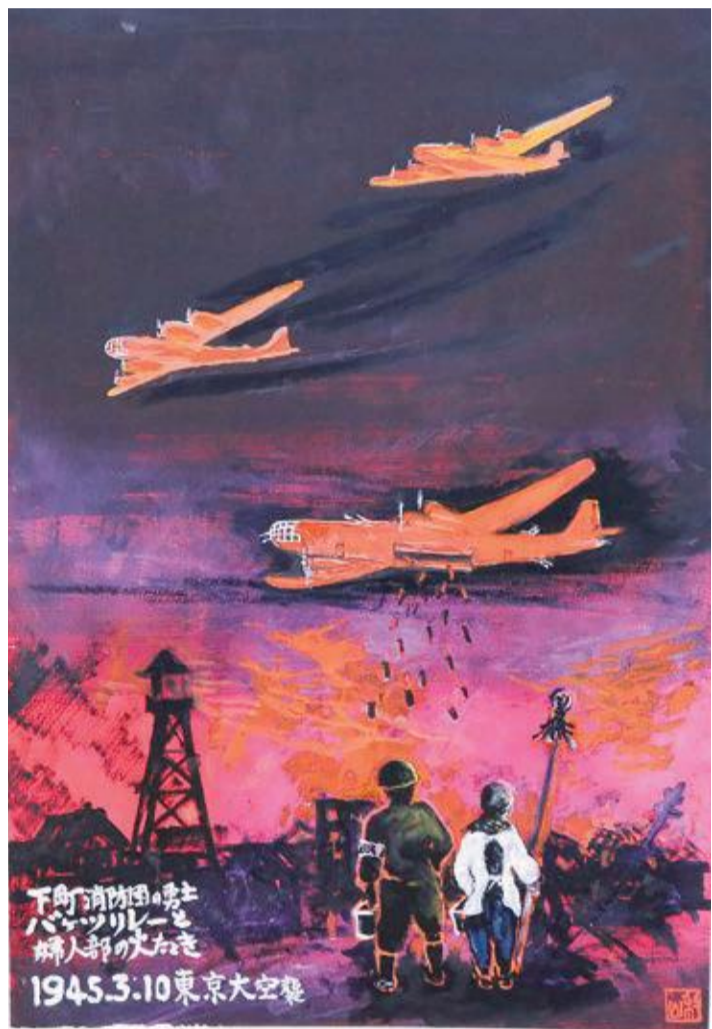


悲惨な過去から学び、平和な未来を築いていく

戦後75年 戦争の記憶を風化させない



昭和20(1945)年3月10日の東京大空襲では、約10万人の方が亡くなったといわれています。戦争は、悲しみや憎しみしか生まれず、二度と繰り返してはなりません。第2次世界大戦終結から75年を迎える今、改めてその思いを強くし、恒久平和の決意を次世代へつなげていきます。

☎企画経営課☎内線2115



平和の大切さを伝えるために絵を描く 長谷緑也さんインタビュー

3月10日の東京大空襲の時、私は19歳でした。召集されて3月5日に柏の部隊に入隊し、そこで見た光景をもとに描いたのがこの作品(左)です。超低空飛行で東京の下町に焼夷(しょうい)弾を落とすB29は、まちを焼く火を反射して赤色の怪物のように見えました。

美術学校へ進み絵の勉強をするのが夢でした。夢はかないませんでした。戦後ずっと絵を描いてきました。戦争の絵を描くのは勇気がいることです。赤くたかれた空気、火災の中を逃げ惑い死んでいった方たちを思うと、怒りと悲しみがよみがえってきます。戦争は怖い、戦争で犠牲になるのは結局は名もない人たちです。二度と起こしてはなりません。*長谷さんの戦争体験のお話は、「みたかデジタル平和資料館」で視聴することができます。

「オリンピックが平和の祭典であることをもっと意識してほしい」と長谷さん



長谷緑也(ながたに・ろくや)さん (94歳)

井の頭在住。昭和19(1944)年召集令状を受け千葉県柏市の部隊に入隊。旧満州(中国東北部)で終戦を迎えシベリアに4年間抑留される。帰国後は運送会社の経営などをしながら絵筆に力を入れる。作品約20点を三鷹市に寄贈。

東京空襲資料展 3月2日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時 (7日(土)・8日(日)を除く)

空襲の惨状を物語る品々や空襲後の様子を写したパネルなど約40点を展示。戦争関連の書籍や写真集を読める図書コーナーも併設します。☎市役所1階市民ホール ☎期間中会場へ

前期 2日～6日(金) 長谷さんの絵画を展示します。直接長谷さんのお話も聞けます(昼ごろ)。

後期 9日(月)～13日 空襲関連の写真パネルを展示します。

戦争体験、戦争関連資料の記録・保存事業にご協力ください

戦争を知る方も高齢となり、戦争体験を語り継ぐ点からも、市では戦争体験をお話いただける方や、戦争にまつわる資料(遺品、写真など)をお貸しいただける方を探しています。戦争の記憶を風化させることなく次世代に継承していくためにも、ご協力をお願いします。

資料は「みたかデジタル平和資料館」(右記)で紹介するほか、8月の平和展などで展示します。詳しくは同課☎内線2115へお問い合わせください。



戦争体験の声を聞かせてください

平成25年度から市民のみなさんのご協力のもと、これまでに36件の戦争体験談を映像で記録・保存してきました。戦争を体験した方々の生の声は、家族の絆や平和の尊さ、それらを奪う戦争の恐ろしさを私たちに教えてくれます。



市ホームページ特設サイト みたかデジタル平和資料館

HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/heiba/>
戦争体験談の映像や戦争関連資料、市の平和事業などを紹介しています。



三鷹市内の戦跡を訪ねる フィールドワーク講座

戦時中、三鷹を含む武蔵野地域は「飛行機工場の町」と呼ばれていました。当時の様子を講演で学んだ後、大沢地区に今も残る「戦争遺跡」を歩いて巡ります。

☎3月15日(日)午後1時30分～4時30分

☎中学生以上の方25人 ☎調布飛行場内会議室集合

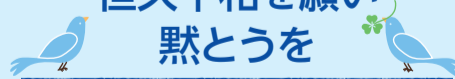
コース：調布飛行場→椎の実子供の家(高射砲台座と犠牲者慰霊碑)→大沢野川グラウンド(旧特攻隊宿舎跡)→武蔵野の森公園(掩体壕)、現地解散

☎法政大学中学高等学校教諭の牛田守彦さん

☎☎2月28日(金)(消印有効)までに必要事項(7面参照)を「〒181-8555企画経営課」・☎29-9279・電子申請サービスHP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/> (右記二次元コード)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)



恒久平和を願い 黙とうを



東京都は東京大空襲のあった3月10日を「東京都平和の日」と定めています。戦災で亡くなった方々の追悼と世界の恒久平和を祈り、3月10日(火)午後2時から市の防災無線のチャイムを合図に1分間の黙とうを行います。みなさんのご協力をお願いします。

全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達訓練



問 防災課 ☎内線4511

地震や武力攻撃などの発生時に備え、Jアラートを利用した情報伝達訓練を全国一斉に行います。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(最大音量で実施します)。

日 2月19日(水)午前11時ごろ

放送内容 「これは、Jアラートのテストです(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。

『まち・ひと・しごと創生総合戦略(改定案)』

意見募集

問 企画経営課 ☎内線2112

市内で活動する人たちが、将来にわたり安心して生活できることを目標として定めた『三鷹市まち・ひと・しごと創生総合戦略』の改定案がまとまりました。改定案の全文は市ホームページでご覧になれるほか、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンター、図書館で閲覧できます。

みなさんのご意見をお寄せください

2月24日(月・休)(必着)までに、住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)とご意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)・FAX 48-1419・✉ kikaku@city.mitaka.lg.jpへ

男女平等参画のためのみたか市民フォーラム

講演 「なぜCMは炎上するのか？
同質性のリスク、ジェンダー平等を考える」 保育

問 企画経営課 ☎内線2115

男女平等参画や女性活躍を推進するうえで日本社会に不足しているものは何か。相模女子大学客員教授の白河桃子さん(写真)をお招きし、炎上したCMをジェンダーという視点から検証して、その原因を探ります。

日 3月5日(水)午後6時30分～8時(6時開場)

人 80人、保育(1歳～未就学児)10人

所 三鷹ネットワーク大学

申 当日会場へ(先着制)。保育・手話通訳希望者は2月25日(火)正午までに必要事項(7面参照)、保育希望者はお子さんの氏名(ふりがな)と年齢を同課 ☎内線2115・FAX 29-9279・✉ kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(保育は先着制)



休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

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(受付は午後10時まで)

①②はいずれも

三鷹市医師会館(野崎1-7-23)

☎ 24-8199

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(事前に電話連絡のうえ、診療時間内に来所)

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

①③④の受付は、
日曜日・祝日・
年末年始です。

新型コロナウイルスに関連した肺炎への対応

問 健康推進課 ☎内線4201

昨年12月以降、中華人民共和国湖北省武漢市において新型コロナウイルスに関連した肺炎が発生し、日本国内でも患者の発生が報告されていますが、現時点では国内において広く流行が認められている状況ではありません。過剰に心配することなく、せきエチケットや手洗いなどの基本的な感染症対策をお願いします。

新型コロナウイルスに関連した肺炎に関する最新情報は、市ホームページHP https://www.city.mitaka.lg.jp/c_anzen/085/085154.html(右記二次元コード)や市公式ツイッターでお知らせします。



AIチャットボットによる「ごみ分別案内」をご利用ください

問 ごみ対策課 ☎2534

試験運用を行っていた、AI(人工知能)を活用したチャットボットによる「ごみ分別案内」システムを本格運用します。24時間365日、ごみの分別方法や捨て方、収集日を確認できます。

利用方法

市ホームページから「ごみ分別案内」(右記二次元コード)にアクセスし、市のごみ分別・リサイクル活動応援キャラクター「サリー」のアイコンをクリック。問い合わせたい内容を入力して「送信ボタン」を押してください。



対応言語

日本語、英語、中国語(簡体字)、ハングル、ベトナム語



チャットボット

対話を意味する「chat(チャット)」とロボットを意味する「bot(ボット)」を組み合わせた言葉で、テキストを通じて自動で会話するプログラムのこと。

気軽に
使って
みてね!



サリー

3月1日(日)～7日(土)は春の火災予防運動です

問 三鷹消防署 ☎47-0119、市防災課 ☎内線4511

昨年の市内の火災件数は53件で、電気関係の火災が4年連続で最も多く発生しています。コンセントの点検・清掃を定期的に行い、電気コードを束ね、家具などで踏みつけていないか確認するなど、電気器具の取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう。

防火防災体験! 「三鷹消防フェスタ」

煙体験やはしご車乗車体験などを行います。昨年9月に完成した新しい消防署へぜひお越しください。

日 3月1日午前10時～午後3時

所 同署(下連雀9-2-17) 申 当日会場へ



『地球が壊れる前に』上映会 & 西原智昭氏トークセッション

問 環境政策課 ☎内線2524

国連平和大使でもある俳優レオナルド・ディカプリオの2年間にわたる旅を記録したドキュメンタリー映画『地球が壊れる前に』(2016年)の上映会を開催します。上映後は、野生生物の研究調査の第一人者でNPO法人アフリカ日本協議会理事の西原智昭さん(写真)による同映画の解説と、参加者全員で「今後何をしなければならないか」を考えるトークセッションを行います。

主 みたか環境活動推進会議、市

日 3月7日(土)午後2時～4時30分

人 60人

所 生涯学習センター

申 2月26日(水)午後5時(必着)までに参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-8555環境政策課」・FAX 45-5291・✉ kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



災害ボランティアセンター 運営スタッフ養成講座

日 3月17日(火)午後1時30分～3時30分
人 在学・在勤を含む市民30人
所 みたかボランティアセンター
申 問 直接または電話、ファクス、電子メールで必要事項(7面参照)・受講動機・あれば所属団体を同センター☎76-1271・FAX 76-1273・✉ chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

上級救命技能再講習会

日 3月21日(土)午後1時30分～4時30分
人 在学・在勤を含む市民で、上級救命技能講習(再講習を含む)を受講後3年が経過した方20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 3月13日(金)までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)



多様な働き方セミナー

日 3月4日(水)午後1時30分～3時30分
人 おおむね55歳以上で求職活動中の方32人
所 市民協働センター
講 わくわくサポート三鷹所長の霧島誠さん
物 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)

おおむね55歳以上対象 ①面接会 直前対策セミナー、②就職面接会 in立川、③就職面接会

日 ①②東京しごとセンター多摩、③わくわくサポート三鷹
日 3月5日(木)①午前10時～正午、②午後1時～4時(3時まで受付)、③13日(金)午後1時～3時(2時30分まで受付)
人 ①30人
所 ①②立川グランドホテル(立川市曙町

2-14-16)、③市民協働センター
講 ①2級キャリアコンサルティング技能士の種市智香子さん
物 ②③面接希望分の履歴書、③雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
申 ①東京しごとセンター多摩☎042-329-4524へ(先着制)、②③当日会場へ
日 ①②東京しごとセンター多摩☎042-329-4524、③わくわくサポート三鷹☎45-8645

※参加企業(②20社程度、③10社程度)は1週間前までに、主催者の窓口またはホームページに掲載。

女性のための就職支援セミナー「働いて生きる、働いて老後に備える」

日 3月9日(月)午後1時30分～3時
人 おおむね55歳以上で求職活動中の女性100人
所 市民協働センター
講 東京大学名誉教授の上野千鶴子さん
物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証

申 問 2月22日(土)までに必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX45-8646・✉ wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は抽選)

令和2年国勢調査 調査員

10月1日を期日として、全国一斉に行われる国勢調査の調査員を募集します。
人 次のすべてに該当する方。①原則満20歳以上、②市内および近隣市在住、③健康で責任感がある、④守秘義務を守る、⑤警察、興信所、選挙などに直接関係がない、⑥暴力団員やそのほかの反社会的勢力に該当しない

◆職務内容(8月下旬～10月下旬) 調査員説明会への出席、担当地域の確認、調査票の配布・回収、調査票の整理・提出など

◆報酬 約75,000円(2調査区(150世帯程度)当たり)

申 申請書(市ホームページから入手可)を直接または郵送、ファクス、インターネットで「〒181-8555企画経営課」(市役所5階)・FAX29-9132・HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/へ(申込後、

面談)
問 企画経営課☎内線2118
教育委員会
市費負担講師(教科指導)
◆資格 教科指導に関して必要な知識があり、小学校全科または中学校理科あるいは保健体育の教育職員免許(修了確認期限内)を有する方

◆任用期間 4月1日～令和3年3月31日(年間40週。再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 校長が決める曜日、時間

◆勤務場所 市立小・中学校

◆報酬(月額) 14,087円～84,523円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給

申 2月25日(火)午後5時(必着)までに必要書類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)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 同課☎内線3267

高齢者住宅生活協力員(3人)

◆業務内容 入居者の見守り、緊急時対応、交流促進など(原則土・日曜日は休み)
◆応募要件 次のすべてに該当する方。
①都内に居住、②おおむね55歳以下で生活協力員居室に家族で住み込む、③世帯の平成30年中の所得の合計が所得基準の範囲内、④現に自ら居住するための住宅を必要としている(自家所有者などは不可)

※所得基準はお問い合わせください。

◆場所 都営下連雀7丁目シルバーピア、都営新川1丁目シルバーピア、都営牟礼6丁目シルバーピア(いずれも生活協力員居室に常駐)

◆謝礼(月額) 住宅使用料(117,700円～132,900円)に100,000円を加えた額

◆入居予定日 7月以降

申 2月17日(月)～28日(金)(必着)に履歴書(写真貼付)・応募動機(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

問 同課☎内線2627

三鷹産キウイフルーツ100%で限定醸造

キウイワイン2020

第1弾を販売中

問 生活経済課☎内線2544

第1弾として「無ろ過新酒」を2月14日に発売しました。「ハイワード」と「東京ゴールド」の2品種のキウイで造った、ほのかな甘みのお酒です。

今年のキウイワインは、三鷹市市制施行70周年を記念し、ブレンド用ワインを添加せず三鷹産キウイ100%でぜひたくに醸造しました。ラベルは三鷹のキャラクター「ポキ」をあしらったデザイン。限定生産ですので、お早めにお求めください。

販売本数・希望小売価格(720ml・税込み)
1,416本・1,980円

販売場所 市内の酒販店14店舗とJA東京むさし三鷹緑化センター

三鷹ネットワーク大学

〒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

申 特に記載のないものは2月18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、インターネットで同大学へ(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など、詳しくはホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

■ 猫神様と養蚕一蚕糸業と蚕糸技術の発展

日 3月1日(日)午前10時～11時30分 人 50人
講 東京農工大学大学院准教授の横山岳さん
¥500円

■ 数学はこんなに面白い!「グラフと群」

日 3月5日(木)午前10時～11時30分 人 30人
講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん
¥500円

■ おとな絵本ラウンジ レクチャーシリーズ「世界の絵本最前線 ポローニャブックフェアの現在と絵本出版」

日 3月8日(日)午後2時～4時 人 40人 講 編集者で(株)ブロンズ新社代表取締役の若月真知子さん
¥1,000円

■ 数学カフェみたか「文章問題」

日 3月10日(火)午前10時～11時30分 人 15人
講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん
¥500円

■ 災害ドローン救援隊「DRONE BIRD」隊員初級コース

日 3月13日(金)午後6時30分～8時30分 人 10人
講 青山学院大学地球社会共生学部教授の古橋大地さん ¥3,500円

■ 大人のための音読講座 三鷹ゆかりの作家・作品たち「亀井勝一郎の『太宰治の思い出』(その1)」

日 3月18日(水)午前10時30分～午後0時30分 人 10人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円

■ 人生100年時代のビューティフルエージングを考える「混迷が予想される国際金融市場の読み方と投資の考え方」

日 3月19日(木)午後3時～4時30分 人 20人
講 グローバルマーケット・アドバイザーの小池正一郎さん 申 当日同大学へ(先着制)

■ 船と海の科学①「船の運航、今昔そして未来」、②「船のGHG(温室効果ガス)排出削減」

日 3月22日(日)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時 人 各40人 講 ①国立研究開発法人海上・港湾・航空技術研究所研究特命主管の加納敏幸さん、②同研究所特別研究主幹の春海一佳さん

■ サイエンスカフェみたか「怖いだけじゃない? 最凶生物スズメバチの魅力!」

日 3月26日(木)午後7時～8時30分 人 20人
講 『超危険! スズメバチ LIFE— 凶解とマンガでわかる最凶生物』著者でお笑いコンビ「かにゃ」の丸沢丸さん ¥800円

■ 「キャリア・カウンセリング— 幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか」

日 3月29日(日)午前10時～午後0時10分 人 10人
¥1,000円 申 3月18日(水)午後5時までに同大学へ(先着制)

れのお子さんと保護者12組
日①2月20日(木)、②27日(木)、③28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)
◆ベビーマッサージ
日10日(火)①午前10時30分～正午、②
 午後1時30分～3時
人市内の初めて受講する①5～8カ月
 のお子さんと母親、②4カ月までのお子
 さんと母親各23組
物バスタオル
日2月25日(火)午前10時から直接または
 電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
日同ひろば☎45-7710
山本有三記念館第18回「おはなし会」
日3月7日(土)午後2時～2時30分
人小学校低学年以下のお子さん15人程
 度(未就学児は保護者同伴)
料300円(入館料。中学生以下無料)
日当日会場へ(先着制)
日同記念館☎42-6233

日当日会場へ(先着制)
日西部地域包括支援センター☎34-6536
三鷹いきいきプラス
「らくらくスマホ無料講習会」
日3月9日(月)午前10時～正午、午後1時
 30分～3時30分
人おおむね55歳以上の方各28人
日所市民協働センター
日2月25日(火)(必着)までに往復はがき
 で必要事項(7面参照)・希望の部(午前・
 午後)を「〒181-0013下連雀3-38-4三
 鷹産業プラザ310 三鷹いきいきプラス」
 へ(申込多数の場合は抽選)
日同会事務局☎70-5753(月・水・金曜
 日午前10時～午後4時)



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3月5日(水)午前10時30分～正午(1人
 30分)
日所福祉センター
日同障がい者支援課☎内線2657へ



シルバーと子どもまつり
日井の頭地区住民協議会
日2月29日(土)午前10時～午後3時
日所井の頭コミュニティセンター
日当日会場へ
日同センター☎44-7321
うたの広場
日連雀地区住民協議会
日2月29日(土)午後2時～4時
人市民60人
日所連雀コミュニティセンター
日当日会場へ(先着制)



①体操とおしゃべり・ミニ講座、
②高齢者の生活相談会
日2月26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、介護や認知症などについて
 聞いてみたい方
日所牟礼地区公会堂
物飲み物
日当日会場へ
日東部地域包括支援センター☎48-8855
コミュニティカフェ みなみ横丁
「カンツォーネ・シャンソン・ジャズ
を楽しもう」
日3月6日(金)午後2時～3時30分
人おおむね65歳以上の市民15人
日所同カフェ(井口2-3-11原ハイツ)
料300円

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

◆7・8月分の優先申し込み(先行予約調整会議)
 団体宿泊室(15人以上)の利用と、障がいのある方が次の間付き洋室を利用
 する場合の7・8月分優先申し込みを受け付けます。夏季合宿などを検討中の
 方は、ぜひご参加ください。
 ※令和元年10月の台風19号により被害を受けた体育館とグラウンドは、当面
 の間利用できません。代替施設をご案内しますので、会議の際にご相談く
 ださい。
日4月6日(月)午前9時30分から(9時から受付)
日所教育センター **日**当日会場へ(1団体2人まで)

日同センター☎45-5100
生活用品活用品
日三鷹市消費者活動センター運営協議
 会
日3月3日～17日の毎週火曜日午前10
 時～午後2時
日所消費者活動センター
日当日会場へ
日同センター☎43-7874
①介護者カフェ、②③介護者ひろば
日所①3月3日(火)午後1時30分～3時30
 分=喫茶ショップ オーンレミオ(大沢
 1-6-3)、②12日(水)午後1時30分～3時
 30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-
 65)、③13日(木)午前10時～正午=特別養
 護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)
人介護者、介護経験者
料①100円
日当日会場へ
日三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
コミュニティまつり
日西部地区住民協議会
日3月7日(土)・8日(日)、フリーマーケット
 =8日午前10時～午後2時
日所井口コミュニティセンター
日同期間中会場へ。出展希望者は2月
 29日(土)までに同センター☎32-7141へ



4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
日3月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセ
 ンターへ
日所スポーツ推進課☎内線2934
第11回三鷹フットサル
ONE DAY マッチ
日三鷹市サッカー協会
日2月29日(土)正午～午後2時30分
人15歳以上の方で構成された4チーム
 または個人(中学生不可)
日所 SUBARU総合スポーツセンター
料チーム2,000円、個人500円
物室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
日同2月27日(金)までに必要事項(7面参
 照)・チーム名を同協会HP [https://mita
 kafa.jp/](https://mitakafa.jp/)へ(先着制)
卓球①教室、②講習会
日三鷹市卓球連盟
日①3月7日(土)午前9時～正午、②3月7・
 21・28日の土曜日午後3時～6時(7日は
 正午から)
人在学・在勤を含む小学生以上の市民
 各30人
日所 SUBARU総合スポーツセンター
料①300円(中学生以下200円)、②200円

物室内履き、②ラケット、ボール
日当日会場へ(先着制)
日同連盟①八木☎44-4828、②柳沢☎
 43-3350
合気道教室
日三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
日3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
 学生以下は保護者同伴)
日所 SUBARU総合スポーツセンター
日当日会場へ
日同連盟(鈴木)☎43-8542(夜間)、☎
 090-8045-5748(日中のみ)
三鷹市ソフトボール連盟
①春季大会、②審判講習会
日①4月19日～5月17日の毎週日曜日
 午前9時～午後5時(予備日5月24・31日)、
 ②3月8日(日)午前9時～午後1時
人在学・在勤を含む16歳以上の市民(学
 連登録者を除く)で構成された20人以内
 のチーム
日所大沢総合グラウンド
料①1チーム10,000円、登録料=男子・
 女子10,000円、壮年(40歳以上)8,000円、
 三鷹市体育協会加盟分担金1人100円
物①飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、
 ユニホーム、②第3種以上は更新料
日3月8日(土)午前9時に同グラウンドへ(①
 午後1時まで受付)
日同連盟(久保)☎080-3407-7105
 ※代表者会議を3月28日(土)午後6時30
 分から開催します(メンバー表を持参)。



多世代交流事業講演会「働きたい
を支えるために一若者編
日2月22日(土)午後1時～3時
人在学・在勤を含む16歳以上の市民30人
日所東多世代交流センター
日講(社福)中心会ユニバーサル就労支援事
 務局の伊藤早苗さん、NPO法人居場所
 作りプロジェクトだんだん・ばあ代表の
 加藤雅江さん
日同直接または電話で同センター☎46-
 0408へ(先着制)
防災講演会「避難所あれこれ」
日駅前地区自主防災連合会、三鷹駅周
 辺住民協議会
日2月22日(土)午後2時～4時
人80人
日所三鷹駅前コミュニティセンター
日講 NPO法人日本防災士会東京都支部
 支部長の松井正雄さん
日当日会場へ(先着制)
日同センター☎71-0025

老いの心得
フレイル予防
健康コラム

日本人の平均寿命は、今や、男女共に
 80歳を超えてきました。さらには、人生
 100年の時代が到来するとまで言われ始め
 たのです。では、このありがたい人生を
 自分らしく、どう楽しく生き抜いたらよ
 いのでしょうか。
 個人差があるかと思いますが、70歳を
 超える頃から心身の働きが衰え始めたこ
 とを強く感じるようになるでしょう。
 高齢になるにつれ、私たちの脳の働き
 や身体の働きは弱ってきます。若い時に
 比べると記憶力も衰え、体力も落ちてき
 ます。
 物忘れをしたり、人の名前を思い出せ
 ずに認知症になったかと心配したり、ま
 た、歩くのが遅くなり、つまづきやす
 くなったたりして、足腰の力が弱ってき
 ことにも気がきます。
 物を食べたり飲んだりする時にも、そ
 れが喉につかえ、むせたり、せき込ん
 だりするとも多くなります。
 このようにトシを重ねるにつれて、精
 神力(気力)や体力(筋肉)の衰えが起
 るのは誰にでも起こる自然の成り行きで
 す。これらは、いわば、老化現象でもあ
 りますが、最近ではフレイルといわれ
 ようになってきました。
 老いゆく人生で大切なことは、フレ
 イルをただ嘆くのではなく、そのフレ
 イルを予防に努力して、明朗闊達(かつたつ)な
 楽しい余生を送ることです。つまり、フ
 レイルの流れ方を穏やかにして健康寿
 命を延ばすことです。
 それには自分に見合った快適な生活
 リズムを整え、毎日よく食べ、よく歩
 ことを。家にこもらず、買い物などの用事
 を見つけては外出すること。おしゃべり
 を楽しめる場や相手を見つけてのこと。小
 さなことでも自分なりに楽しめる生活目
 標を持ち続けることが大切です。
日三鷹市医師会☎47-2155

●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566号(2月16日～2月29日)
 地球温暖化なんて他人事だと思いませんか? / 神沢利子さんのお誕生日会 / フードドライブ(食品の寄付)を実施しています
 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2年2月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 188,450人(11人減) 男: 92,230人(4人減) / 女: 96,220人(7人減)
 世帯: 94,784世帯(50世帯減)

三鷹の歴史と文化財を紹介する 常設展示コーナーを新設

☎生涯学習課 ☎内線2921

三鷹の歴史と市内の文化財を、発掘資料や多数の写真パネルにより紹介する展示コーナーを教育センター2階に新設しました。郷土の歴史を調べるための資料や出版物を閲覧することもできます。また、随時企画展も開催します。

常設展
「三鷹まるごと博物館—モノからみる三鷹の歴史—」

3万5千年前から第2次世界大戦までの三鷹地域の歴史を、発掘資料からひもときます。注目の資料は初公開する天文台構内古墳のジオラマ(立体模型)で、全国的にも貴重な上円下方墳である同古墳の築造コンセプトが理解できます。

☎平日
 午前9時～午後5時
 所 教育センター
 申 期間中会場へ



講座 「子どもに本を 石井桃子の挑戦」


☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151

「世界中の素晴らしい本を日本中の子どもたちに届けたい!」との思いを胸に、作家・翻訳家・編集者として、子どもと本をつなぐ大きな役割を果たした石井桃子さん。『くまのプーさん』や『ピーターラビットのおはなし』など、石井さんが翻訳した多くの絵本は、今なお子どもたちに親しまれています。

その情熱的な活動を記録したドキュメンタリー映画『子どもと文学』を上映し、監督の森英男さんに解説していただきます。

☎市、三鷹市文庫連絡会
 ☎2月22日(土)午後2時～4時(1時45分から受付開始)
 人 70人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 当日会場へ(先着制)

『くまのプーさん』
 A. A. ミルン作
 石井桃子訳(岩波書店)



吉村昭顕彰事業

特別講演 「父・吉村昭を振り返る」

☎芸術文化課 ☎内線2911(当日は三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313)

昭和44(1969)年に三鷹に転居し、平成18(2006)年に亡くなるまで、同じく作家の妻・津村節子とともに終生を三鷹で過ごした吉村昭。『戦艦武蔵』や『ふおん・しいまるとの娘』『破獄』『冷い夏、熱い夏』など、多くの著書を世に残しました。

吉村昭と津村節子の長男である吉村司さんに、吉村昭の人となりやライフスタイルについて伺います。

☎市、NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構
 ☎3月14日(土)午後3時30分～5時
 (3時から整理券を配布し開場)
 人 100人 所 同大学
 申 当日会場へ(先着制)



津村節子・吉村昭(平成15年)

天文・科学情報スペース企画展 「ふくしま 星・月の風景写真展in三鷹」

☎同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

「ふくしま 星・月の風景フォトコンテスト」の入賞作品を展示します。福島県内各地で撮影された美しい風景や、空を彩る星や月の輝きを捉えた作品の数々です。

☎前期=2月21日(金)～3月15日(日)、
 後期=3月19日(木)～4月12日(日)、
 午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)
 ※前期と後期で作品を入れ替えます。
 申 期間中会場へ

名誉館長特別賞
 「天に天の川 地に霧の只見川」
 渡辺英男




東京2020オリンピック聖火リレー 三鷹市聖火リレーサポーター募集

☎スポーツ推進課 ☎内線2932

コース沿道の走路管理や、セレモニー会場における運営補助・案内などに参加して、三鷹市で行われる聖火リレーと一緒に盛り上げませんか。

☎7月17日(金)(2～4時間程度)
 人 高校生以上の日本国籍または日本居住資格を有する市民(在学・在勤を含む)100人程度
 申 2月16日(日)～3月19日(木)に申込書(市ホームページ、同課で入手)を直接またはインターネットで同課(第二庁舎4階)・電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>(右記二次元コード)へ(申込多数の場合は抽選)
 ※詳しくは募集要項をご覧ください。

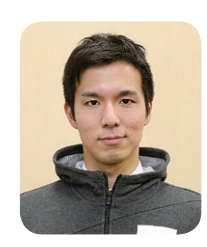



東京2020パラリンピックを楽しもう!

パラリンピアンによる講演&水泳教室

パラリンピックメダリストの小山恭輔さん(写真)による、世界を舞台に活躍する中での経験を伺う講演会と水泳教室です。障がいのある方もぜひご参加ください。

☎3月27日(金)①講演=正午～午後1時、②水泳教室=1時～3時
 人 60人(②は市内の小学3年生～中学3年生と保護者)
 物 ②水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円(返還式)、飲み物
 申 2月18日(火)～3月19日(木)(必着)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)・性別・学校名・水泳経験の有無(期間・程度など)・障がいの有無・講演のみの参加者はその旨を「〒181-8555 スポーツ推進課」・電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>(右記二次元コード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は3月25日(木)までに通知予定)

前回の様子

三鷹パラスポーツ体験交流会

車いすバスケットボール選手の齋藤尚徳さんからパラスポーツの楽しさや、やりがいなどのお話を伺い、車いすバスケットボールやブラインドサッカー、ボッチャを体験します。

☎東京三鷹ロータリークラブ、市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
 ☎3月7日(土)午後1時～4時
 人 市内の小学生200人
 申 2月25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/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

