



新型コロナウイルスの 感染拡大を防ぐために

3月まで、私は「新型コロナウイルス感染症」の爆発的な蔓延を防止すべく、小・中学校の一斉休校を実施する一方、保育園や学童保育所、高齢者施設などの機能維持を全力で実施してきました。また、教職員の皆さんや地域の方々のご協力も得ながら、校庭開放やコミュニティセンターの体育館の開放なども実施してきました。市民の皆さんの生活を守るためには、バランスの取れた政策が必要だと考えたからです。

しかし、現時点で、市内でも複数の方が発症され、そのうちお一人は亡くなられたとのこと。謹んでご冥福をお祈りします。これは、三鷹市でも「爆発的な蔓延」に向かうかどうかの瀬戸際に直面したということです。

市民の皆さん、これは長期戦です。少しでも油断すると、いつでもウイルスがまち全体に広がってしまいます。そこで市では、5月10日(日)までの期間、引き続き公共施設の利用を休止し、市主催の事業やイベントは延期または中止とします。大変ですが、「密閉」「密集」「密接」の三つの「密」を避け、自宅で過ごすように心掛けてください。三鷹市としても、できるだけ早く緊急支援方針を策定し、必要に応じて補正予算を編成するなど、皆さんの生活を支援してまいります。三鷹市全体で、今こそワンチームとなってこの苦難を乗り越えていきましょう。



三鷹市長
河村 孝

家族に感染の疑いがある場合の注意点

問 総合保健センター ☎46-3254



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

一般相談専用コールセンター

感染の予防に関することや、心配な症状が出たときの対応などに関する相談を受け付けます。英語・中国語・韓国語による相談も可能です。

☎0570-550571 (ナビダイヤル)

FAX 03-5388-1396 (聴覚に障がいのある方や、
電話での相談が難しい方)
(午前9時～午後9時、土・日曜日、休日も受付)

新型コロナ受診相談窓口(多摩府中保健所内専用窓口)

新型コロナウイルス感染症が疑われる方からの電話相談を受け付けます。必要に応じて医療機関をご案内します。

・平日午前9時～午後5時 ☎042-362-2334

・上記時間以外
都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター ☎03-5320-4592

相談の目安

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日(※)以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)。
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※重症化しやすい高齢者や基礎疾患などがある方、妊婦は2日程度。

症状がこの基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

最新情報はこちらでご確認ください

◆【まとめページ】新型コロナウイルス感染症に関する情報一覧(市ホームページ)

HP https://www.city.mitaka.lg.jp/c_anzen/085/085649.html



◆都内の最新感染動向(都ホームページ)



HP <https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp>

◆市公式Twitter

アカウント名: mitaka_tokyo



◆マスクの作り方(文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」内)



HP https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyu_shien/mext_00460.html

外出・買い物に関するお願い (都・消費者庁より)

4月12日(日)までの土・日曜日は、食料品の買い物などを除き、不要不急の外出を避けてください。食料品は十分な供給量を確保しているので、安心して、落ち着いた購買行動をお願いします。



新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者・労働者への各種支援

三鷹商工会に経営相談窓口を新設 専用ダイヤル☎29-8630

事業活動に影響を受けている市内事業者からの相談を幅広く受け付け、内容に応じた適切な窓口を案内します。中小企業診断士を毎日配置し、面談による相談にも応じます(要事前予約)。相談先に迷う場合は、まずこちらへご相談ください。
☎5月29日(金)までの平日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
所 三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

国の助成制度と相談窓口

- ◆雇用調整助成金 労働者に対する休業手当、賃金などの一部を助成
問 厚生労働省ホームページ [HP](https://www.mhlw.go.jp/) <https://www.mhlw.go.jp/>
- ◆小学校休業等対応助成金・支援金 臨時休校に伴い、子どもの世話のために有給休暇を取得させた事業主または就業できなくなった個人事業主へ賃金相当額を助成
問 同助成金・支援金相談コールセンター☎0120-60-3999(土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後9時)
- ◆労働者向け相談窓口 賃金、労働条件、退職などに関する相談を受け付け
問 東京労働局総合労働相談コーナー☎03-3512-1608(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

市の融資あっせん制度の拡充(4月1日～令和3年3月31日)

急激な売上高の減少に対応するため、既存の融資あっせん制度の対象要件などを緩和して、市内中小事業者の事業継続を支援します。
問 生活経済課☎内線2544

	既存制度	コロナ対応制度
貸付限度額	800万円	1,600万円(既存制度との合計額)
利率	本人負担	年利0.35%
信用保証料		全額補助
返済期間		6年(据置12カ月)以内
売上減少の比較期間	最近3カ月または1年間の売上額実績と過去の同期の比較	最近1カ月の実績額または最近1カ月＋今後2カ月の売上見込と過去の同期の比較
売上減少幅	10%以上減少	減少(割合は不問)

上下水道料金の支払いを猶予

新型コロナウイルスの影響により収入が減少し、一時的に支払いが困難となった方(法人を含む)へ、最長4カ月分の支払いを猶予します。
問 東京都水道局多摩お客さまセンター☎0570-091-101(ナビダイヤル)
ナビダイヤルを利用できない場合☎042-548-5110
(午前8時30分～午後8時、日曜日、祝日を除く)

組織改正のお知らせ

問 企画経営課☎内線2111

機能的で効率的な行政運営の推進を図るため、4月1日付で次のとおり組織を新設しました。

部	課	係	内線	組織改正の概要
企画部	企画経営課	参加と協働担当	2105	企画経営課に係相当を設置
	市長室		2011	秘書広報課を市長室(課相当)と広報メディア課に分割
	広報メディア課		2134	
総務部	労働安全衛生課		2232	職員課労働安全衛生係を課に昇格
生活環境部	生活経済課	観光振興担当	2541	生活経済課に係相当を設置
	都市農業課		3063	生活経済課都市農業係を課に昇格
健康福祉部	介護保険課	介護給付係	2684	高齢者支援課から介護保険に関する事務を分離し、課を設置、4係で構成
		介護認定係	2682	
		介護保険料係	2687	
		介護事業者指導係	2628	
都市整備部	都市交通課	交通安全係	2883	道路交通課都市交通係を課に昇格、2係で構成(分離した道路交通課は道路管理課に名称変更)
		公共交通係		

※企画経営課参加と協働担当の執務室は三鷹市公会堂に新設、そのほかは変更なし。

風しん抗体検査の無料クーポン券をご利用ください

問 健康推進課☎内線4203

公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種を無料で実施します。

クーポン券発送時期 ※受診済みの方を除く。

昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性市民	昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性市民
3月下旬発送済み	4月下旬(予定)

実施期間

抗体検査、予防接種とも令和4年3月31日まで
※予防接種は抗体検査の結果、抗体が不十分と診断された方のみ。
所 市内および全国の実施医療機関
※実施医療機関は、クーポン券に同封の一覧または市ホームページ、厚生労働省ホームページ [HP](https://www.mhlw.go.jp/) <https://www.mhlw.go.jp/> でご確認ください。
物 クーポン券、本人確認書類(免許証、保険証など)、予防接種を受ける場合は抗体検査の結果が分かる書類
申 事前に予約のうえ、実施医療機関へ

4月1日から 骨髄移植手術などにより免疫が喪失した方に 予防接種(再接種)費用を助成します

問 健康推進課☎内線4203

骨髄移植手術などの医療行為により免疫が喪失(減少)し、接種済みワクチンの効果が期待できないと医師に診断された方に、再接種にかかった費用を助成します(償還払い)。
人 再接種日現在20歳未満の市民(ワクチンごとに個別の年齢制限あり)
対象となる予防接種
骨髄移植手術などの医療行為前に定期予防接種として接種したワクチンで、医療行為後の令和2年4月1日以降に国内で再接種したもの
※対象条件や申請方法など、詳しくは事前に同課へお問い合わせください。

東京都シルバーパス 新規購入のご案内

問 (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)

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)は、都内民営バスや都営交通で利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます(有効期限は9月30日)。

- 人¥ ①令和2年度住民税が非課税の方、2年度住民税が課税されているが元年の合計所得金額が125万円以下の方＝1,000円、②①以外の方＝10,255円
- 物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(2年度介護保険料納入〈決定〉通知書、2年度住民税課税〈非課税〉証明書、生活保護受給証明書〈生活扶助の記載があるもの〉のいずれか一つ。2年度の住民税などが決定するまでは元年度の書類で代用可)
- 申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

4月1日から自転車保険加入が義務化されました

問 都市交通課 ☎内線2883



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した。

すべての自転車利用者が対象で、未成年は保護者が、自転車を利用する事業所は事業者が加入する必要があります。

加入している保険の確認をお願いします

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。右記フローチャートを参考にご確認ください。

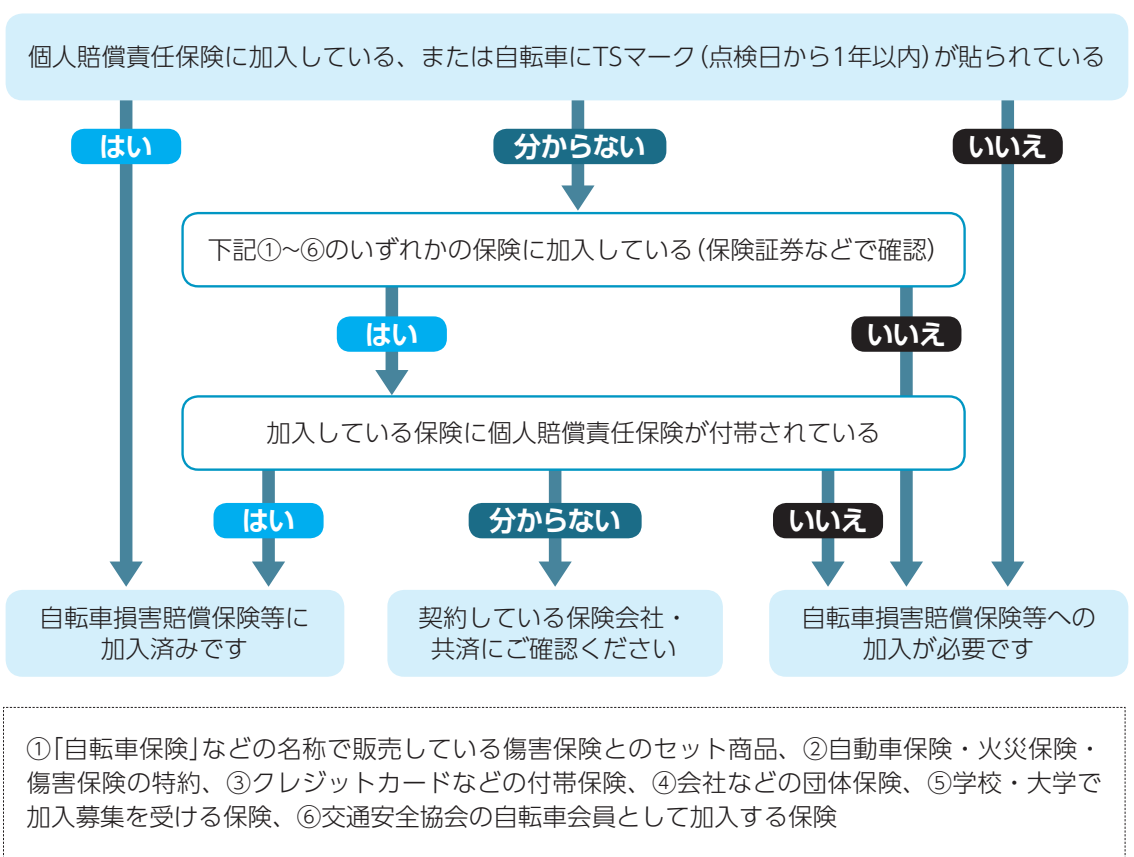
また、保険によって、補償金額だけでなく、補償内容も異なりますので、よくご確認ください。

TSマーク付帯保険も「自転車損害賠償保険等」に含まれます

対物賠償や弁護士相談費用の補償、示談交渉サービスなどは含まれず、補償内容に限りがありますので、保険内容をよくご確認ください。



有効期限は点検日から1年



三鷹市防災エコタウン開発奨励事業をスタート



問 環境政策課 ☎内線2525

市では、防災力の強い低炭素なまちづくりを推進するため、防災面と環境面の両面からの取り組みを同時に実行する開発・建築事業などを「三鷹市防災エコタウン」として認定し、PRする制度を4月から開始しました。

◆防災エコタウン開発奨励事業とは

災害時における自立・分散型電源によるエネルギー供給の確保などの対策と、平常時における温室効果ガスの排出削減と気候変動の影響による被害を回避・軽減するための対策を、同時に実行する開発・建築事業などに対して、ランク別の認定を行う制度です。

認定を受けると、先進的な防災・環境の取り組みとして市ホームページなどに掲載されるほか、事業者は市の認定を受けた事業であることをPRできます。※助成金を交付する事業ではありません。

◆認定対象

- 民間事業者などが実施する戸建て分譲住宅や共同住宅の新規建築事業、または三鷹市まちづくり条例に基づく開発事業
 - 上記に該当しない事業所の新規建築事業(小規模スーパー、コンビニエンスストアなど)
 - 防災力の強い低炭素なまちづくりに資すると市長が認める事業
- ※認定を受けるには、対象設備などの条件を満たすことが必要です。

◆認定ランク

対象設備の数によって「ゴールド」「シルバー」「ブロンズ」からランクを決定します。

新エネルギー・省エネルギー設備設置助成金をご活用ください

問 環境政策課 ☎内線2525

新エネルギー設備	
◆対象設備	①太陽光発電設備、②風力発電設備、③蓄電池(①と連携している場合に限る)
◆助成金額	①②設備の最大出力量に対し、1kw当たり2万円(上限10万円)、③5万円
太陽熱利用システム	
◆対象設備	①強制循環式ソーラーシステム、②自然循環式太陽熱温水器
◆助成金額	①5万円、②2万円
高効率給湯器	
◆対象設備	①燃料電池コージェネレーション、②自然冷媒ヒートポンプ給湯器
◆助成金額	①3万円(定格発電出力0.4kWの場合は2万円)、②2万円



※設置費が助成額を下回った場合は、設置費分を助成。建物購入時にあらかじめ設置していた場合の助成額は一律15,000円。
※設置後6カ月を経過したもの、中古品、リース、転売目的、全量売電の設備は、助成の対象になりません。
人 対象設備を自ら所有し使用する市民で、市税の滞納がなく、設置後5年間は設備を廃止・譲渡・処分しない方(新エネルギー設備は市内事業者を含む)
申 設置日から6カ月以内に申請書を同課(第二庁舎2階)へ
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

市民のみなさんが行う環境活動を助成します

問 環境政策課 ☎内線2525

対象事業
構成人員の過半数が市民で市内に活動拠点のある非営利団体が、令和3年3月31日までに実施する次の事業。 公害・地球温暖化防止、緑化推進／自然環境の保護／環境に関するセミナーや講座、資料作成／調査・研究

助成金額
事業経費の2分の1(1団体1事業、上限10万円) 申 3年1月15日(金)までに申請書と必要書類を同課(第二庁舎2階)へ(事業実施後でも申請可) ※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。



※上記3事業は、みなさんの寄付金を積み立てた「三鷹市環境基金」を活用しています。

市の各種検診・健康診査をご利用ください

☎ 健康推進課 ☎ 内線4212

深刻な病気を未然に防ぐためには、検(健)診で自分の健康状態をチェック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。

人 4月～令和3年3月末に各検(健)診の対象年齢に達する方

所 ②⑥下記、①③～⑤⑦～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

¥ 費用は受診時に医療機関にお支払いください

※生活保護・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)で交付する受給証明書を医療機関へお持ちください。

① 胃がん内視鏡検診

問診、胃内視鏡検査

日 6月1日(月)～令和3年1月31日(日)

人 50歳以上の市民

※①を前年度に受診した、②を受診する、妊娠中または妊娠の可能性がある、入院している、胃疾患・心疾患・呼吸不全・明らかな出血傾向またはその疑いがある方などは受診できません。

¥ 2,000円

※2年に1回受診できる検診です。①を受診した方は、来年度は①②を受診できません。

② 胃がんX線検診

問診、バリウムを飲み胃部レントゲン撮影

日 10月23日(金)・24日(土)・27日(火)・28日(水)、11月10日～18日の火・水曜日

人 40歳以上の市民 所 三鷹市公会堂さんさん館

※前年度①を受診した、または今年度受診する、妊娠中または妊娠の可能性があり、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腸閉塞・心筋梗塞・脳梗塞を起こした、または何らかの手術をした方などは原則受診できません。

¥ 500円

③ 子宮がん検診

視診、内診、検体採取細胞診

※医師が必要と認めた方は、体部検査を行う場合があります。

日 6月1日(月)～令和3年1月30日(土)

人 20歳以上の女性市民

※21歳になる方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

¥ 500円(体部検査も行った場合は1,000円)

④ 乳がん検診

問診、マンモグラフィ(X線検査)

またはエコー(超音波検査)

※視診・触診は希望制。

日 6月1日(月)～令和3年2月27日(土)

人 30歳以上の女性市民(前年度受診者を除く)

※41歳になる方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

¥ 1,000円

⑤ 成人歯科健診

虫歯、歯周病の検査

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

人 35歳以上の市民

※35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、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。

⑥ 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 Aコース＝7月15日(水)・29日(水)、Bコース＝9月5日(土)・19日(土)、Cコース＝10月29日(水)・11月13日(金)、Dコース＝令和3年1月18日(月)・2月1日(月)

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で両日参加できる市民、A・Dコース各90人、B・Cコース各120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)

所 総合保健センター(元気創造プラザ2階)

⑦ 眼科検診(前期)

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査

日 9月1日(火)～11月30日(月) 人 40歳以上の市民 ¥ 500円

申 ①5月15日(金)、②6月1日(月)～8月31日(月)、③④10月31日(土)、⑥Aコース＝6月15日(月)・Bコース＝8月3日(月)・Cコース＝9月28日(月)・Dコース＝12月7日(月)、⑦7月17日(金)(いずれも消印有効)までに、直接またははがきで検(健)診名(②は希望日、⑥は希望コース)・必要事項(11面参照)・生年月日・性別を「〒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(電話での申し込みは不可)。①②⑥⑦は申込多数の場合は抽選)。⑤は直接または電話で同課(元気創造プラザ2階)☎内線4212へ

※電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>からも申し込みます。

⑧ 肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(かたん)細胞診

人 40歳以上の市民(喀痰細胞診は50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方)

¥ 1,000円(特定健診・後期高齢者健診対象者のうち、喀痰細胞診を実施した方は500円)

⑨ 大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2回法)

人 40歳以上の市民

¥ 500円

⑩ 前立腺がん検診

採血(PSA検査)

人 50・55・60・65・70歳になる男性市民(血清PSA値経過観察中の方を除く)

¥ 500円

⑪ 肝炎ウイルス検査(B・C型)

採血、問診

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

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

⑫ 胃がんリスク検査(ABC検査)

問診、血液検査

※ヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無と、血清ペプシノゲン値による胃の萎縮度(老化度)を測定し、胃がんにかかる危険度を判定します(胃がんを発見する検査ではありません)。

人 過去に同検査を受けたことのない40・45・50・55・60・65・70歳になる市民

※次のいずれかに該当する方は受診できません。胃の痛み・胸焼けなどの症状がある、腎不全または食道、胃、十二指腸の病気で治療中、胃酸分泌抑制薬を服用中または2カ月以内に服用、胃を切除した(一部を含む)、過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った。

¥ 500円

⑧～⑫は特定健診(右記)との同時受診をお勧めします。

日 ⑧～⑫4～7月生まれの方＝5月1日(金)～9月30日(水)、8～11月生まれの方＝7月1日(水)～11月30日(月)、12～3月生まれの方＝10月1日(水)～令和3年2月28日(日)

申 ⑧～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※⑧⑨は特定健診・後期高齢者健診の受診票で受診できます。

特定健康診査・後期高齢者健康診査

生活習慣病の予防や早期発見、健康の保持増進を目的とした無料の健診です。対象者には市から受診票をお送りします。

日 4～7月生まれの方＝5月1日(金)～9月30日(水)(4月下旬受診票送付)、8～11月生まれの方＝7月1日(水)～11月30日(月)(6月下旬受診票送付)、12～3月生まれの方＝10月1日(水)～令和3年2月28日(日)(9月下旬受診票送付)

人 特定健康診査＝三鷹市国民健康保険に加入し3年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者健康診査＝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)の方は対象外となる場合があります。

申 市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※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。

若年健康診査

日 5月1日(金)～令和3年2月28日(日) 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](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>からも申し込みます。

※三鷹市国民健康保険加入者で3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。

令和2年度 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部公費負担

※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早めに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年3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辺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

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
東京国際大堀病院	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 新生ハイツ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 メディカルコート1階	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
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

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。接種を希望する方は、事前に同課へお問い合わせください。

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 2階	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 SAKURA1階	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
のぎきはちまん前内科	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
みたか循環器内科	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
うちはら内科クリニック	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

市指定のごみ袋に掲載する広告を募集しています

☎ごみ対策課☎内線2534

◆市ホームページにも無料で広告を掲載できます

市指定のごみ袋は市内全域で日常的に使用され、多くの方の目に触れる有効な広告媒体です。ごみ袋への広告を申し込みいただくと、市ホームページのトップページにも5カ月間無料でバナー広告を掲載できます(いずれも広告掲載は10月以降)。

☎4月6日(月)～30日(休)に同課☎内線2534へ

※ごみ袋本体の広告は表面中央部に掲載され、色は紺色の1色刷りです。

※外袋の広告は裏面に掲載され、白地に1色刷りです(色は選べます。)



作製枚数と広告掲載料

ごみ袋の種類		規格	作製枚数	広告掲載料
S(10ℓ)袋	ごみ袋本体	12×16cm	120万枚	30万円
	外袋	14×12cm	12万枚	3万円
M(20ℓ)袋	ごみ袋本体	15×20cm	120万枚	36万円
	外袋	17×14cm	12万枚	3.6万円
L(40ℓ)袋	ごみ袋本体	17×24cm	75万枚	30万円
	外袋	21×17cm	7.5万枚	3万円

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。

☎HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または☎76-2490へ

☎広報メディア課☎内線2129

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株式会社文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

5月3日発行号

原稿締切日 4月7日(火)

5月17日発行号

原稿締切日 4月17日(金)

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。

催し

からだもあたまも気持ちもスッキリ
日曜日！駅前ラジオ体操&軽いう
オ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☎080-3356-56
17・HP https://www.enchante-
mitaka.tokyo/

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般若心経
カフェ＝4月11日(土)午後1時30分
～3時、④タロット占い・占い&指
導＝18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井の頭公園西園
☎①200円、③500円、④1,000
円、⑤応相談☎☎なりきよ☎080-
1362-5359

元気ひろば おれんじの催し

☎①腸活教室＝4月8日(火)午前10
時～11時30分、②大人のアトリエ
＝17日(金)午後1時～2時30分、③
キッズアンガーマネジメント＝18
日(土)午後1時～2時☎同会(中原
3-1-65)☎①2,000円、②1,000円、
③1,200円☎☎同会☎76-5940

ヨガの体験をしましょう

☎のびのびティータイムヨガ☎4
月10・17日の金曜日午前10時30
分～正午☎連雀コミュニティセン
ター☎500円(1回)☎☎増田☎46-
3196

みたかふれあいサロンの催し

☎①タブレット講座「写真の整理、
編集、メールで写真を送る」＝毎月
第2金曜日午後1時15分～2時45
分、②カルチャー講座～楽しい俳
句＝4月23日(木)午前10時～正午
☎三鷹産業プラザ☎①2,000円
(1回)、②500円☎☎NPO法人
シニアSOHO普及サロン三鷹☎40-
2663、②当日会場へ

第1回みたか展

☎ぎやらりー由芽☎4月11日(土)～
26日(日)正午～午後7時(最終日は5

時まで)☎同画廊、ぎやらりー由芽
のつづき☎期間中会場へ☎同画廊
☎47-5241(木曜日休み)

建築無料相談会(設計、改修、空
き家利活用(紛争相談は不可))

☎東京建築士会多摩ブロック南部
支部三鷹部会☎4月19日、5月17日の
日曜日午前10時～正午、午後1時
～3時(1組40分程度)☎三鷹産業
プラザ☎☎開催日の1週間前まで
に必要事項(11面参照)・相談内容
を倉澤☎26-9542・☎kurarc@
xd6.so-net.ne.jp(当日参加可)

笑う呼吸法 ラフター(笑)ヨガ

☎東京三鷹の森わっはは楽楽(わい
わい)☎4月19・26日の日曜日午
前10時40分～正午☎連雀コミュ
ニティセンター☎500円(1回)☎
☎ハラ☎090-3902-9691・☎44-
7772(初回のみ申込)

子育てコンビニひろば

☎NPO法人子育てコンビニ☎4
月20日(月)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@mi
taka.ne.jp☎同法人☎41-7021

親善大会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連
盟☎4月25日(土)午前9時～午後5時
☎SUBARU総合スポーツセンター
☎1チーム3,000円☎☎4月15日
(火)までに志藤☎042-338-3750

第186回太宰治の足跡案内

☎みたか観光ガイド協会☎☎4月
26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57回三鷹雑学大学講義 古代エ
ジプト文明 ピラミッド神殿遺跡
を巡る

☎4月26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

「みたか街かど自立センター」ガ
ラージセール

☎4月28日(火)午後0時30分～2時
☎同センター(上連雀4-1-8)☎当
日会場へ◆物品提供は春物衣類と

新品の食器やタオルのみ。セール
当日を除く平日午前9時～午後5時
に受付☎同センター☎48-0648

ザックパランに話そう会・カフェ

☎21世紀はあなたが主役☎4月
28日(火)午後1時30分～3時30分
☎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)☎当日会場へ☎モリ
☎090-8625-2063

NPOテニスレッスン

☎NPO法人テニスネットワーク
☎5月7日～6月25日の毎週木曜
日午前9時～11時、午後1時～3時
☎大沢総合グラウンドテニスコ
ート☎2,000円(1回)☎同法人 HP
https://tennis-net.jp/☎同法人
(菊地)☎03-5314-3737

会員募集

写遊どんぐり(写真)

☎偶数月の第2火曜日から午後2時～5
時☎市内☎入会金3,000円、月額
1,000円☎☎木口☎090-2206-05
74

「はがきで文字遊び」の会

☎毎月第2土曜日から午後1時30分～
3時30分☎三鷹駅前コミュニティ
センターほか☎月額2,000円☎
☎小山☎090-8501-3528・☎042-
541-3488

健康キーボード(中高年ピアノ初
心者)の会

☎毎月第1・3火曜日から午前10時30
分～11時30分☎三鷹市公会堂さ
んさん館☎月額3,000円☎☎安
田☎090-4295-5867

かたくりの会(かな文字書道)

☎毎月第2・4木曜日から午後1時30
分～3時30分☎生涯学習センター
☎入会金500円、月額1,700円☎
☎千葉☎☎49-4481

吟詠耀(わらべうたと詩吟)

☎毎月第1～3水曜日から午後7時30
分～9時・毎月第1～3土曜日から
午後1時30分～4時☎大沢地区公会
堂☎月額2,000円☎☎宮川☎31-
6048

3B体操(ストレッチ、筋トレなど
健康体操)

☎毎週水曜日から午前10時15分～11

時45分☎三鷹駅前コミュニティ
センター☎入会金1,000円、月額
3,000円☎☎桑原☎090-3512-
1540・☎042-587-6338

五月会(カラオケ)

☎毎月第2・4月曜日から午後7時45
分～9時45分☎牟礼地区公会堂
☎入会金1,000円、月額3,000円
☎☎西田☎45-2624

NPO法人鷹ロコ・ネットワーク
大楽(チアダンスキッズクラス)

☎毎週火・水曜日から午後3時～4時
(小学生は5時まで)☎未就学児～小
学1年生☎三鷹駅前コミュニティセ
ンター、連雀コミュニティセンター
☎月額4,000円☎☎同法人(林田)
☎24-7500・☎24-7070

三鷹絵画の会

☎毎月第1・3日曜日から午前9時～正
午☎上連雀地区公会堂☎☎山田
☎☎41-6585

ヨガ部(三鷹市ベッセルスポー
ツクラブ)

☎毎週金曜日から午後3時～5時☎
SUBARU総合スポーツセンター☎
入会金1,000円、月額1,000円(別
途1回300円)☎☎鈴木☎090-15
06-0203

いきいき太極拳Bグループ

☎毎月3回木曜日から午後2時45分～
4時15分☎福祉センター☎月額
1,500円☎☎本木☎45-0510

ヨガサークル「フレッシュヨガ」

☎毎週水曜日から午前10時30分～正午
☎新川中原コミュニティセンター
☎月額4,000円(月4回開催時)☎
☎大岡☎☎46-4947・☎fresh
_yoga_mitaka@yahoo.co.jp

パオーン(親子のためのリトミッ
ク)

☎毎月3回水曜日から午前10時30分
～11時15分☎1～2歳のお子さん
と保護者☎連雀コミュニティセン
ター☎月額2,000円☎☎藤本☎
fujimoto.ritopi@gmail.com

アリスみたか学習会

☎アリスみたか(三鷹市ひとり親
家庭福祉会)☎毎週火曜日から午後6
時～9時☎小学4年生～高校3年生
☎連雀コミュニティセンター☎月
額2,000円☎☎ふるたに☎paaman

dayo@yahoo.co.jp☎ふるたに☎
090-4713-5210

三鷹キッズアートフォーラム(子
ども工作)

☎毎月第2・4日曜日から午後2時～3時
30分☎小学生☎三鷹駅前コミュ
ニティセンター☎1回1,500円☎☎
檀上☎44-5979

こでまり(フォークダンス)

☎毎月第2・4火曜日から午後1時30
分～4時☎井の頭コミュニティセン
ター☎月額600円☎☎畑☎46-
1086

鷹の子ママの子育て会(子育て心
理学)

☎毎月第2・4火曜日から午前10時～
正午☎三鷹駅前コミュニティセン
ター、消費者活動センターほか☎
1回500円☎☎小林☎090-4814-
8787

伝言板

武蔵野の森公園 健康ウォーキン
グ教室—効果的な運動強度を知ろう

☎4月25日(土)午前10時～11時30
分(雨天時は26日(日)に順延)☎40
人☎同公園☎50円☎☎直接または
電話で同公園サービスセンター
(林)☎042-365-8435(先着制。午
前9時～午後5時)

ICUオルガン演奏会

☎ICU宗教音楽センター☎5月9
日(土)午後3時から☎同大学礼拝堂
☎1,800円(前売券1,700円、小・
中学生1,000円)☎当日会場へ。詳
しくは同センター HP http://sub
sites.icu.ac.jp/smc/へ(未就学児
は入場不可)☎同センター☎33-33
30

わがまちジャーナル4月号

地上11chで放送中

☎4月16日(木)まで
琵琶演奏家
ジョセフ・ピアースさん
☎4月17日(金)～30日(木)
アンコールアワー
お茶に学ぶおもてなしの心

むさしのみたか市民テレビ局
☎☎79-1434

教育支援学級介助員(1人)

◆職務内容 固定制の教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務

◆任用期間 任用日～令和3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・中学校教育支援学級

◆報酬(月額) 148,838円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給 ※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。

申 履歴書(写真貼付)・作文「教育支援学級介助員として心がけたいこと」(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)

問 同課 ☎内線3267

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職(正職員)、②調理員(契約職員)、③～⑥保育職(パートタイマー)

◆資格 ①昭和59年4月2日以降生まれの介護福祉士、②栄養士または調理師免許、③～⑤保育士(無資格者は応相談)、⑥不問

◆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～午

後4時30分、③月曜日前午8時30分～午後5時、④月～金曜日前午8時30分～午後5時、⑤月～金曜日午後4時45分～7時、5時～6時、⑥土曜日前午8時～午後1時30分、1時45分～6時45分

◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②⑤三鷹赤とんぼ保育園、③三鷹ちどりこども園、④三鷹南浦西保育園、⑥三鷹西野保育園

◆報酬 ①月額166,544円～189,840円(経験などによる)、②月額200,000円、③～⑥時給1,110円～1,500円(資格の有無・時間帯による)

※①②賞与あり(昨年度実績①4.6カ月、②140,000円程度。採用1年目は異なる)。

◆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、②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、③「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、④「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551、⑤「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑥「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030へ

※詳しくは同事業団ホームページ [HP](https://www.mitaka.or.jp/) <https://www.mitaka.or.jp/>へ。

北野ハピネスセンターけやきのもり(社)睦月会 職員

◆職種 看護師(①正規職員、②非常勤職員)、生活支援員(③嘱託職員、④非常勤職員)

◆職務内容 知的・身体障がい者の①②健康・常備薬管理、生活支援、③④生活・作業支援

◆資格 ①②看護師免許

◆勤務期間 ①随時、②③④令和3年3月31日まで(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 ①③月～金曜日午前8時30分～午後5時30分、②④応相談

◆報酬 ①月額210,000円～280,000円、②時給1,800円、③月額208,340円、④時給1,050円

※①は資格・住宅手当あり。

申 問 同会 ☎48-6331へ

申 問 直接または電話で同課 ☎44-6600へ

◆こころの相談室(対面相談)

日 毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日、年末年始を除く。1回50分まで)

人 在学・在勤を含む女性市民

所 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階)

申 問 事前に相談・情報課 ☎44-6600へ

◆こころの相談ダイヤル(電話相談)

日 毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火曜日午後5時～8時(祝日、年末年始を除く。1回30分まで)

人 在学・在勤を含む市民

申 相談員直通番号 ☎29-9864へ

問 企画経営課 ☎内線2115



第229回東京都都市計画審議会の傍聴

日 5月19日(火)午後1時30分から

人 15人

所 東京都庁

申 4月21日(火)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒163-8001東京都都市整備局都市計画課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎03-5388-3225



「男女平等参画相談員」「こころの相談室」「こころの相談ダイヤル」をご利用ください

◆男女平等参画相談員

相談員は弁護士の向畑留美子さんと桜井淳雄さん。

人 在学・在勤を含む市民

所 相談・情報課(市役所2階)

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

令和2年国勢調査の調査員を募集しています

問 企画経営課 ☎内線2118

10月1日を期日として、全国一斉に行う国勢調査の調査員を募集しています。特別な資格は必要なく、空いた時間で働けます。

◆資格 次のすべてに該当する方。①原則満20歳以上、②市内または近隣市区在住、③健康で責任感がある、④守秘義務を守れる、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 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

◆任用期間 8月下旬～10月下旬

◆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/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>(左記二次元コード)へ

※申込後、面談を行います。

三鷹「まち活」塾 開講！

「好きなコト できるコト やりたいコト×社会にいいコト」をデザインする 保育

日 5月30日、6月6・20・27日、7月4・18日、8月1・22・29日、9月12日の土曜日午後1時30分～5時30分(全10回、通し受講のみ)

※講座終了後に交流会を予定(希望者のみ、1回500円)。

人 地域で活動を始めたい方など30人、保育(1歳～未就学児)5人

所 三鷹ネットワーク大学

¥ 一般5,000円、学生2,500円

申 4月7日(火)午前9時30分から申込書(同大学ホームページで入手)を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学(左記参照)へ。保育希望者は5月7日(木)までにNPO法人みたか市民協働ネットワーク ☎46-0048へ(いずれも先着制)

問 同大学 ☎40-0313(申し込みについて)、同法人 ☎46-0048(講座内容について)

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・FAX40-0314・[HP](https://www.mitaka-univ.org/) <https://www.mitaka-univ.org/>

申 特に記載のないものは4月7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(上記二次元コード)をご覧ください。

◆三鷹ネットワーク大学臨時休館のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、同大学は5月10日(日)までの期間、臨時休館しています。

休館中は、月曜日、祝日を除く午前9時30分～午後5時に、電話またはファクスでのお問い合わせに対応します。また、当面の間、施設の貸し出しについても中止します。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※5月11日(月)は通常の休館日です。

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ第161回 「デザインと宇宙」

ゲストはアダチ・デザイン研究室室長のアダチヒロミさん、ホストは東京大学天文学科教授の柏川伸成さん。

※新型コロナウイルス対策として、飲食物を提供しない特別形式で実施。

日 5月16日(土)午後6時30分～8時 人 25人 ¥ 1,000円

申 4月28日(火)午後5時(必着)までに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(申込多数の場合は抽選)

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 5月17日(日)午前10時～正午 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

キャリア・カウンセラー 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 5月17日(日)午後1時～3時10分 人 10人 ¥ 1,000円

申 5月7日(木)午後5時(必着)までに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)

夏野菜づくりの相談会

市内産夏野菜の苗物市(4月17日(金)～5月31日(日))にちなみ、市内農家が野菜づくりの質問にお答えします。

☎4月17日～5月6日(水・休)

所 農業公園

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

生涯学習センターの講座 保育

☎(公財)三鷹市スポーツと文化財団

☎①幸せ未来のための子育て講座＝5月12日～7月14日の毎週火曜日午前10時～正午(全10回)、②三鷹の古文書を読む(実践編・中級)講座＝5月17日、6月21日、7月12日、9月13日、10月18日、11月15日、12月13日、令和3年1月10日、2月14日、3月14日の日曜日午前10時～正午(全10回)、③家庭でできる簡単菜膳1ーむくみ解消!梅雨の菜膳料理＝5月20日(水)午前10時30分～午後0時30分

人 ①初めて受講する在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人(保育希望者は4月28日(火)の説明会にお子さん同伴で必ず参加)、②③16歳以上の方16人

講 ①人材育成コンサルタントの三好良子さん、②東北大学東北アジア研究センター上廣歴史資料学研究部門助教の野本禎司さん、③(一社)東洋美食菜膳協会認定講師の舟久保琴恵さん

¥ ②3,000円、③2,000円(材料代を含む)
物 ②③筆記用具(②崩し字字典、③エプロン、三角巾)

申 問 ①4月17日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(同プラザ講座申込システム)へ、②4月18日(土)、③4月24日(金)(いずれも必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(同講座申込システム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

市民大学総合コース 保育

☎(公財)三鷹市スポーツと文化財団

☎①地域のこと、自分のこと、やりたいことを考える・②笑顔で子育て@みたか

一子どもの力を信じて見守ろう・③私たちはどのような時代に生きているのかー考えることを放棄しない＝5月15日～令和3年3月12日の毎週金曜日、④持続可能な日本経済を目指すには・⑤近現代史から考える日本の将来像＝5月16日～3年3月13日の毎週土曜日、いずれも午前10時～正午(全30回。夏季、冬季を除く)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民各28人、保育(1歳～未就学児)①～③20人、④⑤10人

※保育希望者は説明会にお子さん同伴で必ず参加(①～③5月8日(金)、④⑤9日(土))。

所 生涯学習センター

講 ①国際基督教大学特任教授の西尾隆さんほか、②白百合女子大学准教授の眞榮城和美さんほか、③東京大学大学院教授の高橋哲哉さんほか、④帝京大学教授の小島寛之さんほか、⑤学習院大学教授の井上寿一さんほか

申 問 4月17日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(同プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選) ※開催日が同じ講座の重複申し込みは不可。



ふれあい給食のボランティア(調理・配達)

週に1、2回、手作りの食事の調理または配達を手伝ってくださる方を募集します。対象は、買い物や炊事が困難な高齢者です。見学も随時受け付けています。

申 問 高齢者支援課 ☎内線2626へ

春のフリーマーケット出店者

☎5月17日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

人 在学・在勤を含む18歳以上の市民、23店舗(1区画2×2m)

※未成年者は保護者の署名、押印が必要。

所 リサイクル市民工房

申 4月23日(木)(必着)までに必要事項(11面参照)・販売予定品目を「〒181-0016深大寺2-16-13リサイクル市民工房」へ(申込多数の場合は抽選、結果は封書で送付)

問 同施設 ☎34-3196

※業者の出店、食品・家電製品・環境に悪影響を及ぼす品物などの販売は不可。



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める、③世帯の令和元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130,000円を加えた額 ※4月から謝礼を引き上げています。

◆入居予定日 9月以降

☎4月6日(月)～24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

教育委員会 市費負担講師(教科指導 各2人)

◆資格 教科指導に関して必要な知識があり、①小学校全科、②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 任用日～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) 月額21,130円～77,479円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給

※年次有給休暇、労災保険の適用あり。

☎履歴書(写真貼付)・資格証の写し・小論文「私がつくる『子どもにとって魅力ある授業』」(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)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 同課 ☎内線3267

三鷹市職員を募集

問 職員課 ☎内線2233

◆募集職種

①一般事務上級(20人程度)、②化学技術(経験者採用。若干名)

◆資格(学歴不問)

①平成3年4月2日～平成13年4月1日生まれの方、②平成元年4月2日～平成3年4月1日生まれで実務経験が4年以上の方、昭和59年4月2日～平成元年4月1日生まれで実務経験が8年以上の方、昭和55年4月2日～昭和59年4月1日生まれで実務経験が13年以上の方

◆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)

211,255円(大学新卒の場合。地域手当を含む。経験年数加算あり)

※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＝5月3日(日・祝)

※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(申込は4月21日(火)まで)。

※新型コロナウイルスの影響により、試験日程を延期する場合があります。市ホームページで最新情報をご確認ください。

消費者相談窓口から 330 電気契約のトラブルにご注意を!

相談事例1

契約している電力会社を名乗る事業者から電話があり、「電気料金が安くなるので、検針票の内容を教えてほしい」と言われて内容を伝えた。数日後、知らない事業者から契約書が送られてきて不審に思い、契約している電力会社に問い合わせたところ、知らない事業者と電力契約を結んだことになっていたと分かった。解約したいが、どうしたらよいか分からない。(70代・女性)

相談事例2

大手電力会社を名乗る事業者が突然自宅に訪問してきて、「賃貸マンション全体で電力会社に変更になり、電気料金が今より3割から5割ほど安くなる」というので契約書に署名をしたが、マンションの管理会社に確認すると、マンション全体で電力会社を変えることはないことが分かった。担当者の名刺と説明書はもらったが、契約書の控えはもらっていない。電力会社を変更するつもりはないので解約したい。(30代・男性)

アドバイス

平成28年4月に電気の小売りが全面自由化されてから、電気小売事業者の代理店が電話勧誘や訪問販売を行うようになり、電気の契約に関する消費生活相談が増えています。電気契約の切り替えをする場合は、まず現在契約している内容を確認し、どの程度安くなるのか、安くなる条件はどのようなものかなどをよく調べましょう。

また、検針票には契約に必要な情報が記載されています。契約をする意思がないときは、検針票の情報を伝えないようにしましょう。電話勧誘や訪問販売による契約の場合、契約書を受領した日から起算して8日以内であれば、クーリングオフの書面通知により違約金などを請求されずに契約解除ができます。クーリングオフ期間を過ぎても、重要事項について事実と異なる説明を受けて契約に応じたケースなどでは、契約の取り消しを主張できる場合もあります。

困ったときや判断に迷うときは、すぐに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。電気・ガスの小売り供給契約について、制度・仕組みが分からない場合や不審なことがあるときには、経済産業省電力・ガス取引監視等委員会の相談窓口 ☎03-3501-5725にも相談できます。

問 消費者相談窓口 ☎47-9042

障がいのある方

特別障害者手当などの金額が変わります

法改正により、5月8日(金)支給予定分から手当の月額が変わります。

- ◆特別障害者手当 27,350円
 - ◆障害児福祉手当 14,880円
 - ◆経過的福祉手当 14,880円
- ☎障がい者支援課 ☎内線2618

第45回障がい児水泳教室

☎6月～令和3年3月の日曜日午前9時～11時(全10回)

☎市内在住の障がいのある小学生～19歳の方と、水着を着用しプールに入ることができる保護者60組

所SUBARU総合スポーツセンター

☎4月6日(月)～17日(金)(必着)に必要事項(11面参照)・生年月日・保護者名を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選。定員に満たない場合は20歳以上の方も申込可)

※5月10日(日)に保護者説明会を開催。

☎同課 ☎内線2651

催し

第25回 三鷹まちづくりフォトコンテスト入賞作品展

☎市、同コンテスト実行委員会

☎5月31日(日)まで

所三鷹産業プラザ

☎期間中会場へ

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

山本有三記念館 春の朗読コンサート

出演は野田香苗さん(朗読)、藍原ゆきさん(ヴィオラ・ダ・ガンバ)。

☎5月15日(金)・16日(土)午後6時～7時

☎各日35人

☎¥300円(入館料)

☎5月1日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望日・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

☎同記念館 ☎42-6233

スポーツ

硬式テニス団体戦

☎三鷹市テニス協会

☎5月10日～7月26日の日曜日午前7時から

☎在勤を含む市民で構成された①男子シングルス3組、ダブルス4組、②女子シングルス1組、ダブルス2組(1チーム①8～11人、②5人)

所大沢総合グラウンドテニスコート

☎①10,000円、②5,000円(4試合分)

☎4月20日(月)(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(11面参照)・チーム名・参加人数を「〒181-0013下連雀5-3-1-111三鷹市テニス協会 藤瀬」へ(先着制)

☎同協会 ☎42-3282

50歳以上の初心者水泳講習会

☎三鷹市水泳連盟

☎5月13日～6月3日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)

☎在学・在勤を含む50歳以上の市民10人

所SUBARU総合スポーツセンター

☎¥4,000円

物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代・靴箱代100円(返還式)

☎4月27日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同連盟 ☎47-1346(夜間のみ)・☎maru.c1945@knh.biglobe.ne.jp

弓道初心者講習会(体験会)

☎三鷹市体育協会、三鷹市弓道連盟

☎5月22日～6月19日の毎週金曜日午後6時30分～8時30分(全5回)

☎在学・在勤を含む高校生以上の市民で全回参加できる方10人

所SUBARU総合スポーツセンター弓道場・アーチェリー場

☎¥3,000円(保険料を含む)

☎4月26日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別・弓道経験の有無・応募動機を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市弓道連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同連盟 ☎090-9394-0557・☎mitakakyudo@yahoo.co.jp

ジュニア剣道教室

☎東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

☎5月24日、6月21日の日曜日午前9時～11時30分

☎市内の小・中学生

所SUBARU総合スポーツセンター

物剣道着、防具、竹刀

☎三鷹市剣道連盟 ☎090-3803-3638へ(初回のみ申込)

☎同連盟 ☎090-3803-3638

講座

東京都子育て支援員研修(第1期)

子育て支援に必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉で配布)または(公財)東京都福祉保健財団 [HP](http://www.fukushizaidan.jp/) <http://www.fukushizaidan.jp/> をご覧ください。

☎同課 ☎内線2732

講習会

「ヨガで健康寿命をのばそう」

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎4月16日(木)午後2時～3時

☎市民25人

所消費者活動センター

講ヨガイストラクターの、ひびのゆうこさん

物動きやすい服装、タオル、足置き用タオル(バスタオルの半分程度)、飲み物

☎☎4月6日(月)午後1時～2時は同協議会 ☎41-0510、6日午後2時から同センター ☎43-7874へ(先着制)

ミタカフェセミナー「IoTで生き残る!働き方改革のツールとして」

☎4月23日(木)午後3時～4時30分

☎IoT、業務改善に興味がある方24人

所三鷹産業プラザ

講NPO法人三鷹経営コンサルタント協会中小企業診断士の山本竜哉さん

☎¥500円

☎必要事項(11面参照)をミタカフェ ☎mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

ファブスペースみたか ワークショップ

「オリジナルスタンプをつくろう!」

☎4月25日(土)午前10時～正午

☎4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

☎¥1,650円

物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)

☎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

①三鷹野菜づくり体験

②三鷹野菜収穫体験

☎(株)三鷹ファーム

☎①5～12月、②6～12月の収穫期に応じて実施

☎①5グループ程度、②10グループ程度

所三鷹ファーム管理農園(新川3-13)

☎年額①35,000円、②18,000円

☎☎4月30日(木)までに(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・☎farm@mitaka.ne.jpへ(先着制)

※詳しくは(株)三鷹ファームホームページ [HP](http://mitakafarm.mall.mitaka.ne.jp/) <http://mitakafarm.mall.mitaka.ne.jp/> をご覧ください。

第121回 太宰治作品朗読会『お伽草紙』より「舌切り雀」

所 ☎ 太宰治文学サロン ☎26-9150

朗読は声楽家の梶取さよりさん(写真)。

☎5月15日(金)午後6時～6時50分 ☎25人

☎5月5日(火・祝)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



チケットインフォメーション



公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

☎同財団 ☎47-5122 [HP](http://mitaka-sportsandculture.or.jp/) <http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

CINEMA SPECIAL「洋画名作劇場」保育

『麗しのサブリナ』(1954年/アメリカ/114分/モノクロ/DVD)

芸術文化センター 星のホール 全席指定

5月30日(土) 完全入替制

午前の部11時/午後の部2時上映開始

チケット発売日 会員=4月16日(木) 一般=4月17日(金)

各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円
オードリー・ヘプバーンの魅力がスクリーンに広がる、胸躍るロマンチック・コメディ。

※CINEMA SPECIAL「洋画名作劇場」は、令和3年3月まで続きます(隔月1回)。



麗しのサブリナ
©1954 by Paramount Pictures. All Rights Reserved

三鷹のこども寄席 春風亭一之輔さんの落語で、大笑いするのだ!

芸術文化センター 星のホール 全席指定 7月12日(日)

チケット発売日 会員=4月10日(金) 一般=4月16日(木)

◆未就学児の回 午前11時開演(約1時間)
会員=900円 一般=1,000円 小・中学生=500円
未就学児=無料 ※0歳から入場可。

◆小学生以上の回 午後2時開演(約2時間) 保育
会員=1,800円 一般=2,000円 小・中学生=1,000円

生の落語の面白さに子どもたちは大爆笑。赤ちゃんが入場できる回も好評です。
※各回とも大人のみでの入場はご遠慮ください。

※本公演は、インターネット予約はありません。



春風亭一之輔
©キッチン
ミノル

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

チケット
お求め方法

- 電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター ☎47-5122
- インターネット予約(要事前登録) [HP](https://mitaka-art.jp/ticket/) <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌日・翌々日が休館) 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

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)など。

●保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)

※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

ます。
日平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)
人妊娠中の方
所総合保健センター
物母子健康手帳、子育てガイド
申問 健康推進課☎内線4224へ
連休期間中は、のびのびひろばの一時保育締め切り日が早まります
申問 4月29日(休・祝)～5月6日(休・休)の一時保育＝4月17日(金)まで、5月7日(休)・8日(金)・10日(日)の一時保育＝4月27日(月)まで、各締め切り日の午後4時30分までに同ひろば☎40-2926へ

おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(5月)
日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①ベビーサインで楽しい子育て＝11日(月)、②産前・産後の骨盤ケア＝14日(休)、③泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも＝16日(土)、④ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ＝18日(月)、⑤「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会＝21日(休)、⑥親子ヨガレッチ＝23日(土)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝25日(月)、⑧足形つきのバッグを作ろう！＝28日(休)、いずれも午前10時30分～正午
人 ①4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、②3歳までのお子さんと母親、妊婦6組、③首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦4組、④2～11カ月のお子さんと保護者8組、⑤3歳までのお子さんと保護者、妊婦8組、⑥6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者6組、⑦ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑧3歳までのお子さんと保護者10組
所 市民協働センター
料 ①⑥⑦1,500円、②2,000円、③1,500円(夫婦2,000円)、④1,800円、⑤800円(夫婦1,600円)、⑧1,200円
 ※②さらし付き、④オイル代を含む、⑧材料代を含む。
物 ④バスタオル、授乳ケープ、⑥バスタオル、⑧授乳ケープ
申 問 4月15日(休)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)

東多世代交流センターばんきクラブ
 親子で遊ぶ登録制のクラブです。
日 5月26日～令和3年2月16日の火曜日午前10時30分～11時45分(8月を除く毎月2～3回)
人 平成29年4月2日～30年4月1日生まれのお子さんと保護者40人

料 600円
日 4月20日(月)～5月8日(金)(必着)に往復はがきで必要事項(11面参照)・お子さんの名前と生年月日・プレ幼稚園(就園準備先)名・同クラブ参加経験の有無・何番目のお子さんかを「〒181-0002牟礼2-13-19東多世代交流センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎44-2150
小学生向け スクラッチプログラミング教室(入門コース)
日 三鷹市シルバー人材センター
日 ①5月11日～6月1日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、②5月12日～6月2日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)
人 小学3～6年生各コース8人
料 5,000円(教材代を含む)
物 USBメモリー、筆記用具
日 4月28日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・パソコン経験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎48-6721

長崎「親子教室」参加者を募集
 長崎平和祈念式典への参加や被爆者への取材を行います。
日 日本非核宣言自治体協議会
日 8月8日(土)～11日(火)(3泊4日)
人 市内在住の小学4～6年生と保護者、全国の対象自治体から9組18人
 ※三鷹駅から長崎市までの往復交通費、宿泊代、滞在中の取材補助経費(1組10,000円)、旅行保険代は主催者が負担。
 ※上記以外の食費、個人的な経費などは自己負担。
物 取材に用いる道具(カメラなど)
申 5月8日(金)(必着)までに申込書(同協議会ホームページで入手)を「〒852-8117長崎市平野町7-8日本非核宣言自治体協議会事務局」・✉info@nucfreejapan.comへ(1組1通。申込多数の場合は抽選)
問 同協議会☎095-844-9923

高齢者
ねたきり高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み
人 自ら理美容店に行けない65歳以上の高齢者で、要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)
料 1回500円(年度4回まで利用可)
申 所定の申込書と「ねたきり状態確認票」(いずれも市ホームページから入手可)を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ
問 同課☎内線2627

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 4月14日(火)・16日(休)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 4月6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)
地域包括支援センターの催し(4月)
日 ①高齢者の生活相談室＝17日(金)午後1時～3時、②体操とおしゃべり・ミニ講座&高齢者の生活相談会＝22日(水)午後2時～4時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方、日常生活に不安のある方(②体操は65歳以上)
所 ①連雀コミュニティセンター、②牟礼地区公会堂
申 当日会場へ
問 ①連雀地域包括支援センター☎40-

2635、②東部地域包括支援センター☎48-8855
むらさき学苑
 時事問題、文学、美術などを学びます。会場は①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センターです。
日 5月12日～令和3年3月9日の火曜日午前10時～正午(全30回)
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①150人、②24人、③50人
申 問 ①4月17日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話で生涯学習センター(元気創造プラザ4階)☎49-2521、②③4月6日(月)～10日(金)午前9時～午後5時に東多世代交流センター☎46-0408、西多世代交流センター☎32-8765へ。元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)
 ※新型コロナウイルスの影響により、日程を変更または中止する場合があります。

介護予防教室「はつらつ体操」
人 65歳以上の市民で全回参加できる方①15人、②⑤⑥20人、③④⑦25人
申 4月6日(月)～17日(金)の平日に右記申込先へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

会 場	日程(全12回)	時 間	申込・問い合わせ先
①下連雀南浦地区公会堂	5月7日～7月30日の毎週木曜日	午後2時～3時30分	野村病院☎47-4848
②井の頭コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午 前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団☎44-7400・FAX 44-9772(窓口でも受付)
③新川中原コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午 前10時30分～正午	みたか紫水園☎40-7201・FAX 40-7205(窓口でも受付)
④井口コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午後1時～2時30分	西部地域包括支援センター☎34-6536
⑤三鷹駅前コミュニティセンター	5月8日～7月31日の毎週金曜日	午後1時30分～3時	介護老人保健施設 太郎☎76-6636・FAX 76-6635(窓口でも受付)
⑥牟礼コミュニティセンター	5月11日～7月27日の毎週月曜日	午後1時～2時30分	東部地域包括支援センター☎48-8855
⑦大沢コミュニティセンター	5月14日～8月6日の毎週木曜日	午後1時～2時30分	大沢地域包括支援センター☎33-2287

※新型コロナウイルスの影響により、日程を変更または中止する場合があります。

健康コラム

スマホ障害

大多数の方がスマートフォン(スマホ)を日常生活のいろいろな場面でお使いだと思えますが、スマホの扱い方が悪くて心身に障害が起きている方も少しずつ増えている印象です。
 手の障害で代表的なものは、利き手の小指の第1関節または第1関節と第2関節の間の痛みや変形です。利き手だけでスマホを持って操作する場合、多くの方が人さし指から薬指と親指で左右から挟むように持ち、小指を下側から添えるように持ちます。スマホの重みで小指に負担がかかるので、この部分の痛みや、ひどい場合は関節の変形なども生じてしまうのです。ほかにはフリック入力をたくさんすることで利き手の親指に負担がかかり、けんしょう炎を発症してしまうケースもみられます。
 予防法は、スマホ好きには耳の痛い話ですが、長時間の操作を控えることがやはり大切です。または、非利き手でしっかり持って利き手で操作する方法だと小指を下に添えなくても安定するので、効果が期待できます。
 寝る前に布団の中でスマホを操作してしまうこともあるでしょう。液晶からの明るい光は睡眠に必要なホルモンであるメラトニンの分泌を抑制してしまいます。結果、なかなか寝付けないとか、朝に眠気が残るなどの障害が生じてしまいます。睡眠直前のスマホ操作は控えた方がよいでしょう。

さらに、ポケットのスマホに着信も通知もないのに、震えが来たと感じてしまったことはないでしょうか。これはファントム・バイブレーション・シンドロームといいます。依存性が高くなっている証拠ともいえます。年度も替わり、新たにスマホを持つ人も増えることでしょう。スマホは上手に健康的に使いましょう。
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

三鷹の森ジブリ美術館の臨時休館を4月28日(火)まで延長します

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、2月25日からの臨時休館に加えて、毎年5月のメンテナンス休館を4月に繰り上げて実施し、4月29日(水・祝)に再オープンの予定です。チケットの払い戻しや販売など、最新情報は同館ホームページ [HP](http://www.ghibli-museum.jp/) <http://www.ghibli-museum.jp/> でご確認ください。

☎芸術文化課 ☎内線2912

「Wi-Fi三鷹」ポータルサイトをリニューアルしました

災害発生時などに備えて市が設置している無料公衆無線LAN「Wi-Fi三鷹」のサービス向上とセキュリティ強化を図るため、3月24日にリニューアルを実施しました。これに伴い、現在利用登録済みの方も再登録が必要となります。詳しくはポータルサイト [HP](https://www.mitaka.ne.jp/ict-town/h25wifi/) <https://www.mitaka.ne.jp/ict-town/h25wifi/> をご覧ください。

◆追加した機能

- ・SNS認証(Facebook、Twitter、Yahoo! Japan ID、dアカウント、Weibo)
- ・多言語対応(英語、中国語(簡体字・繁体字)、ハングル)

◆サービスエリア(3カ所)

三鷹駅南口エリア、井の頭公園駅前エリア、三鷹台南口エリア

☎情報推進課 ☎内線2142

はがきのリサイクルにご協力ありがとうございました

市では、市内の郵便局と公共施設に専用の箱を設置し、家庭で不用になったはがきを回収しました。今回は約1,132kg(はがき407,660枚分)を回収し、製紙工場で再生紙などにリサイクルされました。

☎ごみ対策課 ☎内線2533

男女平等参画を考える啓発誌『Shall we?』70号を配布中

今号のテーマは「五輪とジェンダー探し続ける平等のあり方」。市内公共施設、郵便局などで配布しています。

◆『Shall we?』編集委員を募集中

◇職務内容 同啓発紙の編集会議への参加、企画・提案・作成など。

※同啓発紙は年2号発行。編集会議は各号につき2回開催(平日昼間2時間程度)。

◇任期 原則1年間(再任可)

◇謝礼 各号発行ごとに4,000円分の図書カード(1年間終了後)

☎在学・在勤・在活動を含む満18歳以上の市民で、編集会議に毎回出席でき、男女平等参画の推進・PRに興味と意欲のある方2人

☎4月17日(金)(必着)までに必要事項(上記参照)・職業(学校・会社名など)・応募動機と課題「私が日常生活で感じる男女平等参画」(合計400字以内で、書式不問)を「〒181-8555企画経営課」・ [FAX](mailto:kikaku@city.mitaka.lg.jp) 29-9279・ [☎](mailto:kikaku@city.mitaka.lg.jp) kikaku@city.mitaka.lg.jpへ

※書類選考合格者は面接。

☎同課 ☎内線2115

4月はAV出演強要・「JKビジネス」などの被害防止月間です

モデルやアイドルの勧誘などを装ったアダルトビデオ(AV)への出演強要や、女子高校生(JK)を利用した営業を行い、女性が性的な被害を受ける問題が発生しています。国ではこうした被害を防ぐための啓発サイトを開設し、被害事例や相談窓口などを紹介しています。また、市の相談窓口もご利用ください。

◆内閣府啓発サイト

[HP](http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/) http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/avjk/

◆市の相談窓口

◇婦人相談員・母子父子自立支援員

子育て支援課 ☎内線2754

◇子ども家庭支援センターりぼん

同センター ☎40-5925

◇こころの相談室(7面参照)

予約専用番号 ☎44-6600

◇こころの相談ダイヤル(7面参照)

相談員直通番号 ☎29-9864

◇総合保険センター

同センター ☎46-3254

☎同課 ☎内線2751

人権擁護委員が再任、就任されました

板橋利定さん、寺本修子さんが再任され、金子恵一さんと高橋雄二さんに代わり、武本明日香さんと田原遊太さんが就任されました。任期は3年間です。

☎相談・情報課 ☎内線2215

戦没者等のご遺族の方へ「第十一回特別弔慰金」を支給します

戦没者等の遺族で、4月1日現在、受給権のある最先順位の方1名に同弔慰金を支給します。申請に必要なものについてはお問い合わせください。

☎☎地域福祉課(市役所1階17番窓口) ☎内線2615へ

「ふじみ衛生組合リサイクルセンター整備基本構想」を策定しました

同基本構想は、不燃ごみ・資源物の分別・資源化を行うリサイクルセンターの老朽化に伴う、新施設の整備方針などを示したものです。詳しくは、同組合ホームページ [HP](http://fujimiseikumiai.jp/) <http://fujimiseikumiai.jp/> をご覧ください。

☎同組合 ☎042-482-5497

令和元年度 東京都による三鷹市産野菜等の放射性物質検査結果

昨年6月に市内露地栽培のキュウリの放射性物質を検査した結果、基準値を下回りました。詳しくは、都ホームページ [HP](http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/) <http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

☎東京都産業労働局農林水産部 ☎03-5320-4834



税金

休日納税相談窓口を開設します

同日程で電話相談も受け付けます。

☎4月18・25日の土曜日、19・26日の日曜日、いずれも午前9時～午後4時30分

☎所 納税課(市役所2階25番窓口)

※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

◆相談・納付(納入)できる税目

市民税・都民税(普通徴収・特別徴収)、固定資産税(償却資産分を含む)・都市計画税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料

☎同課 ☎内線2432

令和2年度予算が成立しました

☎ 財政課 ☎内線2128

新年度の市の予算が、市議会で可決され成立しました。一般会計は721億8,447万6千円で、前年度予算と比較すると32億867万4千円(4.7%)の増です。

各特別会計の予算の合計は368億8,117万9千円で、前年度予算と比較すると29億9,870万2千円(7.5%)の減です。

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。

『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)は市ホームページで公開しているほか、相談・情報課(市役所2階) ☎内線2215で販売もしています(相談・情報課、市立図書館などで閲覧も可)。



国保・年金

国民年金の学生納付特例申請受付

申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

☎年金手帳(持っていない場合は本人確認ができるもの)、在学期間が分かる学生証(コピー可)または在学証明書を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

☎同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



子育て・教育

自立支援医療(育成医療)・小児慢性特定疾病医療費を助成します

◆自立支援医療(育成医療)

体に障がいのある18歳未満の児童が、指定医療機関で確実な効果が期待できる手術などの治療を受けた場合の医療費(保険診療分)の一部を助成します(要事前申請。自己負担金、所得制限あり)。

◆小児慢性特定疾病医療費助成

対象疾病の認定基準に該当している18歳未満(継続の場合は20歳未満)の児童の治療にかかる医療費(保険診療分)の一部を、認定された病名・期間に限り助成します(自己負担金あり)。

☎☎子育て支援課(市役所4階43番窓口) ☎内線2752へ

就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学・入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

☎申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送も可)

※市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

※令和元(平成31)年度就学援助金(新入学準備金)の認定を受けている場合でも、改めて2年度分の申請が必要です。

☎同課 ☎内線3233

乳児家庭全戸訪問を休止します

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、民生・児童委員が乳児のいる家庭を訪問する同事業は、当面の間休止します。ご相談がありましたら下記へご連絡ください。

☎子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925、健康推進課 ☎内線4226

すべての妊婦さんを対象にゆりかご面接を行っています

保健師などの専門職が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスについてご案内します。面接を受けた方には、加盟する全国約5,500店舗で使える「こども商品券」1万円分を差し上げ

三鷹産
キウイフルーツ
100%で
限定醸造

キウイワイン 2020年第2弾販売中！

問 生活経済課 ☎内線2542

三鷹キウイワインは1987(昭和62)年の醸造開始以来、30年以上の歴史を持つ三鷹の特産品です。今年は市制施行70周年を記念してブレンド用ワインの添加無し、三鷹産キウイフルーツ100%でぜいたくに醸造しました。併せてラベルデザインも一新。今までにない特別な2020年ボトルは数量限定で、市内の酒販店13店舗とJA東京むさし三鷹緑化センターで販売しています。

◆第2弾「白ワイン」(720ml)

甘味と酸味のバランスの良い品種「ヘイワード」を原料に使い、すっきりとした甘口に仕上げました。

・限定1,404本・1,980円(税込み)

◆もうすぐ発売の第3弾もお楽しみに！

6月から7月にかけて、定番「白ワイン」に加えて大人気の「スパークリング」も発売予定です。第1弾の「無ろ過新酒」(720ml・1,980円(税込み))は残りわずかなため、お求めはお早めに。



冷やしておいしい
すっきり甘口「白ワイン」

天文・科学情報スペース新企画展

「切り絵で描く星物語」

所 問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951



国立天文台野辺山宇宙電波観測所の風景
切り絵: ©小栗順子

国立天文台図書館司書で切り絵作家の小栗順子さんが、鮮やかな切り絵で表現した国立天文台観測所の風景や、宇宙と星にまつわる物語の数々など、幻想的な世界をご堪能ください。

日 5月13日(水)～31日(日) 午前11時～午後6時30分(月・火曜日休館)

申 期間中会場へ

三鷹中央防災公園・元気創造プラザが 優良防火対象物に認定

問 芸術文化課 ☎内線2913

同施設は、2月25日に三鷹消防署から優良防火対象物認定通知書の交付を受けました。優良防火対象物認定表示制度(通称: 優マーク制度)は、消防署長が防火上優良と認めた建物に、火災に強い安全・安心な防火対象物であることを示すマーク(優マーク)を表示することができる制度で、厳しい認定基準をクリアした建物だけに認められます。同施設では、三鷹市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、(社)三鷹市社会福祉協議会、関係事業者が協働し、日ごろから防火安全対策の向上に積極的に取り組んでいます。



河村市長と小森三鷹消防署長(写真右)

アプリで読みやすく

『広報みたか』モバイル版の配信をスタート

問 広報メディア課 ☎内線2133



画面をタップで
拡大表示

無料のアプリ「カタログポケット」をダウンロードすると、スマートフォンやタブレット端末から『広報みたか』を読むことができます。今後は、市が発行している冊子なども随時配信していくほか、紙面に載せきれなかった写真や動画も配信予定です。

※今号の『広報みたか』は4月8日(水)に配信します(予定)。

多言語表記で便利！

10カ国語の自動翻訳・音声読み上げに対応しています。

◆対応言語

日本語、英語、中国語(簡体字)、中国語(繁体字)、ハングル、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
※ベトナム語は音声読み上げ非対応。

読みやすい文字で！

本文をタップすると、読みたい箇所が拡大表示されます。文字は読みやすい「ユニバーサルデザインフォント」を使用しています。

紙面を音声で読み上げ！

聞きたい箇所をタップすると、音声で読み上げます。

SNSで共有！

気になる記事があれば、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を使って家族や友人と情報を共有することができます。

「カタログポケット」の ダウンロードと使い方

- ①下記二次元コードからカタログポケットをダウンロード
- ②アプリを起動し、虫眼鏡マークの検索で「三鷹市」と入力し、決定
- ③『広報みたか』を選択し、「マイコンテンツ」に追加



アプリのアイコン



Android
端末用



iOS
端末用