学☎31-4682、市生涯学習課☎内線2922(助成について)
※詳しくはルーテル学院大学ホームページHP <http://www.luther.ac.jp/> へ。助成希望者は事前に同課へ。

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

📅9月4・18日の水曜日午前10時～正午
👤健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
📍同センター
📅📍同センター☎48-6721・HP <http://www.mitaka-sc.or.jp/mm3-join.html> へ

すくすくひろばフリーマーケット出店者

出店物は子育てに関する物(食品、生き物、ゲームは不可)。
📅10月27日(日)午前10時～午後0時15分
👤就学前のお子さんがいる市民4人以上のグループ5店舗(1区画1.2×1.8m)
📅9月18日(火)(必着)までに往復はがきで全員の必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・販売予定品目を「〒181-0013

下連雀4-19-6すくすくひろば」へ(申込多数の場合は抽選)
※10月11日(金)午前10時15分～11時45分のミーティングに、グループから1人出席してください。
📍同ひろば☎45-7710



多様な働き方セミナー

📅9月6日(金)午後1時30分～3時30分
👤おおむね55歳以上で求職活動中の方32人
📍市民協働センター
🗣️わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん
📄雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
📅📍必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646へ(先着制)

女性のための再就職支援セミナーと個別相談会

📍市、(公財)東京しごと財団、東京しごとセンター多摩
📅9月19日(休)①セミナー「知って得する女性のためのマネープラン」=午後1時～3時30分、②個別相談会=3時30分から(1人30分程度)
👤求職活動中または今後働きたい女性
①50人、保育(1歳～未就学児)10人、②12人
📍市民協働センター
🗣️①ファイナンシャルプランナーの大場美由紀さん
📄保育希望者はおむつ、着替え、おやつ、飲み物、ビニール袋
📅📍直接または電話で東京しごとセンター多摩☎042-329-4524へ(先着制、保育は9月12日(木)まで)

教育委員会 学校嘱託員

◆職種 介助員(4人)
◆職務内容 教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務
◆勤務期間 任用日～令和2年3月31日(長期休業期間を除く。再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日おおむね午前8時～午後4時(実働週30時間)
◆勤務場所 市立小・中学校
◆報酬 時給1,353円、交通費支給(日額上限1,000円、月額上限20,000円)
※年次有給休暇、社会保険の適用あり。
📅履歴書(写真貼付)・小論文「介助員として心掛けたいこと」(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ(書類選考後に面接。定員になり次第終了)
📍同課☎内線3267

学童保育所 土曜日嘱託職員

◆資格 保育士、教育職員免許
◆勤務期間 任用日～令和2年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 午前8時～午後7時
◆勤務場所 市内23カ所の学童保育所
◆報酬 時給1,425円、交通費支給
📅電話連絡のうえ8月19日(月)～26日(月)に履歴書(写真貼付)・資格証の写しを三鷹市社会福祉協議会・☎46-1192へ(面接あり)
(社)三鷹市社会福祉事業団 職員
◆職種 ホームヘルパー(登録職員)
◆資格 介護福祉士、介護職員初任者研修または実務者研修修了者
◆勤務時間 時間・曜日は応相談(研修期間あり)
◆勤務場所 市内・周辺の高齢者宅など(応相談)
◆報酬(時給) 身体介護=1,550円～、生活援助・介護予防=1,300円～
※勤務実績に応じて昇給、報奨金あり。土・日曜日、祝日、早朝夜間の勤務は時給400円割増。
◆採用予定日 随時
📅📍電話連絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ
※詳しくは同事業団ホームページHP <https://www.mitaka.or.jp/> へ。
新川中原地域包括支援センター 職員
◆職種 ①保健師または看護師、②介護支援専門員(各1人)
◆職務内容 総合相談、介護予防ケアマネジメントなど
◆資格 ①保健師免許または看護師免許、②主任介護支援専門員または介護支援専門員(経験者)
◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(土曜日の勤務あり)

◆報酬 ①年収440万円～、②年収370万円～、いずれも交通費支給
📅📍同センター☎40-7204へ
防衛省自衛隊(令和2年春採用・入校)
◆職種 ①自衛官候補生、②防衛大学校学生、③防衛医科大学校学生
◆資格 ①18歳以上33歳未満の方、②③高卒(見込含む)以上で21歳未満の方
◆受付期間 ①随時、②推薦・総合選抜=9月5日(休)～9日(月)、②一般、③=9月5日～30日(月)
◆試験(1次) ①受け付け時に通知、②推薦=9月28日(土)・29日(日)、総合選抜=9月28日、一般=11月9日(土)・10日(日)、③看護学科=10月19日(土)、医学科=10月26日(土)・27日(日)
📍自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所☎042-463-1981



総合オンブズマン相談(9月)

📅5・19・26日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、12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

身元不明相談所

警視庁では、9月1日(日)～30日(月)の1カ月間、「身元不明・行方不明者相談所」を開設します。
📍📍①警視庁身元不明相談室(千代田区霞が関2-1-1)、②巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区巣鴨3-36-1)、いずれも午前9時～午後4時
📍警視庁身元不明相談室☎03-3592-2440・警視庁生活安全部☎03-3532-0098、三鷹警察署☎49-0110
※各警察署でも相談に応じます

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

三鷹市職員を募集しています

📍職員課☎内線2233

◆職種・資格

①土木・建築・電気技術(若干名)
平成2年4月2日～12年4月1日生まれの方
②土木・建築・電気技術(経験者採用、若干名)
・昭和63年4月2日～平成2年4月1日生まれて実務経験が4年以上の方
・昭和58年4月2日～63年4月1日生まれて実務経験が8年以上の方
・昭和54年4月2日～58年4月1日生まれて実務経験が13年以上の方
※建築技術は構造設計一級建築士資格取得者または一級建築士資格取得者。
③保育士(10人程度)、栄養士(5人程度)
平成2年4月2日以降生まれの保育士、栄養士免許取得者(令和2年3月末までに取得見込みも可)

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(時間、休日は配置先により異なる)

◆給与(月額初任給) ①211,255円(大学新卒の場合)、②経験年数に応じて決定、③180,665円(短大新卒の場合)
※いずれも地域手当を含む。扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。

◆試験日程 第1次試験(①③教養・専門試験、②事務能力・基礎能力検査)=9月22日(日)

📅8月28日(火)(消印有効)までに受験申込書・エントリーシート・受験票返信用切手(62円切手)を特定記録郵便で「〒181-8555職員課」へ
※詳しくは募集要項(市ホームページ、同課(市役所3階)、市政窓口、市立図書館で入手可)をご覧ください。

天文・科学情報スペース企画展

「宇宙のフロンティアに挑む
超大型望遠鏡 TMT」 コラボ講演会

📍📍同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)☎26-9951

口径30mの超大型望遠鏡TMTが挑む宇宙の謎について研究者がお話しします。TMTのパネルや模型、動画も合わせてお楽しみください。

📅9月1日(日)午後2時30分～3時30分 👤30人
🗣️国立天文台特任研究員の空華智子さん
📅8月21日(火)から必要事項(11面参照)を同施設✉tenmon@mitaka.ne.jpへ(先着制)

物 剣道用具

申 問 当日会場へ(①初参加の方は同連盟(馬庭) ☎090-3803-3638へ)

合気道三鷹市役所教室

主 三鷹市体育協会

日 9月7日～28日の毎週土曜日午後4時～6時30分(全4回)

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) ☎090-8045-5748(日中のみ)

三鷹市市民体育祭

フットサル競技

◆部門 一般の部、40歳の部、50歳の部、60歳以上の部、女子の部

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 9月8日(日)一般の部＝午前9時～11時30分、そのほかの部＝午後0時30分～2時30分

人 在学・在勤を含む12歳以上の市民(小学生不可)で構成された各部4チーム ※個人での申し込みの場合、ほかの方との混成チームになります。

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)

申 問 9月7日(土)までに三鷹市サッカー協会ホームページ申し込みフォーム [HP](https://mitakafa.jp/) <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

ボッチャ体験教室

主 東部地区住民協議会

日 9月8日(日)午前10時30分～午後0時30分

人 小学4年生以上の方30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

申 問 8月18日(日)から直接または電話で同センター ☎49-3441へ(先着制)

市民スポーツ大会 相撲大会

◆試合形式 年別男女別トーナメント方式(幼児は男女別3クラス)

主 三鷹市相撲連盟

日 9月15日(日)午前9時30分～11時30分

人 在園・在学を含む市内の幼児～中学生、同連盟登録の幼児～中学生

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 タオル、飲み物

申 9月8日(日)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を同連盟 ☒ mitaka-sumo@outlook.comへ

問 同連盟 ☎070-4206-5257

講座

大根の種まき講習会

日 8月24日(土)午後1時30分から(雨天時は25日(日)に順延)

所 農業公園

物 作業に適した服装、長靴、飲み物

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車ででの来場はご遠慮ください。

よくわかる・役立つ!パソコン教室

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①初めてのパソコン＝9月2日～30日の月曜日午後1時～3時(16日を除く全4回)、②スマホ・タブレット教室＝9月5日～26日の毎週木曜日午後1時～2時30分(いずれか1日)、③自分のやりたいことコース＝9月6日～27日の毎週金曜日午後1時～3時(全4回)、④初めてのエクセル＝9月6日～27日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤初めてのパワーポイント＝9月6日～27日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑥初めてのワード＝9月の毎週月・金曜日午前10時～正午(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)、⑦基礎じっくり教室＝9～11月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)

人 ①パソコンが初めての方、②スマートフォン初心者、③パソコンでやりたい

ことがある方、④エクセルを始めたい方、⑤⑥文字入力が多量できる方、⑦ワード・エクセルを学びたい方、各8人(③は3人)
 ¥①③～⑥8,000円、②2,000円、⑦月額5,000円(3カ月分前納)

※⑦のみ別途教材代が掛かります。

物 USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末

申 8月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

問 同センター ☎48-6721

リサイクル市民工房の講座

日 ①たぬきのポンタ人形作り＝9月4日、②ハンカチでコサージュ作り＝11日、③折り紙・折りたたみかご作り＝18日、いずれも水曜日午後1時～3時30分

人 各12人

物 筆記用具、はさみ、①布(A4)1枚、フェルト(白・肌色)各1枚、動眼(直径1cm)2個、ビーズ(鼻用)1個、綿、厚紙(かさ用)A4サイズ、細ひも、接着剤、裁縫道具、②ハンカチ1枚、コサージュピン(安全ピンでも可)1個、フェルト(ピンの土台)、裁縫道具、③折り紙・千代紙・包装紙など

申 ①8月27日(火)、②9月3日(火)、③9月10日(火)(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)

問 同課 ☎内線2536

みどり先生の料理教室

「パパッと手軽にお家ごはん」

主 井の頭地区住民協議会

日 9月5日(木)午前10時15分～午後0時30分

人 市民20人

所 井の頭コミュニティセンター

講 食育応援家の北山みどりさん

¥500円

物 三角巾、エプロン、室内履き、筆記用具

申 問 8月20日(火)に直接、または21日(水)～9月4日(水)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

ボイスストレッチ講座

声のアンチエイジング

ーボイスストレッチで輝く声へ

主 西部地区住民協議会

日 9月10日(火)午前10時～11時30分

人 50人

所 井口コミュニティセンター

講 ソプラノ歌手の杉本明子さん

物 動きやすい服装、手鏡

申 問 同センター ☎32-7141へ(先着制)

学習講座『平家物語』

主 市、連雀地区住民協議会

日 9月10日～10月8日の毎週火曜日午後2時～4時(全5回)

人 55人

所 連雀コミュニティセンター

講 立正大学名誉教授の山下正治さん

¥300円(資料代)

申 8月19日(月)から参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100

栄養料理教室 災害時の備えを

考える「缶詰、乾物クッキング」

主 新川中原住民協議会

日 9月12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 管理栄養士の早川宏子さん

¥500円

物 エプロン、三角巾、筆記用具

申 参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎49-6568

ハーバリウム講習会

主 連雀地区住民協議会

日 9月20日(金)午後1時～3時

人 在学・在勤を含む市民15人

所 連雀コミュニティセンター

講 園芸家の八原ダリさん

¥1,500円(材料代)

物 筆記用具

申 8月20日(火)～9月6日(金)に参加費を同センターへ(先着制)

問 同センター ☎45-5100



三鷹ネットワーク大学

★ 基礎講座

★★ 応用講座

★★★ 専門講座

NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構 〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・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

三鷹ネットワーク大学 夏学期受講者募集中！

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―9月の星空解説 ★	日 8月29日(木)午後7時～8時30分 人 50人 申 当日同大学へ(先着制)
三鷹SOHO倶楽部寄付講座 「クラウド会計を使って事務処理を5分の1にする」 ★★	日 9月13日(金)午後3時～4時30分 人 20人 講 業務設計士で税理士の武内俊介さん ¥500円
(一社)ビューティフルエージング協会寄付講座 人生100年時代のビューティフルエージングを考える 9月 人生100年「将来を見据えた働き方」 一働けるうちは働きたい人のためのキャリアデザイン術 ★	日 9月20日(金)午後3時～4時30分 人 20人 講 ライフデザイン・アドバイザー(BAA認定)で電気通信大学特任講師の木村勝さん 申 当日同大学へ(先着制)
フードバンクみたか・(社福)三鷹市社会福祉協議会 協力講座 “SDGsについて考えるレクチャーシリーズ” 「未来のために知っておきたい！SDGsからみえるエネルギー問題」 ★	日 9月20日(金)午後7時～8時30分 人 40人 講 国連大学サステイナビリティ高等研究所研究員のターレク・カトラミーズさん ¥500円
くらしとバイオプラザ21企画サロン サイエンスカフェみたか9月・第59回 「ワレカラってなに？ 一小さな生物の視点から沿岸藻場の生態系を考えてみよう」 ★	日 9月26日(木)午後7時～8時30分 人 20人 講 東北大学大学院農学研究科准教授で『われから かいそうのもりにすむちいさないきもの』(仮説社)著者の青木優和さん ¥1,500円(材料代を含む)
アジア・アフリカ語学院寄付講座 「語学体験講座(入門・初級体験クラス)」 ★	日 9月29日(日)①韓国語、②タイ語、③ヒンディー語、④ロシア語＝午前10時～午後0時10分、⑤インドネシア語、⑥アラビア語(初級)、⑦スワヒリ語、⑧ベトナム語＝午後1時～3時10分 人 各言語15人 講 ①長利光姫さん、②吉川敬子さん、③雪下洋一さん、④坂内知子さん、⑤荻原道子さん、⑥金子順子さん、⑦宇佐美久美子さん、⑧坂村哲雄さん ¥各言語500円

申 特に記載のないものは8月20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。

子どものやる気と自信を引き出す方法 保育

日 10月8日～11月19日の毎週火曜日午前10時～正午(22日(火)を除く全6回)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民で全回出席できる方25人、保育(1歳～未就学児)20人

所 生涯学習センター

講 (一社)子育て心理学協会代表理事の東ちひろさん、同協会認定上級インストラクターの佐藤陽子さん、同協会カウンセラーの中村ともえさん

申 閏8月19日(月)～9月9日(月)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/> (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)

※保育希望者は、9月24日(火)午前10時10分からの説明会にお子さん同伴で必ず参加してください。



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 8月28日(火)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

閏 東部地域包括支援センター ☎48-8855

こもれび ほっと・サークル「なつかしの歌声喫茶」

日 9月20日、10月4日、11月1日の金曜日午前10時～11時30分(全3回)

人 おおむね65歳以上の市民80人

所 福祉センター

¥ 1回500円

申 8月31日(土)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012 上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

閏 同事務局 ☎42-4471

三鷹いきいきプラス「バス研修 甲斐の国歴史探訪とぶどう狩り」

日 10月15日(火)午前8時市役所集合～武田神社(甲府市)～ブドウ狩り～午後5時市役所解散

人 在勤を含む55歳以上の市民40人

¥ 3,600円(拝観・入園料、昼食代、保険料など)

申 8月31日(土)(必着)までに往復はがきで参加者(2人まで)の必要事項(11面参照)を「〒181-0013 下連雀3-38-4三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

閏 同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)



障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4～7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8月23日(金)に指定預金口座に振り込みます。

閏 障がい者支援課 ☎内線2618

視覚障がい者パソコン・スマートフォン(Android)講習会

日 9月21日～10月26日の毎週土曜日午後1時～4時(全6回)

※パソコン(前半3回)、スマートフォン(後半3回)、いずれかの参加も可。

人 在学・在勤を含む市民で、視覚に障がいのあるパソコン、スマートフォン初心者4人

所 上連雀分庁舎

申 閏 9月6日(金)までに障がい者支援課 ☎内線2652へ(申込多数の場合は抽選)



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 9月5日(木)午前10時30分～正午(1人30分)

所 福祉センター

申 閏 障がい者支援課 ☎内線2656へ



催し

鉄道模型運転会

日 井の頭地区住民協議会

日 8月24日(土)午前10時30分～午後4時

所 井の頭コミュニティセンター

申 当日会場へ

閏 同センター ☎44-7321

みたかボランティアセンターまつり

日 8月24日(土)午後4時～7時(小雨決行)

所 同センター

申 当日会場へ

閏 同センター ☎76-1271

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 9月3日～17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

閏 同センター ☎43-7874

介護者カフェ

日 9月3日(火)午後1時30分～3時30分

人 介護者、介護経験者

所 喫茶ショップ オーソレミオ(大沢1-6-3)

¥ 100円

申 当日会場へ

閏 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

介護者ひろば

日 9月12日(休)午後1時30分～3時30分

人 介護者、介護経験者

所 元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)

申 当日会場へ

閏 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

環境施設見学会

日 三鷹駅周辺住民協議会

日 所 9月27日(金)午前7時30分三鷹駅南口発～足利学校～足利フラワerpark～聖天山歓喜院～三鷹駅南口着(雨天決行)

人 市民35人

¥ 3,000円(交通費、見学科、昼食代)

申 8月31日(土)(必着)までに往復はがき

で必要事項(11面参照)を「〒181-0013 下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

閏 同協議会 ☎71-0025



スポーツ

10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 9月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

閏 スポーツ推進課 ☎内線2934

第8回三鷹フットサル ONE DAY マッチ

日 三鷹市サッカー協会

日 8月31日(土)正午～午後2時30分

人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成された4チームまたは個人(中学生不可)

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 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 閏 8月29日(木)までに必要事項(11面参照)・チーム名を同協会HP <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

①三鷹市シニア剣道指導講習会

②三鷹市ジュニア剣道教室

日 三鷹市剣道連盟

日 ①9月4・18日の水曜日午前10時～正午、②9月22日(日)午前9時～10時30分

人 ①在勤を含む60歳以上の市民、②在学・在勤含む7歳以上の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

熱中症にご注意ください

今年は梅雨が長引き、体が暑さに慣れる間もなく真夏の猛暑を迎えたため、梅雨明けの7月29日から1週間で、全国で1万8,357人が熱中症で緊急搬送されました。気象庁によると今年は残暑が厳しくなると予想されており、十分な警戒が必要です。

- 熱中症は屋内・夜間でも発症します
- 熱中症の約4割は屋内で発症しており、亡くなった方の約3割が夜間に死亡しています。室内でも油断せず、エアコンや扇風機を活用しましょう。寝る前に水を1杯飲むのも有効です。
- 汗をかいたときは塩分補給も忘れずに
- 汗をかくと塩分が失われ、体液濃度のバランスが崩れます。大量に汗をかいたときは、経口補水液やスポーツドリンクで水分と一緒に塩分も補給しましょう。

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

閏 同財団 ☎47-5122

HP <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

MITAKA "Next" Selection 20th

今後が期待される劇団を集めて贈る演劇フェスティバル。いずれも劣らぬ素晴らしい舞台を創り上げている劇団ばかりです。

※第3弾「ゆうめい」は、10月4日(金)から上演予定です。

第27班「潜狂」 作・演出 深谷晃成

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23日(金)～9月1日(日) 全12公演

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

	8/23(金)	8/24(土)	8/25(日)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(土)	9/1(日)
14:00		★	★	休館日			★		●	●
19:00		★							●	
19:30	★				●	●	●	●		

★の回は各500円引き

犬飼勝哉「ノーマル」 作・演出 犬飼勝哉

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)

9月6日(金)～16日(祝) 全12公演

チケット発売中

会員＝前売り2,000円 当日2,500円

一般＝前売り2,500円 当日3,000円

U-25(公演当日25歳以下)＝2,000円

高校生以下＝1,000円

	9/6(金)	9/7(土)	9/8(日)	9/9(月)	9/10(火)	9/11(水)	9/12(木)	9/13(金)	9/14(土)	9/15(日)	9/16(月祝)
14:00		★ 保育	★	休館日					●	●	●
19:00		★ 保育							●		
19:30	★				●	●	●	●			

★の回は各500円引き

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・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

※U-25券、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。

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)、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。

扶養から外れたときは 国民年金の届け出を

厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(第3号被保険者)は、扶養から外れると国民年金への加入が必要です。厚生年金に加入している配偶者が退職・65歳到達・死亡したとき、または本人の収入が扶養の限度額を超えたときや離婚したときは、速やかに手続きをしてください。

問市民課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

国民年金の付加年金について

月額保険料16,410円に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が毎年、付加年金として老齢基礎年金に上乗せされます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

申年金手帳を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

問同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411



児童手当の更新手続きは お済みですか

6月に児童手当の更新に関する書類(現況届)を送付しました。未提出の場合は手当が支給できません。必ず提出してください。

問子育て支援課☎内線2753

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。

回平日午前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1-15-108)

¥1日2,000円

あたたかい善意 (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (5・6月分)			
●一般寄付			
志賀興業(株)	200,000円	高砂会	5,982円
倉田司法書士事務所	129,489円	大沢松寿会	5,000円
NPO 法人アンリミテッド		キッチンコート野崎店	3,722円
知的障害者支援の会	10,000円	三葉会	2,024円
田中健	10,000円	東明会	1,973円
の崎 H・Y	10,000円	観音寺	1,714円
北多摩建設産業労働組合	6,655円	福寿会	1,339円
三鷹トリム体操クラブ	5,350円	北野東晴クラブ	875円
根道一男	4,000円	明朗会	850円
塚原せつ子	3,000円	四ツ葉ときわクラブ	667円
三鷹市ベッセルスポーツクラブ	3,000円	(株)エコス TAIRAYA	
赤十字奉仕団	502円	三鷹新川店	580円
匿名	8,744円	匿名	4,831円
●一円硬貨募金			
(株)いなげや三鷹牟礼店	80,070円	●福祉基金	
牟礼明	12,626円	東京三鷹ライオンズクラブ	500,000円
高齢者福祉センター	8,969円	牟礼南組共栄会	120,656円
(株)コモディイイダ三鷹店	6,483円	●ボランティア基金	
		連雀立寄りサロン連雀のわ	20,000円
		小林トシ	10,000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)。

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

◆電話相談 ☎0120-007-110

回東京都人権擁護委員連合会、東京法務局

回8月29日(木)～9月4日(水)午前8時30分～午後7時(31日(土)・1日(日)は午前10時～午後5時)

問同局人権擁護部☎03-5213-1234

西多世代交流センター 乳幼児のあそびひろば(8月)

回①どろんこあそび＝19日(月)・23日(金)・26日(月)・27日(火)・29日(木)・30日(金)午前10時～11時(雨天中止)、②水あそび＝21日(水)・22日(木)・28日(水)午前10時～11時(雨天中止)、③あずきの会によるおはなし会＝21日午後3時から、④誕生会＝28日午前11時15分から

所②なんじゃもんじゃの森

物①②タオル、着替え、帽子、飲み物(①汚れてもよい靴、②ぬれてもよい靴)

申当日会場へ

問同センター☎31-6039

星と森と絵本の家の催し(8月)

回①絵本リレー＝21日(水)午後2時から、②星のおはなし＝24日(土)午後2時から、③ICU留学生のおはなし会＝31日(土)午後1時30分から、2時30分から

申当日会場へ

問同施設☎39-3401

一日プレイパーク

回8月25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

すくすくひろばの催し(9月)

◆育児講座「親子体操」

回4日(水)①午前10時15分～11時5分、②11時15分～午後0時15分

人市内在住の①1歳6カ月～2歳のお子さんと保護者、②2歳1カ月～3歳のお子さんと保護者各13組

物タオル

申8月21日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆4カ月までの親子のつどい

回6日(金)午後1時30分～3時

人市内在住の初めて受講する4カ月までのお子さんと母親25組

物バスタオル、おむつ、着替え

申8月23日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ

回①うさぎぐみ「お絵かきをしてあそぼう」＝12日(水)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分、②ひよこぐみ「1歳のお誕生日前後のお子さんの発達や健康、食事など」＝13日(金)午後1時30分～3時

人市内在住の①平成29年4月2日～9月30日生まれのお子さんと保護者各回10組、②初めて参加する30年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者12組

申①8月29日(木)、②30日(金)、いずれも午前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

CAPワークショップ **保育**

子どもへの暴力防止をテーマに、子どもワークショップ(小学生)と、おとなワークショップを開催します。

回9月7日(土)午前10時～正午

人小学生と保護者各20人程度、保育(1歳～未就学児)3人

※おとなワークショップは保護者以外の方も参加できます。

※お子さんが参加する場合、保護者は必ずおとなワークショップに参加してください。

所東多世代交流センター

講NPO 法人青い空一子ども・人権・非暴力のみなさん

申 **問**8月28日(水)正午までに参加者全員の必要事項(11面参照)、保育希望者はお子さんの氏名・年齢を企画経営課☎内線2115・FAX48-1419・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(9月)

回 **所**11日＝牟礼コミュニティセンター、11・25日＝井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター、18・25日＝新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター、いずれも水曜日

午前10時30分～正午

人年少までのお子さんと保護者

申当日会場へ

問すくすくひろば☎45-7710

家庭教育学級 講演会「今、子どもたちにできることとすべきことー〇年後のために」

回市教育委員会、北野小、同校PTA

回9月12日(水)午前10時～11時30分

所北野小

講北野小校長の清水晃さん

物室内履き、下足入れ

申 **問**指導課☎内線3243へ

子育て支援講座「子育てママパパのからだケア講座」 **保育**

回9月13日(金)午前10時～正午

人在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1～5歳児)20人

所東多世代交流センター

講カラコロ堂治療院院長の青山麻美さん

申 **問**8月19日(月)午前9時～23日(金)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☎46-0408・HPhttps://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。保育は初参加者を優先。結果は8月30日(金)に発送)

プレママ・プレパパ散歩

回 **所**9月21日(土)午後2時すくすくひろば集合～4時(雨天決行)

人市内の妊婦と配偶者5組

申 **問**平日午前9時～午後5時に直接または電話で中央保育園☎40-7540へ(先着制)

生涯学習自主グループ対象の保育サービス **保育**

回10月7日(月)午前9時～正午、10月4日(金)・11日(金)・16日(水)・23日(水)午後1時～4時

人コミュニティの創生に関する地域の課題について主体的な学習を行う自主グループ、2グループ。保育は1歳～未就学児、1グループ5人(1歳児は2人)まで

所子ども発達支援センター

申8月19日(月)～23日(金)に必要書類を生涯学習課(第二庁舎2階)へ(申込多数の場合は抽選)

問同課☎内線2921

がん検診を
受けましょう

健康コラム

現在、わが国では年間30万人以上の方が、がんが原因で死亡され、死亡原因の1位を占めるようになっていました。がん検診は、がんによる死亡率を減少させることができる大変に有効な方法です。がん検診の対象となる方は無症状の方です。症状が出てからよりも無症状のうちのがんが発見された方が、治療が成功し、生命に影響しないことが多いからです。

現在、わが国では、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんの5種類のがん検診が国の定める指針で推奨されています。大腸がん検診および肺がん検診は40歳以上の方が年1回受診することが勧められています。市民の方は特定健診などと同時に受診することも可能になっています。子宮がん検診は20歳以上の女性が2年に1回、乳がん検診は40歳以上の女性が2年に1回受診することが勧められています(三鷹市では30歳代の方も受診が可能です)。胃がん検診は、昨年までは胃がんX線検診(40歳以上が対象、年1回)のみ三鷹市で実施していましたが、今年度からは胃がん内視鏡検診(50歳以上が対象、2年に1回)が開始されました。今年度の胃がん内視鏡検診の募集はすでに終了しておりますが、秋季に実施される胃部がんX線検診はまだ応募可能ですので、最近胃がん検診を受けてない方はぜひ受診するようにしてください(1面参照)。

検診を受けた後は、指示された精密検査を必ず受けるようにすることが大切です。なお、三鷹市で実施されているがん検診の詳細は三鷹市のホームページで参照することが可能です。この機会にご自身の健康維持のためにがん検診を受けてみませんか。

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

粗大ごみ処理券の図柄が変わります

取扱店の在庫が無くなり次第、新しい図柄のものが販売されます。なお、古い図柄のものも、これまでどおり使用できます。

☎ごみ対策課 ☎内線2533

東京都電気機械器具製造業最低工賃が改正されました

発効日は7月31日です。詳しくは、最寄りの労働基準監督署、または東京労働局賃金課 ☎03-3512-1614・HP <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/> からご覧ください。

総合オンブズマンから市長への勧告

苦情申立人が市関連の福祉施設を利用した際の市の対応について勧告がなされました。

◆勧告内容

- ・施設利用予約方法の改善、申立人との関係改善、担当課の体制強化、今回の不適切な対応の発生原因の検証を行うよう勧告します。
- ・施設に対し、利用者への対応方法について改善するよう申し入れることを勧告します。

◆市の対応

勧告に沿った対応を取りました。

☎相談・情報課 ☎内線2215

中原1丁目雨水貯留施設整備工事説明会

☎8月21日(休)午後7時～8時30分

☎中原地区公会堂

☎☎水再生課 ☎内線2876へ

8月30日(金)～9月5日(木)は秋の建築物防災週間です

安全で安心して暮らせるまちをつくるため、建築物の安全確認を行いましょう。

◆建築物の安全チェック

- ・落下の危険がある窓ガラスはないか。
- ・外壁のタイルなどに、浮きや剥がれがないか。
- ・廊下や階段などの避難経路、防火扉や防火シャッターの周りに、障害物を置いていないか。
- ・外壁などに設置された広告板はしっかり固定されているか。
- ・ブロック塀などに、ひび割れや倒壊の危険はないか。
- ・店舗・病院・マンションなど多くの人が利用する建築物で市の指定するものは、定期的に調査・検査を行い、市に報告しているか。
- ・地震に備え、建築物の耐震診断・改修工事を行い、安全性を確かめているか。
- ・吹き付けアスベストの有無を確認しているか。

☎建築指導課 ☎内線2825

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。7月17日～8月13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。

☎環境政策課 ☎内線2524



税金

家屋調査にご協力ください

令和2年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。平成31年1月2日以降に新築・増改築した家屋は、事前に連絡のうえ、市職員(固定資産評価補助員)が間取りの確認などに伺います。※取り壊した家屋があるときは、法務局(登記所)への届け出とともに、資産税課へもご連絡ください。

☎同課 ☎内線2364



国保・年金

9月2日(月)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期(第2期)です

◆納付は便利な口座振替で

☎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

☎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。

10月から国民健康保険の保険証が変わります

現在使用している国民健康保険の保険証は9月30日(月)で有効期限が切れ、10月1日(火)から新しい保険証になります。

◆新しい保険証を簡易書留郵便でお送りします

世帯ごとにまとめて、9月30日までに届くように世帯主宛てにお送りします。

◆保険証は市内の住民登録住所以外には転送できません

自宅の建て替えや入院などで郵便物を転送している方は、9月6日(金)までに保険課(市役所1階9番窓口)へご相談ください。

◆保険証の有効期限

新しい保険証の有効期限は、原則として令和3年9月30日までの2年間です。ただし、保険証の種別(一般証・退職証)や生年月日などにより、有効期限が異なる場合があります。

☎同課 ☎内線2382

はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧の受領委任制度

はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧について、施術所が患者に代わって療養費の支給申請を行う受領委任制度が導入されました。同制度の届出のない施術所で施術を受けた場合は、いったん施術料金を全額支払った後に、保険者(三鷹市)へ療養費支給申請書、領収書などを提出することで、療養費が世帯主に支払われる「償還払い」の取り扱いとなります。

☎保険課 ☎内線2386

市議会定例会の予定

☎議会事務局 ☎内線3115

8月	30日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)。
	2日(月)	本会議(一般質問)
9月	3日(火)	本会議(議案上程)
	6日(金)	本会議(議案・請願等審議、決算代表質疑)
	9日(月)～12日(木)	常任委員会
	13日(金)～17日(火)～19日(木)	決算審査特別委員会
	20日(金)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場周辺利用及び安全対策特別委員会
	24日(火)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)。
	30日(月)	本会議(決算審査特別委員会審査報告、議案等審議)

※日程は変更する場合があります。
※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。詳しくは議会事務局にお問い合わせください。
※請願・陳情は、議会事務局で受け付けています。第1回請願・陳情締め切りまでの提出を希望する場合は、なるべく定例会招集前に行われる議会運営委員会の開催日(通常、定例会第1日の3日前)までに、あらかじめ会派または議員にご相談ください。

◆傍聴・手話通訳の申し込み

☎傍聴当日に本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は議会事務局へ。聴覚障がいのある方で手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を議会事務局FAX 45-1031へ

◆本会議のインターネット配信

生中継は会議開始10分前から会議が終了するまで、録画中継は会議終了から24時間後(土・日曜日、祝日を除く)に、三鷹市議会ホームページHP <http://www.gikai.city.mitaka.tokyo.jp/>の☎本会議中継のページからご覧いただけます。

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7月)(敬称略)

【都市の整備・自然環境のために】	
匿名	100,000円
【環境にやさしい活動支援のために】	
JA東京むさし三鷹ゴルフ会	134,000円
【学校教育・生涯学習の充実のために】	
三鷹シニア父母会一同	499,567円

※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方はマイナンバーと本人確認書類の写しの提出が必要です。

寄付について、詳しくは市ホームページ「ふるさと納税特設サイト」HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/furusato_nouzei/ をご覧ください。



No.1649 | 令和元年 | 2019.8.18

- 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554号(8月18日～8月31日)
人ごとと思わないで! 特殊詐欺被害/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」ほか
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 令和元年8月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数: 188,152人(69人増) 男: 92,016人(40人増)/女: 96,136人(29人増)
世帯: 94,583世帯(25世帯増)

自転車競技ロードレースの都内通過自治体8市PR動画が完成

問スポーツ推進課 ☎内線2934

東京2020オリンピックの自転車競技ロードレースのコース通過自治体である多摩地域8市(三鷹市、府中市、調布市、小金井市、稲城市、多摩市、八王子市、町田市)が協力して、都内コースのPR動画「Smile Road Project」を作成しました。

動画では、通過8市の個性や魅力、コースの見どころや観戦ポイントをご紹介しますとともに、個人競技でありながらチーム戦ともいわれる競技の面白さについてお伝えしています。

多摩地域と自転車競技ロードレースの魅力がぎゅっと詰まったPR動画をぜひご覧ください。

視聴方法

YouTube [HP](https://youtu.be/9eTEogz6erg) https://youtu.be/9eTEogz6erg で公開しているほか、元気創造プラザ1階の東京2020大会カウントダウンボードの液晶パネルでも放映しています。



PR動画の一場面

お楽しみ抽選会
もあるよ

みたかわんぱくスポーツDAY2019

問スポーツ推進課 ☎内線2934

SUBARU総合スポーツセンターで思いっきり体を動かそう! バスケットボールクリニックやかけっこ教室のほか、ラグビー、車いすバスケットボール、総合格闘技などの各種スポーツ体験、スタンプラリーなど盛りだくさんの内容です。

主 市、市教育委員会、三鷹青年会議所

日 9月14日(土)午前10時30分～午後3時10分

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 飲み物(水のみ可)、動きやすい服装、室内履き、バスケットボール(バスケットボールクリニックのみ)

申 当日会場へ(バスケットボールクリニックのみ事前申し込み(下記))

※自家用車での来場はご遠慮ください。



バスケットボールクリニックの様子

バスケットボールクリニック(午後0時30分～2時30分)

1ON 1や、ドリブルのスキルアップに特化した講習です。

人 バスケットボール経験がある市内の小学4～6年生60人

申 8月19日(月)～9月2日(月)に電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/ (右記二次元コード)へ(先着制。9月5日(休)までに結果を通知)



大沢の里古民家の催し

所 同施設 問 生涯学習課 ☎内線2922

古民家講座「草でできた民家の屋根 大沢の里古民家の解体調査を通して」

日本の農村の民家にかつて広く見られた「茅葺(かやぶき)屋根」は、その材料に農村周辺で手に入る麦や藁(わら)、ススキなどの「草」が使われており、茅葺屋根と農村生活とは密接に関係していました。

同施設の解体調査で茅葺屋根を担当した専門家をお招きし、生活様式の変化や職人の減少などで失われつつある茅葺屋根の伝統や文化、歴史について学びます。

日 9月14日(土)午後1時30分～3時30分

人 25人

講 世田谷区教育委員会文化財資料調査員の今田洋行さん

申 必要事項(11面参照)を同課 ☎内線2922 ・ ✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

朗読会—三鷹と多摩の昔ばなし

座敷から眺める大沢の里の変わりゆく季節をいち早く感じながら、昔ばなしを聞いてみませんか。三鷹と多摩の昔ばなしをじっくりと聞く、楽しい朗読会です。

日 9月28日(土)午後1時30分～3時30分

講 みんなのみたかのみなさん

申 当日会場へ



同施設

※いずれも入館料(200円、中学生以下は無料)が必要です。

世界レベルの車いすバスケットボールを観戦しませんか

三菱電機 WORLD CHALLENGE CUP 2019

問スポーツ推進課 ☎内線2931

東京2020パラリンピックの会場である武蔵野の森総合スポーツプラザで、車いすバスケットボールの国際強化試合が開催され、オーストラリア、イラン、韓国、日本の代表がぶつかり合います。

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

日 8月29日(木)～9月1日(日)

※試合時間など、詳しくは同連盟の

ホームページ [HP](https://www.jwbfg.jp/) https://www.jwbfg.jp/ をご覧ください。

所 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)

申 期間中会場へ



JWBF/エックスワン

2019 みたかスポーツフェスティバル

運営ボランティア募集



問スポーツ推進課 ☎内線2932

誰もが楽しめるスポーツの祭典「みたかスポーツフェスティバル」の運営に参加して、イベントを盛り上げませんか。ご協力いただいた方にはオリジナルTシャツを差し上げます。

日 10月13日(日)午前9時～午後4時(予定)

所 SUBARU総合スポーツセンターなど

¥ 在学・在勤を含む高校生以上の市民30人

申 9月13日(金)(必着)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)・性別を「〒181-8555スポーツ推進課」・ ✉supotsu@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)

※9月26日(休)・27日(金)に事前説明会を予定しています。

花と緑の広場で夏の花が見ごろです

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

約6,900㎡の土地に花畑が広がる同広場(牟礼1-11-26)では、ヒマワリやジニア、マリーゴールドなどの夏の花が見ごろを迎えています。季節ごとに色とりどりの花が咲き誇る花畑にぜひお越しください(下表参照)。

◆花と緑の広場の花暦

4月	菜の花、チューリップ、ヤグルマギク
5月～6月	ヤグルマギク、ポピー、芝桜、バラ、ラベンダー、アジサイなど 種まきイベント(ヒマワリ、ジニア、コスモス)
7月～8月	ヒマワリ、ジニア、キバナコスモス、マリーゴールド、ケイトウ
9月～10月	コスモス、キバナコスモス、ハギ、ススキ、オミナエシ 種まきイベント(菜の花、春の花をミックスした種だんご)
11月～12月	パンジー、寒咲き菜の花
1月	寒咲き菜の花
2月～3月	寒咲き菜の花、クロッカス、水仙

※春と秋に花畑の種まきや摘み取りイベントを実施しています。



ヒマワリ



ジニア

マリーゴールド