



令和2年度の予算案をお知らせします……2・3面
 新型コロナウイルス感染症に対する市の対応をお知らせします……4面
 認可外保育・教育施設の利用者助成制度を拡充します……4面
 市からのお知らせ……11面から
 引っ越しシーズンです
 手続きはお早めに……12面

質の高い防災・減災のまちづくりを目指して

令和2年度予算案 一般会計721億8,448万円



三鷹市長
河村 孝

新年度の施政方針 (概要)

令和2年の第1回市議会定例会が2月26日に開会し、新年度の市の予算案が審議されています。今号では、河村市長が、就任後初めてとなる本格予算の編成に当たり市政経営の基本的な考え方を表明した施政方針の概要とともに、新年度の予算案と主な事業について紹介します。

予算案の概要については、2・3面で紹介しています

令和2年度は、『第4次三鷹市基本計画(第2次改定)』や個別計画などの各施策を具体化し、市議会や市民のみなさんのご理解をいただきながら「決断」し、共感を得て「実行」していく年度となります。新時代「令和」の幕開けを第7代三鷹市長として迎え、まもなく1年が経過しようとしています。私は、自治体間競争を勝ち抜くために、将来を見据えたビジョンを示し、施策を重点化する中で、積極果敢なまちづくりを進めていきたいと考えています。そして、新たな賑わいの創造と活性化を通して、

市内の人や事業者が三鷹市に魅力を感じ、興味を持ってまちづくりに参画していただく好循環を生み出し、三鷹のブランド力を高め、さらには、税収増と安定した財政運営へとつなげていきたいと思っています。今、三鷹市は、将来のまちづくりを展望する中で、市民サービスの在り方自体を抜本的に見直す大きな転換期を迎えています。私は、この抜本的な変革を伴う、新たな挑戦を「令和の大改革」と位置付け、きめ細かく地域課題を捉えながら、改革を実行していきたいと考えています。

『第4次三鷹市基本計画(第2次改定)』と各個別計画に基づく施策の推進

甚大な被害をもたらす自然災害から市民のみなさんの暮らしを守り、三鷹の魅力高める「質の高い防災・減災まちづくり」を施策推進の基本理念とし、すべての施策に防災・減災の横串を通し、「都市再生」と「コミュニティ創生」を中心に事業展開を図ります。また、国際連合が掲げる「SDGs」の理念を踏まえた、誰一人として取り残さない持続可能なまちづくりを推進します。



第4次基本計画ワークショップ

成熟した都市の質的向上をめざす「都市再生」

防災拠点に必要な機能、目標とする水準などを『防災都市づくり方針(仮称)』として策定するとともに、『三鷹市地域防災計画』を改定し、各防災拠点の機能を見直し、連携を強化することで、面的な防災都市づくりを推進します。

重点的な取り組みとしては、三鷹駅前が子どもの笑顔と夢であふれる空間となるように、「子どもの森(仮称)」のイメージコンセプトを基礎とする「三鷹駅南口中央通り東地区再開発事業」を推進します。



子どもの森(仮称)イメージコンセプト

ともに支えあう地域社会を生み出す「コミュニティ創生」

市民のみなさんの声に耳を傾け、共感を得ながら市政に反映し、市民本意のまちづくりを進めるため、市民ボランティアで構成する「参加と協働支援チーム」を新たに設置し、市職員も参加しながら地域の課題発見と解決を主体的・日常的に図る、参加と協働のまちづくりの取り組みを推進します。

子ども・子育て支援や高齢者支援施策の分野では、人財の確保と育成に向けて、三鷹市に魅力を感じ、生きがいをもって働けるよう、処遇改善やキャリア形成への支援などを行います。

学校教育の分野では、保護者や地域で活動している方々の参画を得て、地

域の力を生かした創意工夫と特色ある学校運営をさらに発展的に展開するため、学校を核とした「スクール・コミュニティ」の推進に取り組みます。



地域と学校との交流の状況

◆特に重点を置いた施策

①待機児童の解消に向けた緊急対応

私立認可保育園の開設支援による定員拡充に加え、多様な施策を組み合わせることで創意工夫を図りながら早急な対応を進めます。また、学童保育所についても、今後の利用ニーズを見据え、民間賃貸物件の活用など多角的な視点から検討を進めます。



子ども家庭支援センターすくすくひろば

②三鷹市市制施行70周年事業

三鷹市は、今年11月3日に市制施行70周年の節目を迎えます。「新時代への飛躍一輝く三鷹の未来に向けて」をテーマに、市民のみなさんに70周年を実感し、共感していただくための多様な記念事業を実施します。



70周年ラッピングバス

③東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

昭和39(1964)年以来2回目の東京開催となる世界的なイベントを市全体で盛り上げ、記憶に残る素晴らしい大会となるように取り組みます。

「都市経営」の視点に立った持続可能な自治体経営の推進

市の資産や民間活力を含めた地域資源を有効活用し、まちの活性化を通して魅力や価値を高めていく「都市経営」の視点を加え、行政サービスの質と量の適正化など行財政改革を推進します。

お知らせします

☎ 財政課 ☎ 内線2128

2年度の主な事業

成熟した都市の質的向上をめざす「都市再生」

- 三鷹中央防災公園・元気創造プラザおよび駅前のWi-Fi環境の整備 2,355万2千円
- 『新都市再生ビジョン(仮称)』の策定に向けた取り組み 7,805万1千円
- 市内産農産物の活用促進に向けた取り組み 949万6千円
- 三鷹台駅前周辺地区のまちづくりの推進 6億1,395万2千円
- 宮下橋の架け替え工事の着手 1億6,412万1千円
- みたかバスネットの抜本的な見直し 1,282万7千円
- 用途地域などの見直し 1,726万2千円
- 三鷹駅南口中央通り東地区再開発事業の推進(※) 210万1千円
- 浸水ハザードマップの更新などによる防災意識の啓発 658万7千円
- 災害対策用備蓄品の拡充 549万円
- デジタル技術を活用した防災・減災対策モデル事業の実施 780万円
- 『三鷹市地域防災計画』の改定 500万円



(※)「子どもの森(仮称)」のイメージコンセプト(写真)を基礎に、UR都市機構と連携し、地権者などの合意形成を図りながら、都市計画決定に向けた取り組みを進めます。早期事業化を目指して、市街地再開発事業の区域、道路や広場の配置、「にぎわい」に寄与する施設や文化発信施設の機能などの検討を進め、『新三鷹駅前地区再開発基本計画(仮称)』の策定に取り組みます。

ともに支えあう地域社会を生み出す「コミュニティ創生」

- 三鷹のブランド力向上に向けた三鷹ネットワーク大学での研究への支援 1,182万8千円
- 新たな参加と協働の仕組みづくり 830万4千円
- コミュニティ創生および地域自治組織などの活動支援の推進 236万7千円
- 介護人材の確保に向けた支援の推進 2,953万5千円
- 旧どんぐり山施設の利活用(※) 222万6千円
- 企業主導型保育施設に対する保育人材の確保・定着支援 4,090万3千円
- 産後ケア事業(ゆりかごプラス)の拡充 3,290万2千円
- コミュニティ・スクールを基盤とした小・中一貫教育の充実と発展 1,415万2千円
- 学力・学習状況調査の実施 470万1千円
- 学校体育館への空調設備の計画的な整備 1億240万7千円

(※)旧どんぐり山施設(写真)について、在宅医療・介護連携のモデル施設、福祉人材育成の拠点として利活用を図るため、新たに研究会を設置して調査・研究を進めます。



緊急対応方針に基づく取り組み

- 認可外保育施設利用助成の拡充 2億1,642万7千円
- 定期利用保育事業の実施 1億5,748万8千円
- 私立認可保育園の開設支援 3億1,523万4千円
- 学童保育所待機児童の解消に向けた取り組み 1億6,069万9千円

そのほかの重点施策

- まちづくり応援寄付の推進 1,617万4千円
- 平和施策のさらなる推進(※) 961万円
- 市制施行70周年の記念事業の展開(※) 5,789万4千円
- 三鷹中央防災公園・元気創造プラザの総点検 1,749万円
- 市民の利便性向上と職員の業務効率性向上に向けたデジタル環境の整備 1,295万2千円
- 自治体クラウドの導入に向けた取り組み 3億9,152万8千円
- 休日診療所・休日調剤薬局などの一体的整備に向けた取り組み 1万7千円
- 受動喫煙防止に関する条例の制定に向けた取り組みおよび公衆喫煙所の設置に向けた設計 259万9千円
- 川上郷自然の村の災害復旧対策事業の実施 2億1,533万円
- 東京2020オリンピック・パラリンピック開催に伴う市民一体となった感動体験の創出とレガシーの創造(※) 1億1,789万1千円



(※)令和2年は戦後75年に当たることから、平和への願いを次世代へ継承するため、市役所本庁舎に設置している平和資料コーナーを拡充するほか、仙川公園(写真)の名称を平和への願いを込めた名称に変更するなど、平和施策のさらなる展開を図ります。



(※)11月3日の市制施行70周年を市民のみならずとともに祝い、ともに楽しむため、既存イベントとの連携やラッピングバスの運行などのPR活動を通じて機運醸成を図るとともに、市民参加・職員参加でさまざまな記念事業を実施します(イラストは70周年を記念して作成したロゴマーク)。



(※)東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、東京都、組織委員会と連携するとともに、東京2020大会等に向けた三鷹地域連携会議と協働し、市民の感動体験と市民に受け継がれるレガシーを創造します。また、子どもたちの記憶に残る大会となるような取り組みを進めます(写真はラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイングの様子)。

『令和2年度施政方針・予算概要』(1冊200円)、『令和2年度三鷹市一般会計・特別会計予算及び同説明書』(1冊900円)は、相談・情報課(市役所2階) ☎内線2215で販売しています。また、市ホームページでもご覧いただけます。

新型コロナウイルスの影響により、掲載している催しなどを延期・中止する場合があります。事前に市ホームページまたは各記事の ☎ でご確認ください。

令和2年度の予算案を

2年度予算案における一般会計と特別会計の予算総額は1,090億6,565万5千円で、前年度と比較すると2億997万2千円(0.2%)の増となります。

一般会計の予算額は721億8,447万6千円で、前年度と比較すると32億867万4千円(4.7%)の増です。これは、幼児教育・保育の無償化が平年度化するほか、待機児童対策や障がい者(児)の自立支援給付費などの社会保障関連経費が増加傾向にあるためです。

特別会計の予算額の合計は368億8,117万9千円で、前年度と比較すると29億9,870万2千円(7.5%)の減です。これは、下水道事業特別会計が2年度から公営企業会計へ移行するためです。

下水道事業会計(公営企業会計)の単年度収支は、収益的収支で1億221万9千円の純利益が見込まれ、資本的収支で6億4,969万3千円の不足が見込まれています。

今号では、こうした2年度予算案の概要と主な事業の内容をお知らせします。

各会計別の予算額

(単位：千円)

会計	2年度 予算額	元年度 予算額	増 減		
一般会計	72,184,476	68,975,802	3,208,674	4.7%	
特別 会計	国民健康保険事業特別会計	18,020,914	17,554,421	466,493	2.7%
	介護サービス事業特別会計	656,659	901,762	△245,103	△27.2%
	介護保険事業特別会計	13,793,024	13,093,659	699,365	5.3%
	後期高齢者医療特別会計	4,410,582	4,266,355	144,227	3.4%
	(下水道事業特別会計)	-	4,063,684	△4,063,684	皆減
	合計	36,881,179	39,879,881	△2,998,702	△7.5%
総計	109,065,655	108,855,683	209,972	0.2%	
純計	102,357,690	100,768,378	1,589,312	1.6%	

※「純計」とは会計間の重複(繰出金・繰入金)を控除した額です。

※「△」はマイナス。

(単位：千円)

下水道事業会計 2年度予算額					
収益的 収入・支出	収入	3,562,208	資本的 収入・支出	収入	1,321,957
	支出	3,459,989		支出	1,971,650
	差し引き	102,219		差し引き	△649,693

※「△」はマイナス。

一般会計と市税の当初予算額の推移

(単位：百万円)

	平成28年度		29年度		30年度		令和元年度		2年度	
	金額	前年度比	金額	前年度比	金額	前年度比	金額	前年度比	金額	前年度比
歳入・歳出 総額	69,539	0.2%	67,620	△2.8%	68,828	1.8%	68,976	0.2%	72,184	4.7%
うち市税	36,793	1.0%	37,290	1.4%	37,340	0.1%	38,059	1.9%	38,281	0.6%

※「△」はマイナス。

一般会計 721億8,448万円 (1人当たり383,960円)

※「%」は一般会計予算に占める割合を示しています。

※1人当たりの金額は、2年度の人口見込み188,000人で割り返した金額です。

歳出予算

議会費

市議会の運営に



5億863万円 0.7%
(1人当たり2,706円)

総務費

市役所の運営、コミュニティ、文化、安全安心対策などに



91億6,658万円 12.7%
(1人当たり48,758円)

民生費

社会保障、子育て支援、高齢者・障がい者福祉などに



370億1,540万円 51.3%
(1人当たり196,890円)

衛生費

健康増進、ごみ処理、公害対策などに



42億9,163万円 5.9%
(1人当たり22,828円)

土木費

道路、公園整備、緑化対策などに



61億5,117万円 8.5%
(1人当たり32,719円)

消防費

消防や防災対策などに



22億1,057万円 3.1%
(1人当たり11,758円)

教育費

小・中学校教育、生涯学習、スポーツ振興などに



83億153万円 11.5%
(1人当たり44,157円)

公債費

市債(借入金)の返済に



37億3,096万円 5.2%
(1人当たり19,846円)

そのほか

消費者・勤労者対策、農業・商工業振興などに

8億801万円 1.1%
(1人当たり4,298円)

歳入予算

市税

みなさんからお預かりする税金



382億8,117万円 53.0%
(1人当たり203,623円)

各種交付金

使い方が定められていない国・都からの交付金など



53億6,804万円 7.4%
(1人当たり28,553円)

使用料・手数料、分担金・負担金

保育料やごみ処理手数料など、みなさんに負担していただく収入



16億8,581万円 2.3%
(1人当たり8,967円)

国庫支出金

使い方が定められている国からの負担金・補助金



120億8,587万円 16.8%
(1人当たり64,287円)

都支出金

使い方が定められている東京都からの負担金・補助金



99億7,623万円 13.8%
(1人当たり53,065円)

繰入金

基金(貯金)の取り崩しなど



12億4,353万円 1.7%
(1人当たり6,615円)

市債

都市再生に係る事業などのための借入金



12億1,530万円 1.7%
(1人当たり6,464円)

そのほか

前年度決算の繰越金や財産売却収入など

23億2,853万円 3.3%
(1人当たり12,386円)

認可外保育・教育施設の利用者助成制度を拡充します

☎子ども育成課 ☎内線2735

4月から 認可外保育施設利用者助成制度の拡充

より一層の保護者負担の軽減を図るため、4月から同制度を拡充し、認可保育園と認可外保育施設との保育料の差額を解消します。

◆助成額の拡充

現行一律20,000円を下表のとおり拡充

年齢	区分	補助内容	助成額(上限)
0～2歳児	生活保護世帯 市民税非課税世帯	基本保育料と無償化給付の差額を支給	25,000円
	市民税課税世帯	認証保育所平均保育料(67,000円)と所得に応じた認可保育園平均保育料との差額を支給	5,000円～67,000円
3～5歳児	全世帯	基本保育料と無償化給付の差額を支給	20,000円

◆多子世帯支援制度の導入

0～2歳児の市民税課税世帯を対象に、認可保育園保育料に準じた第2子以降の多子世帯負担軽減を実施

◆認可園不承諾要件の廃止

認証保育所以外の認可外保育施設で助成制度を利用する際の「認可保育園等に入園できなかった方」という要件を廃止

令和元年10月から 認可外幼児教育施設助成制度の新設

保育要件のない方が一定の基準を満たした認可外幼児教育施設を利用する場合は、新規に月額4,700円の助成金を交付します。

先導的な環境活動を表彰しました

☎環境政策課 ☎内線2525

市では、市民のみなさんの環境に対する意識向上と行動推進を目的に、市民、団体、事業者の先導的な環境活動を表彰しています。令和元年度に応募のあった活動について、三鷹市環境基金活用委員会にて厳正に審査した結果、4件の表彰を決定し、2月20日に表彰式を行いました。

◆環境活動表彰＝市老連きらめき桜の会

NPO法人きらめきライフ多摩が行う下連雀さくら児童遊園の清掃や植栽などの活動を、約10年間サポートしています。NPO法人のメンバーの高齢化をボランティアが支えるという先進性が、高齢化が進む日本のモデルケースになると評価されました。

◆環境活動功労表彰＝榛澤勇さん

自生するホタルを保護するため、昭和59年から活動に賛同するボランティアと環境保全の取り組みを続けています。長年にわたる取り組みや、ホタルの鑑賞会を開催し、多くの方々に自然の大切さを伝えている点が評価されました。

◆環境活動功労表彰＝イーストグリーン

平成16年から、東野児童公園で清掃や夏場の散水、落とし物の処理などの活動を行っています。地域住民や散歩に訪れる保育園児など、公園利用者の安全・安心につながる、長年にわたる活動が評価されました。

◆環境活動奨励表彰＝ICU地産地消プロジェクト、ICU Slow Vill、ICU SUSTENA

ICUを活動拠点に学生主体で長期に活動をしている3団体です。地域の農家や企業などとも連携しながら、幅広い環境活動を行っています。学外・市外へのさらなる波及効果も期待され、その将来性が評価されました。

東京都「家庭のゼロエミッション行動推進事業」

省エネ家電への買い替えでポイントがもらえます



☎同事業コールセンター ☎0570-005-083 (携帯電話からは ☎03-6634-1337)

都では昨年10月以降、省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫・給湯器に買い替え、都内の住宅に設置した方を対象に「東京ゼロエミポイント」を付与する事業を実施しています。対象製品に応じて10,000～21,000ポイントが付与され、商品券とLED割引券に交換することができます(1ポイント=1円換算)。

◆対象製品

- 統一省エネラベル4つ星以上のエアコン
- 統一省エネラベル5つ星の冷蔵庫
- 高効率給湯器

☎ 令和3年3月31日(水)(必着)までに同事業ホームページ [HP](https://www.zero-emi-points.jp/) <https://www.zero-emi-points.jp/>へ(先着制。郵送での申請も可)

新型コロナウイルス感染症に対する市の対応をお知らせします

☎総合保健センター ☎46-3254

市では、2月21日に「三鷹市新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、感染拡大を防ぐための対策を実施しています。2月25日には、今後3週間(3月15日(日)まで)の市主催事業の取り扱いなどに関する対応方針(下記)を決定しました。延期または中止する市主催事業については、市ホームページのトップページに一覧を掲載し、情報を随時更新しています(右記二次元コード)。新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、引き続き、市ホームページや市公式ツイッターでもお知らせします。



事業の延期・中止にご注意ください

『広報みたか』に掲載している事業についても、延期または中止する場合があります。事前に市ホームページや各記事の☎でご確認ください。

また、市の主催ではない事業についても、主催者の判断により延期または中止となる場合がありますのでご注意ください。

3月15日までの対応方針

◆市主催事業の取り扱い

- ・不特定多数の参加者を対象とする事業、食事を提供する事業は原則として延期または中止する。
- ※この期間に実施する必要があり、実施日の変更が困難な事業については、感染リスクへの必要な対応をとり実施する。
- ・そのほかの事業は、開催規模や場所、参加者の特性などを考慮のうえリスク評価を行い、個別に判断する。

三鷹の森ジブリ美術館 臨時休館のお知らせ

☎市芸術文化課 ☎内線2912

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、2月25日～3月17日(火)は臨時休館します。チケットの払い戻し方法など、今後の対応は決定次第、同館ホームページ [HP](http://www.ghibli-museum.jp/) <http://www.ghibli-museum.jp/>でお知らせします。



男女平等参画のためのみたか市民フォーラム

講演「AIとジェンダー—みんな違ってみんないい」& 子ども向け料理教室 保育

☎企画経営課 ☎内線2115

日本IBM(株)の村上明子さん(写真)をお招きし、女性のAI研究者の視点から、多様性を許容する社会の実現について分かりやすくお話しいただきます。

子ども向けの料理教室(米粉を使用したクッキー作り)や保育も用意していますので、ぜひ親子でご来場ください(料理教室のみの参加も可)。

☎ 3月28日(土)午後2時～3時30分(1時30分開場)

☎ 講演=50人、保育(1歳～未就学児)5人、料理教室=小学1～4年生20人

☎ 三鷹駅前コミュニティセンター

☎ 料理教室参加者はエプロン、タオル

☎ 当日会場へ(先着制)。料理教室・保育・手話通訳希望者は3月19日(日)正午までに必要事項(11面参照)、料理教室・保育希望者はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢・アレルギーの有無を同課 ☎内線2115・☎ 29-9279・✉ kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(料理教室・保育は先着制)



3/31(火) 令和元年度 高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を一部公費負担しています

※新型コロナウイルスによる肺炎を防ぐワクチンではありません。

問 健康推進課 ☎内線4202

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25~40%を占め、高齢者は特に重篤化する恐れがあります。今年度の対象者で接種を希望する方は、かかりつけ医にご相談ください。

人 過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、①3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

所 市内協力医療機関(下表)

※武蔵野市、調布市の協力医療機関でも接種できます(武蔵野市で接種する場合は、総合保健センターで発行する予診票が必要)。

¥ 自己負担金5,000円(医療機関で支払い)

申 事前に医療機関に連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、接種を受けてください

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と受給証明書(免除用)を医療機関へお持ちください。

下連雀エリア

協力医療機関	住所	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 1階	70-1150
みたか中村脳神経外科クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
三鷹駅前内科・糖尿病クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	24-8010
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-8075
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野 さいとうクリニック	下連雀3-43-19 グローリオ三鷹1階	70-1071
サウスポイント MYクリニック	下連雀3-43-23 サウスポイント三鷹2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹203	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大塚病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11 ロージュマン白百合1階	40-1488
高松メディカル クリニック	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科 クリニック	下連雀6-2-16アトラス吉祥寺	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺 1階	24-7353
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
あんず訪問クリニック	下連雀7-8-15 シェリ三鷹101	70-5112
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550

牟礼・井の頭エリア

協力医療機関	住所	電話番号
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 石伊ビル203	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16 2階	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
武蔵野みどり診療所	井の頭5-7-36	24-9933

中原・北野・新川・野崎エリア

協力医療機関	住所	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山101	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク2階	70-6670
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモールグレッセント101	24-2231
のぞきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

上連雀・井口・深大寺・大沢エリア

協力医療機関	住所	電話番号
小島内科クリニック	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5 1階	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちらは内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
天文台クリニック	大沢1-17-2 1階	30-7929
長谷川病院	大沢2-20-36	31-8600
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

健康コラム 気管支ぜんそく

健康コラム

成人のぜんそくの患者さんが増えています。高齢者は慢性閉塞性肺疾患(COPD)や高血圧、糖尿病などの病気を患っていることもあり、身体機能や認知機能が低下していることもあり、治療には配慮が必要です。

ぜんそくは、気道の慢性的なアレルギー性炎症により、気管支が狭くなって、せきや痰(たん)、ぜい鳴、呼吸困難発作などが生じる病気です。アレルギーとは、ダニやハウスダスト、花粉、カビなどが体に侵入して起こる免疫反応のことです。空気中の特定の物質に対してアレルギー反応を起こしやすい体質をアトピー素因といいますが、成人ぜんそくはアトピー素因を持たない非アトピー型が7割を占めています。

高齢の患者さんは、ぜんそくになってからの年数が長く、重症化しやすく、ぜい鳴よりも息切れが主症状となることもあり、また、COPDとの合併(ACC)や心疾患との見分けも必要です。

ぜんそくの治療とは、吸入ステロイド薬の定期的な吸入によって、ぜんそく症状を抑えることです。また、吸入ステロイド薬と気管支拡張薬を一緒にした配合剤もあり、吸入器にはいろいろな種類があるので、正しい吸入法をマスターして、薬剤を肺の隅々まで行き渡らせることが重要です。

日常生活では、ぜんそくを悪化させない注意が必要です。たばこはCOPDの原因であり、吸入ステロイド薬の効果を減らしてしまうので禁煙が必要です。風邪やインフルエンザは、ぜんそく悪化の誘因ですので、ワクチンをぜひ接種しましょう。ストレスや過労、肥満、運動不足もぜんそく悪化の要因です。ウォーキングなどで全身の筋肉をほぐし、適正体重を保ちましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155

三鷹市 春の交通安全運動を実施します

☎ 道路交通課 ☎ 内線2883

4月6日(月)～4月15日(水)の「春の全国交通安全運動」に合わせて、三鷹市春の交通安全運動を実施します。

重点

1 子どもをはじめとする歩行者の安全の確保

- 歩行者の交通ルール順守の確保
- 歩行者の安全の確保



2 高齢運転者などの安全運転の励行

- 運転者の交通ルール順守の徹底
- 高齢運転者の交通事故防止
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転などの危険運転の防止



メインスローガン 世界一の交通安全都市 TOKYOを目指して

3 自転車の安全利用の推進

- 自転車の交通ルール・マナーの周知徹底
- ヘルメットや反射材用品などの着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底
- 「自転車は携帯かけない傘ささない必ず左側通行 夜はライト点灯を」
- 「人は右 車は左 自転車も(左)」



4 二輪車の交通事故防止



5 バスなどの公共交通機関車内での事故防止



6 生活道路や通学路における歩行者などの安全確保

- 「車両はスピード出さない 沿道は適切な樹木の管理の徹底を 歩きスマホはやめ、歩行者は車両や自転車とアイコンタクト」



4月1日から自転車保険加入が義務化されます

都内では4月1日から、対人賠償を補償する自転車保険(自転車損害賠償保険等)への加入が義務化されます。自転車保険は、自動車保険や火災保険などに特約として含まれている場合もありますので、新規で契約する前に契約済みの保険内容をご確認ください。

※TSマーク付帯保険も該当しますが、対物賠償補償は含まれないためご注意ください。



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 <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ ☎秘書広報課広報係 ☎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。

4月5日発行号
 原稿締切日 3月11日(水)
 4月19日発行号
 原稿締切日 3月26日(木)
 いずれも午後5時まで

新型コロナウイルスの影響による 開催中止にご注意ください

主催者の判断により、催しが延期・中止となる場合があります。事前申込不要のものについても、各催しの☎または市ホームページで事前にご確認ください。
 ※「みんなの掲示板(ウェブ版)」は、市ホームページトップページ中段の「広報みたか」のバナー(右図)からご覧いただけます。



催し

高田芳樹展 痕跡一気配一記録9 Impression
 ☎ ぎやらりー由芽 ☎ 2月29日～3月15日(日)正午～午後7時(最終日は5時まで) ☎ 同画廊 ☎ 期間中会場へ ☎ 同画廊 ☎ 47-5241(木曜日休み)

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 ☎ 同会 ☎ 080-3356-5617・☎HP <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

みんなでわいわいひなまつり
 ☎ アリスみたか(三鷹市ひとり親家庭福祉会) ☎ 3月1日(日)正午～午後1時30分 ☎ 生涯学習センター ☎ 幼児100円、小学生以上200円(会員は小学生以上100円) ☎ ☎ ふるたに ☎ paamandayo@yahoo.co.jp

元気ひろば おれんじの催し
 ☎ ①リフレッシュヨガ=3月3日(火)、②腸美活=11日(水)、③大人の色育=12日(木)、いずれも午前10時～11時30分 ☎ 同会(中原3-1-65) ☎ ①1,000円、②2,000円、③800円 ☎ ①動きやすい服装 ☎ ☎ 同会 ☎ 76-5940

みたか・みんなの広場の催し
 ☎ ①高齢者おしゃべりサロン=毎週火～土曜日午後3時～5時、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オレンジカフェ=4日(水)午後2時～4時、④般若心経カフェ=14日(土)午後1時30分～3時、⑤パソコン個人指導=時間応相談 ☎ ①③④⑤同会(下連雀4-5-19みたかの家内)、②市民協働センター ☎ ①200円、④500円、⑤応相談 ☎ ☎ なりき ☎ 080-1362-5359

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、②iPadを使って脳をイキイキ・ワクワク【脳若トレーニング】 =3月21日、4月4日の土曜日午前10時30分～正午 ☎ ①10人程度 ☎ 三鷹産業プラザ ☎ ①2,000円、②500円(いずれも1回) ☎ ☎ ①当日会場へ(先着制)、②NPO法人シニアSOHO普及サロン三鷹 ☎ 40-2663・☎ 40-2664

足から健康を考える外反母趾(ばし)巻き爪改善
 ☎ 倉橋 ☎ 3月7日(日)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

ギター体験交流会
 ☎ Find you ☎ 3月7日(日)午後4時～6時 ☎ みたかのば(下連雀4-6-7) ☎

100円(ギターレンタル代) ☎ 当日会場へ ☎ 笹川 ☎ 080-3504-1741

一人でも悩まないために…相続・遺言セミナーと無料相談
 ☎ 行政書士暮らしの相談センター ☎ 3月11日(水)相談会 = 午前10時30分～午後0時30分・3時～4時30分、セミナー = 午後1時30分～3時 ☎ 大沢コミュニティセンター ☎ 同センター(菅井) ☎ 24-7069・☎ 24-7441(当日参加可)

子育てコンビニひろば
 ☎ NPO法人子育てコンビニ ☎ 3月13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

3月おはなしの森-昔話や文学小品を語りて「みるなの花ざしき」星のさだめ|ほか
 ☎ わたげの会 ☎ 3月14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 ☎ 米屋 ☎ 33-9011

スタンダードダンス 種目: スローフォックストロット★
 ☎ 三鷹ダンス愛好会 ☎ 3月15日(日)午後1時30分～3時 ☎ 三鷹駅前コミュニティセンター ☎ JCFスタンダード全日本チャンピオン&ファイナリストの渋谷透子さん ☎ 当日会場へ ☎ 大内 ☎ 31-8656

講演会「漢詩の楽しみ方」★
 ☎ 漢詩愛好会 ☎ 3月17日(火)午前

10時～正午 ☎ 生涯学習センター ☎ 亜細亜大学教授の矢嶋美都子さん ☎ ☎ 3月14日(土)までに新井 ☎ ☎ 31-8889

ティータイム広場(障がいのある我が子を語ろう)
 ☎ 三鷹市心身障害者(児)親の会 ☎ 3月17日(火)午前10時～正午 ☎ 星と風のカフェ(下連雀3-8-13) ☎ 当日会場へ ☎ 愛沢 ☎ 24-7888

明治維新の立役者がもっとも恐れた小栗上野介の生きざまを訪ねる旅
 ☎ 三鷹人倶楽部(歴史探訪部会) ☎ ☎ 3月21日(土)午前9時市役所集合～東善寺(高崎市)～午後4時30分市役所解散 ☎ 25人 ☎ 3,000円 ☎ ☎ 草野 ☎ 090-1207-4196(先着制)

みんながワクワク講座「けん玉の面白さと指導方法を学ぼう」★
 ☎ みんなのみたか ☎ 3月21日(土)午後2時～3時 ☎ 西多世代交流センター ☎ (公社)日本けん玉協会会長で十段の松永義希さん ☎ 当日会場へ ☎ 倉林 ☎ 090-2741-1208

第185回太宰治の足跡案内
 ☎ みたか観光ガイド協会 ☎ ☎ 3月22日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も ☎ 当日集合場所へ ☎ こやの ☎ 44-0981

第56回三鷹雑学大学講義 ミクロネシア連邦での素晴らしい日々
 ☎ 3月22日(日)午前10時～正午 ☎ 消費者活動センター ☎ 当日会場へ ☎ 近藤 ☎ 48-1490

不登校親の会
 ☎ フリースペースコスモ親の会 ☎ 3月22日(日)午後2時～5時 ☎ NPO 法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) ☎ ☎ 同法人(本田) ☎ 47-8706

伝言板

第15回明星学園和太鼓部定期演奏会
 ☎ 3月25日(水)午後1時から(0時30分開場)、5時から(4時30分開場) ☎ 三鷹市公会堂光のホール ☎ 当日会場へ ☎ 同部 ☎ 48-6221

わがまちジャーナル3月号 地上11chで放送中

☎ 3月1日(日)～16日(月) このまちの気になる社長さん(その11)らかんスタジオ会長 鈴木育男さん
 ☎ 3月17日(火)～31日(火) アンコールアワー

むさしのみたか市民テレビ局 ☎ ☎ 79-1434

仕事・求人

しごととの相談窓口

就労や労働問題などの個別相談会。
 日3月11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

ミタカフェセミナー

「創業に関する補助金説明会」

(公財)東京都中小企業振興公社の「令和2年度第1回創業助成事業」を中心に、申請書作成のポイントなどを説明します。
 日3月19日(木)午後6時30分～8時
 人都内で創業を検討中の方、創業後5年未満の方24人
 所三鷹産業プラザ
 講多摩信用金庫価値創造事業部法人支援グループ創業支援担当の中野英次さん
 申必要事項(11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

子ども家庭支援センター

①相談員、②支援員

◆職務内容 子どもと家庭に関する相談、相談管理業務、関係機関連絡調整などの一般業務
 ◆資格 保健師免許、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士または同等の知識、経験を持ち、パソコン(ワード・エク

セル)操作のできる方
 ◆任用期間 4月1日～令和3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8時30分～午後5時(実働週30時間以内)
 ◆勤務場所 子ども家庭支援センターりぼん
 ◆報酬(月額) ①221,000円、②204,200円、交通費支給(上限20,000円)
 ※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。
 ◆試験 3月24日(火)に書類選考、面接(結果は3月下旬に通知)
 申電話連絡のうえ、3月19日(木)午後5時までに履歴書(写真貼付)・資格証の写し・応募動機(800字程度)をのびのびろば☎40-5925へ

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職(正職員)、②③調理員(契約職員)、④⑤保育職(パートタイマー)
 ◆資格 ①昭和58年4月2日以降生まれの介護福祉士、②③栄養士または調理師免許、④⑤保育士(無資格者は応相談)
 ◆勤務時間 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②火～土曜日午前8時30分～午後5時、③火～土曜日午前8時～午後4時30分、④月曜日午前8時30分～午後5時、⑤月～金曜日午後4時30分～7時30分
 ◆報酬 ①月額166,544円～189,840円(経験などによる)、②③月額200,000円、④⑤時給1,110円～1,500円(資格の有無・時間帯による)
 ※①～③賞与あり(今年度実績①4.65カ月分、②③140,000円程度。いずれも採用1年目は異なる)。
 ◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②三鷹西野保育園または三鷹南

浦西保育園、③三鷹赤とんぼ保育園、④三鷹ちどりこども園、⑤三鷹駅前保育園
 ◆採用予定日 随時
 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①「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②③「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、④「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、⑤「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441へ
 ※詳しくは同事業団ホームページ☒https://www.mitaka.or.jp/へ。

(社福)こひつじ会 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 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30分、午後3時30分～7時
 ◆勤務場所 第二小羊チャイルドセンター
 ◆報酬 ①月額250,862円(諸手当を含む)、②時給1,100円～1,400円、交通費支給
 ※①社会保険の適用、昇給・賞与あり(年2回、約4カ月分、採用1年目は異なる)。
 申電話連絡のうえ、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

審議会・市民会議など

令和元年度 第3回

三鷹市環境保全審議会の傍聴

『三鷹市環境基本計画2022第2次改定(最終案)』についての諮問ほか。
 日3月17日(火)午後6時30分～8時
 人10人
 所教育センター
 申当日会場へ(先着制)
 問環境政策課☎内線2523

みたか国際化円卓会議(第11期)

第2回の傍聴

日3月19日(木)午後6時30分～8時
 人5人
 所教育センター

申必要事項(11面参照)を企画経営課☎内線2115・☎29-9279・☒kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

令和元年度 第3回

三鷹市都市計画審議会の傍聴


『三鷹市土地利用総合計画2022第2次改定(最終案)』についての諮問ほか。
 日3月24日(火)午後6時から
 人15人
 所総合防災センター(元気創造プラザ5階)
 申3月9日(月)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-8555都市計画課」・☒toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)
 問同課☎内線2811

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

第120回太宰治作品朗読会『ダス・ゲマイネ』

所 問 太宰治文学サロン ☎26-9150

朗読は文学座所属俳優の林田一高さん(写真)。
 日4月17日(金)午後6時～6時50分 人25人
 申4月7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グランジアルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)




提供：文学座

「まちづくり研究員」募集 研究と論文執筆に挑戦しよう!

問 三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313

市とNPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構が共同で設置する「三鷹まちづくり研究所」では、広くまちづくりに関わるさまざまな研究や論文執筆を行う市民を公募し、「まちづくり研究員」に任命して支援する新たな事業をスタートします。研究・論文に決まったテーマはありません。大学教員からのアドバイスなど、さまざまなサポートが受けられます。
 申3月31日(火)までに三鷹ネットワーク大学へ
 ※詳しくは同大学ホームページ(下記二次元コード)をご覧ください。



三鷹ネットワーク大学

講座案内

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・☎40-0314・☒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3月3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。

科学宅配塾企画講座「心臓興奮伝搬の光学的画像計測法とその不整脈研究への応用」

日3月19日(木)午後7時30分～9時
 講 東京大学大学院工学系研究科教授の佐久間一郎さん 人50人 ¥500円

数学はこんなに面白い!「有限生成アーベル群の基本定理」

日4月2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

アジア・アフリカ語学院専任講師のみなさん

¥各言語500円

「私たちの生活を支える人間工学—ヒトの特性をモノづくり、環境整備に活かすには」

日3月24日(火)午後7時～8時30分 人30人
 講 電気通信大学大学院情報理工学系准教授の水戸和幸さん ¥500円

日本語の研究・教育・文化—ことばの「意味」が伝わる時

日4月4日(土)午後1時～3時
 講 アジア・アフリカ語学院専任講師の嶋崎雄輔さん 人20人 ¥500円

数学カフェみたか「いくつかの分野からの問題」

日4月14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

三鷹「通」養成講座「三鷹の映画活動—プロ映写技師に聞く 35mmフィルム映写機の魅力」

日3月29日(日)午前10時15分～午後1時 人15人 所三鷹産業プラザ
 講 三鷹コミュニティシネマ実行委員会映写チームのみなさん ¥500円

語学体験講座(入門体験クラス)

日4月11日(土)①韓国語・②アラビア語・③フィリピン語・④ロシア語=午前10時～午後0時10分、⑤インドネシア語・⑥ヒンディー語・⑦スワヒリ語・⑧ベトナム語=午後1時～3時10分(午前・午後それぞれ一つの言語のみ申込可) 人各言語15人

国立天文台企画サロンアストロノミー・パブ 第160回「宇宙をうたう」

ゲストは歌人の松村由利子さん、ホストは国立天文台天文情報センター普及室長で准教授の縣秀彦さん。
 日4月18日(土)午後6時30分～8時30分 人25人 ¥3,000円(飲食代を含む)
 申3月24日(火)午後5時(必着)までに同大学へ(申込多数の場合は抽選)

2020年度 初級登山教室

三鷹市体育協会、三鷹市山岳連合会
①講座=4月1日、5月13日、6月3日、7月8・29日、8月26日、いずれも水曜日午後7時20分～9時50分、②実習=4月4日、5月16日、6月6日、7月11日、8月1日の土曜日、8月29日(土)・30日(日)(1泊2日)、10月18日(日)
人在学・在勤を含む市民で、4～6時間以上歩ける方40人
所①三鷹駅前コミュニティセンター
¥4,000円(テキスト代、保険料を含む。再受講者3,000円)、交通費、食事代など実費
申3月25日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・登山経験(年数など)を「〒181-0002牟礼3-6-8鶴田昌昭」へ(申込多数の場合は抽選)
同会(鶴田) ☎44-8636

卓球の大会

三鷹市卓球連盟
①第44回三鷹市レディース卓球大会(ダブルス)=4月26日(日)午前9時～午後9時、②三鷹市中学生卓球大会(オープン)=5月3日(日)午前9時～午後6時
人在学・在勤を含む女性市民200組、②市内の中学生300人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥①1組2,000円(保険料を含む)、②300円。いずれも事前振り込み、振込先は同連盟ホームページ HP http://mitakattl.jp/ で確認
申①3月16日(月)～30日(月)、②3月22日(日)～4月11日(日)(いずれも必着)に、申込書(同連盟ホームページで入手)を同連盟 info@mitakattl.jp、または①「〒181-0012上連雀6-26-3小野幸子」、②「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市卓球連盟富樫孝之」へ(いずれも先着制)
同連盟①小野 ☎44-5750(夜間のみ)・②富樫 ☎080-6580-9765



三鷹市シルバー人材センターの生涯学習教室

毎月第1・3金曜日①パッチワーク教室=午前10時～正午、②初級油絵教室=午後1時～3時
※①4月3日(金)、②3月6・27日の金曜日に体験教室あり。
所①同センター、②まちづくり交流室

(牟礼6-25-23)
¥月額2,400円(別途材料代がかかります)
同センター ☎48-6721へ
大菊作り講習会
③3月8日(日)午後1時30分から
所JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
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
同センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

ファブスペースみたかのワークショップ

①無料デモ体験会=3月14日(土)午後2時～3時、②オリジナルスタンプづくり=21日(土)午後1時30分～4時30分
人①8人、②4人
所三鷹産業プラザ
講(株)ウッドボックスの浅古綾香さん
¥②1,650円
物②作りたいスタンプのイラスト(3×3cm以内。手書きまたはデータ、写真不可)
申必要事項(11面参照)を同施設 fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同施設 ☎48-3520

福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

NPO法人みたかハンディキャブ
③3月21日(土)・22日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方
所上連雀分庁舎ほか
¥7,000円
申③3月13日(金)午後4時までに申込用紙(同法人ホームページ HP https://www.mcab.jp/ から入手可)を同事務局 ☎41-0185・FAX 41-0274・mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制。受講希望者が少ない場合は次回に統合)

三鷹歴史談話「みんなで学ぶ三鷹の歴史」、講演会「なぜ、村名を三鷹と名付けたのか」

市、三鷹史談会復活準備会
③3月21日(土)午後1時30分～3時
所生涯学習センター
講郷土史家の榛沢茂量さん
申当日会場へ
同生涯学習課 ☎内線2921
第4回みたかFabコンテストものづくりセミナー
③3月23日(月)①セミナー「文具のヒット

メーカーが語る、売れる価格と売れる価値」=午後4時30分～6時、②交流会=午後6時～7時
人30人
所三鷹産業プラザ
講(株)ハイモジモジ代表取締役の松岡厚志さん
¥1,000円(①のみ参加の場合も同額)
申必要事項(11面参照)を同施設 fab office@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

竹垣講習会

③3月25日(水)午前10時～正午(雨天時は26日(木)に延期)
人20人
所花と緑の広場(牟礼1-11-26)
講造園家の須田英二さん
物筆記用具、作業用手袋、汚れてもよい服装、あれば剪定(せんてい)ばさみ、竹用のこぎり
申③3月2日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

講習会「健康に良い豆乳ヨーグルトを食べてみませんか？」

三鷹市消費者活動センター運営協議会
③3月30日(月)午前10時～正午
人市民20人
所消費者活動センター
講ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)・豆乳マイスターの小笠原千春さん
申③3月16日(月)午前10時～午後1時は同協議会 ☎41-0510、16日午後1時から同センター ☎43-7874へ(先着制)

想い出の昭和の歌謡曲

連雀地区住民協議会
③4月4・11日の土曜日午後2時～4時(全2回)
人55人
所連雀コミュニティセンター
講歌唱健康指導士の細田千恵子さん
¥200円(教材代)
申3月2日(月)から参加費を同センターへ(先着制)
同センター ☎45-5100



NPO法人みたかハンディキャブのボランティア

①運転ボランティア=26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転経

験2年以上の方、②活動協力ボランティア
※①は福祉有償運送運転者講習の受講が必要です。3月21日(土)・22日(日)開催の同講習会(左記参照)を利用できます。

◆NPO法人みたかハンディキャブ運転ボランティア説明会

③3月15日(日)午前10時～11時
人26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転経験2年以上の方
所上連雀分庁舎
申③3月15日(日)午前10時～11時
同 いずれも必要事項(11面参照)を同事務局 ☎41-0185・FAX 41-0274・mcab3@jcom.zaq.ne.jp・HP https://www.mcab.jp/へ

講師の派遣を希望する

①自主グループ、②高齢者自主グループ、③障がい者自主グループ

市内で組織的、継続的に学習活動を行っている、①会員の3分の2以上が市内在住・在学・在勤のグループ45団体(ほかの公共機関の助成を受けている、または政治・宗教・営利目的のグループを除く)、②おおむね60歳以上の市民10人以上で構成されるグループ10団体、③障がいのある方を中心に15人以上で構成され、おおむね1年以上の活動実績のあるグループ

◆講師派遣期間 ①26月8日(月)～令和3年3月31日、③4月15日(水)～3年3月31日

◆講師派遣回数 ①年1回、②年2回、③年24回以内

◆説明会 4月21日(火)①午後1時30分から、②午前10時から、③は申込時に通知
※必ず代表者1人が出席してください(欠席の場合は申請が受理されません)。

申3月2日(月)～4月8日(水)(③は3月19日(木)までに生涯学習課へ(申込用紙は市ホームページ、同課(第二庁舎2階)で入手。①②申込多数の場合は過去5年間で派遣回数が少ないグループを優先して抽選)
同課 ☎内線2922

体験農園の受講者(野菜コース)

③4月18日～7月下旬の原則土曜日(全12回予定)
人全回参加できる方10人
所農業公園近隣の農場(新川6丁目)
¥3,000円
申3月20日(金)・祝(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別を「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
同センター ☎48-7482

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/

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第80回定期演奏会

芸術文化センター 風のホール 全席指定

3月14日(土) 午後3時開演

チケット発売中

会員=S席6,300円・A席5,400円 一般=S席7,000円・A席6,000円 U-23(23歳以下)=4,000円 市内の小学生～高校生=2,500円(※)

※会員・一般券購入者と同席の場合のみ適用。電話予約のみ。

[出演]沼尻竜典(指揮・音楽監督)、吉野直子(ハープ)、横山幸雄(ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)

[曲目]ロドリゴ: アランフェス協奏曲(ハープ版)、ラヴェル: ピアノ協奏曲ト長調 ほか

三鷹市出身の指揮者、沼尻竜典率いる同楽団と市ゆかりの演奏家二人の協演をお楽しみください。



沼尻竜典 ©三浦興一

東西狂言の会 保育

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定

4月11日(土) 午後3時開演

チケット発売中

会員=3,600円 一般=4,000円 高校生以下=2,000円

※購入は1人4枚まで。

[番組]『薩摩守』茂山千之丞、『寝音曲』野村万作、『千切木』野村萬斎

関東の野村家、関西の茂山家の共演をご堪能ください。



野村万作



野村萬斎

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・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

※U23、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。

●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み)

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

生涯学習自主グループ対象の
保育サービス

保育

子育て中の方がグループ活動を行っている間の一時保育を提供します。
日 6月1日(月)～令和3年2月28日(日)
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団体。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 3月2日(月)～4月8日(水)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2922

高齢者

「高齢者等紙おむつ代助成金」の
交付申請を受け付けます

人 同助成金の認定を受け、令和元年11月～2年2月入院分の紙おむつ代の支払いをした方
申 3月31日(火)(必着)までに交付申請書、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

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。
日 3月17日(火)・19日(木)午前10時～正午(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
申 問 3月2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)

こもれび ほっと・サークル
「ハンドベル、トーンチャイムを
楽しみましょう」

日 4月～令和3年3月の毎月第1・3木曜日午前10時～11時45分
人 おおむね65歳以上の市民
所 みたかボランティアセンター
講 音楽療法士の酒井比奈子さん
料 ¥1回500円(茶菓代を含む)
申 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
問 同事務局 ☎42-4471

障がいのある方

令和2年度福祉タクシー券の
郵送依頼を受け付け中

年間交付額は4月請求の場合、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なる)。
人 身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)
※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中に届け出てください。
申 問 直接または電話で障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎内線2617へ
※4月初旬に発送予定。窓口での交付を希望する方は、4月1日(水)から同課へ。

催し

地域ケアネットワークの催し

日 ①ふれあいサロン・井の頭=3月3日(火)、②ひだまりサロン・東部=4日(水)、③連雀サロン=17日(火)、④駅前 風のサロン=19日(木)、⑤よってらっしゃい・にしみたか=23日(月)、⑥しんなかサロン=26日(木)、⑦サロンおおさわ=27日(金)、いずれも午後1時30分～3時30分
所 各コミュニティセンター(①井の頭、②牟礼、③連雀、④三鷹駅前、⑤井口、⑥新川中原、⑦大沢)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

囲碁入門(多世代交流イベント)

日 3月6日(金)午後3時～4時50分
所 東多世代交流センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎44-2150

連雀コミュニティセンターの催し

日 連雀地区住民協議会

日 ①スプリングコンサート=3月8日(日)午後2時から、②女声合唱ふじ「春のコンサート」=16日(月)午後2時～4時(いずれも1時30分開場)
人 在学・在勤を含む市民①30人、②50人
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター ☎45-5100

だれでもランチカフェ

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 3月14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

三鷹市断酒会
創立40周年記念大会

日 3月15日(日)①体験談発表=午後1時～2時20分、②記念講演「私と依存症とのかわり」=2時30分～4時
所 三鷹市公会堂光のホール
講 ②原宿カウンセリングセンター所長の信田さよ子さん
料 ¥100円
申 問 同会(長本) ☎090-3802-3835へ

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験。
日 3月17日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

①介護者カフェ
②③介護者ひろば

日 所 ①3月18日(水)午後1時30分～3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②19日(木)午後1時30分～3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③25日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
人 介護者、介護経験者
料 ¥①100円
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

認知症介護者談話室

日 3月24日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

君が笑えば ケアラーズカフェ

介護の不安や悩みを語り合うつなが

りの場です。
日 三鷹駅周辺地域包括支援センター
日 3月26日、5月28日、7月30日、9月24日、11月26日、令和3年1月28日、3月25日、いずれも木曜日午後2時～3時30分
人 在勤を含む市民
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

スポーツ

春の合気道初心者教室

日 三鷹市合気道連盟
日 3月14日～4月11日の毎週土曜日午後1時～1時50分(全5回)
人 在園・在学・在勤を含む4歳以上の市民20人程度
所 合気道新川塾(新川6-26-4)
物 飲み物、タオル
申 必要事項(11面参照)を同連盟 ☎oya ko@aikido-shinkawaclub.jpへ(先着制)
問 同連盟(田端) ☎090-9329-2257

ソフトテニスの講習会・大会

日 三鷹市ソフトテニス連盟
日 ①市民講習会=3月15日(日)午前10時30分～午後3時30分(予備日3月22日(日))、②春季大会=4月12日(日)午前8時30分～午後5時(予備日4月19日(日))
人 ①在学・在勤を含む小学生以上の市民60人、②在学・在勤を含む市民および同連盟登録者100人(学連登録者を除く)
所 大沢総合グラウンド
料 ¥①300円、小・中学生200円、②600円
物 ラケット(①はレンタルあり)、ウェア、テニスシューズ、②帽子
申 ①当日会場へ、②3月20日(金)祝午後5時までにはペアを揃えて同連盟 ☎info@mtksta.comへ、同連盟登録者は各連盟理事へ(いずれも先着制)
問 同連盟①鈴木 ☎79-0809、②石井 ☎090-3002-1325

東京2020オリンピック自転車競技
ロードレース 三鷹市地域説明会

大会概要や交通規制による影響など。
日 3月29日(日)午前10時～11時30分
所 七中
申 当日会場へ
問 スポーツ推進課 ☎内線2931

「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して
健康寿命を延ばしませんか

下記の施術所で少人数制の転倒予防講座を開催しています。
人 65歳以上の市民 物 運動できる服装、タオル、飲み物
申 問 日曜日・祝日を除く午前9時～午後0時30分に、しばた整骨院 ☎47-8580へ(先着制)

開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	水曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	土曜日・午後1時30分～2時30分	3人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹養生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	3人

三鷹相撲クラブの池田さんが片男波部屋に入門!

問 スポーツ推進課 ☎内線2932

小学6年生から三鷹相撲クラブに所属し、SUBARU総合スポーツセンターの相撲場で稽古を重ねてきた池田昂司さん(中学3年生)が、大相撲の片男波部屋に入門することが決まりました。身長183cm・体重110kgの恵まれた体格で好成績を収めてきた池田さんは、2月13日に片男波親方(元関脇・玉春日)とともに三鷹市を表敬訪問し、中学生とは思えないほどの落ち着きぶりで、今後の活躍に向けた決意を語ってくれました。



左から片男波親方、池田さん、
和田三鷹市相撲連盟会長

◆主な戦歴(中学3年生時)

- ・東京都中学生体重別相撲選手権大会 重量級 優勝
- ・東京都中学校学年別相撲大会 第5位(ベスト8)

西多世代交流センターの催し(3月)

◆乳幼児のおそびひろば
乳幼児タイム=開館日の午前9時~午後1時、サークルタイム=月~土曜日午前11時15分から、ひな人形づくり=2日(月)午前9時30分~正午、誕生会=13日(金)午前11時15分から

◆ペーパークラフト
25日(水)午後3時~4時30分
講師 ペーパークラフト作家の吉原順一さん
申 いずれも当日会場へ
問 同センター ☎31-6039

東多世代交流センターの催し(3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(20日(金)・祝を除く)、②ひよこちゃんランド1=水曜日、③ひよこちゃんランド2=木曜日、④お父さん一緒わくわくランド=土曜日、いずれも午前10時~午後1時
人 ①④就学前のお子さん、②③1歳までのお子さん
所 ③牟礼コミュニティセンター

◆定例行事
将棋の日=5日(木)午後3時30分~4時50分、水曜文庫のおはなし会=11日(水)午後3時30分~4時
※そのほかの定例行事は、「じどうかんだより」や市ホームページをご覧ください。

◆おもちゃの病院
11日午後2時~4時
¥ 特殊部品などの交換は実費
申 いずれも当日会場へ

◆ママが元気になるランチ作り 保育
「黒豆入りごはん」「キーマカレー」など。
13日(金)午前10時30分~午後0時30分
人 市内の5カ月までのお子さんの保護者12人(第1子を優先)
所 牟礼コミュニティセンター
講 管理栄養士の奈良理香子さん
¥ 300円(材料代)
物 エプロン、三角巾、タオル、お子さんのバスタオル
申 2日(月)午前9時から直接または電話で東多世代交流センター ☎44-2150へ(先着制)

◆ベビーマッサージ講座
17日(火)午後1時30分~3時
人 2~5カ月のお子さんと母親15組
講 ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

¥200円(オイル代)
物 バスタオル、おむつ交換シート
申 10日(火)午前9時から直接または電話で同センター ☎44-2150へ(先着制)
問 同センター ☎44-2150

むらさき子どもひろばの催し(3月)

◆乳幼児のおそびひろば
げんきっ子ランド=19日(木)までの火~金曜日午前9時~10時50分(4日(水)・5日(木)・10日(火)・17日(火)を除く)、みんなであそぼ! =火~金曜日午前11時~11時30分(4・5・10・17日を除く)、大型遊具で遊ぼう・ボールプール=9・16日の月曜日午前9時~11時30分

◆乳幼児対象のイベント
①手形アートスタンプ=4・5日午前11時~11時30分、②mamaカフェ=10日午前10時30分~11時30分、③リズム遊び=17日午前11時~11時30分、④変身スペシャルバースデー=30日(月)・31日(火)午前11時~11時30分

人 ①④就学前のお子さん、②1歳6カ月までのお子さんと母親10組、③1歳6カ月~就学前のお子さん
物 ①汚れてもよい服装、タオル
申 いずれも当日会場へ(②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
①卓球の日=27日(金)午後3時30分~4時45分、②卓球大会=30日午後3時30分~4時45分、③みんなであそぼうデー=31日午後3時30分~4時30分
物 ①②飲み物、タオル
申 当日会場へ
問 同ひろば ☎49-5500

みたかおもちゃの病院(3月)

三鷹市消費者活動センター運営協議会
所 4・18日の水曜日=消費者活動センター、14・28日の土曜日=リサイクル市民工房、いずれも午後1時~3時
¥ 特殊部品などの交換は実費
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

星と森と絵本の家の催し(3月)

①絵本のおはなし「せんろはつづく」=11・25日の水曜日午後2時から、②ワークショップ「小枝で色鉛筆作り」=20日(金)・初日午前10時30分~午後1時
¥ ②100円
申 当日会場へ
問 同施設 ☎39-3401

子ども料理教室

大沢住民協議会
3月28日(土)午前10時~午後1時
人 小学生以上のお子さん24人(小学3年生未満は保護者同伴)
所 大沢コミュニティセンター
講 管理栄養士の奈良理香子さん
¥ 200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 ☎32-6986

子ども向け Rubyプログラミング講座

①小学生コース=3月28日(土)・29日(日)(全2回)、②中高生コース=30日(月)・31日(火)・4月1日(水)・2日(木)(全4回)、いずれも午後1時~5時
人 ①新小学6年~新中学1年生、②新中学2年~新高校3年生、各コース15人程度(プログラミング初心者可)
所 三鷹産業プラザ
¥ 6,600円
申 必要事項(11面参照)・希望コースを(株)まちづくり三鷹 ☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同社 ☎40-9669

小学生向け スクラッチプログラミング教室

三鷹市シルバー人材センター
①スクラッチクラブ=3月28日(土)~31日(火)、②アドバンスコース=4月6日~27日の毎週月曜日、③アドバンスコース=7日~28日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分~6時(全4回)
人 小学3~6年生各コース8人(経験者)
¥ 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリ
申 3月25日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎48-6721

おやこでよって チョコッとあつぷるーむ(4月)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
①ママ護身術フィットネス(キック編)=2日(木)、②子育てコンビニメンバーとお茶会=6日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=9日(木)、④カラーセラピーで子育てを楽しく!=13日(月)、⑤親子リズムらんど=16日(木)、⑥親子ヨガレッツ=18日(土)、⑦ベ

ビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=20日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ=23日(木)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、いずれも午前10時30分~正午

人 特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと保護者、妊婦、①首据わり~ハイハイまでのお子さんと母親6組、②10組、③3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、④6組、⑤首据わり~3歳のお子さんと保護者6組、⑥6カ月~2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑦⑧2~11カ月のお子さんと保護者8組、⑨ハイハイ前のお子さんと母親8組

所 市民協働センター
¥ ①④⑤⑥⑧⑨1,500円、②300円(夫婦600円)、③2,000円、⑦1,800円
※①防犯ホイッスル付き、③さらし付き、⑦オイル代を含む。
物 ①抱っこひも、⑥バスタオル、⑦⑧バスタオル、授乳ケープ
申 問 3月15日(日)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)

三鷹市シルバー人材センター 1学期補習教室(4~7月)

①月・水・木・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14回)
所 同センター
¥ ①②16,400円、③19,800円(1科目14回分。初日体験受講可)
申 問 3月2日(月)~13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://www.mitaka-sc.or.jp/をご覧ください。

ちびっ子農園

1年を通していろいろな野菜を育てます。
三鷹青年会議所
4月から1年間、日曜日午前9時~正午
人 市内の3歳~中学生と保護者70組
所 同園(新川3-6-1)
¥ 1組4~9月=5,000円、10~3月=3,000円
申 問 同園(梶原) ☎090-1764-9557・☎chibikonouen@gmail.comへ(先着制)

3月は東京都の自殺対策強化月間です

問 都福祉保健局 ☎03-5320-4310

◆特別電話相談
①有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311=3月1日(日)~31日(火)正午~午後8時(金曜日は午後10時まで)、②多重債務110番 ☎03-3235-1155=2日(月)・3日(火)午前9時~午後5時、③フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090=7日(土)午前0時~9日(月)午前5時30分、④自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556=10日(火)午前8時~11日(水)午前8時、20日(金)・初日午後4時~午前0時、30日(月)午後4時~午前0時、⑤自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453=10日~13日(金)午前10時~午後10時、⑥自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350=20日~22日(日)午前11時~午後7時、⑦東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478=27日(金)~31日(24時間)

図書館企画展示「つらい気持ちを抱えているあなたへ」

—あなたの心を支えてくれる本を探しに図書館へ
3月3日(火)~29日(日)
所 三鷹図書館(本館)、東部図書館、西部図書館、三鷹駅前図書館、南部図書館みんなみ、井の頭コミュニティセンター図書室
申 期間中会場へ 問 健康推進課 ☎内線4225

4月1日

子ども家庭支援センターりぼんを開設

児童虐待の防止、早期発見・対応に取り組みます
問 子ども家庭支援センターのびのびひろば ☎40-5925

教育センター2階に「子ども家庭支援センターりぼん」を開設します。子ども家庭支援ネットワークを活用して関係機関との連携を強化しながら、児童虐待に関する相談支援や予防などに対応します。

各子ども家庭支援センターの取り扱い業務と電話番号を一部変更します

4月から業務を再編し、機能的で効率的な行政運営を推進します。
◆子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925
相談業務(虐待相談、子育て相談など)、児童虐待の防止・対応、養育家庭普及活動、乳児家庭全戸訪問事業 ほか
◆子ども家庭支援センターすすくひろば ☎45-7710
親子ひろば、子育てグループ・ボランティアの養成、子育て相談、育児講座 ほか
◆子ども家庭支援センターのびのびひろば ☎40-2926(4月以降)
一時預かり(受付)、トワイライトステイ事業(受付)、ファミリー・サポート・センター事業(5月11日(月)から)、子育て相談 ほか

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

SUBARU総合スポーツセンター プール臨時休場のお知らせ

施設改修のため、下記の期間休場します。

◆休場期間

日 3月2日(月)～8日(日)

問 同センター ☎45-1113、芸術文化課 ☎内線2911

コンビニ交付サービス 一時停止のお知らせ

システム改修のため、下記の日程で各種証明書等の交付を一時停止します。

◆停止期間

日 3月4日(水)終日

問 市民課 ☎内線2326

住居表示の届け出をお忘れなく

新築や建て替え、出入り口を変更するときは住居表示新築届出が、共同住宅など建物の名称を変更または新たに付けるときは物件名称変更届出が必要です。届け出がないと正しい住所が確定せず、住民登録、印鑑登録などの手続きができませんのでご注意ください。

問 市民課(市役所1階) ☎内線2323へ

飼い犬の登録と狂犬病予防注射は お済みですか

◆犬の登録

飼い始めた日(生後90日以内の犬は90日を経過した日)から30日以内に申請し、「鑑札」の交付を受けてください。

¥3,000円(手数料)

問 市民課(市役所1階2番窓口)、市政窓口へ

◆狂犬病予防注射

◇個別注射 最寄りの動物病院で接種を受け、病院で発行される「狂犬病予防注射済証明書」を市民課(市役所1階)または市政窓口にて提示して「注射済票」の交付を受けてください(手数料550円)。注射料金は病院により異なります。

◇集合注射 毎年5月に実施します。3月末までに飼い犬の登録を済ませた方には、市から通知を送付します。

¥3,750円(注射済票交付手数料を含む)

問 環境政策課 ☎内線2524

3月1日(日)～7日(土)は 春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。

問 建築指導課 ☎内線2825

市の手話通訳者登録試験

日 4月4日(土)午前10時～午後4時

人 在学・在勤を含む市民で、三鷹市手話講習会の通訳コース修了者

所 三鷹市公会堂さんさん館

問 3月2日(月)～16日(月)に直接または電話、ファクスで障がい者支援課(市役所1階16番窓口) ☎内線2651・FAX 47-9577へ ※合格者は登録前に研修が必要です。

マンション管理状況届出制度

東京都では、昭和58年以前に新築された6戸以上の分譲マンションの管理組合へ、同制度の案内と届出用紙を送付します。詳しくは、都マンションポータルサイト [HP](http://www.mansion-tokyo.jp/) <http://www.mansion-tokyo.jp/>

をご覧ください。

※賃貸マンションは対象外。

問 都市計画課 ☎内線2812へ

年金 国保・年金

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

問 通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ ※6月の年金引き落とし分から変更したい方は、3月31日(火)までに申請してください。

問 同課 ☎内線2417

職場の健康保険に加入したときは

国民健康保険の加入者が新たに職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険脱退の手続きをしてください。

問 職場の保険証(扶養家族がいる場合は全員分)と国民健康保険の保険証、世帯主と脱退する方のマイナンバーを確認できる書類、届出人の本人確認書類

問 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ ※職場の保険証が未交付の場合は、加入証明書でも手続きができます。

問 同課 ☎内線2383

市が医療費の返還を求める場合 (不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入により三鷹市国民健康保険の資格を失った後に、三鷹市国保の保険証で医療機関などを受診した場合は、市が負担した保険給付額(医療費総額の7～8割)を返還していただきます。返還請求通知書に納入通知書兼領収書を同封しますので、金融機関でお支払いください。申請により、受診時に加入していた他市区町村国保、または職場の健康保険組合などとの間で調整する精算方法が適用できる場合もあります(保険者間調整)。

問 保険課 ☎内線2386

子育て・教育

幼児教育・保育無償化の施設等 利用給付の請求を受け付けます

令和元年10月～2年2月に、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリーサポート事業を利用した方の償還払いの請求を受け付けます。

問 3月2日(月)～16日(月)(必着)に必要な書類を直接または郵送で「〒181-8555子ども育成課」(市役所4階)へ

問 同課 ☎内線2736

認可保育園

2次募集入園内定者の公表

3月6日(金)に内定者へ通知を発送します。※辞退者や急な退園者が出たときは、追加で内定を出す場合があります。

※内定に至らなかった方には、3月下旬に不承諾通知書を発送予定です。

問 子ども育成課 ☎内線2732

児童扶養手当を振り込みます

1・2月分の同手当を、3月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。

問 子育て支援課 ☎内線2751

小学校新1年生に マル子医療証を送付します

マル子医療証(乳幼児医療費助成制度医療証)をお持ちで、4月から小学生になるお子さんの保護者へ、3月中旬にマル子医療証(義務教育就学児医療費助成制度医療証)を送付します。

問 子育て支援課 ☎内線2756

ひきこもりの相談窓口

東京都のひきこもり相談窓口「東京都ひきこもりサポートネット」では、電話や電子メールによる相談のほか、家庭訪問による相談対応も行っています。※訪問相談は市児童青少年課へお問い合わせください。

問 同窓口 ☎0120-529-528・HP <https://www.hikikomori-tokyo.jp/>

問 同課 ☎内線2714

3月
16日(月)
まで

市民税・都民税と所得税は期限内に申告を

市民税・都民税の申告

問 市民税課 ☎内線2342

日 3月16日までの平日午前9時～午後4時30分

所 市役所第二庁舎4階

※「〒181-8555市民税課」へ郵送、または市政窓口でも提出できます。

物 令和2年度市民税・都民税申告書、前年中の収入を確認できる書類(源泉徴収票、支払調書など)、前年中に支払った金額を確認できる保険料の控除証明書、医療費明細書、雑損・寄付金の領収書など

所得税などの申告

問 武蔵野税務署 ☎53-1311

日 3月16日までの平日午前8時30分～午後4時(1日(日)は受付)

所 同署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

※同署の駐車場は使用できません。

◆国税庁ホームページで確定申告書などを作成できます

同庁ホームページ [HP](http://www.nta.go.jp/) <http://www.nta.go.jp/>の「確定申告書等作成コーナー」で所得税や贈与税の申告書を作成し、e-Tax(電子申告)で24時間いつでも申告できるほか、印刷して税務署へ提出することもできます。

東日本大震災に伴う 黙とうについて

問 防災課 ☎内線4511

震災の教訓を深く心に刻み、亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災地の復興と再生を願い、3月11日(水)午後2時46分から、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。

※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567号(3月1日~3月14日)
 令和2年度施政方針・予算案について/ AIチャットボットによる「ごみ分別案内」の本格運用開始
 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
 「三鷹くちごみテレフォン」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)

引っ越しシーズンです 手続きはお早めに

市ホームページもご覧ください
 HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>
 ▶トップページ上段「目的から探す」 [引っ越し](#)

3~4月は大変混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください。本人または同一世帯員以外の代理人による届け出には、委任状が必要です。

転出する方	市内で転居した方	転入した方
<p>◆住所変更(転出届) 市民課(市役所1階7番窓口) ☎内線2326、または市政窓口へ転出届を提出してください。転出予定日の14日前から受け付けています(郵送可)。 物 本人確認書類(※1)、国外転出の場合はマイナンバー関連書類または住民基本台帳カード(※2)</p> <p>◆国民健康保険(脱退) 国民健康保険加入者は、転出届と同時に、保険課(市役所1階9番窓口) ☎内線2383、または市政窓口で脱退手続きをしてください。 物 全員の保険証</p> <p>◆国民年金 年金加入者が国外へ転出する場合に限り、市民課(市役所1階3番窓口) ☎内線2394、または市政窓口で手続きをしてください。 物 年金手帳、本人確認書類(※1)</p> <p>◆粗大ごみ・多量ごみの処理 粗大ごみ受付センター ☎03-5715-1212(月~土曜日午前8時~午後7時)・HP https://www2.sodai-web.jp/mitaka/(24時間受付)へお申し込みください。 問 ごみ対策課 ☎内線2533</p>	<p>◆住所変更(転居届) 転居した日から14日以内に、市民課(市役所1階7番窓口) ☎内線2326、または市政窓口へ転居届を提出してください。 物 本人確認書類(※1)、マイナンバー関連書類または住民基本台帳カード(※2)</p> <p>◆国民健康保険(住所変更) 国民健康保険加入者は、転居届と同時に、保険課(市役所1階9番窓口) ☎内線2383、または市政窓口で住所変更手続きをしてください。 物 全員の保険証</p> <p>◆国民年金(住所変更) 年金受給者は、武蔵野年金事務所 ☎56-1411へお問い合わせください。</p>	<p>◆住所変更(転入届) 転入した日から14日以内に、市民課(市役所1階7番窓口) ☎内線2326、または市政窓口へ転入届を提出してください。 物 本人確認書類(※1)、マイナンバー関連書類または住民基本台帳カード(※2)、前住所地の市区町村が発行した転出証明書(特例転入の場合はマイナンバーカードまたは住民基本台帳カード、国外からの転入の場合は全員のパスポート・戸籍謄抄本と戸籍の附票の写し、外国籍の方は全員の在留カードまたは特別永住者証明書)</p> <p>◆国民健康保険(加入) 国民健康保険加入者は、転入届と同時に、保険課(市役所1階9番窓口) ☎内線2383、または市政窓口で加入手続きをしてください。</p> <p>◆国民年金 国外から転入した20歳以上60歳未満の方は、市民課(市役所1階3番窓口) ☎内線2394、または市政窓口へ。年金受給者は、武蔵野年金事務所 ☎56-1411へお問い合わせください。 物 年金手帳、本人確認書類(※1)</p>

※1 本人確認書類は、運転免許証、マイナンバーカード、パスポート、外国籍の方は全員の在留カード、特別永住者証明書などです。
 ※2 記載事項の変更が必要のため、世帯全員のマイナンバーの通知カード、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードをお持ちください。マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードの記載事項の変更には、世帯全員の暗証番号が必要です。

各窓口案内	月~金曜日 午前8時30分 ~午後5時	<ul style="list-style-type: none"> 三鷹市役所 野崎1-1-1 ☎45-1151(代) 三鷹台市政窓口 井の頭2-13-2 ☎42-0511 三鷹東部市政窓口 中原1-29-35 ☎03-3326-8805 三鷹西部市政窓口 野崎3-28-11 ☎33-4531
	平日の夜間、 土・日曜日も 利用できます	<ul style="list-style-type: none"> 三鷹駅前市政窓口 下連雀3-24-3-202(三鷹駅前協同ビル2階) ☎42-5678 月~金曜日=午前8時30分~午後7時30分 土曜日、第2・3・4日曜日=午前9時~午後5時 ※平日の夜間、土・日曜日は取り扱いができない手続きがあります。

水道使用の開始・中止・問い合わせは「東京都水道局多摩お客さまセンター」へ

☎日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後8時

◆引っ越し、契約内容の変更
 ☎0570-091-100または☎042-548-5100
 ※インターネットでの申し込みは同局ホームページ [HP https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/](https://www.waterworks.metro.tokyo.jp/)へ。

◆料金、漏水修繕、そのほか
 ☎0570-091-101または☎042-548-5110
 ※漏水事故などの緊急連絡には全日24時間対応。

3月20日(金・祝)~9月6日(日)

三鷹市山本有三記念館 新企画展「真実一路」の歩み

所 同記念館 ☎42-6233


昭和11(1936)年、三鷹に越してきた頃の有三は、「第二の漱石」と称されるほどの高い声望を得ていました。本展では同時期(昭和10~11年)に連載された『真実一路』を読み解きながら、有三が描き続けた家族の姿を探ります。長男に宛てた厳しくも慈愛に満ちた書簡などの多彩な資料とともに、真実一路に歩んだ創作の世界をお楽しみください。

☎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。5月7日(木)・8日(金)は休館)

¥300円(20人以上の団体200円。年間パスポート1,000円)
 ※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」をご利用いただけます。

申 期間中会場へ

◆終了間近 企画展「山本有三 翻訳ものの世界」 3月8日(日)まで
 ※展示替えに伴い3月9日(月)~19日(木)は休館します(有三記念公園も閉園)。



自宅の庭園にてはな夫人、長男・有一と

「三鷹の日」

FC東京ホームゲームにご招待!

4月18日(土) 午後2時キックオフ

2020明治安田生命J1リーグ第9節湘南ベルマーレ戦に、市民のみなさんをペアで招待します(座席はホーム自由席)。当日はFC東京後援会三鷹トレファルコ後援で、三鷹の物産などを販売する「三鷹の日」も開催します(午前10時~午後2時)。

人 市民500組1,000人 所 味の素スタジアム

申 4月3日(金)午後11時までに右記二次元コードから会員登録し、必要事項を入力(1組1通。当落結果は4月8日(水)午後6時ごろにメールで通知)

問 FC東京 ☎042-444-2630(火~金曜日午前10時~午後5時)




© F.C.TOKYO