

©2001
スタジオジブリ

4月1日から施行
三鷹市受動喫煙防止条例 …… 3面

三鷹駅南口駅前広場の運用が
変わります …… 3面

コロナに負けない体づくり …… 3面

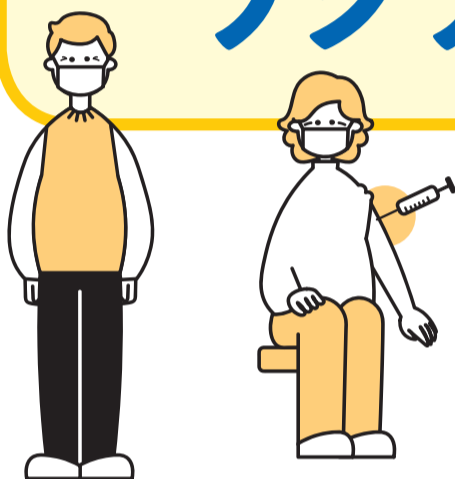
図書館で「電子書籍サービス」を
スタート …… 4面

市からのお知らせ …… 7面から

新しく生まれ変わった大沢の里
水車経営農家の水輪をご覧ください …… 8面

5月以降

高齢者から新型コロナウイルス ワクチン接種を始めます



ワクチンの接種には、接種による効果と副反応のリスクを理解したうえでの本人の同意が必要です。気になることがある場合は、事前にかかりつけ医などにご相談ください。


 三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567
 (平日午前9時～午後5時)

ワクチン接種の流れ

1 クーポン券・予診票が届きます

住民登録をしている65歳以上の方へ、市から郵送でクーポン券(画像)と予診票をご自宅に送付します。4月中旬以降、年齢で区分を設け、段階的に送付します(75歳以上の方、75歳未満の方の順)。必ず届きますので、安心してお待ちください。
※ワクチンの供給量により、高齢者施設の入居者など、重症化リスクの高い方から送付する可能性があります。



2 電話かインターネットで予約

ワクチン接種は完全予約制です。接種を受ける際は必ず予約をしてください。
※予約の開始時期や予約方法に関する詳細は、決まり次第、『広報みたか』や市ホームページでお知らせします。



3 接種

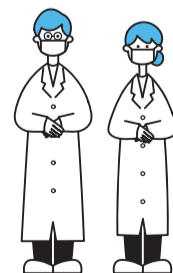
クーポン券、予診票、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)を持参し、予約した日時・会場で接種してください。
開始当初は市が設置する特設会場での「集団接種」を中心に実施し、段階的に医療機関での「個別接種」を拡充していきます。

集団接種会場(予定)

- 井口コミュニティセンター (井口1-13-32)
- 牟礼コミュニティセンター (牟礼7-6-25)
- ※会場は2カ月程度で別のコミュニティセンターに変更する予定です。

個別接種会場

- 市内の病院・診療所(調整中)
- ※決まり次第、『広報みたか』や市ホームページでお知らせします。



2面では、よくある質問と回答をQ&A形式でまとめています

ワクチン接種についての

Q & A



ワクチンにはどんな効果があるの？

A. 主に発症や重症化などの症状を防ぐ効果が海外の治験で明らかになっています。多くの方が接種を受けることで、医療機関の負担軽減も期待できます。



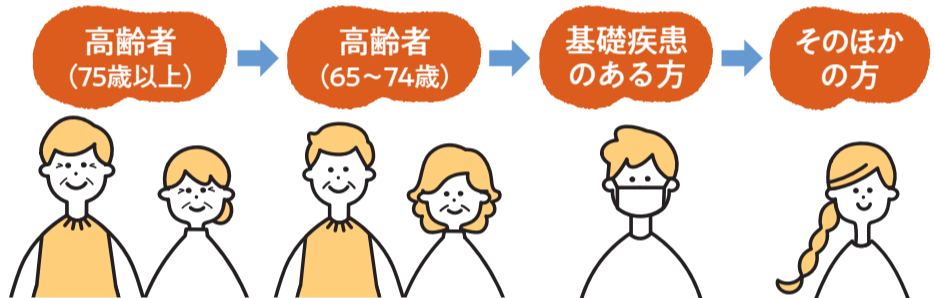
必ず接種を受けないといけないの？

A. 強制ではありません。本人の同意がある場合のみ接種を行います。



接種の順番は？

A. 高齢者(令和4年3月31日時点で75歳以上の方)から接種を始め、65～74歳の方、基礎疾患のある方、そのほかの方(16歳以上の方)の順で行います。接種開始時期は、決まり次第お知らせします。



接種回数は？

A. 1人2回の接種です。ワクチンのメーカーにより、21～28日の間隔を空けます。



接種費用は？

A. 全額公費のため、無料です。



三鷹市以外でも接種できる？

A. 原則として、住民票所在地の市区町村で接種を受けますが、やむを得ない事情がある方は、申請により、市外でも接種できる見込みです。



副反応は起きるの？

A. どんなワクチンでも副反応が起こる可能性があります。接種後の接種部位の痛みや頭痛、倦怠(けんたい)感、筋肉痛などの副反応が報告されていますが、治療が必要になったり、障がいが残るほどの重いケースは極めてまれです。日本では、接種後15分以上経過を見て、重いアレルギー反応であるアナフィラキシーを発症しても対処できる体制を取っています。また、万が一、健康被害が生じた場合は、予防接種法に基づく救済(医療費、障害年金などの給付)を受けることができます。



問い合わせ

三鷹市で実施するワクチン接種に関すること

三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567 (平日午前9時～午後5時)

新型コロナワクチンに関する厚生労働省の電話相談窓口

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761770 (フリーダイヤル。土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後9時)

4月1日(木)施行

三鷹市受動喫煙防止条例



☎環境政策課☎内線2525

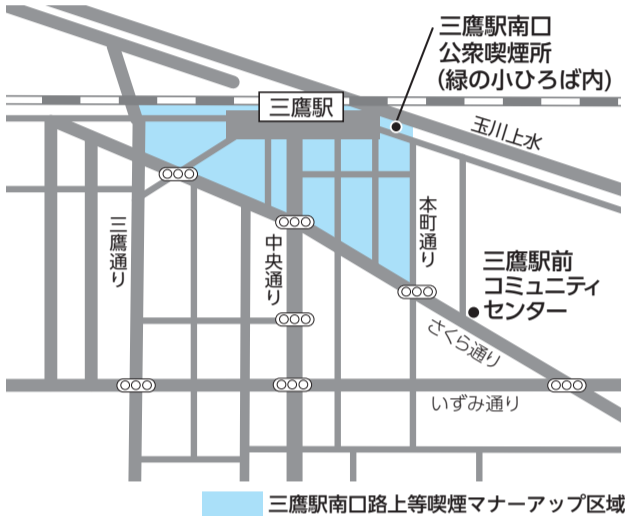
受動喫煙による健康への悪影響を防ぐため、昨年10月に制定した同条例を施行します。喫煙する人とならない人の共存を図りながら、誰もが健康に暮らせる“安全で快適な生活環境”の確保を推進していきます。

新たに喫煙禁止となる場所

- 市の施設などの敷地内屋外と、隣接する路上
- 市が管理する公園・児童遊園・広場・緑地と、隣接する路上
- 市内の小・中学校、高校、市の児童福祉施設の敷地内屋外と、隣接する路上

一層の受動喫煙防止が求められる場所

- 小・中学校、高校の通学路
 - 三鷹駅南口路上等喫煙マナーアップ区域(下図)
- ※同条例の全文は、市ホームページでご覧いただけます。



三鷹駅南口緑の小ひろばに公衆喫煙所を設置しました

煙が周辺に漏れ出ない閉鎖型で、喫煙所内に脱臭装置を完備しています(写真)。

三鷹駅南口公衆喫煙所

- ◆利用開始日 4月1日(予定)
- ◆利用時間 午前7時～午後7時



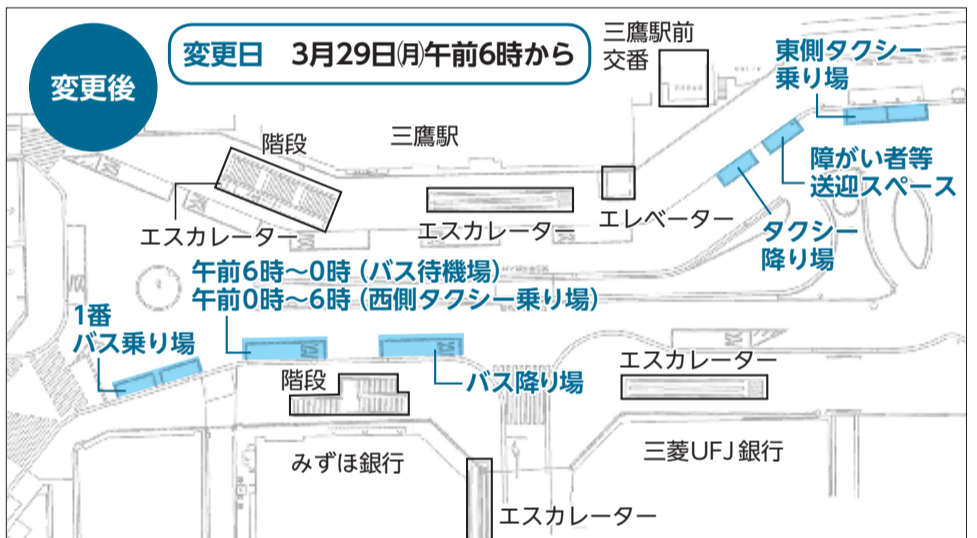
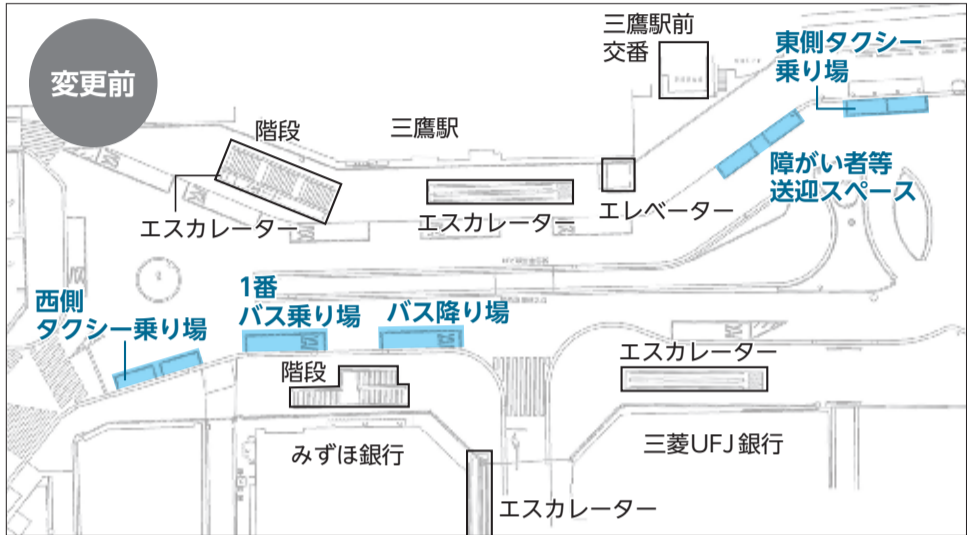
三鷹駅南口駅前広場の運用が変わります

☎都市交通課☎内線2883

天候や時間帯により生じている同広場の車両混雑を解消するため、バス・タクシー乗り場を移転し、運用ルールを変更します。

変更内容

- 1番バス乗り場(鷹64系久我山駅行き)の移転
現在の西側タクシー乗り場の場所へ移転します。
- 西側タクシー乗り場の移転と運用ルールの変更
現在の1番バス乗り場の場所へ移転し、午前6時～0時はバス待機場に、午前0時～6時はタクシー乗り場にと、時間帯で分けた運用に変更します。
- タクシー降り場の指定
広場内のタクシー降車場所を指定します(他の場所では降車できません)。



コロナに負けない 体力づくり

☎高齢者支援課☎内線2622

市では、三鷹市リハビリテーション協議会、杏林大学保健学部との協働で、高齢者の皆さんが、仲間と楽しく体力を維持向上できる運動プログラムを作成し、同課や地域包括支援センター、みたかボランティアセンターで資料を配布しています。

続けることで 体力の維持向上につながります



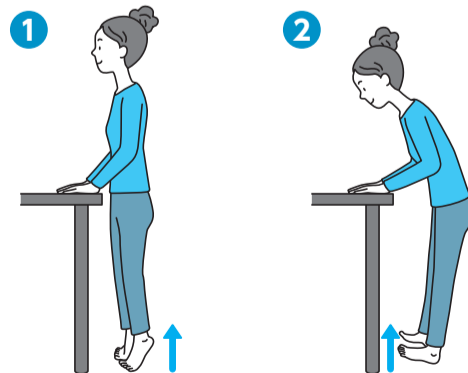
同大学理学療法士・門馬博さん

自宅でできる運動をやってみよう!

膝の痛み、つまずきが気になる方は

かかと上げ・つま先上げの運動

テーブルなどに手をつきながら、かかとを1秒上げて降ろす。次につま先を1秒上げて降ろす。目安は10回程度。



むせる方、飲み込みに時間がかかる方は

飲み込みの運動

正面を向いて「あ」「い」「う」「え」と声に出しながら口を大きく動かす。目安は音一つに対して4秒を5セット程度。



姿勢を良くしたい、ふらつきを改善したい方は

後ろ足上げの運動

テーブルなどに手をつきながら、足を左右交互に後ろへ軽く持ち上げる。高さは地面から離す程度。目安は10～20回。



女子プロサッカー選手になる 島田芽依さんが三鷹市を表敬訪問

☎ 指導課 ☎ 内線3242

今年9月に日本初の女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」が開幕します。この創設時の選手の一人が南浦小、一中出身の島田芽依(しまだ・めい)さん(写真左)です。



「浦和レッズレディース」とプロ選手契約をした島田さんは、3月1日に市役所を表敬訪問し、「一日でも早くチームの勝利に貢献できるよう精いっぱい頑張ります」と決意を語ってくれました。

島田さんはこれまで、U-13日本代表エリートプログラムでの韓国遠征をはじめ、各世代の日本代表選手として多くの国際大会などで活躍してきました。プロ選手としてさらなる飛躍が期待される島田さんを皆さんで応援しましょう。

◆主な代表歴

- U-16女子日本代表** イングランド遠征(国際親善試合)、イタリア遠征(国際親善試合)
- U-17女子日本代表** フランス遠征(国際親善試合)
- U-20女子日本代表** 2021 U-20 女子ワールドカップ候補(大会は中止)

図書館で「電子書籍サービス」をスタート

☎ 三鷹図書館(本館) ☎ 43-9151

市内在住・在学・在勤で市立図書館または井の頭コミュニティセンター図書室の利用カードをお持ちの方を対象に、3月25日(木)から電子書籍の貸し出しサービスを開始します。パソコンやスマートフォン、タブレットなどで24時間いつでもどこでも借りられます。タイトル数は約1,200点で、順次追加予定です。



利用方法

3月25日午前9時30分以降に市立図書館ホームページ [HP](https://www.library.mitaka.tokyo.jp/) <https://www.library.mitaka.tokyo.jp/>(下記二次元コード)の「みたか電子書籍サービス」のバナーをクリック。利用者ID(利用カード記載の10桁の数字)と仮パスワード(利用者IDの下4桁に生まれた年<西暦>4桁を続けた8桁の数字)でログインし、パスワードを変更後、ご利用ください。

貸し出しは2点まで(貸出期間は14日間<次の予約がなければ1回延長可能>)。予約は2点まで(取り置き期間は7日間)。
※詳しくは同館ホームページをご覧ください。



第5回 みたかFabコンテスト入賞作品展

☎ (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

「デジタルでつくり。たのしいをカタチに。」をテーマに募集した、同コンテストの入賞作品全7点を集めた展示会を開催します。なお、今回新設し、直径7.5cmのカプセルに入る作品を募集した「カプセル部門」の入賞作品は、5月上旬に数量限定で販売する予定です。

☎ 4月7日(水)～21日(水)の平日午前8時30分～午後5時

☎ 市役所1階市民ホール ☎ 期間中会場へ

商品化部門 最優秀賞

木の仕掛けおもちゃ「蝶とカメレオン」
(有)ファインデザイン 藤山鉄己さん



カプセル部門 最優秀賞

PUZZLE BEAR(笠井直幸さん)



地域再生大賞 優秀賞

デリバリー三鷹に 表彰状と記念盾が贈られました



☎ (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

地域活性化に成果を上げた団体を、全国の地方新聞46紙と共同通信社が表彰する地域再生大賞で優秀賞に選ばれた同事業の表彰式が、2月26日に行われました。表彰状と記念盾を受け取った、事業を運営する同社の吉田純夫社長や、宅配スタッフが喜びを分かち合いました(写真)。



職員採用PR動画を公開中

☎ 職員課 ☎ 内線2234

三鷹市の良さや仕事のやりがい、職場の雰囲気や、民間企業との違いは? そんな受験者の疑問にお答えする、職員採用PR動画を制作しました。職員が仕事を通じて日々感じている「三鷹の魅力」が詰まった動画ですので、市への就職をお考えの方も、それ以外の方も、ぜひご覧ください。



YouTubeで三鷹市と検索、または二次元コードからご覧いただけます。



星と森と 絵本の家 絵本縁日ミニ

☎ 所 ☎ 星と森と絵本の家 ☎ 39-3401

絵本に関連したさまざまな市民グループが出店し、絵本を通じてみんなでコミュニケーションを楽しむ催しです。今年は3日に分けて、小規模で開催します。同施設の庭で、のんびり絵本をめぐる交流を楽しみませんか。

☎ 3月26日(金)・29日(月)・31日(水)午前10時～正午、午後2時～4時(正午～2時は入場不可。同施設は4時30分まで。雨天・強風時中止)

※飲食はできません。

☎ 期間中会場へ

展示・ワークショップ

活動紹介や手作り絵本の展示など。ワークショップは一部有料で、材料がなくなり次第終了します。

おはなし会・ステージ

読み聞かせや音楽のあるおはなし会、紙芝居など。

三鷹産大麦ビール

新発売

☎ 生活経済課 ☎ 内線2542

三鷹で収穫した大麦を原料に、市内の醸造所で製造した三鷹産大麦ビール「三鷹 北野の杜ビール」を、市内の酒販12店舗とJA東京むさし三鷹緑化センターなどで発売します。

☎ 発売日 ☎ 3月28日(日)

☎ 希望小売価格(税別) ☎ 550円(330ml)

☎ 販売本数 ☎ 3,000本(限定生産)

※販売店一覧は、市ホームページでご確認ください。



仕事・求人

教育委員会 市費負担講師(5人)

◆職務内容 教科指導、校務補助
 ◆資格 教科指導に関して必要な知識があり、小学校全科の教育職員免許(修了確認期限内)を有する方
 ◆任用期間 任用日～令和4年3月31日(長期休業期間を除く年間40週。再度の任用の場合あり)
 ◆勤務時間 校長が定める曜日(実働週8～10時間。学校・教科により異なる)
 ◆勤務場所 市立小学校
 ◆報酬(月額) 56,348円～70,435円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給
 ※年次有給休暇、労災保険の適用あり。
 ①履歴書(写真貼付)・資格証の写し・小論文「私がつくる『子どもにとって魅力ある授業』(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ(書類選考後に面接)
 ②同課☎内線3267

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①常勤ヘルパー(正職員1人)、②高齢者福祉に関する事務(パートタイマー1人)
 ◆資格 ①昭和51年4月2日以降生まれの介護福祉士、②ワード・エクセルができる方(普通自動車免許があればなお可)
 ◆勤務時間 ①月～土曜日のうち5日(実働週38時間45分)、②月～金曜日のうち4日午前9時～午後5時
 ◆勤務場所 ①ヘルパーステーションはなかいどう、②同事業団
 ◆報酬(月額) ①166,544円～189,840円(経験などによる。暫定調整手当を含む)、②時給1,030円
 ※①昇給・賞与あり(今年度実績4.55カ月。採用1年目は異なる)。
 ◆採用予定日 随時
 ③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。

相談

総合オンブズマン相談(4月)
 ④1・8・22日=中村一郎さん(弁護士)、15日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
 ⑤相談・情報課(市役所2階)
 ⑥同課☎内線2215

審議会・市民会議など

令和2年度第3回 三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴
 ④3月25日(休)午後3時30分～5時
 ⑤10人
 ⑥教育センター
 ⑦当日会場へ(先着制)
 ⑧都市交通課☎内線2883

令和2年度第2回 みたか環境活動推進会議全体会議の傍聴
 ④3月29日(月)午前10時30分～正午
 ⑤5人
 ⑥教育センター
 ⑦当日会場へ(先着制)
 ⑧環境政策課☎内線2524
 令和2年度第1回 三鷹市市民の暮らしを守る会議の傍聴
 ④3月30日(火)午後2時～3時30分
 ⑤3人
 ⑥三鷹駅前コミュニティセンター
 ⑦3月26日(金)午後5時までに生活経済課☎内線2545・FAX 45-3300へ(先着制)
 令和2年度第2回 三鷹市環境保全審議会の傍聴
 ④3月30日(火)午後3時30分～5時
 ⑤10人
 ⑥教育センター
 ⑦当日会場へ(先着制)
 ⑧環境政策課☎内線2521

※「市からのお知らせ」は7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。
 ①HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または☎76-2490へ ②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。

4月18日発行号
 原稿締切日 3月25日(木)
 5月2日発行号
 原稿締切日 4月6日(火)
 いずれも午後5時まで

催し

ぎやらりー由芽の催し
 ④①ゆめのなかの堀尾貞治展、②渡辺一宏展「形象-The physical image」=3月20日～4月4日(日)正午～午後7時(最終日は5時まで) ⑤①同画廊、②ぎやらりー由芽のつづき ⑥期間中会場へ ⑦同画廊☎47-5241(木曜日休み)
 ザックパランに話そう会(おひとり暮らしの方大歓迎!!)
 ④21世紀はあなたが主役 ⑤3月24日(水)午後1時30分～3時 ⑥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) ⑦☎090-8625-2063・FAX 47-5033(初回のみ申込)

元気ひろば おれんじの催し
 ④①ラフォーヨガ=3月24日(水)午後2時～3時30分、②紙芝居を見よう=29日(月)午後1時～1時45分、③英会話=4月1日(火)午後3時～4時30分 ⑤同会(中原3-1-65) ¥①600円、②500円、③2,000円 ⑥同会☎76-5940(②は3月26日(金)午後3時まで)
 サロンきっかけ「おしゃべり会」
 ④活躍きっかけ隊 ⑤3月25日(水)午前10時～正午 ⑥三鷹市公会堂さんさん館 ¥100円 ⑦当日会場へ ⑧小笠原☎42-0935
 お家でオフィスで、手軽で簡単、免疫力UP! 椅子ヨガ
 ④協同組合三鷹中央通り商店会 ⑤3月27日(土)、4月24日(土)午前11時～正午 ⑥15人 ⑦みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ¥500円(1回) ⑧当日会場へ(先着制) ⑨芳賀☎43-5702

オンラインおむすびカルチャー 第2回「身近な建築の話」
 ④おむすび倶楽部友の会 ⑤3月28日(日)午後2時～3時 ⑥オンライン会議アプリ「Zoom」 ⑦同会 ☎omucal@yahoo.co.jp ⑧田崎☎090-7065-6597
 夜空を見上げて三鷹を元気にしようプロジェクト「新成人と子どもたちへの応援メッセージ(花火の打ち上げ)」
 ④三鷹を元気にしようプロジェクト実行委員会 ⑤3月28日(日)午後8時から ⑥市内3カ所 ⑦三鷹青年会議所事務局☎46-4199 ※詳しくは事務局へお問い合わせください。
 アロマハンドセルフトリートメント講習会★
 ④ゴールドフィンガー ⑤3月31日(水)午後2時～3時15分 ⑥10人程度 ⑦生涯学習センター ⑧アロマハンドセラピストの山本京子さん ¥400円(材料代) ⑨☎小山☎080-5696-0687・FAX 40-6383(先着制)

ワークショップで、「よむ・まなぶ・つくる」一ものがたりのがっこう(全6回)
 ④キャラワークス・ジャパン ⑤4月17日、5月8・29日、6月5・26日、7月17日の土曜日午前9時30分～11時30分 ⑥小学3年生以上で全回参加できる方 ⑦芸術文化センターほか ¥9,000円(6回分) ⑧同会 HP <http://charaworks.jp/> をご覧のうえ、☎info@charaworks.jp ⑨西岡☎77-9330
 NPOテニスレッスン
 ④NPO法人テニスネットワーク ⑤4月21日～7月15日の毎週水曜日午前9時～10時30分、毎週木曜日午後1時～3時(祝日を除く) ⑥大沢総合グラウンドテニスコート ¥2,000円(1回) ⑦同法人 HP <https://tennis-net.jp/> ⑧同法人(菊地)☎03-5314-3737

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/>

フランチェスコ・トリスターノ
 ピアノ・リサイタル 保育
 芸術文化センター 風のホール 全席指定
 4月25日(日) 午後2時 開演
 チケット発売日 会員=3月24日(水) 一般=3月31日(水)
 会員 S席4,050円 A席3,150円
 一般 S席4,500円 A席3,500円
 O-70(70歳以上/A席限定)3,150円 U-23(23歳以下/A席限定)3,000円
 曲目 J.S.バッハ: イギリス組曲第2番、第3番、第6番/フランチェスコ・トリスターノ: Chi No Oto, Hotel Meguro, Yoyogi Reset/ラヴェル: 夜のガスパール ほか
 Marie Staggat

シュテファン・テミング
 リコーダー・リサイタル 保育
 芸術文化センター 風のホール 全席指定
 6月27日(日) 午後2時 開演
 チケット発売日 会員=4月7日(水) 一般=4月14日(水)
 会員 S席3,150円 A席2,250円
 一般 S席3,500円 A席2,500円
 O-70(70歳以上/A席限定)2,250円 U-23(23歳以下/A席限定)2,000円
 出演 シュテファン・テミング(リコーダー)/マルグレート・ケール(バロック・ハーブ)
 曲目 モンテヴェルディ: かくも甘い苦悩を、あの高慢なまなざしを/カッチーニ: 聞きたまえ、エウテルペよ/ダウランド: 流れよ、わが涙 ほか
 シュテファン・テミング

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

チケットお求め方法
 ●電話予約 10:00～19:00 芸術文化センター☎47-5122
 ●インターネット予約(要事前登録) HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>
 ●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館) 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー ※O-70券、U-23券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
 発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。
 友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。

障がいのある方

令和2年度 後期分心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

助成対象者として認定済みの方
 ※対象者には必要書類を郵送します。
 ◆助成対象期間 令和2年10月1日～3年3月31日給油分
 ◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)
 ④3月22日(月)～4月16日(金)(消印有効)
 必要書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ
 ※郵送の場合は、領収書の写しを保管してください。
 ④同課 ☎内線2618

令和3年度 福祉タクシー券の窓口受け付けを開始します

④4月1日(木)午前8時30分から
 ①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)
 ④午前8時30分～午後5時に障がい者支援課(市役所1階16番窓口)へ
 ④同課 ☎内線2618

スポーツ

5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
 ①住民協議会に登録されている団体
 ④4月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ
 ④スポーツ推進課 ☎内線2934

講座

よくわかる・役立つ! パソコン教室

パソコンやスマートフォン初心者に向けた講座です。コースや日程、料金はお問い合わせください。

④所 三鷹市シルバー人材センター
 ④3月25日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)
 ④同センター ☎48-6721

みたか身の丈経営塾 [補助金の上手な見つけ方・使い方]

ゲストは多摩信用金庫価値創造事業部の佐藤高晃さん。
 ④4月1日(木)午後4時～5時
 ①SOHO・小規模事業者12人
 ④オンライン会議アプリ「Zoom」

④ SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん
 ④ 必要事項(7面参照)・あれば講師への質問をミタカフェ ☎ mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 ④ (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

募集

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

④4月7日(木)・20日(火)午前10時～正午
 ①健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
 ④同センター
 ④同センター ☎48-6721・HP <http://www.mitaka-sc.or.jp/mm2-member.html>

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8時(日曜日は5時まで)
 休館日: 月曜日、祝日



④特に記載のないものは3月23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) ④問い合わせも同大学
 ※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは同大学ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。

人生100年時代を考える「人生100時代の賢い資産形成術 ①基礎編一資産運用の基礎知識、正しい手順について」【オンライン講座】

④4月21日(水)午後3時～4時30分 ①20人
 ④エムエムウェイ合同会社顧問でファイナンシャル・プランナー(CFP)の荒武誠さん
 ④3月23日(火)午前9時30分～4月20日(火)午後8時に同大学ホームページへ(先着制)

三鷹の夜 月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」(第1回)

司会・進行役は編集者でライター空犬太郎さん。課題図書はケン・リュウ著『紙の動物園』(『紙の動物園/ケン・リュウ短編傑作集①』(ハヤカワ文庫SF)所収)。
 ④4月23日(金)午後7時～8時30分 ①15人 ②500円

みたか地球市民講座「三鷹・多摩の江戸時代—地域形成史の視点から」

④4月24日、5月15日、6月5・19・26日の土曜日午後2時～3時30分(全5回、通し受講のみ)
 ①24人 ④法政大学名誉教授の馬場憲一さん
 ②市民2,500円、一般3,000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。



④三鷹市医師会 ☎47-2155

治療は特殊な機械で体の外から結石に向かって衝撃波(しよげきは)を当てて壊す方法と、細い内視鏡を膀胱から尿管に入れて、直接、結石を見ながらレーザーで壊す方法があります。膀胱結石は衝撃波の治療がやりにくいので内視鏡で手術します。結石の成分は日本人ではシュウ酸カルシウムが多いのですが、シュウ酸を多く含んでいるキノコ類や紅茶などはたくさん取らないようにして結石ができないように注意します。

尿管に結石がはまり込んでしまうと尿が流れにくくなり、腎盂がはれます(水腎症(すいじんしょう)と呼ばれます)。これが痛み(原因)で、腎臓がある背中が痛み、時に、救急車を呼びたくなるほど痛みます。また結石が尿管の粘膜をこするので血が出て尿に混じります。病院ではレントゲン写真やCTで結石を確認し、超音波検査で水腎症があるかどうか確認します。また尿検査で血が出ているかを確認します。5ミリメートル以下の小さい結石のほとんどは、何もなくても流れて膀胱まで出て、尿と一緒に出てしまいます。大きい結石で自然に出そうもない時には治療をします。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

④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。

①③④の受付は、日曜日、祝日です。

①休日診療所(内科・小児科)

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。
 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(こども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

①②はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)

ハイキョウキョウ 発熱がある方は事前にお電話を ☎24-8199 電話のみで薬の処方ができる場合があります。

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/>

⑥市内救急指定病院

◆杏林大学医学部附属病院(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

尿路結石(こしりょうけいせき)

健康コラム

尿は背中に左右1個ずつある腎臓で作られます。腎臓でできた尿は腎盂(じんぶ)という小さい袋にたまり、その後、尿管という管で膀胱(ぼうこう)まで運ばれます。腎臓でできた結石は腎盂や尿管に落ち、まれに膀胱結石として問題になります。尿管結石はとても多い病気で夏場に差し掛かる6月と7月に増えます。これは汗に水分が追い付かず、濃い尿ができるためと推測されます。

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

「避難行動要支援者名簿」を 更新しました

災害対策基本法に基づき、市は名簿の登録内容を毎年更新し、「三鷹市避難行動要支援者名簿の提供と支援に関する協定」を締結している関係機関へ4～5月に差し替えをご案内します。同名簿の提供に関する説明会を希望する町会、自治会、マンション管理組合などをご連絡ください。

☎地域福祉課☎内線2662

はがきのリサイクルに ご協力ありがとうございました

今回は約1,680kg(はがき604,804枚分)を回収し、製紙工場で再生紙などにリサイクルされました。

☎ごみ対策課☎内線2533

令和3年度版「食育カレンダー」を 差し上げます

市内小学生による「農のある風景画」や「食育標語」を掲載しています。

☎4月1日(木)以降の平日午前10時～午後3時にJA東京むさし三鷹経済センター(新川16-35-26)へ(配布部数100部。なくなり次第終了)

☎同センター☎46-2152

三鷹市春の交通安全運動

4月6日(火)～15日(木)に行われる「春の全国交通安全運動」に合わせて、三鷹市でも交通安全運動を実施します。

◆運動のメインスローガン

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

☎都市交通課☎内線2883

家内労働の委託状況届の提出は 4月30日(金)まで

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している事業主は、毎年4月1日現在の家内労働者数などについて、労働基準監督署に届け出ることが義務付けられています。「委託状況届」は最寄りの労働基準監督署にあります。忘れずに提出してください。

☎東京労働局賃金課☎03-3512-1614

障がい者の法定雇用率が 引き上げられました

すべての事業主は、法定雇用率以上の割合で障がい者を雇用する義務があります。3月から民間企業、国・地方公共団体、都道府県教育委員会などの法定雇用率が0.1%ずつ引き上げられ、対象となる民間企業の事業主の範囲が従業員43.5人以上に広がりました。

☎ハローワーク三鷹☎47-8635

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。

2月17日～3月16日に実施した41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

市民税・都民税と所得税の申告は 4月15日(木)まで

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、申告期限を4月15日まで延長しています。

☎市民税・都民税について＝市民税課☎内線2342、所得税について＝武蔵野税務署☎53-1311

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土地や家屋の価格を比較できます。

☎4月1日(木)～5月31日(月)午前8時30分～午後5時

☎市内に所在する土地、家屋の固定資産税の納税者

☎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)

☎資産税課(市役所2階28番窓口)へ

☎同課☎内線2363

国保・年金

勤務先を退職したときには 国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が勤務先を退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

☎年金手帳、本人確認ができるもの、退職日の分かる証明書(離職票など)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

子育て・教育

公務員の児童手当について

公務員は勤務先から児童手当が支給されます。市内在住の公務員になる方、または退職する方は手続きが必要です。手続きが遅れると、支給された手当の

返還や、手当が支給されない場合がありますので、ご注意ください。

☎子育て支援課☎内線2752

一日プレイパーク

☎3月28日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

☎所丸池公園

☎当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2835

無料体験 子ども向けプログラミング教室「るびつく」

☎4月3日(土)①午前10時～11時30分、②午後1時～2時30分、③午後3時～4時30分

☎☎①②小学4～6年生(親子での参加も可)、③中学生、各回10人程度

☎所三鷹産業プラザ

☎必要事項(上記参照)・希望回・参加人数を(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎同社☎40-9669

すくすくひろばの催し(4月)

◆年齢別あそびまじよ

☎☎①うさぎぐみ＝8日(木)、②ぞうぐみ＝15日(木)、③ひよこぐみ＝16日(金)、いずれも午前10時15分～10時45分

☎☎市内在住の①平成31年4月2日～令和元年9月生まれのお子さんと保護者6組、

②平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんと保護者6組、③令和2年

4月2日～7月生まれのお子さんと保護者7組

☎☎①3月25日(木)、②4月1日(木)、③2日(金)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

☎☎24日(土)午前10時30分～正午

☎☎市内在住の初めて受講するおおむね8カ月までのお子さんと父親6組(これから父親になる方、第2子以上の方も可)

☎☎物バスタオル、おむつ、着替え

☎☎4月2日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

☎☎同ひろば☎45-7710

高齢者

三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会

☎☎4月13日(火)・15日(木)午前10時～正午(全2回)

☎☎人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者8人

☎☎所三鷹産業プラザ

☎☎☎3月22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)

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

☎総合保健センター☎46-3254

発熱などの症状がある場合

◆かかりつけ医がいる方

日ごろ受診している医療機関に電話でご相談ください

◆かかりつけ医がない方、かかりつけ医が休診の方

東京都発熱相談センター☎03-5320-4592

(土・日曜日、祝日を含む毎日24時間受付)へ

※市内の医療機関をお探しの方は、

三鷹市医師会☎47-2155(平日午前9時～午後5時)へ。

感染の予防法が知りたい、感染したかもしれないと不安な場合

・東京都新型コロナコールセンター☎0570-550571

(土・日曜日、祝日を含む毎日午前9時～午後10時)・FAX03-5388-1396へ

※日本語・英語・中国語・韓国語対応。

・厚生労働省コールセンター☎0120-565653

(土・日曜日、祝日を含む毎日午前9時～午後9時)・FAX03-3595-2756へ

外国籍で不安に思う方

東京都外国人新型コロナ生活相談センター☎0120-296-004(平日午前10時～午後5時)

※やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、カンボジア語、ミャンマー語対応。

※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。



No.1687 | 令和3年 | 2021.3.21

- 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592号(3月21日～4月3日)
 周囲で支える自殺対策—大切なひとの命を守るために—/太宰治文学サロン新企画展示/「デリバリー三鷹」地域再生大賞で優秀賞を受賞
 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3年3月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,403人(367人増) 男: 93,037人(157人増)/女: 97,366人(210人増)
 世帯: 95,935世帯(171世帯増)



新しく生まれ変わった 大沢の里水車経営農家の水輪を ご覧ください

☎生涯学習課 ☎内線2922

同施設の老朽化した水輪を再生するために昨年実施したクラウドファンディングでは、皆様のご支援・ご協力により、目標金額の200万円を大きく上回る寄付をいただきました。この寄付を活用して水輪の再生工事を行い、3月14日から新しくなった水輪を公開しています。

- 開館時間 午前10時～午後4時(4～10月は5時まで)
- 休館日 火曜日(火曜日が休日の場合は開館し、その翌日が休館)、年末年始
- 入館料 200円(大沢の里古民家との共通券。中学生以下は無料)



◆水輪公開式典の様子を動画で配信しています

YouTubeで「三鷹市スポーツと文化部」と検索、または右記二次元コードからご覧ください。



三鷹中央防災公園 花壇サポーター募集

☎生涯学習センター ☎49-2521

植栽プランニングなどの基礎を学びながら、同公園東広場の市民花壇をメンテナンスします(任期2年)。

☎4月23日～令和4年3月25日の月・2回金曜日(全12回)

●在学・在勤を含む16歳以上の市民7人

●2級造園施工管理技士の安藤美奈子さん

●4月4日(日)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(7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(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは同センターホームページ [HP https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/](https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/) をご覧ください。



街角の庭や
緑の街並みの
写真を大募集!

ガーデニングフェスタ2021

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

今年も皆さんの自宅の庭やお気に入りの風景の写真を募集します。写真は作品集に掲載するほか、今秋開催予定の同フェスタ会場や展示会などでパネル展示し、応募者全員に記念プレートを贈呈します。

わたしの庭部門(自薦部門)

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します。

四季を楽しむ庭部門(自薦部門)

季節ごとの写真2～4枚をご紹介します。

私の緑のお気に入りスポット部門(他薦部門)

身近にある大切にしたい樹木や樹林、憩いの空間など、後世に残したい緑の風景をご紹介します。

●市、三鷹市市民緑化推進委員会

●在学・在勤を含む市民

●5月1日(土)～6月30日(水)(必着)に同協会へ(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)、コミュニティセンターなどで配布。市ホームページや同協会ホームページ [HP https://hanakyokai.or.jp/](https://hanakyokai.or.jp/) から入手可)を必ずご確認ください。



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



土に
触れよう!

親子体験農園



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

種まきや苗の植え付けから収穫まで、成長を実感しながら野菜を育てます。

●全日程に参加できる市内在住の新小学3年生までのお子さんと保護者40組



トウモロコシの収穫

◆作業日程(いずれも土・日曜日午前10時から)

4月17日または18日	トウモロコシの種まき
5月上旬	サツマイモの苗定植・成長観察・草取り
6月上旬	成長観察・草取り
7月上旬	トウモロコシの収穫
7月下旬	トウモロコシの片付け
8月下旬	ダイコンの種まき
10月上旬	成長観察・草取り
11月上旬	ダイコン・サツマイモの収穫

※生育状況や天候により変更する場合があります。

●所 大沢ふるさとセンター(大沢2-11-8)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

●¥500円(1家族)

●3月29日(月)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(7面参照)・お子さんの氏名(ふりがな)・令和3年度の学年または年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP <https://hanakyokai.or.jp/> (申込多数の場合は初参加の方を優先して抽選)

※当選者は4月10日(土)に行うオンライン会議アプリ「Zoom」を使った事前説明会に必ず出席してください(詳細は返信はがきまたはメールに記載)。

市内の桜開花情報を 市ホームページでお知らせします

☎緑と公園課 ☎内線2835

市内公園の桜の開花情報を、市職員が写真とともに紹介しています。日々変化する桜の様子をホームページ(下記二次元コード)でもお楽しみください。

