



今号の紙面から

- 三鷹中央防災公園・元気創造プラザの「総点検」に関連した講演会 ……2面
- 高齢者のインフルエンザ予防接種費用を公費負担しています ……4面
- 「デリバリー三鷹」のメニューがさらにおいしく便利に ……5~7面
- 市からのお知らせ ……11面から
- 『みたか2020』ニュース11月号を発行…12面
- 障がい者について理解を深める企画展示 ……12面

使い道を選べる寄付というカタチ

「ふるさと納税」で三鷹市のまちづくりに貢献

「ふるさと納税をしてみたいな…」とお考えの方、まずは三鷹市への「ふるさと納税」をご検討いただけませんか。寄付していただくお金は、教育や福祉、環境整備など、三鷹市の未来を創るためにどんなことに活用したいか、使い道を選ぶことができます。もちろん税金の控除を受けることもできます。

☎企画経営課☎内線2112



7つの使い道から選べます

新型コロナウイルス感染症対策

みなさんの暮らしや中小企業の経営継続に向けた支援など、感染症対策を基本に据えながら、まちの再生に取り組むために活用します。

子ども・子育て支援の充実

安心して子育てができる環境整備や、子どもとその家族が生き生きと生活できるよう支援するために活用します。

学校教育の充実

「人間力」と「社会力」を兼ね備えた子どもの育成に向けて、コミュニティ・スクールや学校教育活動の充実のために活用します。

福祉事業の推進

すべての市民が安心して生活できる高福祉のまちづくりのために活用します。

都市の整備・自然環境の保全

公共施設、インフラ基盤、公園などを更新・整備し、潤いのある快適な都市空間を創出するために活用します。

平和事業の推進

戦争の記憶を風化させることなく、平和の尊さを次世代に継承する人権・平和のまちづくりの推進に活用します。

環境にやさしい活動支援

サステナブル都市の実現に向け、市民や事業者などが高環境の創出を目指して行う先導的な活動の支援に活用します。

税金の控除を受けることができます

市民の方が三鷹市にふるさと納税をしても税金の控除を受けることができます。収入などにより一定の上限がありますが、寄付金額から2,000円を差し引いた金額が、所得税または市民税や都民税から控除されます。

☎市民税課☎内線2342

クラウドファンディング実施中!

大沢の里水車経営農家の水車の水輪を再生させるクラウドファンディングを実施中です。江戸時代から続く貴重な水車の維持に



お力添えください。2万円以上寄付いただいた方は、施設内に設置するネームプレートにお名前を掲示します(希望者のみ)。詳しくは、ふるさとチョイスホームページ [HP](https://www.furusato-tax.jp/gcf/979) <https://www.furusato-tax.jp/gcf/979> をご覧ください。

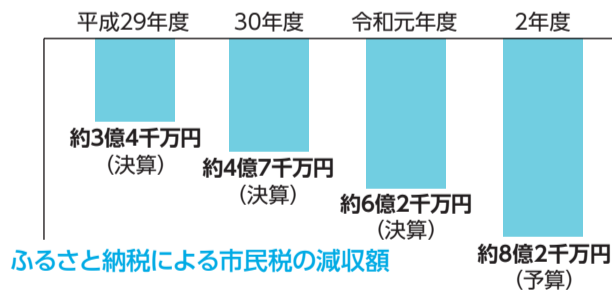
期間 12月31日(木)まで
目標金額 200万円



11月12日現在の寄付額 1,547,000円

「ふるさと納税」の影響で市民税の減収が拡大しています

他自治体への「ふるさと納税」により、市民税の減収が年々拡大し、財政運営に大きな影響を受けています。



11月2日から「ふるさと納税」の新たな取り組みを始めました

返礼品を始めました

三鷹市の魅力を市内外に広く発信するため、ふるさと納税の返礼品を導入しました。返礼品は三鷹市民以外の方が対象ですが、いずれも三鷹の魅力が詰まった品々です。返礼品の一覧は右記ウェブサイトでご覧いただけますので、これをきっかけに「三鷹の魅力」を再発見してください。



ふるさと納税のサイトを一部リニューアル

地域の活性化に向けて、寄付金の使い道や返礼品の紹介など、ふるさと納税の取り組みをPRする新たなウェブサイトを開発しました。同サイトでは、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」とリンクし、インターネットを通じた寄付が簡単にできます。

HP <http://www.citydo.com/furusato/official/tokyo/mitaka/>



返礼品の協力事業者を募集中

市の地場産品を扱う事業者を募集しています。左記ウェブサイトで、100品を超える返礼品をご案内しており、今後、市を訪れる体験型の返礼品(お食事券やイベント、施設見学やこれらを組み合わせたツアー)も積極的に検討していきます。随時募集していますので、詳しくは同課☎内線2112へお問い合わせください。

◆募集品目

市内産の農産物やその加工品、市内で製造された品、市内で参加できる体験型の品など

家賃支援給付金の電子申請をサポートします



【申問】予約センター ☎0120-150-413へ(先着制)

国が実施している家賃支援給付金の電子申請の方法が分からない、できない方に対して、補助員がサポートします。

【日】12月3日(木)～6日(日)午前10時～午後4時(6日は2時30分まで。受け付けは終了の1時間30分前まで)

【人】各日5人

【所】三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

【物】申請補助シート、必要書類(いずれも同給付金ホームページ [HP](https://ya.chin-shien.go.jp/) <https://ya.chin-shien.go.jp/>で確認)



粗大ごみの申し込みはお早めに

【問】ごみ対策課 ☎内線2533

今年は、新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごす時間が長くなり、室内などを片付ける方が増えたため、粗大ごみの申込件数が増加しています。粗大ごみは、先着順で収集を受け付けていますので、日程に余裕を持って、早めにお申し込みください。申し込み後の追加、変更には応じられない場合があるので、品名、大きさ、個数を確認してから申し込みをお願いします。

【申】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/) <https://www2.sodai-web.jp/mitaka/>(24時間受付)へ(先着制)

※年内の粗大ごみ収集の最終日は12月28日(月)です。

胃がん内視鏡検診 追加募集

【問】健康推進課 ☎内線4212

受診期限は令和3年1月31日(日)です。

【人】50歳以上の市民(元年度または2年度に受診した方、2年度に胃がんX線検診を受診した方を除く)若干名

【料】2,000円

【申】11月16日(月)～12月23日(水)(消印有効)に直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(先着制)

※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。

※申込者には年内に案内を郵送します。

認知症の家族向け



心理カウンセリング

【主問】三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

認知症と診断された方を介護する家族が、悲しみや怒り、罪悪感や疲労感などの介護ストレスに対処し、健康を保つための、全8回のカウンセリングです。

【日】講師と受講者で調整

【人】認知症の家族を介護している市民10人程度

【所】第1回＝三鷹駅前コミュニティセンター、第2～8回＝オンライン会議アプリ「Zoom」

【講】日本医科大学公認心理師の櫻村正美さん

【申】11月16日(月)から同センター ☎76-4500・[✉](mailto:hokatsu.krt@mitsurukai.com) hokatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)

三鷹中央防災公園・元気創造プラザの「総点検」に関連した講演会を開催します

市では、令和元年度から同施設の総点検に取り組んでいます。この総点検は、平成29年のオープン以来、多くのみなさんに利用されている同施設について、ハード・ソフトの両面から多角的な視点で点検を行うことで、施設をより良く活用することを目的としています。

このたび、総点検の一環として公共施設の「場づくり(プレイスメイキング)」や「ソーシャルデザイン」について学び、同施設の今後の運営について参加者のみなさんと一緒に考える講演会を開催します。

【問】芸術文化課 ☎内線2912

講演会 「公共施設を魅力的な場にするために」

オンライン会議アプリ「Zoom」からも参加できます。

1 「プレイスメイキング」という考え方について

【講】神戸大学大学院工学研究科准教授の槻橋修さん、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科教授の中村陽一さん(いずれもオンライン出演)

2 公共施設の「ソーシャルデザイン」を考える

【講】中村陽一さん、河村孝三鷹市長、青木将幸ファシリテーター事務所の青木将幸さん(青木さんのみオンライン出演)

【日】12月15日(火)、18日(金)、いずれも午後7時～8時30分

【人】各回会場40人、オンライン80人 【所】元気創造プラザ

会場で受講する場合

11月27日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望回(いずれも参加希望の場合はその旨を記載)を「〒181-8555芸術文化課」へ(申込多数の場合は抽選し、結果を12月7日(月)以降に通知)

オンラインで受講する場合

11月17日(火)午前9時30分から申し込みサイト [HP](https://soutenken-mitakacity.peatix.com/) <https://soutenken-mitakacity.peatix.com/>(右記二次元コード)へ(先着制)



※オンライン受講の申し込みに関する問い合わせは三鷹ネットワーク大学 ☎40-0313(月曜日、祝日を除く)へ。



元気創造プラザ

総点検 これまでの取り組みと今後の予定

元年度に「3年間に寄せられた意見・要望を基にした課題の整理」「施設の運営関係者へのヒアリング」「施設利用団体へのヒアリング」を行い、『令和元年度 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 総点検に関する報告書』をまとめました。

現在は上記報告書で分析した、3年間に寄せられた意見・要望や関係者からのヒアリング内容に基づき、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科教授の中村陽一さんをはじめとする、公共施設の運営やコミュニティデザインの専門家から助言をいただいで、論点を整理しています。

今後は3年2月下旬に「総点検市民会議」を開催し、今後の運営の基礎となる『施設運営の基本的な考え方』をまとめる予定です。



令和3年度

学童保育所の入所申し込み

☎ 児童青少年課(市役所4階41番窓口) ☎内線2713

保護者の就労などのため、放課後など(午後6時まで、延長は7時まで)の育成を必要とする児童が対象です。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、申し込みは原則として郵送で受け付けます(対面での提出も可)。

人 3年4月に新小学1~3年生になるお子さん

*市内学童保育所に在籍中で、4月以降も引き続き入所を希望する方も申し込みが必要です。

申 11月23日(月・祝)(消印有効)までに必要書類を「〒181-8555児童青少年課」(継続の方は入所している学童保育所)へ。対面での提出は11月17日(火)~23日午前9時30分~午後4時に第二庁舎4階へ(土・日曜日、祝日も受け付け)

入所案内は市ホームページのほか、同課、市政窓口、市内保育園・幼稚園、学童保育所、三鷹市社会福祉協議会、のびのびひろば、すくすくひろばなどで配布しています。



「みたかとしょかん図書部!」 部員を募集します

☎ 三鷹図書館(本館) ☎43-9151

三鷹市立図書館で活動する中学生から20歳ぐらいまでのグループです。ビブリオバトルや図書館クエストの企画運営、幼児向けおはなし会、部誌づくりなどの活動をしています。

今年度の活動を始めるに当たって、キックオフミーティングを開催します。まずは気軽にご参加ください。

キックオフミーティング

日 11月29日(日)午後2時~4時

人 市内の中学生~20歳ぐらいの方15人

所 三鷹図書館(本館)

申 当日会場へ(先着制)



みたかとしょかん図書部!によるおはなし会の様子

元気創造プラザの講座

☎ SUBARU総合スポーツセンター ☎45-1113

①スポーツボランティア養成・支援事業 「ボランティアのための普通救命講習会」

心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)の使い方、止血の方法など、スポーツイベントでいざというときに役立つ応急手当てを学びます。

*講習修了者には救命技能認定証が交付されます。

日 12月10日(休)午前9時~正午

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民でスポーツボランティアに興味のある方14人

所 生涯学習センター

講 三鷹消防署のみなさん

物 動きやすい服装、ふた付きの飲み物、タオル

②教育支援学級に通う小・中学生などが対象「ダンス教室」

運動が得意な子も苦手な子も大歓迎!歌やリズムに合わせて楽しく気持ちよく体を動かし、心も体もポカポカになろう!

日 12月19日(土)午前10時~11時30分

人 教育支援学級に通う発達障がいの傾向がある小・中学生20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

講 (-社)ダンス教育振興連盟JDACのみなさん

¥ 500円

物 動きやすい服装、ふた付きの飲み物、室内履き、タオル

申 ①12月3日(休)まで、②11月28日(土)までに、元気創造プラザ講座申込システム [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(①先着制、②申込多数の場合は抽選)

市内の子どもの食の確保事業を応援します

☎ 児童青少年課 ☎内線2712

地域の子どもたちへ食事などを提供する団体に対して、活動を支援するため補助金を交付します。

補助の対象となる事業

地域の子どもや保護者などに食事や食品、食材の提供をすることで子どもの孤食を減らし、子どもが安心できる地域の居場所づくりと保護者への子育て支援をする取り組み。

補助金交付の主な条件

- ・営利を目的としない
- ・保健所への届け出など、必要な衛生管理を行っている
- ・参加する子どもの食物アレルギーの有無を確認している
- ・市や市が補助する団体などから同種の助成を受けていない など

補助対象となる経費

食品・食材購入費、パンフレットなどの印刷費、配送料、保険料、会場使用料など

年間補助上限額 1団体 1,700,000円

申請期限 令和3年1月29日(金)

*詳しくは交付要綱(市ホームページ(右記二次元コード)で入手)をご覧ください。



ひとり親家庭の就労を支援します



☎ 子育て支援課 ☎内線2754

就職や転職、資格取得などニーズに応じた自立支援プログラムを策定し、きめ細かな就労支援を行います。

日 平日午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)

申 同課 ☎内線2754へ



そのほかの就労支援相談窓口

◆東京都ひとり親家庭支援センターはあと ☎03-5261-8687

日 午前9時~午後4時30分

◆ハローワーク三鷹 ☎0422-47-8609

日 平日午前8時30分~午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎ 総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、健康保険証をお持ちください。

◆10月から①休日診療所、④休日調剤薬局の診療・受付時間が変わっています

新型コロナウイルス感染症のまん延により、当面の間、午後6時~9時30分の診療・受付を休止します。なお、新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っておらず、インフルエンザや溶連菌などの検査も原則行いません。

①②はいずれも
三鷹市医師会館(野崎1-7-23)
ハイキューキュー
☎24-8199

発熱がある方は事前にお電話を。
電話のみで薬の処方ができる場合があります。

①③④の受付は、
日曜日、祝日・年末年始です。

①休日診療所(内科・小児科)

午前10時~11時45分、午後1時~4時30分

②小児初期救急平日準夜間診療所(子ども救急みたか)

午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)

③休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-37-1元気創造プラザ2階)

☎46-3234(当日電話連絡のうえ、診療時間内に来所)

午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時

④休日調剤薬局 三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766

午前10時~午後4時30分

⑤医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎47-0119

◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)

☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区)

◆東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり)

☎03-5272-0303 [HP https://www.himawari.metro.tokyo.jp/](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/)

⑥市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511

◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848

◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を公費負担しています

健康推進課 ☎ 内線4201

事前に必ず医療機関に電話などでワクチンの在庫状況や受付方法を確認してください。

☎ 令和3年1月31日(日)まで

👤 接種日当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が日常生活が極度に制限される程度の障がいや、免疫の機能が日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方
 ※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、生活福祉課の担当ケースワーカーへお申し込みください。

💰 無料(助成は期間中1回のみ。右記③のみ医療機関で支払い、申請により還付(上限5,436円))

📄 健康保険証など年齢や住所が確認できるもの、予診票(右記①～③)

接種を受けるには

①三鷹市(下記)・武蔵野市・調布市・小金井市の協力医療機関で接種する場合
 医療機関に備え付けの予診票を使用してください(市への申請は不要です)。

②杉並区・世田谷区の協力医療機関で接種する場合
 三鷹市の予診票が必要です。事前に総合保健センター(元気創造プラザ2階)で予診票を受け取ってください。

③協力医療機関以外で接種を希望する場合
 依頼書および三鷹市の予診票が必要です。事前に同センターへ依頼書交付申請書を提出してください。必要書類を発行します(郵送の場合は2週間程度かかります)。

下連雀・牟礼

医療機関名	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
井の頭公園前ヒフ科	下連雀1-12-5	79-4067
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
ムラタ胃腸内視鏡クリニック	下連雀3-2-1 1階	26-8865
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
佐竹耳鼻咽喉科気管食道内科医院	下連雀3-14-28	43-3273
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
山田えいこレディースクリニック	下連雀3-24-7 平嶺ビル2階	26-7525
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8 101	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
小川クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前201	47-4545
おごう皮膚科クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前202	41-1169
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
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101	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	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
三鷹の森皮フ・形成クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	70-1205
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	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	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
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
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738

井の頭・中原

医療機関名	住所	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13 サトビル101	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 石伊ビル式203	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター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	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
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668

北野・新川・野崎

医療機関名	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
みたかクリニック	新川3-21-12	26-5351
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
のざきはちまん前内科	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

医療機関名	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	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 石井ビル 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
かえでこどもクリニック	井口3-6-16 アップルかえで通りビル1階-A	39-3306
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	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

新型コロナウイルスと私たちの健康

新型コロナウイルスの感染拡大は、身体だけでなくこのころの健康にも影響を与えています。みなさんは、「自分も感染するのではないか」「知らないうちに自分が人にうつしてしまうのではないか」「学校が休校で勉強の遅れが心配」「仕事が休みで経済的にやっつけいけない」「先が見えない」「やる気がでない」「イライラする」などの気持ちを抱えていますか？

この状況は長期になることが予想されるため、このころの観察・モニタリングとそれに対するセルフケアが大切になります。まず自分の気持ちを観察・モニタリングしてみましょう。いつもより、不安、怒り、無力感、イライラを感じていませんか？次に行動の変化がないかを確認してみましょう。今までより、集中力の低下、過度に頑張り過ぎていて、作業効率の低下、酒、たばこの量が増える、危険を顧みなくなるという変化を起していませんか。

最後に不眠、動悸(どうき)、発汗、立ちくらみ、息が苦しい、下痢や便秘、胃の辺りの痛みなどの消化器症状など体にも変化が起きていないでしょうか？意外かもしれませんが、気分の高ぶりや、いつもより過度に張り切ってしまうことへも注意が必要です。このような変化は、気が小さいから、臆病だから起きるのではなく、このような状況下では誰もが抱く自然なこのころの反応です。感染の集団発生は、国際的には災害の一つと考えられています。

このころの健康を保つためには、セルフケアとして休みと栄養をしっかり取り、感染予防に配慮して気分転換する、いつも通りの生活リズムを保ち、お互いにいたわり、つながることが大切です。

もし困ったときには、かかりつけの先生にSOSを出してください。

☎ 三鷹市医師会 ☎ 47-2155

おうちで三鷹の美味しいもの

「デリバリー三鷹」がさらにおいしく便利に♪

市内飲食店の支援を目的に、38店のお弁当やテイクアウトメニューを学生宅配スタッフがご家庭へお届けするデリバリー三鷹。今回メニューが約50点増えて、新店舗2店も加わりました。宅配手数料は無料で、1品から注文できます。

作る人も、届ける人も、食べる人も、三鷹の人。地域に“おいしい”の輪がさらに広がります。 ☎生活経済課 ☎内線2541

- 学生宅配スタッフの人数により、注文を受けられない場合があります
- 配達エリアは、店舗からおおむね3km以内です
- 注文できるのは1日1回1店舗の商品です
- アレルギーへの対応など、個別に変更はできません
- 商品を直接受け取る場合のみ注文をお受けします
- 支払いは現金または「三鷹市敬老お食事クーポン券」が利用できます
- 年内は12月28日(月)まで営業します



📱📞 おすすめ

インターネット注文
前日中に注文



<https://takuhaim.easy-myshop.jp/>

☎ 電話注文

☎ 昼便 前日～当日午前10時
☎ 夜便 前日～当日午後3時
※④は2時まで
☎40-0311
(午前9時～午後5時)

配達時間	昼便	夜便
	①午前11時～正午 ②正午～午後1時 ③午後1時～2時	④午後4時～5時 ⑤午後5時～6時 ⑥午後6時～7時

注文のキャンセルはできません。

🚫 配達できない日 * 写真のメニュー ※記載の日以外でも、臨時休業などで配達できない場合があります。 ※丸数字は配達できる時間(上記参照)。

居酒屋 ふく家 下連雀1-11-7

🚫 土～月曜日、祝日

☎ 昼便 ①②(前日注文のみ受け付け)

🍱 鮭弁当* 500円
🍱 生姜焼&唐揚げ弁当 600円
🍱 美食弁当(内容おまかせ) 400円
🍱 体バランス弁当(内容おまかせ) 500円

カ笑ル食堂 下連雀1-9-18

🚫 日曜日、祝日

☎ 昼便 ①～③

🍱 日替わりお楽しみわくわく弁当(和食)* 900円
🍱 鯛の南蛮弁当 1,000円
🍱 煮物弁当 900円
🍱 豆腐のハンバーグ弁当 900円

桜庵 下連雀3-6-53

🚫 なし

☎ 夜便 ④～⑥(前日注文のみ受け付け)

🍱 旬彩御膳* 1,100円
🍱 季節の御弁当【舞・まい】 1,650円
🍱 季節の御弁当【彩・いろいろ】 2,750円

鶏笑 三鷹店 下連雀3-13-8-101

🚫 なし

☎ 夜便 ④～⑥

🍱 金賞受賞 若どりからあげ16個(もも&むね)* 1,000円
🍱 カリッパワツももからあげ8個(金賞受賞品) 620円
🍱 650gデカ盛りからあげ弁当(金賞受賞品) 750円
🍱 520g大盛りからあげ弁当(金賞受賞品) 580円
🍱 ヘルシーむね肉「金賞受賞」の唐揚げ弁当 500円

串焼PISTE ピステ 下連雀3-33-3-102

🚫 月曜日

☎ 夜便 ④～⑥

🍱 やきとり8本セット(タレ)* 900円
🍱 やきとり8本セット(塩) 900円
🍱 やきとり弁当 900円

季寄せ 蕎麦 柏や 下連雀3-35-1 三鷹コラル4階

🚫 なし

☎ 昼便 ①～③ ☎ 夜便 ⑤⑥

🍱 天然大海老の天ぷら重(味噌椀付き)* 1,600円
🍱 自家製・国産牡蠣フライ膳(味噌椀付き) 1,540円
🍱 浜名湖産・うな重(肝吸い・香の物付き) 3,410円
🍱 自家製・季節の西京焼膳(味噌椀付き) 1,540円
🍱 自家製・鴨のハンバーグ膳(味噌椀付き) 1,650円

蕎麦酒肴 多加はし 下連雀3-43-31

🚫 水曜日

☎ 昼便 ①～③ ☎ 夜便 ⑤⑥

🍱 デリバリー三鷹限定 海鮮天丼* 2,000円
🍱 岩手地鶏の親子丼 1,000円
🍱 大海老天丼 1,400円
🍱 野菜天丼 1,100円
🍱 蕎麦屋のカレー丼 890円

みたか 鷹場そば 下連雀9-11-8

🚫 木曜日

☎ 昼便 ①～③ ☎ 夜便 ⑤⑥

🍱 天然大海老と季節のみたか野菜の天婦羅盛り合わせ* 1,600円
🍱 天然大海老の天婦羅 一尾 400円
🍱 みたか野菜と天然海老の天丼 1,100円
🍱 みたか地卵のやみつぎ丼 800円

みたかのセントラル 下連雀9-11-9 MKビル1階

🚫 不定休

☎ 昼便 ①～③ ☎ 夜便 ⑤⑥

🍱 自家製からあげ弁当(お茶付き)* 900円
🍱 りんご酢を使った鶏と野菜の甘酢あん弁当(お茶付き) 900円
🍱 自家製しょうが焼き弁当(お茶付き) 900円

居酒屋 遊穂 井の頭2-7-2

🚫 水・日曜日

☎ 夜便 ⑤⑥

🍱 ハンバーグ定食* 800円
🍱 から揚げ定食 800円
🍱 しょうが焼き定食 800円
🍱 さば味噌定食 800円
🍱 塩さば定食 800円

「おうちで食べよう。」
デリバリー三鷹
Delivery Mitaka

YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で、デリバリー三鷹の注文方法や人気店舗などを紹介しています。11月6日からは新たに3本の動画を公開しました。
◆こちらからアクセス! YouTubeで「三鷹市」と検索、または右記二次元コードへ

📺 人気店舗紹介編③ [WAI THAI (ワイタイ)]
📺 人気店舗紹介編④ [カフェ ハイファミリア]

「おうちで食べよう。」

デリバリー三鷹

Delivery Mitaka



洋食

PIZZA9丁目 下連雀9-5-1

なし



昼便 ①～③

- イタリアンバジル* 600円
- クルミ&マスカルポーネ 600円
- ミックスピザ 600円
- 昼のピザ3枚セット 1,800円
- ローストビーフ弁当 1,100円

夜便 ④～⑥

- バジル&マスカルポーネ 600円
- サラミピザ 600円
- マルゲリータ 600円
- 夜のピザ3枚セット 1,800円
- ローストビーフ弁当 1,100円



ワイン食堂Sautoir-ソトワ- 上連雀1-2-8

不定休



昼便 ①～③ **夜便** ④～⑥

- NY風チキンオーバーライス* 600円
- NY風シーフードオーバーライス 600円
- オムライス 600円

夜便 のみ

- シェフにお任せオードブル盛り合わせ 5,400円

モメント 井の頭4-9-12 1階

火～木・日曜日



昼便 ②③ **夜便** ⑥

- 本日のパスタ* 1,100円
- 本日の野菜パスタ 1,100円
- 本日のお肉弁当 1,200円
- 本日のお野菜弁当(vegan) 1,200円
- 前菜4種盛り合わせ 1,300円

※メニューはいずれも日替わりです。

粹 Sui キッチンスタジオ&カフェ 井の頭5-21-16

月～木曜日



昼便 ①～③ **夜便** ④

- 無農薬玄米日替わり弁当* 1,300円
- 米粉のフォカッチャ(トマト) 540円
- オーガニックバナナケーキ 400円

日比谷松本楼 杏林大学病院店 新川6-20-2

日曜日・祝日



昼便 ①～③

- ビーフカレー* 900円
- ハヤシライス 950円
- 薬膳カレー 950円

パン

トーホーベーカリー 下連雀1-9-19

土・日曜日、祝日、第3月曜日



昼便 ①② **夜便** ④⑤

- 人気Aセット(クリームパン、カレーパン、
バイエルン、コロケコッペ)* 700円
- 人気Bセット(ラウンドサンド(照焼チキン)、
チビウイナー、ミルクフランス) 590円

MOCMOsandwiches 下連雀1-17-4 1F

土・日曜日、祝日



昼便 ①～③

- スタッフおすすめ! サンドイッチセット* 1,550円
- ボリューム満点! 卵セット 1,150円
- 野菜たっぷり! サンドセット 1,150円

パン

珈琲リスボン 下連雀3-27-9 地下1階

日曜日



昼便 ①～③

- ハムレタスサンドイッチ* 300円
- チーズキュウリサンドイッチ 300円
- たまごレタスサンドイッチ 300円
- トマトキュウリサンドイッチ 300円
- オリジナルホットドッグ 200円

ぷくぷく食麺麴 三鷹店 下連雀3-32-17 1階

日曜日、祝日



昼便 ①～③ **夜便** ④～⑥

- 全粒粉食麺麴(ぜんりゅうふんしよくぱん)* 1,080円
- 白食麺麴(しろしよくぱん) 870円
- 生食麺麴(なましよくぱん) 980円
- オーガニックココナッツラスク 410円

※食パンはいずれも1本(2斤分)です。

ブルーランジェリー hiro 上連雀9-1-8 1階

水・木曜日



昼便 ①～③ **夜便** ④～⑥

- 食パンセット* 1,050円
- フランスパンセット 1,050円
- 惣菜パン+菓子パンセット 1,000円

その他

Bar COYOTE 下連雀3-31-2 2階

日・月曜日



昼便 ①～③ **夜便** ⑤⑥

- 焼きタコスブルドボーク* 1,000円
- チリコンカンタコライス 700円
- 鶏メキシカンソテー弁当 700円

昼便 のみ

- 魯肉飯(ルーローハン) 700円

夜便 のみ

- タコスパーティーセット 3,500円

WAI THAI (ワイタイ) 下連雀3-37-5

月曜日



昼便 ①～③ **夜便** ⑤⑥

- カオマンガイ弁当* 1,300円
- クンパッポンカレー弁当 2,000円
- ガイヤーン(鶏ももの炭焼き風)&エビ炒飯弁当 1,500円
- ガパオライス(ひき肉のタイバジル炒め)弁当 1,500円
- パッタイ(タイの米麺焼きそば) 1,300円

麺旨のほんわか&井の頭ナムチャイ 井の頭2-7-1/井の頭2-15-8

なし



昼便 ①～③ **夜便** ⑤⑥

- ガパオライス* 800円
- カオマンガイ(タイの鶏のせごはん) 800円
- チャーシュー丼 750円

わんすたCafe&酒場 井の頭3-31-5 1階

不定休



昼便 ①～③

- 屋台の焼きそば* 500円
- タコライス 600円
- ガパオライス 600円

夜便 ④～⑥

- やき鳥セット 500円
- 揚げ物の盛り合わせ 500円
- フライドポテトとタコ唐セット 600円

青木屋 三鷹野崎店 野崎2-17-25

なし



昼便 ①～③

- くろどら5個入り* 1,000円
- おすすめ3個入り(くろどら・武蔵野日誌チョコ・
スイートポテト) 550円
- おすすめ4個入り(くろどら・武蔵野日誌チョコ・
武蔵野日誌ホワイト・六社万頭) 650円
- にぎわいセット11個入り 1,750円
- 銘菓8個入り 1,560円

おうちで三鷹の美味しいもの



おすすめ

インターネット注文

前日中に注文

<https://takuhaim.easy-myshop.jp/>



電話注文

昼便 前日～当日午前10時

夜便 前日～当日午後3時 ※④は2時まで

☎40-0311(午前9時～午後5時)

配達時間

昼便

- ①午前11時～正午
- ②正午～午後1時
- ③午後1時～2時

夜便

- ④午後4時～5時
- ⑤午後5時～6時
- ⑥午後6時～7時

注文のキャンセルはできません。

🚫 配達できない日 *写真のメニュー ※記載の日以外でも、臨時休業などで配達できない場合があります。 ※丸数字は配達できる時間(上記参照)。


そば・和食・居酒屋

お好み焼き ひろ 新川6-28-17

🚫 火曜日

昼便 ①～③ 夜便 ⑤⑥

ミックス焼き* 730円
 ひろ焼き 730円
 お好み焼き(豚玉) 570円
 焼きそば(ソース) 570円
 アサリ海鮮焼き 1,000円




寿司よし 野崎2-1-17

🚫 水曜日

昼便 ①～③ 夜便 ④～⑥

うなぎ穴子丼* 2,300円
 二段うなぎ丼 2,500円
 穴子丼 1,300円
 特上穴子丼 1,850円
 うなぎ丼 1,500円



中華

味の彩華 下連雀3-23-16

🚫 月曜日

昼便 ①～③ 夜便 ⑤⑥


体がよろこぶ! たっぷり野菜とキノコのお粥* 850円
 炒飯とジャンボ海老シューマイ弁当 1,000円
 ホウレンソウとトマトのつけ麺 850円

昼便 のみ

担々つけ麺 850円
 やきそば 850円

夜便 のみ

豚肉と玉子と木くらげ炒め(木須肉) 680円
 海老シューマイ(6個入り) 500円



一圓 三鷹南口店 下連雀4-15-23

🚫 火曜日

昼便 ①～③ 夜便 ⑤⑥

焼豚チャーハン* 780円
 キムチチャーハン 780円
 納豆チャーハン 780円
 ジャンボ餃子(5個) 550円
 ザーサイチャーハン 780円



中国料理 あQ 下連雀6-19-10

🚫 月曜日

昼便 ①～③

チンジャオロースとライス* 800円
 豚肉きくらげ炒めとライス 800円
 あQチャーハン 800円
 オイスターソース風焼きそば 900円
 冷やし担担麺 900円

夜便 ⑤⑥

えびのチリソース 1,000円
 黒酢豚 1,000円
 あQチャーハン 800円
 豚肉きくらげ炒め 800円
 とり肉のカシューナッツ炒め 900円




三福屋 下連雀7-14-26 1F

🚫 木曜日

昼便 ③ 夜便 ⑤⑥

叉焼チャーハン* 860円
 春巻き3本 500円
 五目あんかけ焼きそば 980円
 海鮮サッパリ焼きそば 1,080円
 ガーリックチャーハン 860円




中華

隠れ家ぎょうざ やみつき 新川6-28-17

🚫 日・月曜日

夜便 ⑤⑥

水ぎょうざ(8個)* 680円
 台湾風厚揚げ&煮たまご(各2個) 550円
 焼きぎょうざ10個 680円
 台湾風弁当(日替わり) 780円




虎坊 上連雀2-3-5

🚫 木曜日

昼便 ②③ 夜便 ⑤⑥

麻婆豆腐とごはんのセット* 1,500円
 豚角煮とごはんのセット 1,500円
 エビチリとたっぷり野菜弁当 2,000円



洋食


Cultiver 下連雀3-1-27

🚫 月曜日

昼便 ①～③ 夜便 ⑤

低温調理したパテドカンパーニュ&
 こだわり季節のピクルス* 1,000円
 天然鮮魚のエスカベッシュ 1,000円
 トロトロに煮込んだ牛タンと赤ワイン煮込み 3,000円

※すべて真空パックでお届けします。




独創Dining MACCA 下連雀3-27-2 1階

🚫 日曜日

昼便 ②③ 夜便 ⑤⑥

パンシチュー* 1,200円
 牛タンパンカレー 1,200円
 煮込みハンバーグ弁当 850円
 渡りガニのリングイネトマトクリームソース 1,200円
 牛すきやき弁当 1,200円




三鷹モダンタイムス 下連雀3-32-6-201

🚫 月曜日(祝日の場合は営業し、その翌日休業)

昼便 ②③ 夜便 ⑤⑥

100%牛肉煮込みハンバーグ(通常)* 980円
 100%牛肉煮込みハンバーグ(ジャンボサイズ) 1,480円
 やっぱりおいしい牛タンシチュー 1,780円




エレファントカフェ 下連雀3-33-17

🚫 なし

昼便 ①～③ 夜便 ④～⑥

デミグラスソースのハンバーグ弁当* 1,000円
 唐揚げ弁当 1,000円
 自家製ソースのハンバーグ弁当 1,000円
 自家製トマトソースのハンバーグ弁当 1,000円
 特製塩豚弁当 800円



カフェ ハイファミリア 下連雀3-38-4 1階

🚫 火曜日

昼便 ② 夜便 ⑤⑥

オムライス* 900円
 スパイシーキーマカレー 900円
 三鷹鶏飯(みたかとりめし) 900円



12月4日(金)(必着)までに申込書を「〒181-8555都市計画課」へ(郵送のみ)
 同課☎内線2812

三鷹市SOHO
パイロットオフィス入居者
 ◆所在地 下連雀3-27-1三協ビル
 ◆募集区画・月額使用料(共益費・税込み) 3階ユニット16(11.01㎡) 102,943円
 ※保証金は使用料3カ月分。「三鷹iクラブ」への入会(年会費6,000円)が必要です。
 ◆入居契約期間 3年(更新可)
 ◆入居開始日 令和3年1月上旬
 12月11日(金)午後5時(必着)までに必要書類を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(選考のうえ決定)
 同社☎40-9669
 ※詳しくは同社ホームページHP <https://www.mitaka.ne.jp/> をご覧ください。

都民住宅(中堅所得者向け・東京都施行型)の入居者
 ◆募集住戸 家族向け空き家(単身者の応募不可)13団地91戸
 ◆申込書・募集案内 12月1日(火)~9日(水)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・各窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は5日(土)午前9時~午後5時も配布)。同公社ホームページHP <https://www.to-kousya.or.jp/>

でも入手可
 12月14日(月)(必着)までに申込書を郵送で同センターへ
 同センター☎03-3498-8894

三鷹市シルバー人材センター
入会説明会
 12月2日(水)・15日(火)午前10時~正午
 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
 所同センター
 申問同センター☎48-6721・HP <http://www.mitaka-sc.or.jp/mm2-member.html>



福祉のしごと相談・面接会
 三鷹市社会福祉協議会、東京都福祉人材センター、市、三鷹市介護保険事業者連絡協議会、ハローワーク三鷹
 12月12日(土)午前10時30分~11時30分、午後2時~3時
 各30人
 所三鷹市公会堂さんさん館
 申問申込書(三鷹市社会福祉協議会ホームページHP <http://www.mitakashaky.or.jp/> で入手)を同協議会☎79-3505・FAX 49-8437へ(先着制)
 ※出展する事業者は、同協議会ホーム

ページで確認できます。
(社)三鷹市社会福祉事業団 職員
 ◆職種 常勤ヘルパー(正職員)
 ◆資格 昭和50年4月2日以降生まれの介護福祉士
 ◆勤務時間 月~土曜日のうち5日(実働週38時間45分)
 ◆勤務場所 ヘルパーステーションはなかいどう
 ◆報酬(月額) 166,544円~189,840円(経験などによる。暫定調整手当を含む)
 ※昇給・賞与あり(昨年度実績4.65カ月。採用1年目は異なる)。
 ◆採用予定日 随時
 申問電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」☎44-5211へ
 ※詳しくは同事業団ホームページHP <https://www.mitaka.or.jp/> へ。



犯罪被害による心の悩み相談
 ◆犯罪被害者ホットライン

☎03-3597-7830(平日午前8時30分~午後5時15分)
 三鷹警察署☎49-0110
総合オンブズマン相談(12月)
 3・10・24日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、17日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分~4時30分
 所相談・情報課(市役所2階)
 申問同課☎内線2215へ



令和2年度 第1回 三鷹市総合教育会議の傍聴
 教育を行うための条件整備、地域の実情に応じた教育についての協議・調整。
 12月4日(金)午後3時30分から
 5人
 所教育センター
 申問必要事項(11面参照)を企画経営課☎内線2151・FAX 29-9279・✉kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

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。
 申問HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/> または FAX 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)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。

12月20日発行号
 原稿締切日 **11月20日(金)**
1月1日発行号
 原稿締切日 **11月24日(火)**
 いずれも午後5時まで

催し

山崎康馨展[Marks]
 ギャラリー由芽 11月14日~29日(日)までの正午~午後7時(最終日は5時まで) 所同画廊
 期間中会場へ 同画廊☎47-5241(木曜日休み)

暮らしの保健室「おしゃべり会」
 11月16日(月)午後1時~3時 所女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ¥100円
 当日会場へ 多田☎44-6359

元気ひろば おれんじの催し
 ①リフレッシュヨガ=11月17日(火)午前10時30分~11時30分、②大人のアトリエ=20日(金)午後1時~2時30分、③街頭紙芝居体験会=25日(水)午前10時~11時30分 所同会(中原3-1-65) ¥①②1,000円、③1,500円 ④動きやすい服装 同同会☎76-5940

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 11月17日(火)午前10時30分~正午 所星と風のカフェ(下連雀3-8-13) 当日会場へ 愛沢☎24-7888

歌声サロンの催し
 ①歌声サロン中原=11月17日(火)、12月15日(火)午後1時30分~4時、②歌声サロン三鷹=11月18日(水)、12月16日(火)午後1時~3時 ①新川中原コミュニティセンター、②生涯学習センター ¥②500円(1回) 申問当日会場へ 金子☎49-8899

年賀状を毛筆と墨彩画で★
 みやび会 11月24日(火)午後6時~8時 5人 所三鷹駅前地区公会堂 元日本書道普及連盟理事の西島雅博さん 年賀はがき、書道具、絵の道具 申問当日会場へ(先着制) 同内☎46-3924

トリム体操体験
 トリムみたか 11月26日、12月3日の木曜日午後1時~3時 所SUBARU総合スポーツセンター 物バスタオル、室内履き、飲み物 申問 沓川☎45-0140

ラテン・ダンス ルンバ(第2弾)★
 ペガサス 11月26日(水)午後7時~8時30分 10人 所三鷹駅前コミュニティセンター スタンダード・ラテン共A級選手の木下聡明さん 申問当日会場へ(先着制) 同大内☎31-8656

ふろしき市
 三鷹市ボランティア連絡協議会 11月28日(土)午前10時~午後1時(雨天中止) 所市民センター 議場棟下 ¥500円(1区画分) 申問同協議会☎76-1271

ザックバラーンに話そう会
 21世紀はあなたが主役 11月28日(土)午後1時30分~3時 所女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ¥300円(茶菓代を含む) 申問 モリ☎090-8625-2063・FAX 47-5033(初回のみ申込)

足から健康を考える外反母趾(ばし)巻き爪改善
 倉橋 11月28日(土)午後2時から 所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) 申問 倉橋☎090-4941-3533

ITネットワーク基礎講座
 曾根 11月29日(日)午後1時から 5人 所市民協働センター ¥300円 物ノートパソコン 申問 曾根 ✉network202011@outlook.jp(先着制)

初級者向け中国語交流会
 華語の友 11月29日(日)午後2時~3時30分 所消費者活動センター 申問 王☎090-6487-5278・✉wang@ihanyu.jp

猫のボランティア活動会員募集相談会
 みたか123 11月29日(日)午後1時30分~4時 所市民協働センター 申問当日会場へ 同 牧野☎090-7707-5070

トリム体操★
 クイーンズコマクサ 12月1日(火)午前10時30分~正午 5人 所連雀コミュニティセンター NPO東京トリム体操協会公認指導員の上原直美さん 申問当日会場へ(先着制) 同 峰岸☎46-8839

健幸ストレッチ教室★
 体笑会 12月5日(土)午後1時30分~3時30分 60歳以上の方20人 所杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 同 同大学保健学部准教授の榎本雪絵さん ¥500円(教材代) 申問 11月25日(水)までに同会 ✉taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)

手芸作家さんの材料市vol.11
 みたかスペースあいプラス材料市運営委員会 12月6日(日)午前10時~午後4時 所みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 申問当日会場へ 同 吉野☎090-7210-6099

お正月飾りを作りましたよ
 くまちゃんハウス 12月10日(木)午前10時~正午 8人 所同会(牟礼5-12-26) ¥2,500円 申問 山口☎・FAX 71-6201(先着制)

手作り「プチ・Xmasツリー」
 NPO法人鷹ロコ・ネットワーク大楽 12月12日(土)午後1時~3時 所三鷹産業プラザ ¥800円 申問 同会☎24-7500・FAX 24-7070・✉info@takaloco.jp

第64回三鷹雑学大学講義 武蔵野の雑木林を未来へつなぐ「森の若返り」で生き物が元気になった
 12月13日(日)午前10時~正午 16人 所消費者活動センター 申問当日会場へ(先着制) 同 近藤☎48-1490

三鷹市管弦楽団特別演奏会「名曲の花束―室内オーケストラの愉しみ」
 12月27日(日)午後2時から 所芸術文化センター 風のホール ¥1,000円※先着50人にチケットプレゼントあり。詳しくは同楽団ホームページHP <http://mitaka-city-orchestra.com/> へ 申問 辰口☎49-6152

伝言板
市民公開講座「みんなが知りたい消化器疾患の話ーガンからお酒にまつわる話まで」(インターネット配信)
 杏林大学医学部消化器内科 11月20日(金)~12月15日(火) 11月30日(月)まで 同講座運営事務局 FAX 03-6801-8094・✉113jsgekanto-col@pw-co.jp HP <https://113jsgekanto-col.com> 同講座運営事務局 ✉113jsgekanto-col@pw-co.jp

ノルディックウォーキング教室
 西武・武蔵野パートナーズ 11月20日(金)午前10時井の頭公園第二公園内広場集合~玉川上水緑道(幸橋~宮下橋間往復) 10人 ¥500円 申問直接または電話で野川公園サービスセンター☎31-6457(先着制)

コグニサイズをやってみよう!一頭と体の体操
 東京都認知症疾患医療センター 12月8日(火)午後2時~3時 10人 所杏林大学医学部付属病院 申問 同病院もの忘れセンター☎47-5511(先着制)

三鷹市剣道連盟の催し

注 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、同連盟
日 ①ジュニア剣道教室=11月29日(日)午前9時~正午、②剣道指導者講習会(剣道形講習)=11月29日、12月13日(日)午後6時~8時30分
人 ①市内の小・中学生50人、②在学・在勤を含む市民で4段以上の剣道指導者10人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道用具、フェースシールド、稽古着、②木刀
申 同連盟 ☎090-3803-3638、✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

2020年度三鷹市ソフトテニス納会親睦大会(ダブルス団体戦)

注 三鷹市ソフトテニス連盟
日 12月6日(日)正午~午後4時(受付は午前11時40分まで)
人 在学・在勤を含む市民および同連盟登録者50人程度(学連登録者を除く)

所 新川テニスコート
料 100円
物 ラケット、テニスシューズ、帽子、防寒着、物品1品(賞品用)
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟 ☎090-3002-1325

卓球教室

注 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日 12月12日(土)午前9時~正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 300円(中学生以下200円)
物 室内履き
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟 ☎44-4828

三鷹市バドミントン協会 2020年度後期団体リーグ戦

日 12月19日(土)・20日(日)午前9時~午後7時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民および同協会登録選手で構成された男女各36チーム

所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1チーム5,000円(同協会登録チームは2,500円)
物 ラケット、シャトル、室内履き
申 必要事項(11面参照)を同協会✉s.yama250@gmail.comへ(先着制)



おうちでつながる多世代交流事業「クリスマス ストッキングをつくらう！」

配布された工作キット(フェルト生地など)を使っておうちで作ります。完成後は東多世代交流センターにお持ちください。センターに飾り、小さなプレゼントを入れてお返しします。作り方はYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」でも紹介します。
人 在学・在勤を含む市民25人
申 11月16日(月)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)

ファブスペースみたかの催し

日 ①レーザー加工機で一文字スタンプをつくらう! =11月23日(月・祝)午後1時~3時、②無料デモ体験会=12月7日(月)午後1時~2時
人 各4人
所 三鷹産業プラザ
調 ①(株)ウッドボックスの浅古綾香さん
料 ①1,650円
申 必要事項(11面参照)を同施設✉fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 同施設 ☎48-3520

よくわかる・役立つ!パソコン教室

注 三鷹市シルバー人材センター
日 ①エクセルの活用=11月30日~12月21日の毎週月曜日午後1時~3時(全4回)、②スマホ・タブレット教室=12月3日~24日の毎週木曜日午後1時~2時30分(いずれか1日)、③自分のやりたいことコース=12月4日~25日の毎週金曜日午後1時~3時(全4回)、④初めてのエクセル・⑤パワーポイント=12月4日~25日の毎週金曜日午後3時30分~5時30分(全4回)、⑥初めてのパソコン=11月30日~12月25日の毎週月・水・木・金曜日午後1時~3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑦初めてのワード=11月30日~12月25日の毎週月・木曜日午後1時~3時(希望の曜日を選択。月4回)、⑧基礎じっくり教室=11月30日~令和3年2月の毎週月・水・金曜日午前10時~正午または月・金曜日午後1時~3時(希望の曜日・時間帯を選択。月4回)
人 ①エクセルをもう少し深めたい方、②スマートフォン初心者、④エクセルを始めたい方、⑤パワーポイントを始めたい方、⑥パソコンを始めたい方、⑦ワードを始めたい方、⑧ワード・エクセルを学びたい方、各5人、③パソコンでやりたいことがある方2人
料 ①③~⑦8,000円、②2,000円、⑧月額5,000円(3カ月分前納)
※⑧のみ別途教材代がかかります。
物 USBメモリー、②スマートフォンまたはタブレット端末
申 11月24日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・コース名・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問 同センター ☎48-6721

みたか身の文経塾
「集客について真面目に語り合おう」
オンライン会議アプリ「Zoom」を使用した講座です。
日 12月3日(休)午後4時~5時
人 SOHO事業者12人
調 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん
申 必要事項(11面参照)・参加する端末、あれば講師への質問をミタカフェ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

宗教と国際政治

ユダヤ陰謀論を検証
注 (公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 令和3年1月12日~26日の毎週火曜日午後1時30分~3時(全3回)
人 16歳以上の方40人
所 生涯学習センター
調 元東京大学文学部イスラム学科教官で作家の内藤陽介さん
料 3,000円
申 11月15日(日)~12月11日(金)(必着)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/ (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)
問 同センター ☎49-2521

市民講師になるための
伝わる!話し方講座
注 (公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 令和3年1月14日~2月11日の毎週木曜日午後1時30分~3時30分(全5回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民20人
所 生涯学習センター
調 元NHKアナウンサーの牛窪万里子さん、石井麻由子さん
申 11月17日(火)~12月22日(火)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター☎49-2521・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)



都営住宅の入居者(地元募集)
◆募集住戸 2人以上世帯向け3戸
◆資格 申込者が市内に居住、同居親族がいる、世帯の所得金額が基準額の範囲内、住宅に困っている、申込者・同居親族が暴力団員でない
◆申込書・募集案内 11月25日(水)~12月2日(火)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布

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 https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

林家たい平 独演会 保育
芸術文化センター 星のホール 全席指定
令和3年1月31日(日) 午後2時開演
チケット発売日
会員=11月29日(日) 一般=12月2日(水)
会員=2,700円 一般=3,000円
高校生以下=1,000円
※購入は1人4枚まで。



林家たい平

柳家喬太郎 みたか勉強会 保育
芸術文化センター 星のホール 全席指定
令和3年2月6日(土) 昼の部午後2時開演/夜の部午後6時開演
チケット発売日
会員=11月28日(土) 一般=12月2日(水)
各回 会員=2,250円 一般=2,500円
※購入は「昼の部」「夜の部」合わせて1人2枚まで。



柳家喬太郎

春風亭昇太 独演会 保育
三鷹市公会堂 光のホール 全席指定
令和3年2月11日(木・祝) 午後2時開演
チケット発売日
会員=11月29日(日) 一般=12月2日(水)
会員=3,150円 一般=3,500円
高校生以下=1,000円
※購入は1人4枚まで。



春風亭昇太

神田伯山 独演会 保育
三鷹市公会堂 光のホール 全席指定
令和3年2月14日(日) 午後2時開演
会員=3,150円 一般=3,500円
申 11月30日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望枚数(2枚まで)・マークル会員は会員番号を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選のうえ、3年1月5日(火)に結果を発送)
※マークル会員優先枠があります。※座席の希望には応じられません。



神田伯山

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) 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。
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。

子育て・教育

東多世代交流センターの出前講座

①ベビーマッサージ・お母さんの産後からだケア講座=11月27日、12月11日、②ママ&ベビーヨガ=12月4日、18日、いずれも金曜日午前10時30分～正午 ③2～5カ月のお子さんと母親各10組 所 牟礼コミュニティセンター

④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、⑤ヨガインストラクターの平手紘子さん ⑥①200円(オイル代)

物 ①バスタオル、おむつ交換シート、②タオル

申 ①11月20日、②11月27日いずれも金曜日午前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)

問 東多世代交流センター ☎44-2150

妊婦さんと助産師の交流会 (マタニティ・カフェ)

④11月30日(月)午後1時～3時

人 10人

所 福祉センター

物 母子健康手帳

申 三鷹市助産師会ホームページHP http://mitaka-kyosanshi.net/へ(先着制)

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

すくすくひろばの催し

◆ベビーヨガ

④12月2日(水)午前10時30分～11時30分 人 市内在住の3～8カ月のお子さんと母親12組

所 新川中原コミュニティセンター

物 飲み物、おむつ、バスタオル、着替え

申 11月18日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育メン講座

④12月12日(土)午前10時30分～正午 人 市内在住のおおむね8カ月ぐらまでのお子さんと父親6組(これから父親に

なる方、第2子以上の方も受講可) 物 飲み物、おむつ、バスタオル、着替え 申 11月24日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座 ベビーマッサージ ④12月15日(火)①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時

人 初めて受講する市内在住の①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各7組

物 バスタオル 申 12月1日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

問 同ひろば ☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(12月)

④所 井の頭コミュニティセンター=9日、牟礼コミュニティセンター=9・16日、井口コミュニティセンター=9・23日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=16日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人 年少までのお子さんと保護者

申 当日会場へ(新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンターは12月2日(水)午前10時からすくすくひろば ☎45-7710へ)

問 同ひろば ☎45-7710

西多世代交流センター

「逆境力を磨く子育て講座」 保育

④令和3年1月21日～3月4日の毎週木曜日午前10時～正午(2月11日を除く全6回)

人 初めて受講する在勤を含む市内の子育て中の親で、全回参加できる方12人、保育(1歳～未就学児)8人

講 人材育成コンサルタントの三好良子さん

申 問 11月16日(月)午前9時30分～27日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎32-8765・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

※保育利用者は、1月14日(木)のオリエンテーションに必ず出席してください。

高齢者

三鷹いきいきプラス パソコン無料講座

④12月8日(火)・10日(水)午前10時～正午(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者8人

所 三鷹産業プラザ

申 問 11月16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)

シニア生涯ワーキングセミナー

④東京都、東京労働局、(公財)東京しごと財団

④12月22日(火)午後1時～3時45分

人 55歳以上で求職中の方15人

所 三鷹産業プラザ

講 ファイナンシャルプランナーの水谷恒夫さんほか

物 筆記用具、電卓

申 11月16日(月)から予約専用ダイヤル ☎03-5843-7665へ(先着制)

問 東京しごとセンター ☎03-5211-2335

催し

認知症介護者談話室

④11月24日(火)午後1時～3時

人 介護者、介護経験者10人(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 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

介護者ひろば

④11月25日(水)午前10時～正午

人 介護者、介護経験者4人

所 ピアいのかしら(井の頭2-13-6) 申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

健康+防災!ウオーキング

新川中原地区の避難場所や災害時の危険箇所を歩いて回ります。

④11月27日(金)午前10時～正午 人 15人

所 新川中原コミュニティセンター ⑥100円(保険料)

申 問 11月25日(水)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271へ(先着制)

男性介護者交流会 「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

④12月3日(水)午後1時～3時 人 市内の男性介護者、男性介護経験者4人

所 おむすびハウス(下連雀1-10-20) 申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

おとな絵本ラウンジ 第61回 絵本を楽しむトークラウンジ

「ねずみ」をテーマに、オンライン会議アプリ「Zoom」で参加者同士が絵本を紹介します。

④12月6日(日)午後2時～4時 人 20人

申 12月5日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHP https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)

問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

スポーツ

令和3年1月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)予約受け付け

④市ホームページでご確認ください 人 各住民協議会に登録されている団体

申 12月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ推進課 ☎内線2934

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・FAX 40-0314・HP https://www.mitaka-univ.org/ 開館時間:火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日:月曜日、祝日

申 特に記載のないものは11月17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原則として受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



「コロナ危機と世界経済」 —米中摩擦、社会の分断はさらに激化するのか【オンライン講座】

④12月12日(土)午後4時～5時30分 人 80人 講 東京女子大学教授の荒巻健二さん ⑥500円 申 ホームページで同大学へ(先着制)

大人のための音読講座 「三鷹ゆかりの作家・作品たち(91)―森鷗外の『余興』(その1)」

④12月16日(水)午前10時30分～午後0時30分 人 10人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ⑥市民1,600円、一般2,000円ほか

(一社)ビューティフルエイジング協会寄付講座 人生100年時代を考える 12月 ちょっとだけうまくなるコミュニケーション—シニアの家族や初対面の場で

④12月16日(水)午後3時～4時30分 人 20人 講 デル・ライフキャリア研究所代表の横山出さん

「新型コロナウイルス感染症:診断・治療・予防について」【オンライン講座】

④12月17日(木)午後6時～7時15分 人 90人 講 杏林大学医学部付属病院感染症科診療科長で感染対策室長の倉井大輔さん

みたか星空散歩—1月の星空解説

④12月18日(金)午後7時～8時30分 人 20人

「人生100年時代における自分らしいキャリアとは」【オンライン講座】

④12月19日(土)午前10時～11時30分 人 60人 講 杏林大学井の頭事務部副部長でキャリアサポートセンター課長の米津哲也さん

「現代に生きる仏教の智慧と慈悲—社会に向き合う仏教者の事例から」

④12月23日(水)午後6時30分～8時 人 20人 講 大正大学地域構想研究所BSR推進センター主幹研究員で蓮宝寺住職の小川有関さん ⑥500円

電気学会寄付講座会 「電気エネルギーシステムにおけるサイバーセキュリティ重要社会インフラをサイバー攻撃から守る方策とは」

④12月25日(金)午後7時～8時30分 人 20人 講 (一財)電力中央研究所名誉研究アドバイザーの芹澤善積さん ⑥500円

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信中

毎月4本の講座をHP https://10mtv.jp/mitaka-univ/ で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。



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**費用(記載のないものは無料)
- 物**持ち物
- 申**申込方法 問 問い合わせ
- 保**保育あり
- 手**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

市有地を制限付き一般競争入札で売却します

◆**売却物件** 所在地=牟礼4丁目618番3外3筆(住居表示:牟礼4-9)、地目=宅地、地積=127.13㎡、地域地区=第二種中高層住居専用地域25m第二種高度地区、建ぺい率/容積率=60/200
※詳しくは11月15日(日)以降に市ホームページをご覧ください。

☎公共施設課 ☎内線2961

第72回人権週間の相談事業

◆夜間人権ホットライン

☎03-6722-0127

☎12月8日(火)午後5時~8時

☎(公財)東京都人権啓発センター ☎03-6722-0124、市相談・情報課 ☎内線2215

◆**人権啓発活動** 人権擁護委員制度を啓発活動で案内します。

☎12月15日(火)午前10時~午後4時

☎市役所1階市民ホール

☎当日会場へ

☎相談・情報課 ☎内線2215

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。10

月14日~11月10日に実施した6カ所の測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

☎環境政策課 ☎内線2524

税金

家屋調査にご協力ください

令和3年度固定資産税・都市計画税の課税のため、家屋の現況調査を行っています。2年1月2日以降に新築・増改築した家屋の所有者には、市から手紙を送っていますので、内容を確認のうえ、資産税課へご連絡ください。

※取り壊した家屋があるときは、法務局(登記所)への届け出とともに、同課へもご連絡ください。

☎同課 ☎内線2364

高圧線下にある土地の申告

次の条件をすべて満たす土地は、申告によって固定資産税・都市計画税が軽減されます。

◆**対象** ①高圧線下または高圧ケーブルが地中に埋設されている宅地(生産緑地および鉄軌道敷地を除く)、②東京電

力(株)または東日本旅客鉄道(株)など土地所有者の間で契約書、証明書またはそれに準ずるものがある土地

☎令和3年1月29日(金)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎内線2366へ

私道などの非課税扱いの申告

令和3年1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道などは、申告によって3年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

◆**対象** ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じるもの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって該当部分が特定できる

☎令和3年1月29日(金)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎内線2366へ

年金 国保・年金

11月30日(月)は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納期(第5期)です

◆納付は便利な口座振替で

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

☎同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

国民健康保険「医療費のお知らせ(医療費通知)」を送付します

令和元年11月~2年6月に医療機関・柔道整復師(接骨師)を受診した国民健

康保険加入者へ、11月下旬に送付します。 ※確定申告の医療費控除に使用できません(再発行はできません)。

☎保険課 ☎内線2387

国保加入者が交通事故に遭って負傷した際の医療費

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けた傷病による医療費は、原則加害者が負担すべきものです。ただし、加害者との話し合いがすぐに解決しないなどの場合、届け出により国保の保険証を使って治療が受けられます。事故などに遭ったらまず警察に届け、保険証で治療を受ける場合は保険課へ連絡し「第三者行為による傷病届等」を提出してください(先に加害者と示談を済ませてしまうと、保険証が使えなくなる場合があります)。

☎同課 ☎内線2388へ

国民健康保険の高額療養費(70歳以上・年間合算)

7月31日時点で高額療養費の所得区分が「一般」または「住民税非課税」の70歳以上の方で、過去1年間(令和元年8月1日~2年7月31日)の外来医療費の自己負担額が144,000円を超えた場合、超えた金額を申請により支給します。

☎市が送付する申請書に必要な事項を記入し、直接または郵送で「〒181-8555 保険課(市役所1階9番窓口)へ

☎同課 ☎内線2387

国民年金保険料の免除・納付猶予申請を受け付け中

令和2年度分(7月~3年6月)の申請を受け付けています。申請時点から2年1ヵ月前の月分までの未納期間についても申請できます。

☎年金手帳、本人確認書類、退職を理由とする場合は雇用保険被保険者離職票などを市民課(市役所1階3番窓口)へ

☎同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

市議会定例会の予定

☎議会事務局 ☎内線3115

11月	30日(月)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)。
12月	1日(火)	本会議(一般質問)
	2日(水)	本会議(議案上程)
	7日(月)	本会議(議案・請願等審議)
	8日(火)~11日(金)	常任委員会
	14日(月)	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
	15日(火)	三鷹駅前再開発及び市庁舎等調査検討特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)。
	21日(月)	本会議(議案等審議)

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

◆傍聴・手話通訳の申し込み

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

◆本会議のインターネット配信

生中継は会議開始10分前から会議が終了するまで、録画中継は会議終了から24時間後(土・日曜日、祝日を除く)に、三鷹市議会ホームページHP <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。

おめでとうございます!

東京都から表彰された市民のみなさん

☎市長室 ☎内線2011

東京都民安全推進本部長賞

- ◆**表彰状** 阪本寿明さん(下連雀若葉会安全安心部長)
- ◆**感謝状** 東野会

薬物乱用防止関係功労者知事感謝状

萩原博道さん

東京都教育委員会感謝状(学校教育活動支援)

心のふるさとネットワーク(六小)、南浦小学習サポートネットワーク「みな☆サポ」

東京都スポーツ功労賞

蕭隆輝さん、三鷹市バドミントン協会

●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584号(11月15日~12月5日)
 あなたの想いを三鷹の未来に「三鷹市ふるさと納税」/三鷹警察署による「特殊詐欺」の注意喚起/窓口混雑状況が確認できる新システム
 放送時間/月~日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30
 ※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。
 むさしのFM 78.2MHz
 「おはよう!三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55
 人口と世帯 令和2年11月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:190,168人(106人増) 男:93,021人(47人増)/女:97,147人(59人増)
 世帯:95,828世帯(52世帯増)

『みたか“2020”ニュース』11月号を発行

☎スポーツ推進課 ☎内線2931

東京2020オリンピック・パラリンピックの関連情報をまとめた情報紙『みたか“2020”ニュース』11月号を発行し、全戸配布しています。

発行日 11月15日(日)(11月13日~15日に市内全戸に配布)
 掲載内容

◆三鷹市がチリ共和国のホストタウンに登録

同国と東京2020大会に向けた事前キャンプの協定を交わしていた三鷹市が、このたびホストタウンに登録されました。今号では、チリ文化を身近に感じられる楽しい交流事業への参加者も募集していますので、ぜひご覧ください。

・交流事業「アルマ望遠鏡で知る最新の天文学講座」

国立天文台の3人の天文研究者が、天文学やチリについて、小学生にも理解できる易しい言葉で語ります。

・交流事業「チリのクリスマス料理教室」

事前に送付される冷凍のセットを使って、本場のチリ料理人とおしゃべりを楽しみながらチリのクリスマス料理を作ります。 ※いずれもオンライン会議アプリ「Zoom」で開催します。



障がい者について理解を深める企画展示

☎障がい者支援課 ☎内線2651

12月3日~9日の障害者週間に合わせて、市内各地で展示会を行います。

☎いずれも期間中会場へ

みたかの星めぐり作品展

障がいのある方が制作した作品を展示します。

☎11月17日(火)~12月11日(金)午前11時30分~午後6時(土~月曜日を除く)

☎所 星と風のカフェ(下連雀3-8-13)



障がいのある方が制作した絵画

展示「もっと知ってほしい!障がい者のこと」

市内の障がい者施設での活動の様子を紹介、障がいのある方が制作した作品の展示、関連図書の案内などを行ないます。

☎12月3日(木)~9日(水)(月曜日を除く)

☎所 三鷹図書館(本館)

障がい者作品展と企画展示

◆第46回障がい者作品展

障がいのある方が制作した絵画や手工芸品などを展示します。

◆企画展示「放課後等デイサービス」ってなに?」

生活支援や学習支援など、市内の事業者が提供するサービスを紹介します。

☎12月7日(月)~11日(木)午前9時~午後5時(11日は1時まで)

☎所 市役所1階市民ホール

天文・科学情報スペース企画展

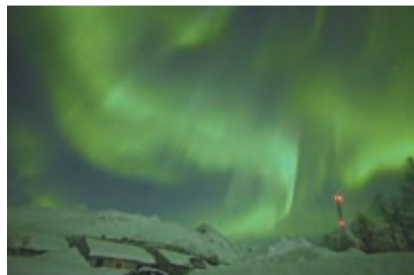
「オーロラと宇宙の天気展」

☎同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

極地の空を彩るオーロラは、高度約100~400kmの宇宙と地球が接する境目で起こる現象です。オーロラは宇宙の天気とも深く関係しています。企画展では、オーロラの写真や宇宙環境・天気についての解説パネルなどを展示します。神秘の世界に思いをはせながら、美しいオーロラの姿をご覧ください。

☎11月27日(金)~令和3年1月31日(日)午前11時~午後6時30分(月・火曜日、祝日、12月28日(月)~1月5日(火)休館)

☎期間中会場へ



北欧(トロムソ)のオーロラ

スケッチ作品展「わたしの山本有三記念館」

記念館のスケッチ作品を募集中

☎(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎同記念館 ☎42-6233

大正時代末期に建てられた同記念館を描いた作品を募集しています。応募作品は、令和3年1月8日(金)~22日(金)に市役所1階市民ホールで行う展示会で掲示します。

◆応募期限 12月6日(日)(必着)

※応募要項など詳しくは、同記念館ホームページ [HP](https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/) <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/yuzo/> をご確認ください。



企画展

『日本少国民文庫』が灯した物―若き編集者たちとの交流 開催中

昭和10(1935)年に刊行され、子どもたちの知識と感性を育む良書として現在まで読み継がれている同書の魅力を、初版本などの資料とともに紹介します。

☎3年3月7日(日)までの午前9時30分~午後5時

☎所 同記念館

休館日:月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館)、年末年始

☎¥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。

☎期間中会場へ

2021年版「平和カレンダー」入選者

☎企画経営課 ☎内線2115

市では毎年、非核・平和事業の一環として、市内在住の小学生と市民のみなさんによる平和の絵とメッセージを掲載した「平和カレンダー」を作製しています。今年は「平和の絵」に929点、「平和へのメッセージ」に857点の作品をお寄せいただきました。

●平和の絵 入選者(敬称略)

市長賞 坂本乃々楓(東台小5年)

教育長賞 小川乃映美(五小4年)

世界連邦運動協会三鷹支部長特別賞 中西結珠(二小2年)

入選 小林凜(二小1年)、小林結菜(六小2年)、小西春輔(一小5年)、石原佳知(六小4年)、宮沢愛菜(北野小3年)、篠田心美(大沢台小6年)、石津美色(六小2年)、清水香莖子(東台小6年)、嶋田梨莉(北野小3年)、犬飼礼菜(高山小5年)

●平和へのメッセージ 入選者(敬称略)

市長賞 黒米彩華(一小4年)

教育長賞 梅本悠花(四小3年)

世界連邦運動協会三鷹支部長特別賞 山田楷(六小2年)

入選 前田理琴(一小2年)、稲川知颯(一小3年)、小野田廉(一小6年)、泉川エレンディア(二小1年)、田中美沙希(二小6年)、若松亮汰(四小6年)、張楽陽(四小6年)、高瀬欧佑(六小2年)、浅野智瑛(七小2年)、西島知幸(高山小6年)



2021年版「平和カレンダー」表紙(小林凜さん・二小1年)

2021年版「平和カレンダー」を差上げます

☎11月30日(日)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・受取希望場所(市役所、市政窓口<三鷹駅前、東部、西部、三鷹台>のいずれか1カ所)を「〒181-8555企画経営課」へ(1世帯につき1部まで。申込多数の場合は市民を優先して抽選。結果は12月8日(火)までに通知)

※電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> にアクセスし「三鷹市」を選択、入力フォームからも申し込み可能です。

