



広報
MITAKA City
Information

No.1686 | 令和3年 | 2021.3.7



毎月第1・第3日曜日発行
広報みたかはシルバー人材セン
ターの会員がお届けしています。

発行:三鷹市／編集:広報メディア課
〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1
法人番号:8000020132047

市役所電話(代表)

☎0422-45-1151

ホームページ

<https://www.city.mitaka.lg.jp/>

公式Twitter

[https://twitter.com/
mitaka_tokyo](https://twitter.com/mitaka_tokyo)



今号の紙面から

令和3年度の予算案を
お知らせします……………2・3面

東日本大震災から10年
切迫する首都直下地震への備えを……5面

3月20日 西部図書館が
リニューアルオープン……………7面

市からのお知らせ……………11面から

引っ越しシーズンです
手続きはお早めに……………12面

新型コロナウイルス感染症の苦難を越えて、 「明日のまち三鷹」の推進を

令和3年度予算案 一般会計732億4,228万円



三鷹市長
河村 孝

新年度の 施政方針(概要)

令和3年の第1回市議会定例会が2月26日に開会し、新年度の市の予算案が審議されています。今号では、新年度の予算案と主な事業について紹介します。

予算案の概要については、2・3面で紹介しています

長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、地域経済や医療現場をはじめ市民生活全体に甚大な影響が生じており、市政運営も総力に対応せざるを得ない状況が続いています。市民の皆さんの暮らしや地域経済の元気を取り戻し、活力あるまちにしていくためには、何よりも、感染症対策の徹底を最優先とし、この猛威を乗り越えていく必要があります。そのうえで、しっかりと未来を見据えた「明日のまち三鷹」を示すことが、私に託された責務だと考えています。

令和3年度は、徹底した感染症対策を基礎として、大きな感染症の波を回避しながら『第4次三鷹市基本計画(第2次改定)』に基づき、防災都市づくりや新たな市民参加の実践、医療・介護などの各施策を着実に進めていきます。そして、5年度の『三鷹市基本構想』の改正と『第5次三鷹市基本計画』の策定を見据え、この激動の時代を市議会や市民の皆さんと共に乗り越え、「SDGs」の理念を踏まえた持続可能なまちづくりに全力で邁進していきたいと考えています。

新型コロナウイルス感染症への 対応と支援の継続

窓口における市民サービスの向上

キャッシュレス決済をはじめとした非対面・非接触型サービスの拡充を進め、感染症対策をしつつ、市民サービスを向上します。また、非接触型行政手続きの基盤となるマイナンバーカードの交付体制をさらに拡充します。

感染症の影響の長期化への対応

令和2年度補正予算、3年度当初予算と切れ目のない、きめ細かな感染症対策を盛り込みましたが、刻一刻と変化する状況に合わせ、適宜、補正予算を編成し軌道修正するなど、引き続き、機動的な対応を図ります。

ワクチンの接種体制

3月までに医療従事者、4月以降に高齢者の接種を開始できるように準備を進めています。引き続き、三鷹市医師会と連携・調整しながら、全庁一丸となって円滑な接種体制を確保し、実施計画の方向性が定まった段階で補正予算を編成していきます。ワクチンの最新情報は市ホームページ(右記二次元コード)でお知らせしています。



『第4次三鷹市基本計画(第2次改定)』に基づく施策の推進

施策の柱 「都市再生」の推進

防災力の向上を図り、成熟した都市の質的向上に取り組みます。中核となる三鷹駅南口中央通り東地区再開発では、三鷹駅前地区を対象とした『新三鷹駅前地区再開発基本計画(仮称)』の策定に向け、アンケートやヒアリング等の意向調査、ワークショップなどを行います。また、地権者などとの合意形成を図りながら、市の方針として『三鷹駅前再開発に関する基本プラン(仮称)』を策定し、令和5年度の都市計画決定を目指します。



三鷹駅前再開発のイメージコンセプト

公共施設の老朽化への対応としては、市庁舎を含めた公共施設の建替え・改修の基本的な方針となる『新都市再生ビジョン(仮称)』の4年度の策定に向けて、改修の優先順位などの調整

を進めます。

また、共助を中心とした防災都市づくりの中核機能を担う「防災NPOみたか(仮称)」の設立に向けた取り組みを通して、地域における防災活動の強化を図ります。

施策の柱 「コミュニティ創生」の取り組み

ともに支え合う地域社会の実現を目指し、市民の皆さんの思いやアイデアを政策提案につなげる、これまでにない新しい市民参加の実践に取り組みます。9月からの本格的な活動を目指すとともに、将来的な庁舎の分散ネットワーク化も視野に入れ、三鷹駅前に活動拠点を整備します。

介護の分野では、旧どんぐり山施設の利活用の中で先駆的な取り組みを進めるため、在宅医療・介護の研究、介護人材の育成拠点、ミドルステイを中心としたモデル施設として整備するための事業計画などを策定します。

学校教育の分野では、スクール・コミュニティの創造に向けて、三鷹教育・



地域と学校との交流の状況

子育て研究所での検討を進めるとともに、「スクール・コミュニティ推進委員会(仮称)」を設置するなど、多様な地域団体などと連携しながら、子どもたちの活動を地域で支える仕組みを構築します。

そのほかの施策

「都市再生」と「コミュニティ創生」の「施策の柱」に加え、『第4次三鷹市基本計画(第2次改定)』の8つの施策と新型コロナウイルス感染症対策を推進し、時代の空気感をいち早く捉えながら、市民ニーズに合致した事業展開を図ります。令和3年度の主な事業は2面をご覧ください。

持続可能な自治体経営の推進

リーマン・ショックの影響を受けた平成22年度予算に次いで、市税収入が大幅な減収見込みとなった令和3年度予算は、事務事業の見直しや市有地の売却、経常経費のマイナスシーリングなどにより財源を確保しつつ、新型コロナウイルス感染症対策とともに、市民の命と暮らしを最優先とした予算を編成しています。4年度以降も予断を許さない財政状況が見込まれており、経済状況の影響を最小限とするような強固な財政基盤の構築に向けて、徹底した行財政改革を推進します。

お知らせします

問 財政課 ☎ 内線2122

3 年 度 の 主 な 事 業

世界に開かれた平和・人権のまちをつくる

- 『人権基本条例(仮称)』の制定に向けた取り組み 13万3千円

安全とうるおいのある快適空間のまちをつくる

- 野崎二丁目東西道路の整備 6,283万2千円
- 宮下橋の架け替えに向けた仮橋設置工事の実施 7,805万2千円
- 災害時緊急情報配信サービスの導入 70万6千円
- 防災NPO組織の設立に向けた取り組み 385万2千円
- みたかバスネットの抜本的な見直し(※) 887万6千円

(※) 運行距離や運行間隔などの課題を踏まえ、コミュニティバスの利便性向上と地域活性化につながるよう抜本的な見直しを行います。3年度は、三鷹台・大沢地区のルート変更を検討します。



希望と安心にみちた健康・福祉のまちをつくる

- より実践的な避難行動要支援者名簿の整備と活用 1,418万円
- 介護人材の確保に向けた支援の推進 1,408万4千円
- 「旧どんぐり山施設」の利活用 3,056万4千円
- 「はなかいどう」大規模改修工事の実施 1億5,475万円
- 障がい者の生活を地域で支える地域生活支援拠点の整備 719万4千円

創造性と豊かさをひろげる 生涯学習・文化のまちをつくる

- 三鷹中央防災公園・元気創造プラザの総点検(※) 831万5千円
- 東京2020オリンピック・パラリンピック開催に伴う市民一体となった感動体験の創出とレガシーの創造 1億1,925万2千円
- 「吉村昭書斎(仮称)」の整備 360万円



(※) 総点検を踏まえた「基本的な考え方」に基づき、具体的な改善方法について、市民参加・学識参加・職員参加を組み合わせ検討を進め、スポーツ・生涯学習・芸術文化が融合した「元気創造都市みたか」の拠点創出につなげます。

ふれあいと協働で進める 市民自治のまちをつくる

- 新たな市民参加の実践 3,715万8千円
- 市民参加の拠点整備 5,367万7千円
- 地域コミュニティ活性化の推進 1,333万9千円
- 市制施行70周年記念事業の実施 2,498万円



(※) 飲食店の経営支援と外出を控えている消費者の買い物支援、学生などの就労支援を目的に実施しているデリバリー三鷹について、9月まで実施期間を延長します。

魅力と個性にあふれた情報・活力のまちをつくる

- スマートシティ三鷹の実現に向けた取り組み 1,559万4千円
- 住民情報システムの共同利用(東京自治体クラウドの導入) 4億5,269万7千円
- 市内産農産物の活用促進に向けた取り組み(※) 995万1千円
- 『新都市再生ビジョン(仮称)』の策定 1,354万4千円
- 三鷹台駅前広場の整備の推進 3億4,592万3千円
- 三鷹台駅前周辺地区のまちづくりの推進 300万円
- 三鷹駅前地区再開発の推進 810万1千円

(※) 公立・公私連携保育園を対象とした「三鷹産野菜の日」と、学校給食に使用する市内産農産物の購入経費などへの補助を継続するとともに、さらなる地産地消の拡充と都市農業の振興を図ります。



人と自然が共生できる循環・環境のまちをつくる

- 井口特設グラウンドにおける土壌調査などの実施 1,919万4千円
- 粗大ごみ処理制度の変更 1億3,002万2千円
- し尿投入施設の整備 1億4,708万2千円
- 雨水貯留施設の設置と上部空間の公園・道路整備 1億6,321万1千円

いきいきと子どもが輝く 教育・子育て支援のまちをつくる

- 子どものいる家庭への宅食・見守り支援の取り組み 700万円
- 時代に即した子育て支援に向けた情報発信・相談体制の強化 967万8千円
- 認証保育所における1歳児受け入れの促進 1,282万9千円
- 私立認可保育園の開設支援 4億1,105万円
- 学童保育所待機児童の解消に向けた取り組み(※) 8,637万1千円
- スクール・コミュニティの創造に向けた取り組みと「教育フォーラム2021(仮称)」などの開催 1,989万円
- 学習用端末などの活用 2億8,016万3千円
- 『学校施設長寿命化計画(仮称)』策定と大規模改修工事などの推進 2億3,154万4千円
- 学校空調設備の体育館への整備と計画的な更新 7,361万1千円

(※) 新たに学童保育所3カ所と分室2カ所の運営を開始するとともに、既存施設の受け入れを拡充します。また、西多世代交流センターの児童館機能を拡充し、子どもの居場所確保を推進します(写真は三小学童保育所D)。



新型コロナウイルス感染症対策

- 新型コロナウイルス感染症対策の推進 6,540万6千円
- デリバリー三鷹の実施期間の延長(※) 4,777万6千円

『令和3年度施政方針・予算概要』(1冊200円)、『令和3年度三鷹市一般会計・特別会計予算及び同説明書』(1冊900円)は、相談・情報課(市役所2階) ☎ 内線2215で販売しています。また、市ホームページでもご覧いただけます。

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

令和3年度の予算案を

3年度予算案における一般会計と特別会計の予算総額は1,105億570万6千円で、前年度と比較すると14億4,005万1千円(1.3%)の増となります。

一般会計の予算額は732億4,227万6千円で、前年度と比較すると10億5,780万円(1.5%)の増です。これは、新型コロナウイルス感染症や待機児童対策、児童・生徒1人1台の学習用タブレット端末の運用などによるもので、過去最大の規模となります。

特別会計の予算額の合計は372億6,343万円で、前年度と比較すると3億8,225万1千円(1.0%)の増です。これは、介護サービス事業・介護保険事業特別会計の増などによるものです。

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2億6,037万3千円の純利益が見込まれ、資本的収支で7億2,367万8千円の不足が見込まれています。

今号では、こうした3年度予算案の概要と主な事業の内容をお知らせします。

各会計別の予算額

(単位：千円)

会 計		3年度 予算額	2年度 予算額	増 減	
一般会計		73,242,276	72,184,476	1,057,800	1.5%
特 別 会 計	国民健康保険事業特別会計	17,883,973	18,020,914	△136,941	△0.8%
	介護サービス事業特別会計	870,825	656,659	214,166	32.6%
	介護保険事業特別会計	14,074,045	13,793,024	281,021	2.0%
	後期高齢者医療特別会計	4,434,587	4,410,582	24,005	0.5%
	合 計	37,263,430	36,881,179	382,251	1.0%
総 計		110,505,706	109,065,655	1,440,051	1.3%
純 計		103,562,432	102,357,690	1,204,742	1.2%

※「純計」とは会計間の重複(繰出金・繰入金)を控除した額です。
※「△」はマイナス。

(単位：千円)

下水道事業会計		3年度 予算額	2年度 予算額	増 減	
収益的 収入・支出	収 入	3,506,399	3,562,208	△55,809	△1.6%
	支 出	3,246,026	3,459,989	△213,963	△6.2%
	差し引き	260,373	102,219	158,154	154.7%
資本的 収入・支出	収 入	1,337,497	1,321,957	15,540	1.2%
	支 出	2,061,175	1,971,650	89,525	4.5%
	差し引き	△723,678	△649,693	△73,985	△11.4%

※「△」はマイナス。

一般会計と市税の当初予算額の推移

(単位：百万円)

	平成29年度		30年度		令和元年度		2年度		3年度	
	金額	前年度比	金額	前年度比	金額	前年度比	金額	前年度比	金額	前年度比
歳入・歳出 総額	67,620	△2.8%	68,828	1.8%	68,976	0.2%	72,184	4.7%	73,242	1.5%
うち市税	37,290	1.4%	37,340	0.1%	38,059	1.9%	38,281	0.6%	36,857	△3.7%

※「△」はマイナス。

一般会計 **732億4,228万円**
(1人当たり385,486円)

※「%」は一般会計予算に占める割合を示しています。
※1人当たりの金額は、3年度の人口見込み190,000人で割り返した金額です。

歳出予算

議会費

市議会の運営に



5億78万円 0.7%

(1人当たり2,636円)

総務費

市役所の運営、コミュニティ、文化、安全安心対策などに



90億4,578万円 12.4%

(1人当たり47,609円)

民生費

社会保障、子育て支援、高齢者・障がい者福祉などに



382億4,755万円 52.2%

(1人当たり201,303円)

衛生費

健康増進、ごみ処理、公害対策などに



45億2,909万円 6.2%

(1人当たり23,837円)

土木費

道路、公園整備、緑化対策などに



56億6,195万円 7.7%

(1人当たり29,800円)

消防費

消防や防災対策などに



22億7,660万円 3.1%

(1人当たり11,982円)

教育費

小・中学校教育、生涯学習、スポーツ振興などに

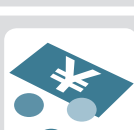


82億6,533万円 11.3%

(1人当たり43,502円)

公債費

市債(借入金)の返済に

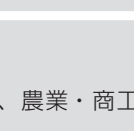


37億5,726万円 5.1%

(1人当たり19,775円)

その他

消費者・勤労者対策、農業・商工業振興などに



9億5,794万円 1.3%

(1人当たり5,042円)

歳入予算

市 税

みなさんから預かりする税金



368億5,668万円 50.3%

(1人当たり193,983円)

各種交付金

使い方が定められていない国・都からの交付金など



60億5,646万円 8.3%

(1人当たり31,876円)

使用料・手数料、分担金・負担金

保育料やごみ処理手数料など、みなさんに負担していただく収入

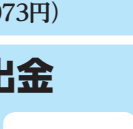


17億2,394万円 2.3%

(1人当たり9,073円)

国庫支出金

使い方が定められている国からの負担金・補助金



127億6,463万円 17.4%

(1人当たり67,182円)

都支出金

使い方が定められている東京都からの負担金・補助金

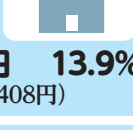


101億4,739万円 13.9%

(1人当たり53,408円)

繰入金

基金(貯金)の取り崩しなど

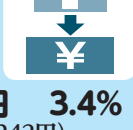


25億1,613万円 3.4%

(1人当たり13,243円)

市 債

都市再生に係る事業などのための借入金



8億1,210万円 1.1%

(1人当たり4,274円)

その他

前年度決算の繰越金や財産売却収入など



23億6,495万円 3.3%

(1人当たり12,447円)

申請は3月中に
お願いします

新型コロナウイルス感染症の影響による ①国民健康保険税・②介護保険料の減免

問①保険課☎内線2382、②介護保険課☎内線2687

①国民健康保険税の減免

納付が困難な方で次の要件を満たす場合は、申請により、今年度と前年度の保険税のうち、納期限が令和2年2月1日～3年3月31日の間に設定されている保険税の全額または一部を減免します。

減免の対象となる世帯と減免割合

- 〈A〉同感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯
➡対象となる保険税の全額を免除
- 〈B〉同感染症の影響により、主たる生計維持者の給与収入、事業収入、不動産収入または山林収入(以下「事業収入等」という)の減少が見込まれ、次のすべてに該当する世帯➡全額または一部を減額
- 事業収入等のいずれかが、前年に比べて3割以上減少する見込みである(保険金、損害賠償などにより補てんされる金額がある場合は控除後の金額)
 - 前年の合計所得金額が1,000万円以下である
 - 減少が見込まれる事業収入等以外の前年の合計所得金額が400万円以下である

申3月31日(水)(必着)までに申請書(市ホームページまたは、①は保険課〈市役所1階9番窓口〉、②は介護保険課〈市役所1階11番窓口〉)で入手。市政窓口でも入手可)と必要書類を①「〒181-8555保険課」、②「〒181-8555介護保険課」へ

②介護保険料の減免

納付が困難な65歳以上の方で次の要件を満たす場合は、申請により、今年度と前年度の保険料のうち、納期限が令和2年2月1日～3年3月31日の間に設定されている保険料の全額または一部を減免します。

減免の対象となる方と減免割合

- 〈A〉同感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方➡対象となる保険料の全額を免除
- 〈B〉同感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の給与収入、事業収入、不動産収入または山林収入(以下「事業収入等」という)の減少が見込まれ、次のすべてに該当する方➡全額または一部を減額
- 事業収入等のいずれかが、前年に比べて3割以上減少する見込みである(保険金、損害賠償などにより補てんされる金額がある場合は控除後の金額)
 - 減少が見込まれる事業収入等以外の前年の合計所得金額が400万円以下である

市民税・都民税と所得税の 申告期限は4月15日(木)です

市民税・都民税の申告

問 市民税課☎内線2342

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、郵送による申告書の提出にご協力ください(「〒181-8555市民税課」へ。市政窓口でも提出可)。

申告受付専用会場

- 日 3月15日(月)までの平日午前9時～午後4時30分
※3月16日(火)以降は同課への郵送、または同課、市政窓口でご提出ください。
- 所 市役所第二庁舎4階
- 物 令和3年度市民税・都民税申告書、前年中の収入を確認できる書類(源泉徴収票、支払調書など)、前年中に支払った金額を確認できる保険料の控除証明書、医療費明細書、雑損・寄付金の領収書など

所得税などの申告

問 武蔵野税務署☎53-1311

所得税等申告書作成会場

- 混雑状況によっては相談できない場合があります。
- 日 4月15日までの平日午前9時～午後5時(受付は午前8時30分～午後4時)
- 所 同署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)
※駐車場は使用できません。

国税庁ホームページで確定申告書などを作成できます

同庁ホームページ [HP](https://www.nta.go.jp/) <https://www.nta.go.jp/>の「確定申告書等作成コーナー」で所得税などの申告書を簡単に作成することができます。作成した申告書はe-Tax(電子申告)のほか、印刷して税務署へ郵送することもできます。

バイク、軽自動車などの 登録・廃車手続きは3月中に

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在登録のあるバイク、軽自動車、小型特殊自動車などに課税されます。購入や廃棄、譲渡、移転などがあつた方は、必ず3月中に手続きをしてください。

なお、車両が手元に無くても、廃車手続きをするまで課税されますので、ご注意ください。

申 問 排気量125cc以下のバイク・小型特殊自動車・ミニカー＝市民税課(市役所2階26番窓口) ☎内線2355、排気量125cc超のバイク＝東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所(国立市北3-30-3) ☎050-5540-2033、四輪軽自動車＝軽自動車検査協会東京主管事務所多摩支所(府中市朝日町3-16-22) ☎050-3816-3104へ

令和3年度版リサイクルカレンダー 配布中

問 ごみ対策課☎内線2533



地区ごと1年間のゴミ収集日などを掲載したカレンダーを、市内の全世帯に配布しています。ゴミや資源物の収集日程、出し方の確認にお役立てください。
※3月下旬になっても届かない場合や、異なる地区のものが届いた場合は、同課へご連絡ください。

ごみの収集中に車両火災が発生しました

2月3日午前中、下連雀七丁目付近で、不燃ごみの収集作業中に車両火災が発生しました。調査の結果、誤って不燃ごみとして捨てられたバッテリーが原因と判明しましたが、バッテリーは発火のリスクが高く、市では収集できません。

モバイルバッテリーや加熱式たばこ、携帯ゲーム機など、バッテリーを内蔵する電子機器を処分する際は、販売店に相談するか、電器店などに設置してある「小型充電式電池リサイクルBOX」(写真)への排出をお願いします。



市内事業者の皆さんへ

新型コロナ
対応

不況対策緊急資金・ 特定不況対策緊急資金のご案内

新型コロナウイルスの感染拡大により経営に影響を受ける、市内事業者の皆さん向けの融資あっせん制度です。限度額を増額し、売上減少率の基準を緩和しています。

※東京信用保証協会の保証付き融資です。

◆概要

- ◇用途・限度額 運転資金・合計1,600万円
- ◇借受人負担利率 年利0.35%
- ◇返済期間 6年(据え置き12カ月)
- ◇売り上げ減少の比較期間 最近1カ月と過去同月の売上高の比較、または最近1カ月と今後2カ月を含む3カ月分の売上額見込みと過去同期の比較(減少率は不問)
- ◇信用保証料 全額補助

※要件や必要書類など、詳しくは生活経済課☎内線2543へお問い合わせいただくか、市ホームページ(右記二次元コード)でご確認ください。

申 問 3月31日(水)までに同課(第二庁舎2階) ☎内線2543へ



不況対策
緊急資金



特定不況対策
緊急資金

東日本大震災から10年 切迫する首都直下地震への備えを

問 防災課 ☎内線4512

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から、今年で10年がたとうとしています。1万5,000人を超える尊い命が犠牲になり、多くの人々が日常の暮らしを奪われました。あの日、市内では震度5弱の揺れを記録し、塀や屋根瓦などが損壊する被害や、鉄道の運休により帰宅困難者が発生するなど、各所で混乱が生じました。

首都直下地震がいつ発生してもおかしくないといわれる今こそ、震災による教訓を私たち一人ひとりが胸に刻み、大地震に対する備えや防災行動力を高める必要があります。



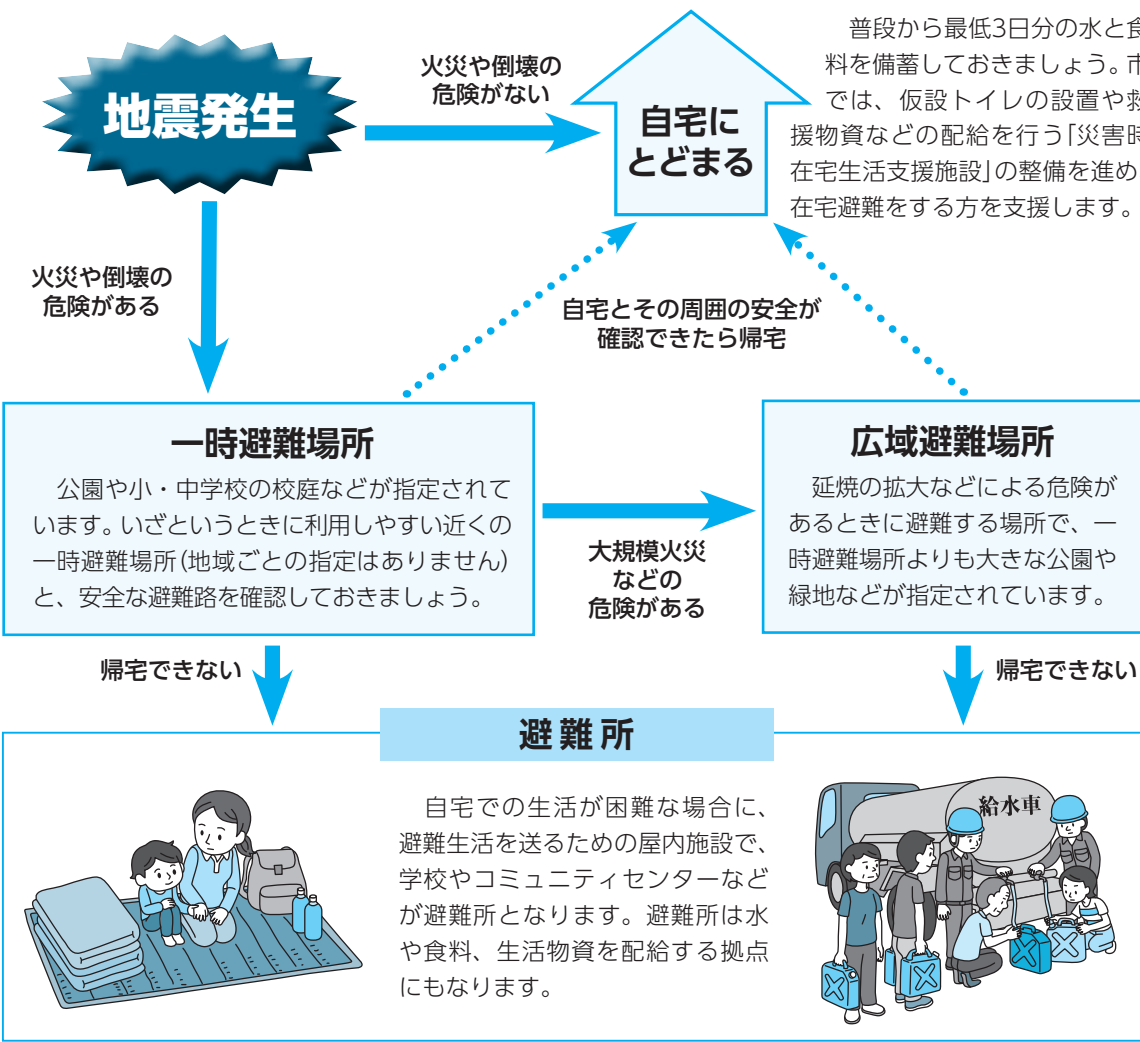
姉妹町・福島県矢吹町の被害の状況

大地震発生時の避難行動を確認しておきましょう

地震に対する備えや発生時に取るべき行動、避難施設などをまとめた「三鷹市防災マップ」(写真)をご活用ください。マップは、防災課(元気創造プラザ5階)、市民課(市役所1階)、市政窓口で配布しているほか、市ホームページ(左記二次元コード)からもご覧いただけます。



避難行動の取り方フローチャート



誰でも帰宅困難者になる可能性があります

東日本大震災発生当日、市内でも多数の帰宅困難者が発生しました。私たちは通勤・通学だけではなく、買い物や行楽などでも自宅から遠く離れることがあり、帰宅困難者になる可能性は誰にでもあります。

外出先で帰宅困難な状況となったら

むやみに帰宅しようとする、パニックや情報不足により、かえって危険な状況に陥る可能性があります。インターネットがつかない場合は、近くの公共機関やラジオなどで情報を確認しましょう。また、一時滞在施設や災害時帰宅支援ステーションなどを活用し、安全が確保できてから移動するようにしましょう。

日ごろから安否確認の方法を共有しておきましょう

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言版など、万が一のときの安否確認の方法を家族間で話し合っておきましょう。なお、市立保育園、市立小・中学校、学童保育所では、原則として、保護者の迎えがあるまでお子さんを預かることとしています。

在宅避難をご検討ください

震災時に自身や家族にけががなく、自宅の安全が確保できている場合は、必ずしも避難所へ行く必要はありません。自宅での生活を続ける「在宅避難」をご検討ください。避難所は、環境の変化などによって体調を崩す人も多く、新型コロナウイルス感染症などの感染リスクが高まることも想定されます。住み慣れた自宅の方がストレスなく生活できることが多いといわれており、在宅避難には心身の健康を保ちやすいメリットがあります。



災害時在宅生活支援施設マーク

事前の備え

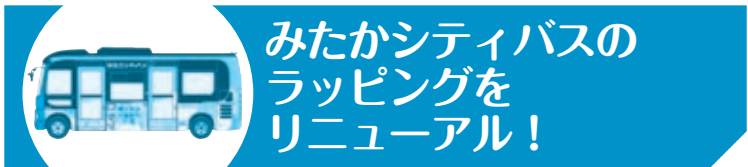
- 建物と室内の安全確保
必要に応じた耐震補強や、家具の転倒・落下・移動防止装置を設置しましょう。
- ライフライン(ガス・電気・水道・トイレなど)の代替手段の準備
ガスはカセットコンロ、電気は蓄電池や懐中電灯など、水はペットボトルの水やお風呂の残り湯などを準備しておきましょう。下水道が使用できない場合に備え、簡易トイレや携帯トイレも必要です。
- 食料、水の確保
普段使っているものを少し多めに確保する「日常備蓄」を心掛け、まずは3日分の備蓄をしておきましょう。
- 健康管理
持病や障がいがある方は、災害時の対策をかかりつけ医に相談しておきましょう。
- 災害時在宅生活支援施設の確認
在宅避難者の生活に必要な資機材を配備した「災害時在宅生活支援施設」を、市内12カ所に整備しています。防災マップで最寄りの支援施設を確認しておきましょう。

災害時は正確な情報収集を

市では災害などの緊急時に、防災無線で緊急情報を発信するほか、市ホームページ、市公式ツイッター(1面参照)、安全安心メール(12面参照)、J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)の文字放送など、さまざまなメディアを活用して情報をお伝えします。防災無線の放送内容は、無料の自動電話応答サービス ☎0120-119-921でも確認できます。

東日本大震災追悼の黙とうにご協力をお願いします

震災の教訓を深く心に刻み、亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災地の復興と再生を願い、3月11日(木)午後2時46分から、防災無線のチャイムに合わせて1分間の黙とうを行います。



みたかシティバスのラッピングをリニューアル！

☎企画経営課☎内線2151

市内を走るコミュニティバス「みたかシティバス」(4ルート・5台)のラッピングをリニューアルし、2月6日から順次運行を開始しています。新たなデザインは、三鷹市の特産品であるキウイフルーツをモチーフにした背景に、スタジオジブリの宮崎駿監督がデザインした三鷹のキャラクター「Poki(ポキ)」が描かれた親しみやすいデザインです。

運行ルートとバスカラー

三鷹台・飛行場ルート①＝青 三鷹台・飛行場ルート②＝水色
 明星学園ルート＝オレンジ 北野ルート＝黄色
 新川・中原ルート＝紫

運賃(片道料金)

大人210円、小児110円
 ※運行ルートや時刻表は、都市交通課(市役所5階51番窓口)、市政窓口などで配布している「コミュニティバスマップ」または市ホームページでご確認ください。



手話通訳・筆談ボードをご利用ください

☎障がい者支援課☎内線2652・FAX 47-9577
 ✉shien@city.mitaka.lg.jp

市では筆記などによる円滑なコミュニケーションを行うため、毎週金曜日は同課に手話通訳者を配置するとともに、各窓口に筆談ボードを設置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同課へお越しください。

また、日常生活で手話通訳や要約筆記を必要とする方に、手話通訳者または要約筆記者を派遣しています。

手話通訳者・要約筆記者の派遣

☎身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民
 ☎事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページで入手可)を直接またはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口)へ
 ※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費がかかります。

おうちで三鷹の美味しいもの
 「デリバリー三鷹」最新ニュース

☎生活経済課☎内線2541

市内飲食店のお弁当やテイクアウトメニューを学生などの宅配スタッフがご家庭へお届けするデリバリー三鷹。下記の1店舗が加わり、参加店舗が49店舗になりました。宅配手数料は無料で、1品から注文できます。注文方法など、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。

◆宅配スタッフを募集しています
 詳しくは9面に掲載の「デリバリー三鷹宅配アルバイト」募集記事をご覧ください。

洋食

ハンバーグ&ワイン食堂 井の頭モンスター 井の頭2-7-1 2階

🕒月・火曜日は配達不可



デミグラスハンバーグ

昼便 夜便

デミグラスハンバーグ200g(ライス付き)…………… 1,050円
 トマトチーズハンバーグ200g(ライス付き)…………… 1,050円
 和風オニオンハンバーグ200g(ライス付き)…………… 1,100円

先導的な環境活動を表彰しました
 ☎環境政策課☎内線2525

市では、市民の皆さんの環境に対する意識向上と行動推進を目的に、市民、団体、事業者の先導的な環境活動を表彰しています。令和2年度に応募のあった活動について、三鷹市環境基金活用委員会で厳正に審査した結果、3件の表彰を決定しました。

◆環境活動功労表彰＝川村幸一さん

エコミュージアム・大沢の里を守って18年。市が実施する水車ボランティア養成の専門講座受講をきっかけに、多くのボランティアに参加しています。大沢の里水車「しんぐるま」の解説員や、公園ボランティア「しんぐるま廻し隊」、ほたるの里三鷹村ボランティアなど、大沢の里の環境保全運営に幅広く、積極的に携わっている点が評価されました。

◆環境活動功労表彰＝玉川上水の環境を守る会

緑豊かな玉川上水の環境を守るために会を発足し、ほかの地域の団体とも連携しながら活動を進め、昭和61(1986)年には21年ぶりの玉川上水通水を実現させました。その後も、玉川上水の清掃活動やPR活動などを長く継続している点が評価されました。

◆環境活動奨励表彰＝三鷹中央学園三鷹市立第四中学校 教育支援学級

支援学級の生徒たちが八幡大神社での清掃活動を行っています。昨年度は四中の生徒のみでの取り組みでしたが、今年度はコミュニティ・スクールの基盤を生かし、七小の支援学級の児童も参加するなど、他校への波及効果やその将来性が評価されました。

3月は東京都の自殺対策強化月間です

☎都福祉保健局☎03-5320-4310

都では、毎年3月と9月を自殺対策強化月間と定め、自殺防止を呼び掛けるキャンペーンに取り組んでいます。

特別電話相談

一人で悩まず、ご相談を。まずはあなたの話を聞かせてください。

◆悩みを持つ方へ

- 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311
 ☎3月31日(水)までの午前～午後8時(月・木曜日を除く)
- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556
 ☎3月31日までの午後4時～9時(10日(水)は午前8時～翌日午前8時)
- フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090
 ☎3月7日(日)までの午後8時～翌日午前2時30分
- 東京都自殺相談ダイヤル ☎0570-087478
 ☎3月23日(火)～27日(土)(24時間)

◆大切な方を自殺により亡くした方へ

- 自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453
 ☎3月9日(火)～12日(金)正午～午後4時
- 自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350
 ☎3月18日(木)～22日(月)午前11時～午後7時(21日(日)は5時まで)

こころといのちの講演会

「こころの不安を和らげるヒント」を知るための講演会をオンラインで開催します。
 ☎3月12日午後4時～6時
 ☎都内在住・在学・在勤の方
 ☎(一社)認知行動療法研修開発センター理事長の大野裕さん、NPO法人全国自死遺族総合支援センター代表の杉本脩子さん
 ☎同局ホームページ ☎<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>へ

三鷹図書館企画展示「ココロの休けい、とってますか？」

カラダが疲れたら休むように、ココロにも休憩が必要な時があります。「学校や仕事に行きたくない」「人間関係がうまくいかない」。そんなつらい気持ちや不安が少し楽になる、あなたの気持ちにちょうどいい本に出会えるかもしれません。

☎3月28日(日)まで

☎三鷹図書館(本館)、東部図書館、三鷹駅前図書館、南部図書館みんなみ、井の頭コミュニティセンター図書室

☎期間中会場へ ☎健康推進課☎内線4225

三鷹市 自殺予防キャンペーン

市の自殺予防の取り組みなどを展示・紹介し、悩みを抱えたときの相談窓口などをまとめた市作成のリーフレット「つらい気持ちを抱えているあなたへ」を配布するほか、平成31年に策定した『三鷹市自殺対策計画』をご覧ください。

☎3月16日(火)午前9時～午後3時

☎市役所1階市民ホール

☎当日会場へ ☎健康推進課☎内線4225

東京2020オリンピック・パラリンピック 三鷹市聖火リレーサポーター募集！

☎ スポーツ推進課 ☎ 内線2933

スタッフ全員が一体となって、三鷹市での聖火リレーを大いに盛り上げましょう。

📅 ①オリンピック=7月16日(金)の2～4時間程度、②パラリンピック=8月23日(月)の2～4時間程度

👤 高校生以上の日本国籍または日本居住資格を有する市民(在学・在勤を含む)で、日本語による簡単な会話がができる方①190人程度、②40人程度

📍 市内の聖火リレーコース沿道、セレモニー会場、聖火ランナー集合場所ほか

📝 3月31日(火)までに電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> (右記二次元コード) または、申込書(市ホームページ(右記二次元コード)で入手)を同課(第二庁舎4階)へ(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは募集要項(市ホームページまたは同課で入手)をご覧ください。



電子申請サービス



市ホームページ

第111回親子音楽会 「ララちゃん和タイラー博士の“踊る人形”」

☎ 芸術文化課 ☎ 内線2912

就学前のお子さんから保護者まで一緒に楽しめる大人気の音楽会を、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年は無観客で開催します(来場者は募集しません)。オーケストラによるクラシックや童謡の本格的な演奏を、J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)と、YouTubeでお楽しみください。

出演は中島章博さん(指揮)、岡崎裕美さん・たいらいさおさん(歌と司会)。演奏は三鷹市管弦楽団のみなさんです。

[J:COMチャンネル武蔵野・三鷹の放送スケジュール](#)

3月27日(土)午後7時から、28日(日)午後5時から、29日(月)午後5時から
[YouTubeでの視聴](#)

3月30日(火)午後5時から、スポーツと文化部のYouTubeチャンネル(右記二次元コード)で期間限定公開します。



前回の様子



三鷹市山本有三記念館 新企画展

「無事」という境地 —山本有三「無事の人」をめぐって—

☎ 同記念館 ☎ 42-6233

山本有三は、昭和22(1947)年に第1回参議院議員選挙に立候補し、当選を果たすと、祝日法や文化財保護法の制定などに尽力しながら6年の任期を務めました。その任期中に発表され、戦後唯一の完成作品である小説『無事の人』で有三が描こうとした「無事」という境地を、いくつかの随筆作品や原稿資料とともに探ります。

📅 3月13日(土)～9月5日(日)午前9時30分～午後5時

◆休館日 月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)、5月6日(火)・7日(水)、8月10日(火)・11日(水)

¥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などは無料。
※「東京・ミュージアムぐるっとパス2021」が利用できます。

◆臨時休館のお知らせ

展示替えのため、3月8日(月)～12日(金)は休館します。有三記念公園も利用できませんのでご注意ください。



『無事の人』
(新潮社 昭和24年 題字：鈴木大拙)

3月20日 西部図書館が リニューアルオープン

☎ 同館 ☎ 33-1311

昨年9月から改修工事により休館中の同館が、3月20日(土・祝)にいよいよリニューアルオープンします。照明やトイレが新しくなり、より快適に過ごせるようになるほか、新たにティーンズコーナーも開設します。

◆所在地 大沢2-6-47

◆開館時間 午前9時30分～午後5時

◆休館日 月曜日、第3水曜日、年末年始、特別整理日

◆図書資料 約67,800点

※予定していたリニューアルオープンフェスタは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止します。

同館の催し

図書館で科学遊びをしよう「偏光板であそぼう 色が変わるステンドグラスをつくろう」

📅 3月31日(火)午後2時～4時

👤 小学生10人(保護者同伴なし)

🗣 科学読物研究会の坂口美佳子さん

📦 鉛筆、透明のセロハンテープ、作品を入れて持ち帰る手提げ袋

📝 3月9日(火)午前9時30分から同館 ☎ 33-1311へ(土・日・月曜日を除く。先着制)

大沢の里古民家講座

「江戸紫」を知る

☎ 生涯学習課 ☎ 内線2923

江戸の町を代表する色「江戸紫」の染料である紫草は、かつて神田川沿いで栽培されていました。三鷹市では紫草の復活を目指す活動が市民によって行われており、大沢の里古民家でも紫草を栽培し、将来の染色の復元を目指す活動をスタートします。今回は、紫草や江戸紫の歴史について学ぶ講座をオンラインで開催します。

📅 3月27日(土)午後1時30分～3時30分

👤 30人

📍 オンライン会議アプリ「Zoom」

🗣 紫草復活プロジェクト代表の西村学さん

📝 3月8日(月)～25日(火)午後5時に必要事項(11面参照)を同課 ☎ shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

「三鷹の古墳時代人どんな顔」展

☎ 生涯学習課 ☎ 内線2921

三鷹市の横穴墓から出土した1,300年前の古墳時代の人骨を、日本で初めてゲノム解析しています。今回、そのうちの1体の生前の顔を復元した復顔像が完成しました。7世紀の三鷹で暮らしていた古墳時代人に会いに来てください。

📅 平日午前9時～午後5時

📍 三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」(教育センター2階)

📝 当日会場へ

◆「みたかえる」とは

三鷹の歴史や文化財を常設展示しています。映像コーナーや三鷹の歴史を学ぶ図書も開架しています。

地層断面標本の展示が始まります

富士山から飛んで来た火山灰や、九州の火山から飛来した火山ガラスを含む層など、私たちが暮らす地面の下、3万5千年分の地層をバリバリ剥ぎ取り、展示室の壁に張り付けました。



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/>
開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後8時(日曜日は5時まで)
休館日：月曜日、祝日



※特に記載のないものは3月9日(火)午前9時30分から開催日前日の午後8時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)
※いずれも同大学 ※受講には登録が必要です。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。

みたか星空散歩—4月の星空解説

📅3月30日(火)午後7時～8時30分 👤25人

数学はこんなに面白い「積分について」

📅4月1日(木)午前10時～11時30分 👤25人 🗣東京女子大学名誉教授の小林一章さん
¥500円

みたか地球市民講座

「フランスが抱える社会問題を考える—サブカルチャーを手掛かりとして」

📅4月7・21日、5月19日、6月2・16日、いずれも水曜日午後7時～8時30分(全5回。通し受講のみ)
👤24人 🗣立教大学大学院特任教授で作家の陣野俊史さん
¥市民2,500円、一般3,000円

語学体験講座

📅4月10日(土)①韓国語・②アラビア語・③ヒンディー語・④ロシア語＝午前10時～午後0時10分、⑤インドネシア語・⑥ウルドゥー語・⑦中国語・⑧韓国語(中・上級)＝午後1時～3時10分(午前・午後それぞれ一つの言語のみ申込可) 👤①②④⑤⑦⑧各15人、③⑥各6人
🗣アジア・アフリカ語学院講師のみなさん(①長利光姫さん、②金子順子さん、③雪下洋一さん、④坂内知子さん、⑤荻原道子さん、⑥露口哲也さん、⑦郭婷さん、⑧李光洙さん)
¥各500円

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています

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。



市民活動 みんなの 掲示板

催し………主催者が市民・市内の団体／市内で開催／参加費(材料・教材代など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内／新規または前回
の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。

📄HP<https://www.city.mitaka.lg.jp/>またはFAX76-2490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。

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&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ！

📅つながりのはじめまして 📅毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) 📍三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) 📄当日会場へ📞同会☎080-3356-5617・HP<https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

シニア向けオンライン紙飛行機工作講座

📅ハッピーグランパ倶楽部 📅3月7日(日)午後1時から 👤10人 📄同倶楽部 HP<https://happy-grandpa.jimdofree.com/> 📞青井☎090-3682-8967(先着制)

元気ひろば おれんじの催し

📅①己書すみれ道場＝3月10日(火)午前10時～11時30分、②大人のための色育＝16日(火)午後1時～2時、③アロマタイム＝17日(火)午前10時30分～11時30分 📍同会(中原3-1-65) ¥①2,000円、②800円、③1,000円 📄同会☎76-5940

ガレージセール

📅(社)福栄立ち会 立立ち工房 📅3月12日(金)午後1時～3時 📍同工房(下連雀4-17-6三鷹サンライズマンション102) 📄当日会場へ📞同工房(鈴木)☎24-7739

いきいき生涯学習「社交ダンス初心者講座」★

📅α-ダンス 📅3月13・27日の土曜日午前10時30分～午後0時30分 👤両日参加できる方10人 📍三鷹駅前コミュニティセンター 🗣JBDF A級審査員の桜田まゆさん 📄同堀江☎・FAX48-7451(先着制)

足から健康を考える外反母趾(ばし)・巻き爪改善

📅倉橋 📅3月13日(土)午後2時から 📍三鷹市

公会堂さんさん館 ¥1,500円 📄同倉橋☎090-4941-3533

子育てコンビニひろば

📅NPO法人子育てコンビニ 📅3月15日(月)午前10時～正午 📍元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) 📄同法人📧kosodatenet@mitaka.ne.jp 📞同法人☎41-7021

ティータイム広場(障がいのある我が子を語ろう)

📅三鷹市心身障害者(児)親の会 📅3月16日(火)午前10時～正午 📍星と風のカフェ(下連雀3-8-13) 📄当日会場へ📞愛沢☎24-7888

オンラインおむすびカルチャー 第一回「川柳をしよう」

📅おむすび倶楽部友の会 📅3月16日(火)午後2時～3時30分 📍オンライン会議アプリ「Zoom」 📄同会📧omucal@yahoo.co.jp 📞おむすびハウス☎090-7065-6597

小学校入学の不安や心配を話してスッキリ！「ドキドキ パパ、ママも1年生」

📅(一社)みたかSCサポートネット 📅3月17日(水)・20日(土・祝)・21日(日)のいずれか午後2時～3時 📍オンライン会議アプリ「Zoom」 📄希望日を同法人 HP<http://mitaka-sc.net/> 📞同法人(四柳)☎090-8342-5275

オンラインで「聞く読書」しませんか？

📅グループききどく 📅3月19日(金)午前10時30分～11時30分、4月7日(火)午後1時30分～2時30分 📍オンライン会議アプリ「Zoom」 📄同会📧kikidoku0319@gmail.com 📞近藤☎090-7173-6425

地面の陥没と「大深度地下法」★

📅市民による外環道路問題連絡会・三鷹 📅3月20日(土・祝)午後3時～5時 📍オンライン会議アプリ「Zoom」 🗣弁護士武内更一さん 📄同会 HP<http://www.gaikangaikan.>

info/blog/ 📞小笠原☎090-1214-8044

ラテンダンス 種目パソドブレ★

📅ラテン研究会 📅3月21日(日)午後2時30分～4時 👤5人 📍三鷹駅前コミュニティセンター 🗣JCF スタンダード・ラテン共A級現役選手の本下聡明さん 📄当日会場へ(先着制) 📞大内☎31-8656

誰でも「ボッチャ」楽しむ会「審判のやり方」★

📅ボッチャの輪つくる会 📅3月24日(火)午前10時～11時30分 👤15人 📍生涯学習センター 🗣杏林大学准教授の一場友実さん ¥600円 📄同3月14日(日)までに近藤☎090-7173-6425・📧keikondo2266@gmail.com(申込多数の場合は抽選)

ふろしき市

📅三鷹市ボランティア連絡協議会 📅3月27日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) 📍市民センター議場棟下 ¥500円(1区画分) 📄同協議会☎76-1271

皆さんで楽しく歌いましょう

📅三鷹一日うたごえ 📅3月27日(土)午後1時30分～4時30分 👤50人 📍三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円 📄同藤井☎48-4688

第67回三鷹雑学大学講義「黄禍論」検証

📅3月28日(日)午前10時～正午 👤16人 📍消費者活動センター 📄当日会場へ(先着制) 📞近藤☎48-1490

会員募集

心理学を使ってイライラしない！！楽しむ子育て勉強会

📅毎月第2・4月曜日午前10時～正午 📍三鷹駅南口周辺 ¥1回500円 📄同山崎☎090-1709-1737

4月4日発行号

原稿締切日 3月11日(木)

4月18日発行号

原稿締切日 3月25日(木)

いずれも午後5時まで

伝言板

(社)福栄立ち会の子どもへの食事提供サービス「風のテーブル」

「三鷹市子どもの食の確保事業」として、無料で食事(昼食・夕食)を提供します。提供方法は、①福祉サービス事業所「立立ち風」での食事会への参加か、②ご自宅への「こひつじ舎弁当」の配達のいずれかです。

📅3月31日(火)まで 👤市内在住の18歳以下のお子さん 📍①同事業所(野崎2-6-42) 📄①希望日の前日までに同事業所☎34-2761、②希望日の前々日の正午までに、こひつじ舎☎042-488-4433 📞同会☎34-2761

わがまちジャーナル3月号

地上11chで放送中

📅3月16日(火)まで
わがまちジャーナル「音楽の調べ 野村謙介&浩子 DUO RECITAL 13 ヴァイオリン、ヴィオラとピアノによる小品の夕べ」ほか

📅3月17日(水)～31日(水)
アンコールアワー
「武蔵野 関前の歳時記 春編」ほか

むさしのみたか市民テレビ局
☎・FAX79-1434

仕事・求人

しごととの相談窓口

就職や労働問題などの個別相談会。
日3月10日(水)午前10時～正午
人10人(内職相談は市民)
所三鷹産業プラザ

物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談者は身分証明書
申図生活経済課☎内線2542へ(先着制)

選挙管理委員会 時間額職員 (15人程度)

◆職務内容 7月4日(日)の東京都議会議員選挙の期日前投票・不在者投票の案内、受け付け、準備、片付けなど
◆資格 パソコン操作(ワード、エクセル)ができる方
◆勤務期間 6月14日(月)～7月9日(金)
◆勤務時間 週3～4日午前9時～午後4時30分
※期日前投票期間(6月26日(土)～7月3日(土))は、土・日曜日を含め、午前8時15分～午後5時、午後5時～8時30分の交代制。
◆勤務場所 市役所第三庁舎
※期日前投票期間は、市役所(第一期日前投票所)、三鷹駅前コミュニティセンター(第二期日前投票所)、東多世代交流センター(第三期日前投票所)のいずれかに勤務。
◆報酬(時給) 1,030円(午後5時～8時30分は1,250円)、交通費支給(日額上限440円)
申電話連絡のうえ、3月17日(水)(必着)ま

でに履歴書(写真貼付)を同委員会事務局(市役所第三庁舎)へ(面接あり)
※郵送での申し込みを希望する方はご相談ください。

※準備・片付け作業(6月3日(木)～7月23日(金・祝))の職員も若干名募集します。
問同委員会事務局☎内線3037

㈱まちづくり三鷹 契約社員 (各1人)

◆職務内容 ①創業支援・ビジネス支援の企画・運営、一般事務、②ICTを活用したまちづくり・ビジネス支援、社内情報システム運用保守、一般事務

◆資格 ワード・エクセル・メールで文書作成、連絡事務ができる方

◆勤務期間 4月1日～令和4年3月31日(更新の場合あり)
※採用後は試用期間とし、6カ月後に更新審査を実施。

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時30分(実働週40時間)

◆勤務場所 三鷹産業プラザ

◆報酬(月額) 226,000円、交通費支給
申3月15日(月)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付、電子メールアドレスを記入)・個人情報の取り扱いについての同意書・職務経歴書を直接または郵送、電子メールで「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」・✉jinji@mitaka.ne.jpへ(書類審査後に面接)
※詳しくは同社ホームページHPhttps://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。
問同社☎40-9669

㈱まちづくり三鷹 臨時社員

◆職務内容 施設管理、運営業務補助、一般事務補助など

◆資格 パソコン操作中級程度で、普通自動車の運転ができる方
◆勤務期間 4月15日～令和4年3月31日(期間延長の場合あり)
※9月30日まで試用期間。
◆勤務時間 月～日曜日のうち4～5日午前8時30分～午後8時30分の交代制(実働8時間。祝日の勤務あり)
◆勤務場所 三鷹産業プラザ
◆報酬 時給1,030円、交通費支給
申3月19日(金)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付、電子メールアドレスを記入)・個人情報の取り扱いについての同意書・職務経歴書を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(書類審査後に面接)
※詳しくは同社ホームページHPhttps://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。
問同社☎40-9669

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職(正職員)、②常勤ヘルパー(契約職員)、③④調理員、⑤看護職(③④⑤パートタイマー)(①②③⑤各1人、④若干名)

◆資格 ①昭和61年4月2日以降生まれの介護福祉士、②介護福祉士、介護職員初任者または実務者研修修了者(ホームヘルパー2級以上)、③不問(栄養士または調理師免許があればなお可)、④栄養士または調理師免許、⑤保健師または看護師免許

◆勤務時間 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②月～土曜日のうち5日

(実働週38時間45分)、③月・土曜日午前9時30分～午後0時30分、火～金曜日午前9時～午後0時30分、④午前7時30分～午後7時15分の間で応相談(勤務日も応相談)、⑤月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②ヘルパーステーションはなかいどう、③三鷹南浦西保育園、④三鷹駅前保育園、⑤三鷹西野保育園

◆報酬 ①月額166,544円～189,840円(経験などによる)、②月額225,000円、③時給1,080円～1,170円(資格による)、④時給1,170円～1,463円(時間帯による)、⑤時給1,650円～1,830円(資格による)

※①夜勤手当あり(1回8,000円)。①②賞与あり(今年度実績①4.55ヵ月、②210,000円程度。採用1年目は異なる)

◆採用予定日 ①②④随時、③⑤4月1日(⑤は令和4年4月30日まで雇用)

申図電話連絡のうえ、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、①②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、③「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551、④「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441、⑤「〒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HPhttps://www.mitaka.or.jp/へ。

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

「もう頼みましたか?」
デリバリー三鷹
Delivery Mitaka

宅配アルバイト募集中

デリバリー三鷹は、市内飲食店と学生などの支援を結びつけ、市民の皆さんに三鷹のおいしい食事をお届けする宅配サービスです。

◆業務内容 市内飲食店の宅配業務、宅配に関する事務など

◆対象 在学を含む市内の大学生・専門学校生または就職の内定を取り消された方などで、スマートフォンを所有し、自身の自転車で配達できる方10人程度

◆勤務期間 4月1日～9月30日(予定)

◆勤務時間 午前9時～午後7時30分の交代制(週3日以上。曜日、時間は応相談)

◆報酬 時給1,400円

申3月21日(日)までに㈱まちづくり三鷹ホームページHPhttps://www.mitaka.ne.jp/へ(書類審査後に面接)

問同社☎40-9669

川上郷
自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番地362

☎ 0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HPhttp://www.sizennomura.jp/

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

◆7・8月分の優先申し込み

7・8月に団体宿泊室の利用を希望する団体(15人以上)を対象に、通常の宿泊予約に先行して事前調整を行います。夏季合宿などを検討中の方は、ぜひお申し込みください。

※令和元年10月の台風19号により被害を受けた体育館とグラウンドは、復旧工事が完了しています。

申3月19日(金)～25日(木)に自然の村☎0267-97-3206へ

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

問同財団☎47-5122
HPhttps://mitaka-sportsandculture.or.jp/

iaku『逢いにいくの、雨だけど』作・演出 横山拓也

芸術文化センター 星のホール 全席指定 4月17日(土)～25日(日) 全12公演

チケット発売中
会員＝前売り3,300円、当日3,800円
一般＝前売り3,800円、当日4,300円
U-25＝前売り2,000円・当日2,500円
高校生以下＝1,000円(前売り・当日とも)

	4/17 (土)	4/18 (日)	4/19 (月)	4/20 (火)	4/21 (水)	4/22 (木)	4/23 (金)	4/24 (土)	4/25 (日)
14:00	★ 保育	★	休館日	★		★		●	●
19:00	★ 保育							●	
19:30				●	●	●	●		

★の回は、すべて500円割引

平成30年の同ホールでの初演で「許す・許される」とは何かを考察し、その圧倒的な会話の重みが大きな反響を呼んだ同作品を、2年ぶりに再演します。

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)
HPhttps://mitaka-art.jp/ticket/

友の会「マール」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。

●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

※U-25券、学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

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

『逢いにいくの、雨だけど』2018年11～12月／撮影：木村洋一

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

週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)、③オンライン教室＝4月7日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)

人 小学3～6年生①②各5人、③4人(③は経験者)

¥ 5,000円(教材代を含む)

物 ①②USBメモリー、③パソコン

申 3月30日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、②は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)

※③は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。

問 同センター ☎48-6721

ちびっ子農園

種まきから収穫まで、1年を通していろいろな野菜を共同作業で育てます。

主 三鷹青年会議所

日 4月から1年間、土・日曜日午前9時～正午(曜日はいずれか選択可)

人 市内の3歳～中学生と保護者70組

所 同園(新川3-6-1)

¥ 1組4～9月＝5,000円、10～3月＝3,000円

申 問 同園(梶原) ☎090-1764-9557・✉chibikkonouen@gmail.comへ(先着制)



高齢者

市民農園(高齢者向け)の利用者追加募集

人 60歳以上の市民

◆募集農園・区画 牟礼2丁目、牟礼5丁目、北野2丁目、上連雀7丁目第1、上連雀7丁目第3。1区角10㎡

◆利用期間 令和4年1月31日まで

◆年間利用料 4,000円(世帯全員が住民税非課税の方は無料)

申 3月22日(月)までに必要事項(11面参照)・希望農園名・市内在住であることが分かる本人確認書類の写し・結果通知用はがき(返送先明記)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(利用中の方は申込不可。申込多数の場合は抽選。申込期日以降も空き区画がある場合は先着制)

問 同協会 ☎46-2081

「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けます

人 同助成金の対象者認定を受け、令和2年11月～3年2月入院分の紙おむつ代の支払いをした方

申 3月31日(水)(必着)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒

181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

問 同課 ☎内線2625

高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚)を開始します

人 65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方

申 3月15日(月)から申込書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)または市内公衆浴場へ(浴場は31日(水)まで)

※入浴券は4月下旬以降に送付します。

問 同課 ☎内線2625

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。

日 3月16日(火)・18日(水)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6人

所 三鷹産業プラザ

申 問 3月8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)

高齢者の生活相談室(事前予約)

日 3月19日(金)午後1時～3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、一人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

申 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

楽しく運動！介護予防体操グループ体験会

主 三鷹市駅周辺生活支援コーディネーター

日 3月22日(月)午前10時30分～11時30分

人 おおむね65歳以上の市民14人

所 みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)

講 健康運動指導士の中尾光利さん

¥ 500円

物 動きやすい服装、タオル

申 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271へ(4月以降、毎月第2・4月曜日午前10時30分～11時30分の自主グループに参加できる方を優先して先着制)



障がいのある方

令和3年度福祉タクシー券の郵送依頼を受け付け中

年間交付額は、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なります)。

人 身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者と

して登録済みの方(所得制限あり)

※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中旬に届け出てください。

申 問 直接または電話で障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎内線2618へ

※4月初旬に発送予定。窓口での交付を希望する方は、4月1日(木)から同課へ。



催し

介護者ひろば

日 所 ①3月11日(水)午後1時30分～3時30分＝元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②17日(水)午後1時30分～3時30分＝みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③18日(水)午後1時30分～3時30分＝高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)

人 介護者、介護経験者①4人、②③6人

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)

君が笑えばケアラーズカフェ(オンライン講義・交流会)

主 三鷹駅周辺地域包括支援センター

日 3月19日(金)午後2時～3時30分

人 在勤を含む市民20人程度

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 日本医科大学医療心理学教室公認心理士で臨床心理士の榎村正美さん

申 3月8日(月)から必要事項(11面参照)を同センター ✉houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)

問 同センター ☎76-4500



スポーツ

合気道教室初心者クラス

主 三鷹市合気道連盟

日 3月13日～27日の毎週土曜日午前10時～11時

人 在学・在勤を含む4歳以上の市民10人

所 合気道新川塾(新川6-26-4)

物 長袖・長ズボンのジャージーなど動きやすい服装、タオル

申 問 必要事項(11面参照)を同連盟 ✉tabata@aikido-shinkawaclub.jpへ(先着制)

第21回フットサルONE DAY マッチ

主 三鷹市サッカー協会

日 3月27日(土)正午～午後3時

人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチーム(1チーム5人以上)または個人(中学生不可)4チーム

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ チーム2,000円、個人500円

物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)、すね当て

申 問 同協会 HP <https://mitakafa.jp/> へ(先着制)

2021年 初級登山教室

主 三鷹市体育協会、三鷹市山岳連合会

日 ①講座＝3月31日、5月12日、6月2日、7月7日、8月4日、9月1日の水曜日午後7時20分～9時30分、②実習＝4月3日、5月15日、6月5日、7月10日、8月7日の土曜日、9月4日(土)・5日(日)(1泊2日)、10月17日(日)

人 在学・在勤を含む市民で、4～6時間以上歩ける方30人

所 ①三鷹駅前コミュニティセンター

¥ 4,000円(テキスト代、保険料を含む)、交通費・食事代など実費

申 3月22日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・登山経験(年数など)を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市体育協会内三鷹市山岳連合会」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同会 ☎44-8636



募集

講師の派遣を希望する

①自主グループ、②高齢者自主グループ、③障がい者自主グループ

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

◆講師派遣期間 ①②6月7日(月)～令和4年3月31日(水)、③4月19日(月)～4年3月31日

◆講師派遣回数 ①年1回、②年2回、③年24回以内

◆説明会 ①②4月20日(火)午前10時～11時(初めて申請する団体のみ)、③4月7日(水)午後1時30分～2時30分

※必ず代表者1人が出席してください。

申 3月8日(月)～4月7日(③は3月31日(水)まで)に直接または郵送で「〒181-8555生涯学習課」へ(申込用紙は市ホームページ、同課〈第二庁舎2階〉で入手。①②申込多数の場合は過去5年間で派遣回数が少ないグループを優先して抽選)

問 同課 ☎内線2922



長引く咳

健康コラム

風邪を引いた後に咳だけが長く続いた経験のある方は少なくないと思います。3週間以内の場合は通常の風邪の自然経過と考えられますが、風邪症状が改善した後に咳だけが残る場合もあり、感染後咳嗽(かんせんごがいそう)といって、ウィルスやマイコプラズマ、百日ぜきなどの感染後によく見られます。

通常は徐々に改善して自然になくなります。それ以上続く場合、特に胸部レントゲン検査ではっきりした異常がない場合には診断がつきにくいこともあります。そのような場合の原因疾患としては、咳を主体とした気管支喘息(ぜんそく)が圧倒的に多く、全体の半数以上を上ります。喘息という呼吸時にゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴(ぜんめい)と息苦しさが出るというイメージがあるかと思いますが、時期によつては咳だけが症状であったり、最初から咳だけの咳喘息と呼ばれる場合もあります。咳喘息という、軽い喘息とか喘息になる前の状態などという記載をよく見かけますが、肺機能検査や、喘息性の気道炎症を表す呼気中の一酸化窒素濃度などは、喘鳴のある通常の喘息よりも悪い場合もあります。喘息は発作性かつ反復性の疾患なので、無治療でも一時咳が出なくなる時期もありますが、気道炎症がなくなっているわけではないので、気温変化、運動、風邪などの感染を契機に再発します。これを繰り返しているうちに徐々に気管支の壁が厚くなって気管支の内腔が狭くなったり、気道粘膜の分泌腺が増えたりします。このため、咳喘息の状態を無治療で放置すると、約3割の方が喘鳴を伴う普通の喘息に移行するともいわれています。

風邪の後に咳が長引くことを反復している方は、自然に治るのを待たずに、ぜひとも医療機関の受診をお勧めします。

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

住居表示の届け出をお忘れなく

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

☎市民課(市役所1階) ☎内線2323へ

セキュリティー認証が 継続されました

市の保有する情報を適正に取り扱うため、市民課などの11課で情報セキュリティーマネジメントシステムの国際認証(ISO27001)を取得しています。本年度は、2月4・5日に外部の認証機関による審査を受け、認証が継続されました。

☎情報推進課 ☎内線2142

飼い犬の登録はお済みですか

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

¥3,000円(手数料)

☎市民課(市役所1階2番窓口)、市政窓口へ

◆狂犬病予防注射

近くの動物病院または5月に実施予定の集合注射の会場で、必ず予防注射を受けてください。

☎環境政策課 ☎内線2523

東京都による三鷹市産野菜などの 放射性物質検査結果

昨年6月に市内露地栽培のダイコン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、都産業労働局ホームページ [HP](https://www.sangyo-rodometro.tokyo.lg.jp/) <https://www.sangyo-rodometro.tokyo.lg.jp/>をご覧ください。

☎同局農林水産部 ☎03-5320-4834



国保・年金

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

☎通帳またはキャッシュカードと届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ

※6月の年金引き落とし分から変更したい方は、3月31日(水)までに申請してください。

☎同課 ☎内線2417

職場の健康保険に加入したときは

国民健康保険の加入者が新たに職場の健康保険に加入した場合は、国民健

康保険脱退の手続きをしてください。

☎職場の保険証(扶養家族がいる場合は全員分)と国民健康保険の保険証、世帯主と脱退する方のマイナンバーを確認できる書類、届出人の本人確認書類
※郵送で手続きをする場合は、国民健康保険異動届、脱退する方全員分の国民健康保険の保険証と職場の健康保険証のコピー。

☎直接または郵送で「〒181-8555保険課」(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ
※職場の保険証が未交付の場合は、加入証明書類でも手続きできます。

☎同課 ☎内線2383

資格喪失後の国保保険証使用に ついて(不当利得の返還請求)

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

☎保険課 ☎内線2386



子育て・教育

児童扶養手当を振り込みます

1・2月分の同手当を、3月10日(水)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課 ☎内線2753

小学校新1年生に

マル子医療証を送付します

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

☎子育て支援課 ☎内線2756

子育て中の自主グループの活動に 一時保育を提供します

保育

☎5月6日(水)～令和4年2月25日(金)

☎コミュニティの創生に関する地域の課題について主体的な学習を行う自主グループ2団体。保育は1歳～未就学児、1グループ5人(1歳児は2人)まで

☎子ども発達支援センター

☎3月8日(月)～31日(水)(必着)に必要書類(市ホームページ、生涯学習課(第二庁舎2階)で入手可)を直接または郵送で「〒181-8555生涯学習課」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同課 ☎内線2922

むらさき子どもひろばの催し(3月)

◆乳幼児のあそびひろば

☎げんきっ子ランド＝月曜日午前9時～正午、みんなであそび!＝火～金曜日午前11時～11時30分(5日・17日(水)を除く)

☎当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形アートスタンプ＝5・6日午前11時～11時30分、②春のモビールを作ろう＝13日(土)午前10時30分～11時30分、③Mamaカフェ＝17日午前10時30分～11時30分、④変身スペシャルパースデー＝23日(火)・24日(水)午前11時～11時30分

☎①④就学前のお子さん、②3歳～就学前のお子さんと保護者10組、③1歳6カ月までのお子さんと母親6組

☎①タオル、汚れてもよい服装

☎当日会場へ(②③直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日＝月・金曜日午後3時30分～4時15分、②スポーツの日＝木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室＝5日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④万華鏡を作ろう＝13日午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会＝26日(金)午後3時30分～4時15分

☎③8人、④10人

☎①②③⑤タオル、飲み物(②～④運動靴、③あれば一輪車)

☎当日会場へ(③④直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制))

☎同ひろば ☎49-5500

子ども向けイベント

かみしばいやさんがやってくる!

紙芝居使せんべいさんによる口演です。

☎3月21日(日)①午前11時～11時30分、②午後2時～2時30分

☎③3歳～小学生のお子さんと保護者各回22人

☎東部図書館

☎☎3月9日(火)午前9時30分から同館 ☎49-3851へ(先着制)

三鷹がもっと好きになる星のお話

「太陽系」を中心に天体について楽しく学び、星絵柄のマイバッグを作ります。

☎3月21日(日)①午後1時30分～2時30分、②午後3時～4時

☎①小学1～3年生、②小学4年生～中高生世代、各回15人

☎東多世代交流センター

☎講星案内人「星のソムリエ」、アトリエJINTAのみなさん

☎☎3月8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)

オンライン 初めてのあそびましょ

☎3月25日(水)午前10時～10時30分

☎市内在住の初めてのすくすくひろばを利用する1～2歳のお子さんと保護者6組

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎☎3月11日(水)午前10時から同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

妊婦さんと助産師の交流会 「マタニティ・カフェ」

☎3月29日(月)午後1時～3時

☎10人

☎福祉センター

☎母子健康手帳

☎三鷹市助産師会ホームページ [HP](http://mitaka-jyosanshi.net/) <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ(先着制)

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

子ども向け Rubyプログラミング講座

☎3月29日(月)・30日(火)・31日(水)、4月1日(木)①小学生コース＝午前10時～正午、②中高生コース＝午後1時30分～5時30分(いずれも全4回)

☎①新小学6年～新中学1年生、②新中学2年～新高校3年生、各コース10人程度(初心者可)

☎三鷹産業プラザ

¥6,600円

☎必要事項(上記参照)・希望コースを(株)まちづくり三鷹 ☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎同社 ☎40-9669

おやこでよって

チョコっとあつぷるーむ(4月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①ママ護身術フィットネス(パンチ編)＝1日(水)、②簡単スクラップブックング(アルバム編)＝3日(土)、③産前・産後の骨盤ケア＝8日(水)、④子育てコンビニメンバーとおしゃべり会＝12日(月)、⑤親子リズムらんど＝15日(水)、⑥ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア＝19日(月)、⑦ベビーサインで楽しい子育て＝22日(水)、⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝26日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

☎①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、②④3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤首据わり～3歳のお子さんと保護者、⑥2～11カ月のお子さんと保護者、⑦4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者、⑧ハイハイ前のお子さんと母親

☎市民協働センター

¥①⑤⑦⑧1,500円、②1,300円、③2,000円、⑥1,800円

※②材料代を含む、③さらし付き。

☎①抱っこひも、②写真5～10枚、⑥バスタオル、授乳ケープ

☎☎3月15日(月)午前9時から必要事項(上記参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター ☎46-0048・☎kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

☎☎三鷹市シルバー人材センター

☎①アドバンスコース＝4月5日～26日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、②入門コース＝4月6日～27日の毎

