

新型コロナウイルス感染症への緊急対策

特別定額給付金の申請方法

1人につき10万円が支給されます。なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、申請はオンラインか郵送のいずれかで受け付けます。市役所では申請書の配布や受け付けは行いませんので、来庁はお控えください。

- 対象者

基準日(令和2年4月27日)現在、三鷹市の住民基本台帳に登録されている方
- 給付額

1人につき10万円(世帯主にまとめて支給)
- 申請方法

① オンライン申請(マイナンバーカードをお持ちの世帯主のみ) **受付中**

インターネットでマイナポータル [HP](https://myna.go.jp/) <https://myna.go.jp/> にログインし、**ぴったリサービス** 画面から申請してください。

→受付期間:**8月31日(月)まで**

→給付開始日:**5月下旬頃(順次給付)**

② 郵送申請

すべての世帯主へ5月末に申請書を送付します。記入のうえ、同封の返信用封筒で返送してください。

→受付期間:**6月1日(月)～8月31日(月)**

→給付開始日:**6月中旬頃(順次給付)**
- ③ ダウンロード版の申請書による郵送申請 **受付中**

オンライン申請ができず、生活にお困りで一刻も早く同給付金が必要な方のための特例措置です。詳しくは、市ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。

→受付期間:**5月31日(日)まで**

→給付開始日:**5月下旬頃(順次給付)**

※6月1日(月)以降は②郵送申請をご利用ください。
- ◆お問い合わせは… **特別定額給付金コールセンター ☎0422-29-9618** (土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)
- ## 子育て世帯と子どもへの支援
- ☎子育て支援課 ☎内線2751
- ① 国の「子育て世帯への臨時特別給付金」

児童手当(特例給付は除く)の受給世帯に臨時特別給付金を給付します。

② 市独自の「子どものための給付金」

国の「子育て世帯への臨時特別給付金」(上記)に上乗せして、市独自の「子どものための給付金」を給付します。国の制度では所得制限により対象外となる子どもも対象に加え、在宅生活を余儀なくされている子どものために給付します。

① 令和2年4月分(3月分を含む)の児童手当(特例給付は除く)の受給者

② 令和2年3月31日時点で三鷹市に住民登録のある中学生までのお子さん(所得制限なし)

※①②ともに対象児童は、2年3月31日までに生まれた児童で、3月まで中学生だった現高校1年生も含みます。

¥①②ともに対象児童1人につき1万円
- ### 申請方法
- #### ◇公務員以外の方
- 申請は不要です。5月末から順次通知を送付し、6月末から振り込みを開始する予定です。
- #### ◇公務員の方
- ① 勤務先で受給証明を受けたうえで、6月1日(月)～30日(火)に本人が市に申請してください。詳しくは勤務先にご確認ください(7月以降に振り込み予定)。

② 案内と申請書を送付します(6月中旬予定)。内容に沿って本人が市に申請してください。
- ## 中小企業の経営継続に向けた支援
- ### 市内小規模事業者への給付金
- ☎生活経済課 ☎内線2552
- 市の独自助成として、事務所や店舗を賃借しており、原則、前年同月比で20%以上売上高が減少している小規模事業者、月額賃料相当額の2分の1の3カ月分を給付します。上限30万円とし、5月18日(月)から問い合わせと郵送などによる申請受け付けを開始します。
- ### 顧客減少などの影響を受けている市内飲食店への支援
- ☎生活経済課 ☎内線2544
- #### 宅配、テイクアウトサービスを提供しているお店を紹介します
- 三鷹商工会、(株)まちづくり三鷹と連携し、宅配やテイクアウトを行っている飲食店などを紹介する『三鷹弁当マップ(パンフレット版)』を同社ホームページ [HP](https://www.mitaka.ne.jp/) <https://www.mitaka.ne.jp/> kaimonoで公開するとともに、5月中旬に全戸配布します。同マップのWEB版は同会のホームページ [HP](https://www.mitaka-s.jp/docs/2020041500015/) <https://www.mitaka-s.jp/docs/2020041500015/> で公開しています(随時更新)。
- #### 三鷹弁当マップ(WEB版)への掲載店舗を募集しています
- 申し込みフォーム(右記二次元コード)からお申し込みください。申込用紙をご希望の方は三鷹商工会 ☎49-3111 へお問い合わせください。
-
- #### ●新たな宅配サービスを実施します
- 『三鷹弁当マップ』(上記)掲載店の宅配代行サービス(無料)の7月開始に向けて準備を進めています(6月中旬から試行)。(株)まちづくり三鷹が、アルバイト先の休業などで収入が減少している学生などを雇用し、飲食店から弁当を受け取り、配達するプラットフォーム的な役割を担います。
- ## 予算措置について
- ☎財政課 ☎内線2121
- 特に緊急を要することから、「特別定額給付金給付事業費」と「子育て世帯臨時特別給付金給付事業費」は5月1日付で、「子どものための給付金給付事業費」と「小規模事業者経営支援給付金給付事業費」は5月12日付で専決処分を行いました。
- 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(要約筆記)あり

新型コロナウイルス感染症 三鷹市緊急対応方針【第2弾】

5月6日までとされていた東京都の緊急事態措置が5月31日(日)まで延長されました。引き続き、外出の自粛や3つの密の回避など、市民のみなさん一人ひとりがその必要性を共有し、長丁場の対策を続けていくことが求められています。

市では、4月17日に同方針の第1弾を策定しましたが、その後の状況の変化を踏まえ、新たな緊急対策を盛り込んだ第2弾を取りまとめました。この難局を乗り越えていくため、第1弾と併せて、市議会の理解を得ながら的確な予算措置を講じ、スピード感を持って多様な施策を展開していきます。

※同方針の全文と5月12日時点の第1弾の取り組み状況は市ホームページからご覧いただけます。

市民生活のセーフティネット確保

- PCR検査センター等の設置の検討 [問](#) 総合保健センター ☎46-3254
- 生活の困窮や就労支援に関する相談体制の拡充 [問](#) 生活・就労支援窓口 ☎内線2678
- 休校期間中の学生の自転車駐輪場等利用料金の減免 [問](#) 都市交通課 ☎内線2883
- 同感染症の影響で収入が減少した世帯に対する国民健康保険税の減免 [問](#) 保険課 ☎内線2382
- 休日納税相談窓口の拡充 [問](#) 納税課 ☎内線2431

中小企業及び協働事業者の経営継続に向けた支援

- 市内小規模事業者への給付金 [1面参照](#) [問](#) 生活経済課 ☎内線2552
- 新たな宅配サービスによる事業者、高齢者、学生などへの支援 [1面参照](#) [問](#) 生活経済課 ☎内線2544
- 協働事業者への運営費の一部補填
 - ・コミュニティバスの運行支援 [問](#) 都市交通課 ☎内線2883
 - ・三鷹の森ジブリ美術館の運営支援 [問](#) 芸術文化課 ☎内線2912

子どもたちの支援

- 「子どものための給付金」の給付 [1面参照](#) [問](#) 子育て支援課 ☎内線2751
- 保護者が入院・隔離となった際の子ども支援 [問](#) 子ども発達支援課 ☎内線4152
- 保育施設等への運営支援 [問](#) 子ども育成課 ☎内線2729、子ども発達支援課 ☎内線4152

児童・生徒の学習の支援

- 小・中学校の分散登校及び教員による個別面談の実施 [問](#) 指導課 ☎内線3246
- 家庭におけるオンライン学習の環境整備 [問](#) 総務課 ☎内線3213

高齢者・障がい者の支援

- 同感染症の影響で収入が減少した65歳以上の方の介護保険料の減免 [問](#) 介護保険課 ☎内線2687
- 通所・訪問施設への運営支援 [問](#) 障がい者支援課 ☎内線2651、介護保険課 ☎内線2628
- 介護及び障がい者施設従事職員への商品券の贈呈とマスクの配布 [問](#) 障がい者支援課 ☎内線2651、介護保険課 ☎内線2628
- 在宅高齢者への宅配等による食事サービス [問](#) 高齢者支援課 ☎内線2627

市民の感染症予防のための環境整備

- 電話での「ゆりかご面接」の実施と子育て応援ギフト券の拡充 [問](#) 健康推進課 ☎内線4224
- 年内に実施を予定しているイベントの自粛 [問](#) 各所管課
- 市内の公共施設の利用の再開 [問](#) 各所管課

心と体の健康維持に向けた支援

- 図書館企画展示のホームページでの公開 [問](#) 三鷹図書館(本館) ☎43-9151
- 臨時休館前に予約済みの図書資料の引き渡し [問](#) 三鷹図書館(本館) ☎43-9151



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/>

[申](#)特に記載のないものは5月19日(火)午前9時30分から申込書を郵送またはファクス、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「マイクロ化学、1000分の1ミリ流体回路で広がる応用—水からお酒まで」

[日](#)6月18日(木)午後7時～8時30分 [人](#)25人
[講](#)東京大学大学院工学系研究科教授の三宅亮さん [料](#)500円

数学のタベ「整数の分割とラマヌジャンの恒等式」

[日](#)6月19日(金)午後7時～8時30分 [人](#)25人
[講](#)国際基督教大学教授の清水勇二さん [料](#)500円

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

[日](#)6月26日、7月17日の金曜日午前10時～正午 [人](#)25人
[講](#)インタラクティブ・フォーカシング研究会ピアのみなさん [料](#)各回300円

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—神沢利子の『TOSHIKOらぐがき帳』より(その1)」

[日](#)6月28日(日)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 [料](#)市民1,600円、一般2,000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](#)7月12日(日)午後1時～午後3時10分 [人](#)10人 [講](#)NPO法人日本キャリア・マネージメント・カウンセラー協会のみなさん [料](#)1,000円

[申](#)5月19日(火)午前9時30分～7月1日(水)午後5時に申込書を郵送またはファクス、インターネットで同大学へ(先着制)

新型コロナウイルスの影響に伴う定期予防接種の期間延長について

[問](#) 健康推進課 ☎内線4203

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、接種のために医療機関を受診することによる罹患(りかん)のリスクを考慮し、接種の期間を延長します。

※接種期間の延長措置で接種する場合、市外の医療機関では接種できません。

延長する期間

令和3年3月31日(水)まで

対象

◇乳幼児の予防接種

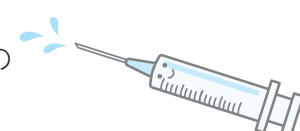
延長を希望する場合は事前に同課へお問い合わせください。
[人](#)接種期限が令和2年3月1日～3年3月31日の予診票をお持ちの方

乳幼児の予防接種は、ワクチンで防げる感染の発生とまん延を予防する観点から非常に重要であり、感染しやすい年齢を考慮して接種年齢を定めています。接種を遅らせることのリスクも考慮してご判断ください。

◇高齢者肺炎球菌予防接種

[人](#)過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、平成31年4月1日～令和2年3月31日に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になった方

※予診票は医療機関に備え付けのものをご使用ください。



国民健康保険・後期高齢者医療制度の仕組みをお知らせします

国民健康保険・後期高齢者医療制度は、病気やけがなどの際に安心して医療を受けられるよう、お互いの助け合いにより運営される医療保険制度です。7月中旬に予定している保険税(料)の通知書の発送に先立ち、保険税(料)の賦課の仕組みや納付方法など、制度の概要を紹介します。

	国民健康保険税 問 保険課☎内線2382	後期高齢者医療保険料 問 保険課☎内線2384																																				
対象者	●75歳未満で、ほかの健康保険に加入していない方 ●世帯単位で加入し、世帯主が納税義務者として保険税を支払います	●75歳以上の方、一定の障がいがあると東京都後期高齢者医療広域連合から認定された65～74歳の方 ●被保険者一人ひとりが保険料を支払います																																				
加入者数(3月末時点)	37,914人(26,219世帯)	21,279人(東京都全体では約158万人)																																				
保険税(料)の計算(令和2年度)	各保険税(料)の金額は、前年の所得※により金額が変わる「所得割額」と、加入者1人当たり定額の「均等割額」の合計です。所得金額が一定額以下の世帯には軽減措置があります。国民健康保険税の税率は東京都が示す標準保険料率を基に市で決定しますが、後期高齢者医療保険制度の保険料率は東京都内で一律です。 ※所得とは、すべての収入金額から必要経費を差し引いたものです。 ●①基礎課税分(医療分)、②後期高齢者支援金等課税分、③介護納付金課税分、それぞれの所得割額・均等割額の合計額(限度額96万円) ①基礎課税分(課税限度額61万円) 所得割額(算定基礎額※×5%) + 均等割額(被保険者数×27,500円) ②後期高齢者支援金等課税分(課税限度額19万円) 所得割額(算定基礎額※×1.9%) + 均等割額(被保険者数×10,800円) ③介護納付金課税分(課税限度額16万円) (40歳以上65歳未満の被保険者に課税) 所得割額(算定基礎額※×1.4%) + 均等割額(被保険者数×12,500円) ※算定基礎額(旧ただし書き所得)とは、前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額33万円を控除した額です。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。 ◆均等割額の軽減 <table><tr><th colspan="2">世帯の所得の合計 (国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)</th><th>軽減割合</th></tr><tr><td>①</td><td>33万円以下</td><td>7割</td></tr><tr><td>②</td><td>33万円 + (28万5千円×被保険者数) 以下</td><td>5割</td></tr><tr><td>③</td><td>33万円 + (52万円×被保険者数) 以下</td><td>2割</td></tr></table> ※所得の申告に基づいて軽減措置を行います。 ※国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した方の所得も加算されます。 ●所得割額(賦課のもととなる所得金額※×東京都の所得割率8.72%)・均等割額(44,100円)の合計額(限度額64万円) ◆所得割額の軽減 被保険者本人の賦課のもととなる所得金額※が一定額以下の場合、所得割額を軽減します。 <table><tr><th colspan="2">賦課のもととなる所得金額</th><th>軽減割合</th></tr><tr><td>①</td><td>15万円以下</td><td>5割</td></tr><tr><td>②</td><td>20万円以下</td><td>2.5割</td></tr></table> ※賦課のもととなる所得金額(旧ただし書き所得)とは、前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額33万円を控除した額です。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません。 ◆均等割額の軽減 同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の総所得金額等 <table><tr><th colspan="2">世帯の総所得金額等の合計</th><th>軽減割合</th></tr><tr><td>①</td><td>33万円以下で、被保険者全員が年収収入80万円以下(そのほかの所得がない)</td><td>7割</td></tr><tr><td>②</td><td>33万円以下で、①に該当しない</td><td>7.75割</td></tr><tr><td>③</td><td>33万円 + (28万5千円×被保険者数) 以下</td><td>5割</td></tr><tr><td>④</td><td>33万円 + (52万円×被保険者数) 以下</td><td>2割</td></tr></table> ※65歳以上(1月1日時点)の方は、公的年金所得(年金収入から年金控除を引いたもの)からさらに高齢者特別控除(15万円)を差し引いた額で判定します。軽減には所得の申告が必要となる場合があります。		世帯の所得の合計 (国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)		軽減割合	①	33万円以下	7割	②	33万円 + (28万5千円×被保険者数) 以下	5割	③	33万円 + (52万円×被保険者数) 以下	2割	賦課のもととなる所得金額		軽減割合	①	15万円以下	5割	②	20万円以下	2.5割	世帯の総所得金額等の合計		軽減割合	①	33万円以下で、被保険者全員が年収収入80万円以下(そのほかの所得がない)	7割	②	33万円以下で、①に該当しない	7.75割	③	33万円 + (28万5千円×被保険者数) 以下	5割	④	33万円 + (52万円×被保険者数) 以下	2割
世帯の所得の合計 (国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)		軽減割合																																				
①	33万円以下	7割																																				
②	33万円 + (28万5千円×被保険者数) 以下	5割																																				
③	33万円 + (52万円×被保険者数) 以下	2割																																				
賦課のもととなる所得金額		軽減割合																																				
①	15万円以下	5割																																				
②	20万円以下	2.5割																																				
世帯の総所得金額等の合計		軽減割合																																				
①	33万円以下で、被保険者全員が年収収入80万円以下(そのほかの所得がない)	7割																																				
②	33万円以下で、①に該当しない	7.75割																																				
③	33万円 + (28万5千円×被保険者数) 以下	5割																																				
④	33万円 + (52万円×被保険者数) 以下	2割																																				
納付方法	国民健康保険税 次の全てに該当する方 ①世帯主が国民健康保険の被保険者、②加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯、③世帯主の年金の年額が18万円以上、④介護保険料と国民健康保険税の合計額が年金額の2分の1を超えない 上記以外の方 後期高齢者医療保険料 介護保険料が引かれている年金の年額が18万円以上で、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額がその年金額の2分の1を超えない方 上記以外の方 特別徴収 (年金からの天引き) 申請により金融機関からの口座振替に変更できます。※ 普通徴収 (納付書による納付または口座振替) 保険税や保険料の納付には、安心・便利な口座振替をご利用ください。 納付された保険税・保険料は、確定申告などでの社会保険料控除の対象になります。 ※三鷹市に転入したばかりの方や被保険者になったばかりの方は普通徴収ですが、日本年金機構からの通知に基づき、6カ月～1年後に自動的に特別徴収へ切り替わります。以前から被保険者の方でも、年度の途中で特別徴収から普通徴収へ、または普通徴収から特別徴収に切り替わる場合があります。 保険税(料)の納付方法は、前年から変更になる場合があります。保険税(料)の通知書が届いたら必ずご確認ください。																																					

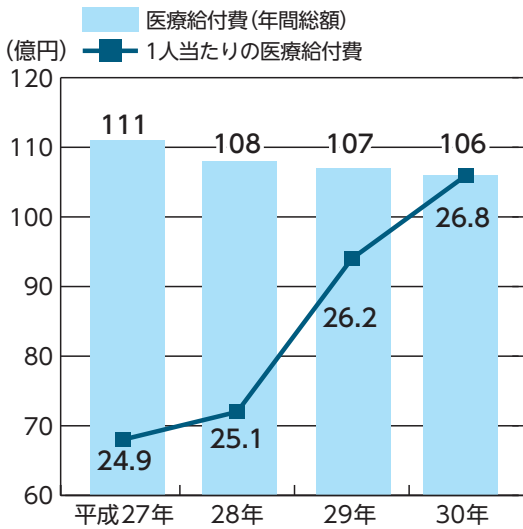
健康保険の財政状況

病院などでかかった医療費の総額から自己負担額を除いた額を「医療給付費」といい、健康保険から医療機関に支払われます。国民健康保険(三鷹市)の医療給付費は、加入者数の減少により総額では減少傾向にありますが、1人当たりの額は、加入者の高齢化や医療の高度化などの影響で年々増加しています。

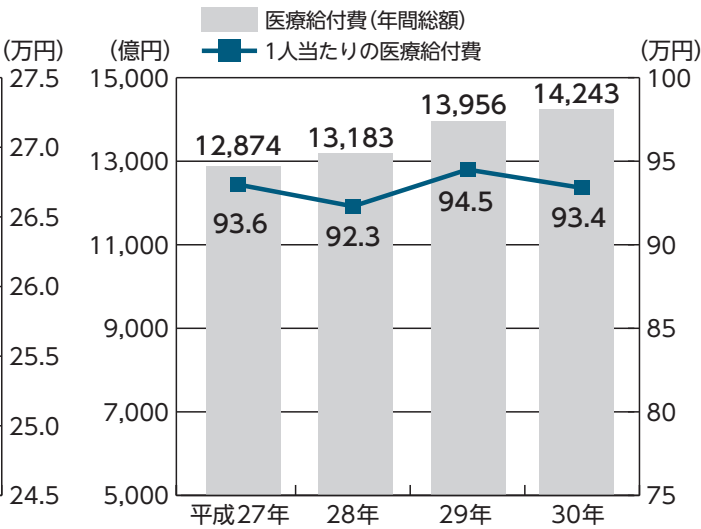
また、後期高齢者医療制度(東京都後期高齢者医療広域連合)の医療給付費総額は、加入者の増加に伴い年々増加しており、全体の増加要因になっています。

両制度ともに健康保険の財政運営は厳しい状況にあります。国民健康保険(三鷹市)では年間平均約27万円のところ、後期高齢者医療制度(東京都後期高齢者医療広域連合)では3倍以上の約93万円で、高齢になるほど医療費がかかることが分かります。

●三鷹市国民健康保険



●東京都後期高齢者医療広域連合



お子さんと家庭で過ごしているみなさんへ

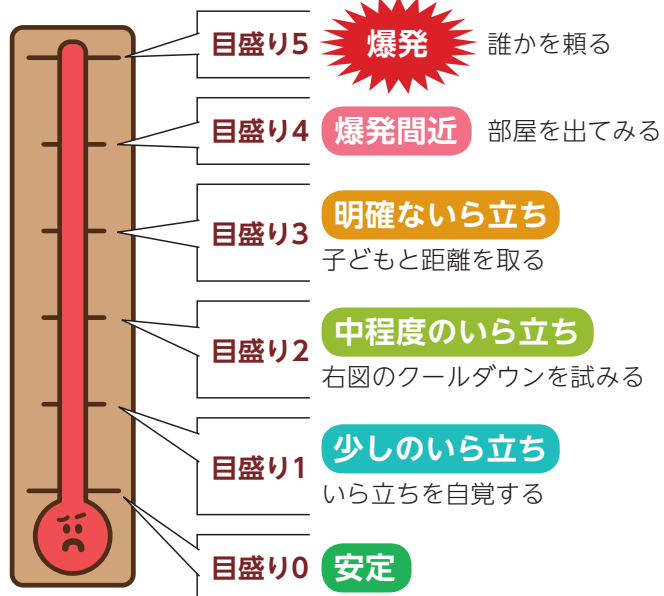


問 子ども発達支援課 ☎ 内線2772

外出自粛や休校により、子どもと過ごす時間が増えたことで、子どもの言動にイライラし、感情的に当たってしまう場面が増えています。子どもも大人と同じように、不安を感じ、ストレスがたまっていることを受け止めたうえで、上手にクールダウンして過ごしましょう。

1 自分のいら立ちを自覚する

自分のいら立ちの度合いを、心の中に温度計をイメージして自覚すると、冷静に対応できます。



2 イライラを上手に逃がす

こんなクールダウンが効果的です。



3 家族で話し合ってみる

お互いの感じている不安やストレス、不満について、家族で話し合ってみましょう。テレビ電話を活用して、離れた家族と顔を見て会話するのもストレスの緩和に効果的です。



家で過ごしている子どものみなさんへ

子ども電話相談

悲しいことや心配なこと、お話ししたいことがあったら気軽に電話してください。

- 24時間子供SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310
- 子ども家庭支援センターりぼん ☎ 40-5925 (平日 午前8時30分～午後5時)

児童虐待防止のためのLINE相談窓口

- 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京
- ※保護者からの相談も可。
- ◆ 平日 午前9時～午後11時
- (受付は10時30分まで、土・日曜日、祝日は午前9時～午後5時)



二次元コードから
友だち追加

緊急時はためらわないで！

- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189 (いちはやく)

相談窓口話してみる

- 子ども家庭支援センターりぼん (教育センター2階)

☎ 40-5925 (平日 午前8時30分～午後5時)

子育てに関するストレスや悩み、困りごとについて、お気軽にご相談ください。

- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189 (いちはやく)

緊急時には、ためらわず児童相談所にお電話ください。近くの児童相談所に24時間つながります。

DV(配偶者等暴力)と感じたらすぐに相談を



問 子育て支援課 ☎ 内線2754

企画経営課 ☎ 内線2116

新型コロナウイルス感染症の影響による生活不安、外出自粛により、全国的にDV (ドメスティックバイオレンス・配偶者等暴力)の増加が懸念されています。暴力というと、殴る、蹴るなど、体を傷つけるものがイメージされがちですが、大声で怒鳴る、無視する、生活費を渡さないなど、パートナーに不安を与え、尊厳を傷つける行為も暴力です。

一人で悩まないで相談してください。



こんなことも暴力です

- 髪を引っ張る、物を投げ付ける
- パートナーをおとしめるようなことを言う
- 大声で怒鳴る
- 携帯電話やメールを細かくチェックして行動を制限する
- 家族や友達との付き合いを制限する
- 大切にしているものをわざと壊す
- 「誰のおかげで生活できているんだ」などの暴言を吐く
- 性行為を強要する、避妊に協力しない

相談窓口話してみる

緊急時にはためらわず
警察 ☎ 110 に電話を！

市の相談窓口

- 婦人相談員・母子父子自立支援員 男性からの相談も受け付けています。
- ☎ 内線2754 (平日 午前9時～午後5時)
- こころの相談室 女性を対象とした相談です(木・土曜日 午後1時～5時)。
- 〈予約専用ダイヤル〉☎ 44-6600 (平日 午前9時～午後5時)

東京都の相談窓口

- 東京ウィメンズプラザ まずはお電話ください。
- ☎ 03-5467-2455 (午前9時～午後9時)

国の相談窓口

- DV相談+ (プラス) SNS、メールでも相談を受け付けています。
- ☎ 0120-279-889 (24時間対応)
- HP <https://soudanplus.jp/> からご利用ください。

「コロナ疲れ」を乗り切ろう

新型コロナウイルス感染症の影響により、健康面や経済面の心配が続きます。特に感染拡大防止のため、外出を控えて自宅で過ごす時間が増えると、気持ちがめいり、大切な家族であってもお互いにイライラしてしまうこともあるかもしれません。今の環境で不安や焦り、ストレスを感じるのは当然です。上手にストレスと付き合しましょう。つらいときは、お気軽に相談窓口にご連絡ください。

高齢者のみなさん
コロナによるフレイル
にご注意ください！

自宅で無理なくできるフレイル予防

外出自粛が続くと、心と体の働きが低下する恐れがあります。特に高齢者の場合、要介護状態となる危険性が高い状態(フレイル)になる心配があります。これからも元気に過ごすために、自宅で健康を維持しましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2621

動こう！ 体をリフレッシュ

テレビ体操やラジオ体操、インターネットの運動動画などを活用して筋力を保ちましょう。三鷹市テレビ広報「みる・みる・三鷹」第570号(右記二次元コード)では、自宅でできる健康体操をご紹介します。



タオルを使った運動

① 両手でタオルを引っ張りながら腰から上半身をひねる。

② 両手でタオルを引っ張りながら体を横に伸ばす。

③ タオルを指でたぐり寄せる。(手指のストレッチ)

椅子を使った運動

テーブルや椅子に両手をついて、遠くの椅子に座るように軽く膝を曲げて伸ばす。

食べよう！ 1日3食バランス良く

朝食や昼食を食べない ×
1品で済ませる ×

「1日3食」「主食・主菜・副菜」をバランス良く組み合わせて、必要な栄養を取りましょう。下表の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上が健康の目安です。

1 肉		6 緑黄色野菜	
2 魚介類		7 海藻類	
3 卵		8 いも	
4 大豆・大豆製品		9 果物	
5 牛乳・乳製品		10 油を使った料理	
あなたの点数は・・・		点	

作ろう！ ストレスに負けない心

- 電話やメール、SNSなどで、信頼できる人と話してみる。
- 新しい料理に挑戦する、読書するなど、自宅で過ごす時間を楽しむ。
- 不安を感じる場合は、各種報道から離れる時間を持つ。
- たばこやお酒に頼り過ぎない。
- 1日20分程度は日光を浴びる。
- 睡眠時間を十分に取る。



話そう！ 高齢者電話訪問事業

☎ みたかボランティアセンター ☎ 76-1271

電話訪問員が電話で安否確認をします。外出自粛で感じているストレスや不安などを一人で抱え込まず、話してみませんか。

☎ 月・金曜日午前10時～正午、午後2時～4時、水曜日午前10時～正午

☎ おおむね65歳以上で1人暮らしまたは日中独居の市民

☎ 同センター ☎ 76-1271・FAX 76-1273へ

相談窓口話してみる

高齢者の相談窓口

足腰が弱った気がする、最近眠れない、食欲が湧かない、気分が落ち込む、ここ数日誰とも会話をしていないなど、不安や困りごとのある方はお住まいの地区の地域包括支援センターにお電話ください。

受付時間：月～土曜日 午前9時～午後5時

地域包括支援センター	電話番号	担当地区
東 部	☎48-8855	牟礼、北野、新川2～3丁目
井 の 頭	☎44-7400	井の頭
連 雀	☎40-2635	下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目
三鷹駅周辺	☎76-4500	下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目
西 部	☎34-6536	井口、深大寺、野崎2～4丁目
大 沢	☎33-2287	大沢
新 川 中 原	☎40-7204	中原、新川1・4～6丁目

市からの
お知らせ

主

主催者

日

日時・期間

人

対象・定員

所

場所・会場

講

講師

¥

費用(記載のないものは無料)

物

持ち物

申

申込方法

保

保育

手

手話

問

問い合わせ

手

手話または要約筆記あり(下欄※参照)

申し込み記入例

三

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

FAX

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

自動交付機・コンビニ交付
一時停止のお知らせ

税証明書の年度切り替え作業のため、下記の期間、各種証明書の交付を一時停止します。

日 自動交付機＝5月31日(日)午前8時30分～6月1日(月)午前8時30分、
コンビニ交付＝5月31日午前6時30分～6月1日午前6時30分

問 市民課 ☎内線2326

5月30日(土)～6月5日(金)は「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」です

不法投棄をしない、させない、見逃さないまちづくりにご協力ください。

◆不法投棄防止の看板をお渡しします

不法投棄を未然に防ぐため、看板を無償でお渡しします。

申 問 ごみ対策課 ☎内線2533へ

ごみの収集時間が
変わることがあります

可燃ごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」は、定期点検や工事の際に一時的に運転を停止します。停止期間中、市内のごみ収集は通常通り行いますが、武蔵野市とのごみ処理相互支援により市内の可燃ごみを同市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

日 武蔵野市へのごみの搬出期間＝6月1日(月)～12日(金)

問 ごみ対策課 ☎内線2533

市議会定例会の予定

問 議会事務局 ☎内線3115

6月	5日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)。
	8日(月)	本会議(一般質問)
	9日(火)	本会議(議案上程)
	12日(金)	本会議(議案・請願等審議)
	15日(月)～18日(木)	常任委員会
	19日(金)	東京外郭環状道路調査対策特別委員会 調布飛行場周辺利用及び安全対策特別委員会
	22日(月)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)。
	26日(金)	本会議(議案等審議)

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

◆傍聴・手話通訳の申し込み

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

◆本会議のインターネット配信

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

なお、令和元年度は、公益通報の実績はありませんでした。

問 政策法務課 ☎内線2216

市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測地点(6カ所)と市内公共施設などで、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。4月15日～5月12日に実施した6カ所の測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

問 環境政策課 ☎内線2524

税金

市民税・都民税の納税通知書を
6月1日(月)に発送します

期限までに納付をお願いします。市民税・都民税を給与から差し引くこと(特別徴収)を希望する場合、勤務先へ通知書を持参し、早めの手続きをお願いします。

※給与から特別徴収されている方は、勤務先を通じて市民税・都民税税額を通知します。

◆令和2年度の課税(非課税)証明書は6月1日から取得できます

発行は自動交付機、コンビニエンスストア、市民課総合窓口(市役所1階)、市民税課(市役所2階27番窓口)、市政窓口をご利用ください。

問 市民税課 ☎内線2342

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、納期限までに納付することが困難な方はご相談ください。

問 納税課 ☎内線2431

休日納税相談窓口を開設します

日 5月17・24日、6月7・14日の日曜日
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。

◆電話相談をご利用ください

同日程で電話相談も受け付けます。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、電話での相談をご検討ください。

問 納税課 ☎内線2431

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が、自身の土地や家屋の価格と市内のほかの価格を比較できます。

日 6月1日(月)までの午前8時30分～午後5時

人 市内に所在する土地、家屋の固定資産税の納税者

申 運転免許証、マイナンバーカードなどの本人確認書類(代理人の場合は納税者の委任状と代理人の本人確認書類)を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

問 同課 ☎内線2363

国保・年金

国民健康保険加入者の海外療養費

旅行などで海外渡航中に、病気やけがで、やむを得ず現地の医療機関で治療を受けて医療費を支払った場合、帰国後に海外療養費の申請ができます(治療目的での渡航、美容整形など国内で保険適用外の医療行為を除く)。支給金額は「日本国内の病院で保険診療を受けた場合の治療費を基準とした金額(実際に海外で支払った額の方が低いときにはその額)」から「自己負担額(一部負担金相当額)」を差し引いた金額です。なお、国により医療体制や治療方法、物価水準が異なることから、実際に支払った額と支給額の差が大きくなる場合があります。費用を支払った日の翌日から2年を経過すると時効となり申請できません

胃内視鏡検査

健康コラム

口または鼻から内視鏡を挿入し、食道、胃、十二指腸の一部を観察する検査です。異常が疑われた場合、組織を取り(生検)病理検査を行うことがあります。一般的に胃カメラと呼ばれていますが、専門的には上部消化管内視鏡検査といえます。

近年、この検査を定期的に行うことによって胃がんによる死亡率の減少効果が証明され、胃がん検診として胃レントゲンと同様に認められました。

三鷹市では令和元年より胃内視鏡検診として、北多摩地区では初めて導入され、近隣の地区でも続々と検診がスタートする予定になっています。

最近の内視鏡は、以前より非常に細くなり、画像も格段に優れています。口からの内視鏡で違和感が強かった方は、鼻から挿入したり、軽い静脈麻酔を使うことで、検査を快適に行うことができます。

胃の調子が悪い、食欲不振など症状がある方はもちろん、ピロリ菌を持っている、以前除菌した方、家系にがんがある方はぜひ、胃内視鏡検査を受けてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155

第36回太宰治賞が 八木詠美さん(筆名)の『空芯手帳』に決まりました



三鷹市と(株)筑摩書房との共同主催で復活後22回目となる「太宰治賞」の最終選考が5月8日に実施され、選考委員の荒川洋治さん、奥泉光さん、中島京子さん、津村記久子さんとにより、1440編の応募作品の中から、第36回太宰治賞が八木詠美(やぎ・えみ)さん(筆名)の『空芯手帳』に決まりました。

受賞作『空芯手帳』あらすじ

紙管製造会社に勤める柴田は、女性だからという理由で雑用をすべて押し付けられ、上司からはセクハラまがいの扱いを受ける34歳。ある日、はずみで「妊娠した」とうそをついたことをきっかけに、「せ妊娠」を演じる生活が始まってしまふ。しかしその設定にのつとった日常は思いがけず快適で、空虚な日々はにわかに活気づいていった。

やがてマタニティエアロビに精を出し始めた柴田は、そこで知り合った妊婦仲間との交流を通して、産む性の抱える孤独を知ることになる。表面的な制度や配慮だけは整っていく会社、ワンオペ育児や産後うつに苦しむ女性たち…現実には「産んでも地獄、産まぬも地獄」だった。柴田は小さなうそを育てることで、自分だけの居場所を守ろうとしていた。

そしてついに、無事妊娠40週目を迎えた柴田の「出産」はいかなる未来を切り開くのか。

選考委員の評

選考委員を代表して、津村記久子さんは「34歳の女性会社員が偽の『妊婦』になり産休を取るという話ですが、描写の緻密さや細部への視点について、高い評価で一致していました。『妊娠していないとされているが、本当に妊娠していないのか?』という危ういあらずじが、作者独自の感性が反映できている言葉で文章化されていたように思います。主人公の妊娠を気にする同僚とのやりとり、ふとした女子高生との会話、製管工場の様子などが、各委員の印象に残り、受賞という結果になりました」と述べました。

受賞者の八木詠美さん

受賞した八木詠美さんは、長野県出身・東京都在住の31歳。受賞の知らせを受け、「栄えある賞を頂き、うれしく思います。書くほどに書く行為の困難さを感じる日々ですが、賞に恥じぬように書き続けたいと思います」と喜びを語りました。

◆第36回太宰治賞 最終候補作品

- ・渡辺剛太『あの声で言って』
- ・にゃんしー『サンキュー!』
- ・ガッツのライオン
- ・八木詠美『空芯手帳』
- ・樽見和憲『ある村の囁』

受賞作および最終候補作のすべてと選考委員の選評などを収録した『太宰治賞2020』は、筑摩書房から6月24日(水)発売予定です。

◆太宰治賞とは

昭和39年に筑摩書房が創設した小説の公募新人賞で、吉村昭をはじめ、加賀乙彦、金井美恵子、宮尾登美子、宮本輝など多くの著名作家を世に輩出してきました。昭和53年の第14回を最後に中断していましたが、三鷹ゆかりの文人たちの文化の薫りを継承したいと考えていた三鷹市が、三鷹になじみの深い太宰治の没後50年(平成10年)を機に、筑摩書房に呼び掛け、共同主催の形で復活しました。

その後も、芥川賞を受賞した津村記久子さん、今村夏子さん、大江健三郎賞を受賞した岩城けいさんなど、有望な若手作家を輩出しています。

☎芸術文化課 ☎内線2912

古着の排出抑制にご協力ください

☎ごみ対策課 ☎内線2533

新型コロナウイルス感染症拡大による影響で、古着の輸出先である東南アジアなどが入国制限などで受け入れを停止しており、古着を資源としてリサイクルできない状況です。このため、収集した古着については当面の間、焼却処理を行います。
市民のみなさんにはご迷惑をお掛けしますが、この状況が改善されるまでの間、古着の排出をできるだけ控えていただきますようご理解とご協力をお願いします。

街角の庭や緑の街並みの 写真を大募集!

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

今年もみなさんの自宅の庭やお気に入りの風景の写真を募集しています。応募いただいた写真は作品集に掲載します。

🌸 わたしの庭部門(自薦部門)

四季の彩りや緑豊かな庭などが対象です。自宅の庭や通学・通勤している市内の学校・事業所の花壇などをご紹介ください。

🌸 四季を楽しむ庭部門(自薦部門)

対象は「わたしの庭部門」と同じです。季節ごとの写真2～4枚をご紹介ください。

🌸 私の緑のお気に入りスポット部門(他薦部門)

市内の花や緑で彩られたお気に入りの風景や街並み、身近にある大切にしたい樹木や樹林、憩いの空間など、市民のみなさんの目に触れる、後世に残したい緑の風景をご紹介ください。

📍市、三鷹市市民緑化推進委員会

👤在学・在勤を含む市民

📅6月30日(火)(必着)までに「〒181-0012上連雀8-3-1NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・✉hana-midori-mitaka@jcom.zaq.ne.jpへ(各部門1人1点、全部門への応募可)

◆注意事項 募集要項(同協会、市緑と公園課(市役所5階56番窓口)で配布。市ホームページや同協会ホームページ [HP](http://hanakyokai.or.jp/) <http://hanakyokai.or.jp/>からも入手可)を必ず確認のうえ、ご応募ください。



昨年の「わたしの庭部門」応募写真



昨年の「私の緑のお気に入りスポット部門」応募写真