



パブリックコメントの結果をお知らせします	2面
市の各種検診・健康診査をご利用ください	4面
65歳以上の方の令和3～5年度の介護保険料が決まりました	5面
市からのお知らせ	11面から
みたかダンスと三鷹体操をYouTubeで公開中	12面

## 新型コロナワクチン最新情報

4月下旬ごろから、住民登録をしている75歳以上の方のご自宅へ、ワクチン接種のクーポン券と予診票を送付します。65～74歳の方への発送は5月中旬以降になる予定ですが、必ず届きますので安心してお待ちください。

今号では、三鷹市で実施するワクチン接種に関する、4月1日現在の最新情報をお知らせします。

### 5日6日(木)以降

#### 高齢者施設から ワクチン接種を開始します

重症化リスクやクラスター防止の観点から、特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設の入所者を優先し、ワクチンの接種を開始します。

### 5月20日(木)以降

#### 75歳以上の方の 集団接種を開始します

5月分として一定量のワクチンが供給されることが確定した場合は、75歳以上の方への集団接種を開始します。また、ワクチンの供給量次第では、同時期に市内病院(2～3カ所)での個別接種も開始できるよう調整中です。

### ● 集団接種会場(予定)

- ◆5月20日以降 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)
  - ◆6月1日(火)以降 元気創造プラザ(新川6-37-1)
- ※ワクチンの供給状況によって変更する場合があります。

### ● ワクチン接種は完全予約制です

接種には電話かインターネットからの事前予約が必要です。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。

### 市長の活動状況をTwitterで発信中

🗨️ 市長室 ☎️ 内線2011

これまで市ホームページで公開してきた市長が出席したイベントや視察の様子などを、Twitterでもお届けします。ぜひご覧ください。



- ◆三鷹市市長室(三鷹市公式)
- ◇アカウント名 hisho\_mitaka
- ※左記二次元コードからアクセスできます。



### ワクチン接種を口実にした詐欺に注意!

新型コロナワクチンの接種は無料です。また、市役所などの職員が、ワクチン接種のために個人情報を探ることはありません。「お金を払うと優先してワクチン接種できる」などの電話は詐欺です。少しでも「おかしい」と思ったら、三鷹警察署生活安全課☎49-0110へ。

### 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)

三鷹市では、1月に臨時的な横断組織として「新型コロナウィルスワクチン接種実施本部」を設置し、日々刻々と変わる状況の中で庁内や三鷹市医師会との議論を重ねており、5月以降、高齢の方から接種を開始できる見込みが立ちました。市民全体への接種が完了するには相当の時間がかかりますが、希望する方には必ず行きわたりますから、安心して待っていてください。

さて、新型コロナウィルスによって、私たちの「生活様式」は大きく変わっており、情報化の波などは今後一気に進みそうです。この間、市民の皆さんが示されたたくましさには驚くばかりです。先日町会や自治会などの地域の自治組織を支援する「がんばる地域応援プロジェクト」で9団体を表彰しました。いずれもリモート会議などの活動実績が評価されたものです。また、若い人たちの間にもICTで地域の課題を解決し、地域活動をサポートしたいという動きが出てきています。アフター・コロナの先に私たちの未来があります。共に一つずつ丁寧に乗り越えていきましょう。



三鷹市長  
河村 孝

アフター・コロナの  
先未来



## 令和3年度予算が成立しました

問 財政課 ☎ 内線2122

新年度の市の予算が、市議会で可決され成立しました。一般会計は732億4,227万6千円で、前年度予算と比較すると10億5,780万円(1.5%)の増です。

各特別会計の予算額の合計は372億6,343万円で、前年度予算と比較すると、3億8,225万1千円(1.0%)の増です。

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。

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

## 副市長を選任

問 職員課 ☎ 内線2201

第1回三鷹市議会定例会で、副市長に土屋宏氏を選任する議案に同意の議決があり、4月1日付で選任されました。

土屋 宏 副市長

昭和61年三鷹市に就職、企画部長などを歴任、現在に至る。58歳。



## 組織改正のお知らせ

問 企画経営課 ☎ 内線2111

機能的で効率的な行政運営の推進を図るため、4月1日付で次の通り組織改正を行いました。

### 市民部納税課

「納税特別対策係」を「納税整理係」に統合し、係を再編します。市税の徴収事務を一本化し、事務効率の向上を図ります。

### 健康福祉部高齢者支援課

係相当の臨時組織として「旧どんぐり山施設活用担当」を新設します。同施設を、在宅医療・介護の研究や介護人材育成などの拠点として整備するための準備を進めます。

### 都市再生部まちづくり推進課

「三鷹台駅前等整備担当」を「まちづくり推進係」に統合し、係を再編します。特定のエリアを単位に、多様な主体が連携するまちづくりの推進体制を整備します。

### 教育部

課相当の臨時組織として「教育政策推進室」を新設します。スクール・コミュニティの創造を進め、子ども一人ひとりのニーズに応じて個別最適化された教育の実現を図ります。



## パブリックコメントの結果をお知らせします

『三鷹市高齢者計画・第八期介護保険事業計画』と『第二期三鷹市障がい者(児)計画』を確定しました。

計画策定に当たり昨年12月から今年1月にかけて実施したパブリックコメントに寄せられた主なご意見と、それに対する市の考え方をお知らせします。

計画やそのほかのご意見、市の考え方は、市ホームページでご覧になれるほか、高齢者支援課、介護保険課、障がい者支援課(いずれも市役所1階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターでも閲覧できます。



### パブリックコメント

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定すること。

## 三鷹市高齢者計画・第八期介護保険事業計画

問 介護保険課 ☎ 内線2684

高齢者が健康で幸せに暮らせる地域社会を築くため、地域における支え合いの仕組みである地域包括ケアシステムの深化・推進に引き続き取り組むとともに、地域の住民や多様な主体が、支え合い、助け合い、頼り合える地域を共に創る「地域共生社会の実現」を目指します。

### ◆主なご意見(●)と市の考え方(→)

- 「みたかふれあい支援員制度」の本来の趣旨は「困っている三鷹の高齢者を、市民ができる範囲で助ける制度」である。「報われる介護」が実践できるよう検討の必要がある。
- 同制度は、ご意見でいただいた趣旨に沿ったものです。現行の制度を継続し、当該事業の周知に一層努めます。
- 高齢者介護は家族の負担が重い。例えば、介護者同士がディスカッションすることで、良い結果が得られるのではないか。
- 家族介護者への支援の充実や介護技術向上教室の実施、介護者談話室サポーターの養成などにより、同じように悩みを抱える方々が情報共有できる取り組みを引き続き進めます。

## 第二期三鷹市障がい者(児)計画

問 障がい者支援課 ☎ 内線2652

障がい者(児)施策の重点課題として、「情報提供」「就労の促進」「地域移行」「障がい児支援」「地域での生活のしやすさ」「相談支援」の六つを設定し、「だれもが住み慣れた地域で生涯にわたり安心して暮らしていけるまち」を目指します。

### ◆主なご意見(●)と市の考え方(→)

- 在宅人工呼吸器使用者のために、災害時の非常用電源の確保を検討してほしい。
- 他自治体の先事例を参考に、自家発電装置などの確保策について検討します。
- 市内には農家が多い。農業と福祉をつなぐことで、お互いに支え合うことができないか。福祉的就労の充実にもつながる。
- 市内農家との連携は多くの可能性があると考えています。どのように連携できるか検討を進めます。
- 医療的ケア児が利用できる「放課後等デイサービス」をもっと増やしてほしい。
- 同サービスの事業者連絡会などを通じて、新規参入や既存サービスの拡充などについて働きかけます。

※このほか、心のバリアフリーやインクルーシブ教育、障がい児の保育環境の整備などにご意見をいただきました。

## 令和2年 市内地区別 刑法犯認知件数

問 安全安心課 ☎ 内線4522

地区	総件数	凶悪犯(※1)	侵入窃盗	ひったくり	特殊詐欺(※2)	子どもに対する犯罪(※3)	自動車盗	自転車盗	そのほか(※4)
下連雀	215	0	4	0	6	3	0	84	118
牟礼	55	2	3	0	6	0	0	12	32
井の頭	72	1	4	0	6	2	0	14	45
中原	37	0	2	0	2	0	0	12	21
北野	26	0	4	0	0	1	0	16	5
新川	67	0	3	0	7	1	0	24	32
上連雀	78	0	5	0	3	0	0	27	43
井口	46	0	8	0	0	1	0	27	10
深大寺	29	0	2	0	0	0	0	14	13
野崎	58	0	3	0	0	0	0	18	37
大沢	37	0	4	0	2	0	0	10	21
不明	7	0	0	0	0	0	0	0	7
総計	727	3	42	0	32	8	0	258	384

出典：三鷹警察署

昨年の市内の刑法犯認知件数は727件で、一昨年の938件から211件減少し、市に残る統計の最少件数を更新しました。「振り込め詐欺」をはじめとする特殊詐欺の件数も2件減少しましたが、被害総額は約6,800万円で一昨年とほぼ同額でした。犯行の手口は年々巧妙化しており、引き続き注意が必要です。

安全で安心して暮らすことができるまちを目指し、一人ひとりが「自分たちのまちは自分たちで守る」という防犯意識を持って、できる範囲での自主的な防犯活動や防犯対策へのご協力をお願いします。

- ※1 殺人、強盗、放火など
- ※2 オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空料金請求詐欺など
- ※3 小学生以下を対象
- ※4 記載の犯罪以外で、粗暴犯、器物損壊、オートバイ盗、置き引き、万引き、車上狙いなど

おうちで三鷹の美味しいもの

参加店舗がメニューを  
リニューアル!

「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50店舗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。参加店舗がメニューをリニューアルし、4月8日(休)からは注文できる商品が400品以上に増えます。自慢のおすすめメニューからオードブル、お菓子まで、さらに魅力的なラインアップをお楽しみください。

※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、詳しくはデリバリー三鷹のホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。



エコミュージアム情報誌  
『みいむ』第3号を発行

☎生涯学習課☎内線2921

市では、三鷹のまち全体を「まるごと博物館」と見立て、地域の歴史や伝統に根付いた文化資源を、市民の皆さんと調査・研究・継承する「エコミュージアム事業」を進めています。

『みいむ』最新号は、「まるごと博物館の地図をつくろう」「なぜ村名を三鷹と名付けたのか？」など、地域のディープな特集が満載です。同課(第二庁舎2階)や市政窓口、コミュニティセンター、市立図書館などで無料配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。



はじめてみよう!  
Zoomオンライン入門講座

☎生涯学習センター☎49-2521



新型コロナウイルスの感染拡大により、生活のさまざまな場面でオンラインの導入が進んでいます。この講座では「オンライン講座・交流会などに関心はあるけれど、何から始めたらいいかわからない」という方のために、Zoomの基本的な使い方や注意点などを説明します(2月に開催した講座と同内容です)。

☎4月20日(火)午後7時30分～8時30分、27日(火)午後7時～8時30分(全2回)

※希望者は20日午後7時から接続確認を行います。

☎メールアドレスをお持ちで両日参加できる方20人 ☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎講はたらくを楽しく創る スキルノート主宰の芦沢壮一さん

☎4月13日(火)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/>(右記二次元コード)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

※パソコンやタブレットでの受講をお勧めします。



YouTube  
で生配信

古民家音楽フェス  
「オーボエ in 古民家」

☎生涯学習課☎内線2921

大沢の里古民家で行う演奏会の様子を、YouTube「三鷹市スポーツと文化部」チャンネルで生配信します。

☎4月10日(土)午後2時～3時

☎当日同チャンネル(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)へ

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、無観客で開催します。



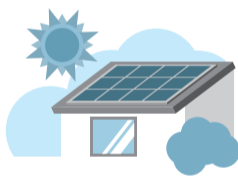
新エネルギー・省エネルギー設備  
設置助成金をご活用ください

☎環境政策課☎内線2525

新エネルギー設備

◆対象設備 ①太陽光発電設備、②風力発電設備、③蓄電池(①と連携している場合に限る)

◆助成金額 ①②設備の最大出力量に対し、1kW当たり2万円(上限10万円)、③5万円



太陽熱利用システム

◆対象設備 ①強制循環式ソーラーシステム、②自然循環式太陽熱温水器

◆助成金額 ①5万円、②2万円

高効率給湯器

◆対象設備 ①燃料電池コージェネレーション、②自然冷媒ヒートポンプ給湯器

◆助成金額 ①3万円(定格発電出力0.4kWの場合は2万円)、②2万円

※設置費が助成額を下回った場合は設置費分を助成。建物購入時にあらかじめ設置していた場合の助成額は一律15,000円。

※設置後6カ月を経過したもの、中古品、リース、転売目的、全量売電の設備は助成の対象になりません。

☎対象設備を自ら所有し使用する市民で、市税の滞納がなく、設置後5年間は設備を廃止・譲渡・処分しない方(新エネルギー設備は市内事業者を含む)

☎設置日から6カ月以内に申請書を同課(第二庁舎2階)へ

※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

事業者向け

三鷹市防災エコタウン開発奨励事業

☎環境政策課☎内線2525へ

防災エコタウン開発奨励事業とは

防災力の強い低炭素なまちづくりを推進するため、防災面の対策(災害時における自立・分散型電源によるエネルギー供給の確保などの対策)と、環境面の対策(平常時における温室効果ガスの排出削減と気候変動の影響による被害を回避・軽減するための対策)を同時に実行する開発・建築事業などを、「三鷹市防災エコタウン」として認定し、PRする制度です。

認定を受けると

先進的な防災・環境の取り組みとして市ホームページなどに掲載されるほか、事業者は市の認定を受けた事業であることをPRできます。

※助成金を交付する事業ではありません。

認定対象

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

認定ランク

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

市民の皆さんの環境活動を助成します

☎環境政策課☎内線2525

対象事業

構成人員の過半数が市民で、市内に活動拠点のある非営利団体が、令和4年3月31日までに実施する次の事業。

公害・地球温暖化防止/緑化推進/自然環境の保護/環境に関するセミナー・講座・資料作成/調査・研究

助成金額

事業経費の2分の1(1団体1事業、上限10万円)

☎4年1月17日(月)までに申請書と必要書類を同課(第二庁舎2階)へ(事業実施後でも申請可)

※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。





# 市の各種検診・健康診査をご利用ください

☎健康推進課 ☎内線4212

深刻な病気を未然に防ぐためには、検(健)診で自分の健康状態をチェックすることが大切です。対象年齢に達したら定期的に受診しましょう。

人 4月～令和4年3月末に各検(健)診の対象年齢に達する方

所 ①③～⑤⑦～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)、②⑥下記参照

料 費用は受診時に医療機関にお支払いください

※生活保護・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する受給証明書書を医療機関へお持ちください。

## ① 胃がん内視鏡検診

問診、胃内視鏡検査

日 6月1日(火)～4年1月31日(月)

人 50歳以上の市民(前年度受診者を除く)

※妊娠中または妊娠の可能性がある、入院している、胃疾患、心疾患、呼吸不全、明らかな出血傾向またはその疑いがある方などは受診できません。

料 2,000円 申込期限：5月14日(金)

※同年度内に①②を両方受診することはできません。また、①を受診した方は、来年度は②を受診できません。

## ② 胃がんX線検診

問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン撮影

日 10月26日(火)～29日(金)、11月10日(火)・19日(金)・20日(土)

人 40歳以上の市民 所 三鷹市公会堂さんさん館

※①を前年度に受診した、または今年度受診する方のほか、妊娠中または妊娠の可能性がある、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腸閉塞・心筋梗塞・脳梗塞を起こした方などは受診できません。

料 500円 申込期間：6月1日(火)～8月31日(火)

## ③ 子宮がん検診

視診、内診、検体採取細胞診

※医師が必要と認めた方は、体部検査を行う場合があります。

日 6月1日(火)～4年1月31日(月)

人 20歳以上の女性市民

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

料 500円(体部検査も行った場合は1,000円)

申込期限：10月31日(日)

## ④ 乳がん検診

問診、マンモグラフィ(X線検査)

またはエコー(超音波検査)

※視診・触診は希望制。

日 6月1日(火)～4年2月28日(月)

人 30歳以上の女性市民(前年度受診者を除く)

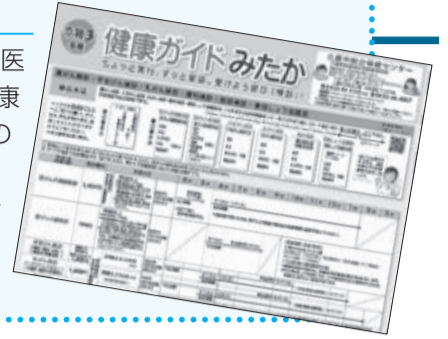
※41歳になる方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

料 1,000円 申込期限：10月31日(日)

## 令和3年度『健康ガイドみたか』をご覧ください

各種検診や健康診査、市内の医療機関などを紹介している『健康ガイドみたか』(写真)を、市内の全世帯に配布しています。

※4月中旬までに届かない場合は、健康推進課 ☎内線4202 へご連絡ください。



## ⑤ 成人歯科健診

虫歯、歯周病の検査

日 4月15日(木)～4年3月15日(火) 人 35歳以上の市民

※35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、市から受診票を送付しますので申し込みは不要です。

## ⑥ 骨粗しょう症健診

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は結果説明と事後指導

日 Aコース=7月7日(水)・21日(水)、Bコース=9月30日(木)・10月20日(水)、Cコース=11月27日(土)・12月11日(土)、Dコース=4年1月19日(火)・2月2日(水)

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民で、結果によっては医療機関で治療する意思があり、両日参加できる方、A・Dコース各90人、B・Cコース各120人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター(元気創造プラザ2階)

申込期限：Aコース=6月7日(月)、Bコース=8月30日(月)

Cコース=10月25日(月)、Dコース=12月13日(月)

## ⑦ 眼科検診

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査

日 前期=9月1日(火)～11月30日(火)、後期=12月1日(火)～4年2月28日(月)

人 40歳以上の市民 料 500円

申込期限：前期=7月16日(金)、後期=10月15日(金)

申 ①～④⑥⑦は各申込期限(いずれも消印有効)までに、直接またははがきで検(健)診名(②は希望日、⑥は希望コース、⑦は希望する期)・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(電話での申し込みは不可。①②⑥⑦は申込多数の場合は抽選)。⑤は受診期間中に直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4212へ

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

◆⑧～⑫は特定健診・後期高齢者健診(右記)との同時受診をお勧めします

日 ⑧～⑫5月1日(土)～4年2月28日(月)

申 ⑧～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※⑧⑨は特定健診・後期高齢者健診の受診票で受診できます。

## ⑧ 肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(かたん)細胞診

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

料 1,000円(特定健診・後期高齢者健診と同時受診の場合は無料。ただし、喀痰細胞診は500円)

## ⑨ 大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2回法)

人 40歳以上の市民

料 500円

## ⑩ 前立腺がん検診

採血(PSA検査)

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

料 500円

## ⑪ 肝炎ウイルス検査(B・C型)

採血、問診

人 40歳以上で、過去に同検査を受診しておらず、職場などで受診する機会のない方

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

## ⑫ 胃がんリスク検査(ABC検査)

問診、血液検査

※ヘリコバクター・ピロリ菌検査と、ペプシノゲン値検査により、胃がんにかかる危険度を判定します(胃がんを発見する検査ではありません)。

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

※過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った、腎不全または食道・胃・十二指腸の病気で治療中、胃酸分泌抑制薬を2カ月以内に服用した、胃を切除した、胃の痛みや胸焼けなどの症状がある方は受診できません。

料 500円

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査



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

日 4～7月生まれの方=5月1日(土)～9月30日(木)(4月下旬受診票送付)、8～11月生まれの方=6月1日(火)～10月31日(日)(5月下旬受診票送付)、12～3月生まれの方=7月1日(木)～11月30日(火)(6月下旬受診票送付)

※期間内に受診できない方は、令和4年2月28日(月)までに受診してください。

人 特定健康診査=三鷹市国民健康保険に加入し4年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者健康診査=後期高齢者医療制度加入者(いずれも4月1日から受診日までの継続加入者)

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は対象外となる場合があります。

申 市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※4月2日以降に転入または三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入し、健診を希望する方は健康推進課 ☎内線4212へご連絡ください。

※会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。

## 若年健康診査



日 5月1日(土)～令和4年2月28日(月)

人 4年3月31日までに16～39歳になる市民

所 市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

申 直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4213へ

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



# 65歳以上の方の令和3～5年度の介護保険料が決まりました

☎介護保険課☎内線2688

介護保険制度は3年ごとに事業計画を見直し、保険料もそれに伴って変更します。第8期介護保険事業計画(3～5年度)の第1号被保険者(65歳以上の方)の保険料の基準額は、これまでの月額5,750円(年額69,000円)から月額5,900円(年額70,800円)に決定しました。各所得段階別の保険料は右表の通りです。

なお、3年度の年間保険料は、7月中旬に送付する介護保険料決定(納入)通知書でお知らせします。詳しくは通知書でご確認ください。

## 保険料基準額の算定方法

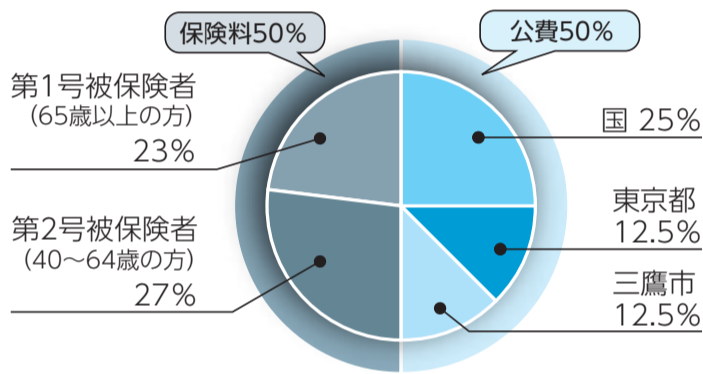
$$\frac{\text{三鷹市の介護サービスに必要な3年間の介護給付費見込額} \times \text{65歳以上の方の負担分(23\%)}}{\text{三鷹市の65歳以上の方の人数}} \div \text{36カ月}$$

三鷹市の保険料基準額 = 5,900円(月額)

※65歳以上の方の人数は、3年間(3～5年度)の延べ人数の推計値です。

## 介護保険の財源

介護保険給付にかかる費用のうち、半分は国・東京都・三鷹市の公費で、残りの半分を被保険者が納める保険料で賄っており、このうちの23%が第1号被保険者の負担となります。



## 第8期介護保険事業計画における保険料設定の背景

高齢化社会の進展に伴う介護を必要とする方の増加、介護報酬の改定などにより、第8期の総給付費は、第7期(平成30～令和2年度)に比べ、約45億円増の約420億円が見込まれます。

保険料の設定に当たっては、介護保険給付費準備基金の約5億2千万円を活用するなどして、保険料の上昇を抑制しました。所得の低い第1～3段階の方については、公費による保険料軽減を拡充するとともに、第4段階の方についても、第7期と同額に据え置きました。なお、市独自の介護保険料個別軽減制度についても継続して実施します。

## 65歳以上の方の所得段階別年額介護保険料(3～5年度)

所得段階	対象者	保険料(年額) (基準額に対する保険料率)	
第1段階	生活保護受給者 世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金受給者または本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等(※)の合計が80万円以下の方	20,400円 (基準額×0.289)	
第2段階	世帯全員が住民税非課税で	本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が80万円超120万円以下の方	27,600円 (基準額×0.390)
第3段階		本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が120万円超の方	46,800円 (基準額×0.662)
第4段階	本人が住民税非課税で	世帯に住民税課税者がいる場合で、本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が80万円以下の方	60,000円 (基準額×0.848)
第5段階(基準額)		世帯に住民税課税者がいる場合で、本人の前年の年金収入額とその他の合計所得金額等の合計が80万円超の方	70,800円 (基準額)
第6段階		前年の合計所得金額等が120万円未満の方	79,800円 (基準額×1.128)
第7段階		前年の合計所得金額等が120万円以上210万円未満の方	89,400円 (基準額×1.263)
第8段階		前年の合計所得金額等が210万円以上320万円未満の方	100,800円 (基準額×1.424)
第9段階		前年の合計所得金額等が320万円以上400万円未満の方	111,600円 (基準額×1.577)
第10段階		前年の合計所得金額等が400万円以上600万円未満の方	127,200円 (基準額×1.797)
第11段階		前年の合計所得金額等が600万円以上800万円未満の方	140,400円 (基準額×1.984)
第12段階		前年の合計所得金額等が800万円以上1,000万円未満の方	154,800円 (基準額×2.187)
第13段階		前年の合計所得金額等が1,000万円以上1,500万円未満の方	170,400円 (基準額×2.407)
第14段階	前年の合計所得金額等が1,500万円以上2,000万円未満の方	186,000円 (基準額×2.628)	
第15段階	前年の合計所得金額等が2,000万円以上3,000万円未満の方	196,800円 (基準額×2.780)	
第16段階	前年の合計所得金額等が3,000万円以上5,000万円未満の方	207,600円 (基準額×2.933)	
第17段階	前年の合計所得金額等が5,000万円以上の方	212,400円 (基準額×3.000)	

※合計所得金額等とは、年金・給与・不動産・配当などの各収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額をいい、基礎控除、扶養控除などの所得控除をする前の金額です(第1～5段階の方は公的年金に係る雑所得を控除した金額)。なお、給与所得または公的年金等に係る雑所得が含まれている場合には、これらの合計額から10万円を差し引いて所得段階を算定します。

## 国の法令改正により、介護保険制度の一部が変わります

☎介護保険課☎内線2684

### 4月利用分から 介護報酬が変わります

感染症対策などのため、介護報酬が全体で0.67%(3年間の平均)引き上げられます。これにより、これまでと同じ介護サービスを受けた場合でも利用者負担額が変わります。総合事業についても同様です。変更後の負担額については、利用している介護サービス事業所などにご確認ください。

### 4月認定分から 要介護認定更新後の有効期間が最長4年に延長されます

現在の最長3年から4年に延長されます。なお、新規認定や要介護度の変更(区分変更)の場合の有効期間(最長1年)に変更はありません。

### 8月利用分から 現役世代並みの所得のある方の高額介護サービス費の負担上限額が変わります

負担上限額が世帯で44,400円の方のうち、特に収入の高い方の上限額が引き上げられます。変更後の上限額は、年収約1,160万円以上の方は140,100円、約770万円以上約1,160万円未満の方は93,000円で、これ以外の方の変更はありません。

### 8月利用分から 負担限度額認定の基準などが変わります

負担限度額の第3段階が細分化されるとともに、預貯金額などの認定基準が改正されます。また、介護施設を利用したときに支払う食費の基準費用額が変わります。詳しくは市ホームページなどでご確認ください。

## 介護・医療・地域資源情報検索サイト

### 「三鷹かよおっと」をご利用ください

☎介護事業所情報 = 介護保険課☎内線2684  
 医療機関情報 = 高齢者支援課☎内線2625  
 地域資源情報 = 高齢者支援課☎内線2621

三鷹かよおっとは、介護保険事業所や医療機関、高齢者が利用・参加できる趣味のサークル活動などの情報を、インターネットで簡単に検索できるサービスです。「デイサービスを調べたい」「家に来てくれるお医者さんを知りたい」「健康づくりのサークルを探したい」など、あなたの身近な知りたいことを検索してみてください。

### 三鷹かよおっと

HP <https://chiiki-kaigo.casio.jp/mitaka>  
 (右記二次元コードからアクセス可)  
 ※地域で活躍中の団体の登録も募集しています(掲載には基準があります)。





# 相談

## 男女平等参画相談員をご利用ください

相談員は弁護士の向畑留美子さんと桜井淳雄さん。

在学・在勤を含む市民

相談・情報課(市役所2階)

直接または電話で同課 ☎44-6600へ

## 「こころの相談室」「こころの相談ダイヤル」をご利用ください

### ◆こころの相談室(対面相談)

毎週木・土曜日午後1時～5時(祝日、年末年始を除く。1回50分まで)

在学・在勤を含む女性市民

女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階)

事前に相談・情報課 ☎44-6600へ

### ◆こころの相談ダイヤル(電話相談)

毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火

曜日午後5時～8時(祝日、年末年始を除く。1回30分まで)

在学・在勤を含む市民

相談員直通番号 ☎29-9864へ

企画経営課 ☎内線2115

# 審議会・市民会議など

## 第233回

### 東京都都市計画審議会の傍聴

東京都都市計画用途地域(千代田区ほか)についてなど。

5月18日(火)午後1時30分から

15人

東京都庁内会議室

4月27日(火)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒163-8001東京都都市整備局都市計画課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

同課 ☎03-5388-3225

## 市指定のごみ袋に掲載する広告を募集しています

ごみ対策課 ☎内線2534

### ◆市ホームページにも無料で広告を掲載できます

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

4月5日(月)～30日(金)に申込書(市ホームページで入手可)を直接または郵送で「〒181-8555ごみ対策課(第二庁舎2階)へ ※ごみ袋本体の広告は表面中央部に掲載され、色は紺色の1色刷りです。

※外袋の広告は裏面に掲載され、白地に1色刷りです(色は選べます)。



ごみ袋の種類	規格	作製枚数	広告掲載料	
ミニ(5ℓ)袋	ごみ袋本体	7×10cm	75万枚	15万円
	外袋	18×11cm	7.5万枚	1.5万円
S(10ℓ)袋	ごみ袋本体	12×16cm	120万枚	30万円
	外袋	14×12cm	12万枚	3万円
M(20ℓ)袋	ごみ袋本体	15×20cm	120万枚	36万円
	外袋	17×14cm	12万枚	3.6万円
L(40ℓ)袋	ごみ袋本体	17×24cm	75万枚	30万円
	外袋	21×17cm	7.5万枚	3万円

※「市からのお知らせ」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。

HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ 広報メディア課 ☎内線2129

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

## 5月2日発行号

原稿締切日 4月6日(火)

## 5月16日発行号

原稿締切日 4月16日(金)

いずれも午後5時まで

## 催し

### 三鷹ノルディックウォーク大衆(フレイル予防活動)

毎月第1・3土曜日午前9時30分～正午 所 井の頭公園西園 同日会場へ ☎渡辺 ☎090-5537-5889

### 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) 所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) 同日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・HP <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

### 元気ひろば おれんじの催し

①パーパークイリング=4月7日(火)午前10時～11時30分、②健康体操教室=7日午後2時50分～3時50分、③已書すみれ道場=14日(火)午前10時～11時30分 所 同会(中原3-1-65) ☎1,500円、②2,200円、③2,000円 同日会場 ☎76-5940

### 感性を育てるリトミック(知育・造形を含む)

ぶりも・ももリトミック 4月8日～22日の毎週木曜日①0～2歳児=午前9時40分～10時30分、②2歳児=10時30分～11時45分 人が首が据わった0歳～未就園のお子さんと母親15組 所 芸術文化センター ☎500円(1回) 同日会場 ☎p.rhythmique@gmail.com(先着制)

### 気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・トルペイント・押し花)

4月8日(火)午後1時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎初回1,200円 同日会場 ☎土生(はぶ) ☎090-4821-9511

### ギャラリー由芽の催し

①伊藤タダオ展 なごみ セラミックの立体作品=4月10日(出)～25日(日)、②谷充央展=4月16日(金)～25日、いずれも正午～午後7時(①最終日は5時まで) 所 ①同画廊、②ギャラリー由芽のつづき 期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(①木曜日休み、②水曜日休み)

### 健康卓球会発足説明会

三鷹市倶楽部 4月11日(日)午後5時～5時30分 所 生涯学習センター 物 団体登録用の本人確認書類の写し(運転免許証、住民票、マイナンバーカードなど) 同日会場へ ☎草野 ☎090-1207-4196

### オンラインおむすびカルチャー 第3回「明治日本のコレラと民衆」

サークル「おむカル」 4月16日(金)午前10時～11時30分 所 オンライン会議アプリ「Zoom」 同日会場 ☎omucal@yahoo.co.jp 同日会場 ☎090-7065-6597

### 第183回井の頭かんさつ会「花の名前」

井の頭かんさつ会 4月18日(日)午前10時～正午 所 井の頭公園 ☎300円 同日会場 ☎http://kansatsukai.net 同日会場 ☎petitto wn@jcom.zaq.ne.jp

### 子育てコンビニひろば

NPO法人子育てコンビニ 4月19日(月)午前10時～正午 所 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) 同日会場 ☎kosodatenet@mitaka.ne.jp 同日会場 ☎41-7021

### 第42回三鷹書人の会書展

4月20日(火)～25日(日)午前10時～午後6時(20日は午後2時から、25日は4時30分まで) 所 三鷹市美術ギャラリー 期間中会場へ ☎山口文林堂 ☎49-7770・☎49-7775

### ママと赤ちゃんの休憩室「ママdeルーム」

mama de ring 4月23日以降の毎月第4金曜日午前9時30分から 所 東野地区公会堂 同日会場へ ☎ユハラ ☎mamadering@gmail.com

### 皆さんで楽しく歌いましょう

三鷹一日うたごえ 4月24日(出)午後1時30分～4時30分 50人 所 三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,000円 同日会場 ☎藤井 ☎48-4688

### 三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 親善大会

4月25日(日)午前9時～午後5時 所 SUBARU総合スポーツセンター ☎1チーム3,000円 同日会場 ☎42-338-3750

### 第68回三鷹雑学大学講義 ワインのグローバル化の進展における日本のワインの表示

4月25日(日)午前10時～正午 16人 所 消費者活動センター 同日会場へ(先着制) 同日会場 ☎48-1490

### 第43回月曜絵画展

4月27日(火)～5月2日(日)午前10時～午後6時30分 所 三鷹市美術ギャラリー 期間中会場へ ☎高須 ☎34-5247

### 第17回・森の地図スタンプラリー

(一社)武蔵野コッツウォルズ 5月8日(出)～6月6日(日)午前9時から 所 三鷹市、小金井市、調布市、武蔵野市、府中市、国分寺市 ☎入園料などの負担有り 期間中各会場へ。詳しくは同法人 HP <https://www.musashino-cotswolds.jp/>へ 同日会場(鈴木) ☎32-0962

### 中島飛行機・設計技師長 小山梯の素顔一戦闘機「隼」を作った男

まなびば mimit 5月8日(出)午後2時から 60人 所 生涯学習センター ☎1,500円 同日会場 ☎https://mimit.link/mitakahikouki/ga202105 同日会場 ☎contact@mimit.link

### 大人のための韓国語入門講座

国際文化交流協会 5月8日～29日の毎週土曜日午後3時40分～4時30分(全4回) 所 三鷹市公会堂さんさん館 同日会場 ☎090-6489-2803

## 会員募集

### ラ・ラ・ラ・ヨガ

毎週土曜日午前10時10分～11時40分 所 連雀コミュニティセンターほか ☎入会金500円、月額4,500円 同日会場 ☎080-1163-6690

### 三鷹市ベッセルスポーツクラブ(吹矢部)

毎週火曜日午前10時～正午 所 SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 同日会場 ☎080-3492-5363

### 三鷹人物画会

毎週水曜日午後1時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額5,000円 同日会場 ☎46-2632

### 井口少年少女空手道有成会(6歳から)

毎月3回日曜日午前10時30分～11時30分(5月9日(日)体験日) 所 井口小ほか ☎月額2,300円 同日会場 ☎49-6313

### 三葉会(万葉集・古事記を学ぶ)

毎月3回木曜日午後1時30分～3時30分 所 市民協働センター ☎入会金1,000円、月額4,000円 同日会場 ☎石井 ☎31-3029

### 楽・楽体操 などしこ

毎月第1・3水曜日午後1時30分～3時 所 生涯学習センター ☎月額1,000円 同日会場 ☎090-6016-8064

### みたかキッズアートフォーラム(子ども工作)

毎月第2・4日曜日午後2時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター ☎1回1,500円 同日会場 ☎真下(ましも) ☎29-9346

### 健康キーボード(中高年ピアノ初心者)の会

毎月第1・3火曜日午前9時30分～10時30分 所 三鷹市公会堂さんさん館 ☎月額3,000円 同日会場 ☎080-6614-5367

## 伝言板

### 国際基督教大学 リーガーオルガン奉獻50周年記念 ガラコンサート・シンポジウム

ICU宗教音楽センター 6月12日(出)午後2時から 所 オンライン(同大学礼拝堂での開催可否は4月末に決定) ☎1,000円 同日会場 ☎https://office.icu.ac.jp/smc/ 同日会場 ☎33-3330

### わがまちジャーナル4月号

地上11chで放送中 4月16日(金)まで わがまちジャーナル「コロナ禍の「今」その3 三鷹市芸術文化センターの取り組み」ほか

4月17日(出)～30日(金) アンコールアワー 「自転車はどっちのなかま」ほか

むさしのみたか市民テレビ局 ☎☎79-1434



高齢者住宅生活協力員等 (①②各1人、③2人)

◆業務内容 入居者の見守り、緊急時対応、交流促進など(原則土・日曜日は休み)
◆応募要件 次のすべてに該当する方。都内に居住、おおむね55歳以下で生活協力員居室に家族で住み込める、世帯の令和2年中の所得の合計が所得基準の範囲内、現に自ら居住するための住宅を必要としている(自家所有者などは不可)
※所得基準はお問い合わせください。
◆場所 ①都営下連雀7丁目シルバーピア、②都営新川1丁目シルバーピア、③都営牟礼6丁目シルバーピア
◆謝礼(月額) 住宅使用料に130,000円を加えた額
◆入居予定日 9月以降
申4月5日(月)~23日(金)(必着)に履歴書(写真貼付)・応募動機(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ
問同課☎内線2627

(社)三鷹市社会福祉協議会 臨時職員

◆職種 学童保育員
◆資格 保育士または教育職員免許、放課後児童支援員認定資格を有する方(無資格者も可)
◆勤務期間 5月1日~令和4年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 午後1時~7時(曜日、時間は応相談)
◆勤務場所 市内の学童保育所
◆報酬(時給) 有資格者=1,140円、無資格者=1,070円、交通費支給
申電話連絡のうえ、4月5日(月)~16日(金)に履歴書(写真貼付)・資格証の写しを同協議会(元気創造プラザ3階)へ(面接あり)
問同協議会☎46-1192
(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)、③相談員、④保育職、⑤用務員(③~⑤パートタイマー)、各1人

◆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社会福祉士または保育士、④保育士(無資格者は応相談)
◆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38時間45分)、③月~土曜日のうち週平均5日の交代制(実働7.75時間)、④月~金曜日午後4時45分~7時30分、⑤月~土曜日午前10時30分~午後4時30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、③三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮、④三鷹ちどりこども園、⑤三鷹赤とんぼ保育園
◆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1,200円、④時給1,110円~

1,500円(資格の有無、時間帯による)、⑤時給1,030円
※①夜勤手当あり(1回8,000円)。①②賞与あり(①昨年度実績4.55カ月、②210,000円程度。採用1年目は異なる)。
◆採用予定日 ①②④⑤随時、③5月中旬(③は令和4年3月31日まで雇用)
申電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)、あれば資格証の写しを直接または郵送で、①②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、③「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、④「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、⑤「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600へ
※詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/へ。

「民学産公」協働研究事業参加団体を募集!

問三鷹ネットワーク大学☎40-0313

地域の活性化や新規事業創出に向けた実証実験、先行的モデル事業などを支援します。
◆応募資格 同大学の正会員・賛助会員(新規入会可)。新技術や新システムなどの開発により地域に根差した産業の支援・創出に寄与し、研究成果が地域社会の発展に貢献する取り組みであること。
◆募集期間 5月7日(金)まで
◆支援経費 ①協働研究事業の経費総額の2分の1、または上限額500,000円のうち、どちらか低い額、②協働研究事業の支援対象経費総額、または上限額150,000円のうち、どちらか低い額。
申申請書と必要書類を同大学へ(書類選考、プレゼンテーションにより決定)
※詳しくは同大学ホームページをご覧ください。

三鷹「まち活」塾 第4期

「好きなコト できるコト やりたいコト × まちのデザイン」 保育

日5月29日、6月12・27日、7月3・24・31日、8月22・28日、9月11・25日の土・日曜日午後1時30分~5時30分(日曜日は5時まで。全10回、通し受講のみ)
人地域で活動を始めたい方など25人、保育(1歳~未就学児)5人
所三鷹ネットワーク大学ほか
¥一般5,000円、学生2,500円
申4月6日(火)午前9時30分~5月28日(金)午後9時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。保育希望者は5月6日(木)午後9時まで同大学へ(いずれも先着制)
問NPO法人みたか市民協働ネットワーク☎46-0048(講座内容について)、同大学☎40-0313(申し込みについて)



〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・FAX40-0314・HPhttps://www.mitaka-univ.org/
開館時間:火~日曜日、午前9時30分~午後9時(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4月6日(火)午前9時30分から開催日前日の午後9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)
問いずれも同大学 ※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。



がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学【オンライン同時配信】

日4月23日(金)午前10時~正午
人①10人、②5人
所①同大学、②オンライン
講和洋女子大学心理学科教授でピアカウンセリング研究会主宰の酒井久実代さん
申②は4月6日(火)午前9時30分~22日(木)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

講東京女子大学名誉教授の小林一章さん
¥500円

電気学会寄付講座「魚からの『SOSサイン』を検知! バイオセンサによる魚のストレスマネジメントは可能か?」

日5月12日(水)午後7時~8時30分 人40人
講東京海洋大学海洋環境科学科助教の呉海云さん
¥500円

連続企画講座「中央線沿線の文学風景II 一山口瞳から多和田葉子まで (国分寺・国立・八王子周辺)」

日①5月16日(座学)、②23日(散歩)、③30日(座学)、いずれも日曜日①③午前10時~11時30分、②午後1時~4時
人Aコース(①③のみ)25人、Bコース(全3回)15人
所①③同大学、②JR南武線矢川駅集合~JR中央線国立駅解散
講元山本有三記念館長の矢野勝巳さん
¥Aコース1,000円、Bコース2,000円

みたか星空散歩—5月の星空解説

日4月27日(火)午後7時~8時30分 人40人

数学はこんなに面白い「完全数、不完全数」

日5月6日(木)午前10時~11時30分 人25人
講東京女子大学名誉教授の小林一章さん
¥500円

アストロノミー・パブ 第170回 おうちでアストロノミー・パブ『はやぶさ2』が持ち帰ったリュウグウからの玉手箱—太陽系科学から科学コミュニケーションまで【オンライン講座】

ゲストは東京大学大学院教授でJAXA宇宙科学研究所特任教授の橘省吾さん、ホストは蒲郡市生命の海科学館館長の山中敦子さん。
日5月15日(土)午後6時30分~8時30分 人25人 ¥500円
申4月6日(火)午前9時30分~5月6日(木)午後9時に同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

キャリア・カウンセリング—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

日5月16日(日)午後1時~3時10分
人10人
¥1,000円
申4月6日(火)午前9時30分~5月6日(木)午後9時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)

数学カフェみたか「幾何と整数の問題」

日5月11日(火)午前10時~11時30分
人18人

◆「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HPhttps://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。





オリジナルスタンプをつくらう＝18日  
 (日)午後1時～3時30分  
**人**①小学3年生以上の方各回4人、②④4人、③15歳以上の方3人  
**所**三鷹産業プラザ  
**講**①ひらめきボックスcoporiiの丸山絢子さん、③イラストレーターのみkaruさん、④(株)ウッドボックスの浅古綾香さん  
**料**①1,000円、③3,000円、④1,650円  
**物**④作ってみたいスタンプのデータまたはイラスト(最大3×3cm、手書き可)  
**申**必要事項(11面参照)を同施設☒fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
**問**同施設☎48-3520

**①三鷹産夏野菜苗物の販売、②市内農家による夏野菜作り相談会**

**日**①4月16日(金)～5月31日(月)、②4月16日～5月5日(水・祝)、いずれも午前9時～午後5時  
**所**JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)  
**申**期間中会場へ  
**問**同センター☎48-7482

**三鷹市民大学総合コース** 保育

**目**(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
**日**5月14日～令和4年3月11日の毎週金曜日＝①子どもと向き合う、社会と向き合う一子どもの学びと今、そして未来、②コロナ禍からのグリーンリカバリー—SDGsと日本経済、③私たちは渾沌(こんとん)の時代をどう生きるべきか、5月15日～4年3月12日の毎週土曜日＝④混迷化、流動化する世界にどう向き合うべきか、⑤どうする!日本の格差社会—迫られる政策転換と実践的な取り組み、いずれも午前10時～正午(全30回。夏季、冬季を除く)  
**人**在学・在勤を含む16歳以上の市民各15人、保育(1歳～未就学児)①～③10人、④⑤5人  
 ※保育希望者は説明会にお子さん同伴で必ず参加してください。  
**所**生涯学習センター

**申**問4月16日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階)☎49-2521・HP<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(同プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)  
 ※開催日が同じ講座の重複申し込みは不可。

**三鷹の古文書を読む**  
 (実践編・初級)

**目**(公財)三鷹市スポーツと文化財団

**日**5月16日、6月20日、7月11日、9月12日、10月17日、11月21日、12月19日、令和4年1月16日、2月13日、3月13日の日曜日午前10時～正午(全10回)  
**人**16歳以上の方20人  
**所**生涯学習センター  
**講**東北大学東北アジア研究センター助教の野本禎司さん  
**料**3,000円(材料代を含む)  
**物**筆記用具、崩し字字典  
**申**4月18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(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)

**三鷹市手話講習会**

**日**5月25日～令和4年2月22日の火曜日、昼の部＝午後1時30分～3時30分、夜の部＝午後7時～9時(全32回)  
**人**在学・在勤を含む高校生以上の市民(健聴者)で、①初級(初めて手話を学びたい方)、②中級(専門語の手話を覚えた方)、③上級(中級以上の手話技術がある方)、④通訳(4月17日(土)に実施する選考試験の合格者)、いずれも各部10人  
 ※③④は市登録手話通訳者を目指す方。  
**所**福祉センターなど

**料**3,000円(別途教材代3,000円程度)  
**申**4月19日(月)(消印有効)まで(④は4月12日(月)まで)に往復はがきで必要事項(11面参照)・希望コースと時間帯・手話学習経験、過去の同講習会受講者は修了コース名・修了年度、在学(在勤)の方は学校(勤務先)名・所在地・電話番号を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同課☎内線2652・FAX 47-9577

**スポーツボランティア支援講座「おもてなし語学講習会」(オンライン)**

**目**市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団  
**日**①4月27日(火)午後1時30分～3時＝チリ共和国の公用語・スペイン語を学ぶ、②5月8日(土)午前10時～11時30分＝スポーツイベントのボランティアとして押さえない基本的な英会話  
**人**在学・在勤を含む市民各日20組(1人での参加も可)  
**所**オンライン会議アプリ「Zoom」  
**講**①ジェイムズ英会話講師のペレス・バルカサル・ジュリアンさん、②スポー

ツボランティアアドバイザーの中島誠之さん  
**申**4月5日(月)～11日(日)に元気創造プラザ講座申込システムHP<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**SUBARU総合スポーツセンター☎45-1113

**みたか井心亭 茶道体験教室「第1回 裏千家」**

**日**6月5日(土)午後2時～4時  
**人**小学3年生以上の茶道未経験者15人  
**講**三鷹市茶道連盟の皆さん  
**料**500円  
**物**白足袋または白い靴下  
**申**5月8日(土)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)  
**問**同施設☎46-3922



**しごとの相談窓口**

**日**4月14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**問生活経済課☎内線2542へ(先着制)  
**ミタカフェセミナー「売り上げを伸ばすYouTube活用ゼロイチセミナー」**  
**日**4月19日(月)午後3時～4時30分  
**人**SOHO、小規模事業者の方15人  
**所**オンライン会議アプリ「Zoom」  
**講**動画クリエイターで整体師の高木祥伍さん  
**申**必要事項(11面参照)・業種をミタカフェ☒mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
**問**(株)まちづくり三鷹☎40-9669

**埋蔵文化財調査員(1人)**

**◆職務内容** 発掘調査・現場指導、行政指導、届出事務、発掘調査報告書などの作成、文化財の公開活用業務など  
**◆資格** 大学で考古学を専攻した方(卒業見込みも可)または同等の知識・経験を有する方  
**◆任用期間** 7月1日～令和4年3月31日(再度の任用の場合あり)  
**◆勤務時間** 月～金曜日のうち4日午前8時30分～午後5時(木曜日は必須。実

働週30時間)  
**◆勤務場所** 埋蔵文化財調査室(教育センター3階)など  
**◆報酬(月額)** 234,500円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給  
 ※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。  
**◆試験** 5月29日(土)に面接  
 ※詳しくは募集要項(市ホームページで入手)をご覧ください。  
**申**4月5日(月)～5月20日(木)(必着)までに必要書類を特定記録郵便で「〒181-8555生涯学習課」へ  
**問**同課☎内線2921

**市立小・中学校 学校図書館司書(1人)**

**◆職務内容** 読書活動の指導、図書の貸し出し・返却、分類・整理、学校図書館の地域開放事業  
**◆資格** 司書資格を有し、パソコン操作ができる方  
**◆任用期間** 5月1日～令和4年3月31日(再度の任用の場合あり)  
**◆勤務時間** 週6日(実働週29時間)、学校の長期休業期間は週5日(実働週25時間)  
**◆報酬** 月額162,369円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給  
 ※社会保険などの適用あり。  
**申**4月14日(水)(必着)までに受験申込書兼履歴書(市ホームページまたは総務課で入手)・資格証の写し・作文を直接または郵送で「〒181-8505総務課」(教育センター1階)へ(書類選考後に面接)  
 ※作文のテーマなど、詳しくは募集要項をご覧ください。  
**問**同課☎内線3215

**教育支援学級介助員(2人)**

**◆職務内容** 固定制の教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務  
**◆任用期間** 任用日～令和4年3月31日(長期休業期間を除く。再度の任用の場合あり)  
**◆勤務時間** 月～金曜日のおおむね午前8時～午後4時(実働週30時間)  
**◆勤務場所** 市立小・中学校  
**◆報酬(月額)** 148,838円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給  
 ※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。  
**申**履歴書(写真貼付)・作文「教育支援学級介助員として心がけたいこと」(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ  
**問**同課☎内線3267


**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/>

**柳家小三治一門会** 保育  
**三鷹市公会堂 光のホール**  
**5月1日(土) 午後2時開演 全席指定**  
 チケット発売日  
 会員＝4月18日(日)  
 一般＝4月22日(木)  
 会員＝3,150円  
 一般＝3,500円  
 ※購入は1人2枚まで。



柳家小三治  
 (撮影:山田雅子)

**CINEMA SPECIAL「洋画名作劇場」**  
**『麗しのサブリナ』**  
**(1954年/アメリカ/114分/モノクロ/DVD)** 保育  
**芸術文化センター 星のホール 全席指定**  
**5月15日(土) 完全入替制**  
**午前の部11時/午後の部2時上映開始**  
 チケット発売中  
 各回 会員＝450円 一般＝500円  
 学生＝400円  
 主演:オードリー・ヘプバーン



©1954 by Paramount Pictures.All Rights Reserved

**桃月庵白酒 三遊亭兼好 二人会** 保育  
**芸術文化センター 星のホール**  
**5月16日(日) 午後2時開演**  
 チケット発売日  
 会員＝4月18日(日)  
 一般＝4月22日(木)  
 会員＝2,700円  
 一般＝3,000円  
 高校生以下＝1,000円  
 ※購入は1人2枚まで。




桃月庵白酒  
 (撮影:橋連二)

三遊亭兼好

**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 ※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。

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。



三鷹駅前筋肉体操お披露目会

三鷹市駅周辺生活支援コーディネーター
日4月8日～29日の毎週木曜日午前9時～9時30分(雨天中止)
人おおむね65歳以上の市民
所井の頭恩賜公園西園
講師鍼灸師・経絡ヨガインストラクターの野口侑弥さん
物タオル、動きやすい服装
申当日会場へ
問みたかボランティアセンター☎76-1271

高齢者の生活相談室(事前予約)

日4月16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
申同連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

むらさき学苑

時事問題、文学、美術などを学びます。会場は①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センターです(①～③の重複申込は不可)。
日①5月11日～令和4年3月8日(全15回)、②第1期=5月11日～7月13日、第2期=9月7日～11月9日、第3期=4年1月11日～3月15日(各10回)、③第1期=5月11日～7月13日、第2期=9月7日～11月9日、第3期=12月7日～4年3月1日(各10回)、いずれも火曜日午前10時～正午
人在学・在勤を含む60歳以上の市民①126人、②各12人、③各17人
※①は定員を2班に分け、隔週で開催予定。②③は受講する期一つを抽選により決定(期の選択は不可)。
申問①4月16日(金)までの午前9時～午後9時に直接または電話で生涯学習センター(元気創造プラザ4階)☎49-2521、②③4月5日(月)～9日(金)午前9時～午後5時に、②は東多世代交流センター☎46-0408、③は西多世代交流センター☎32-8765へ。同プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



令和3年度の特別障害者手当などの手当額

金額の改定はありません。
◆特別障害者手当 27,350円
◆障害児福祉手当 14,880円
◆経過的福祉手当 14,880円
問障がい者支援課☎内線2617

子ども発達支援センター

くるみ幼児園7月入園の申し込み
障がいや発達に課題があり、小集団での療育が可能な市内の2歳～就学前のお子さん若干名
申4月12日(月)～23日(金)(必着)に申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ
問同センター☎45-1122

保育所等訪問支援を利用するお子さんを募集

訪問支援員が、保育所、幼稚園などを訪問し、障がいのあるお子さんの集団生活を支援します。
日7月～12月(予定)
人在学・幼稚園などに在園し、専門支援を必要とする障がいのあるお子さん若干名
申4月12日(月)～23日(金)(必着)に申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ
問同センター☎45-1122



介護者ひろば

日所①4月8日(木)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②15日(木)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)
人在介護者、介護経験者①4人、②6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)

世界のバリアフリー児童図書展

点字付きの絵本や布絵本、障がいのあるお子さんにも読みやすい本、障がいを理解するための本など、世界20カ国から選ばれた40作品を展示します。
主市立図書館、JBBY(日本国際児童図書評議会)
日4月13日(火)～18日(日)午前9時30分～午後5時
所三鷹図書館(本館)
申期間中会場へ
問同館☎43-9151
※期間中は、市立図書館全館で布絵本を展示します。

みんなでつながる「老い支度」

日4月20日(火)①午前10時～10時45分、②11時～11時45分
所山中地区公会堂
物室内履き、動きやすい服装、タオル
申問連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

山本有三記念館春の朗読コンサート

出演は野田香苗さん(朗読)、藍原ゆ

きさん(ヴィオラ・ダ・ガンバ)。
日5月14日(金)・15日(土)午後6時～7時30分
人各日18人
¥300円(入館料)
申4月30日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望日・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同記念館☎42-6233



①土俵を使ってロコモ予防体操! ②土俵でフィットネス!

主三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟
日①4月7日～28日、5月5日～26日または6月2日～23日の毎週水曜日午前10時～11時30分、②4月9日～30日、5月7日～28日または6月4日～25日の毎週金曜日午後1時～2時30分
人在学・在勤を含む①60歳以上の市民20人、②20歳以上の市民20人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)
物タオル、ロッカー代100円(返還式)
申問必要事項(11面参照)・性別を同連盟☎57-8317・mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

三鷹市サッカー協会の催し

日①第1回フットサル ONE DAY マッチ壮年&女子大会=4月10日(土)正午～午後3時、②第2回フットサル ONE DAY マッチ=24日(土)午前9時～11時30分
人①壮年(40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチーム・個人、②在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
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)

申問同協会HPhttps://mitakafa.jp/へ(先着制)

少林寺拳法初心者教室

日4月10日～24日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
人在学・在勤を含む市民(①小学生以下のお子さん、②中学生以上の方)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ
問三鷹市少林寺拳法連盟HPhttps://mitakarenmei.jimdofree.com/

剣道級審査会

主三鷹市剣道連盟
日4月18日(日)午前9時～午後3時
人在学・在勤を含む小学生以上の市民50人
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1級3,000円、2・3級1,000円
物剣道用具、マスク、フェースシールド
申問同連盟☎090-3803-3638・rsj02547@nifty.comへ

卓球教室

主三鷹市卓球連盟
日5月8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
¥400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☎71-7449



ファブスペースみたかの講座

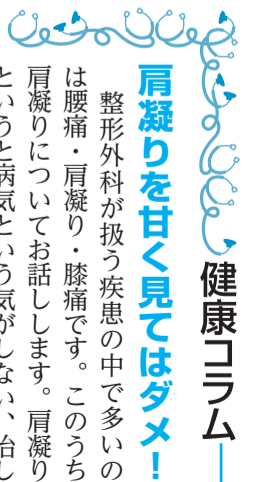
日①はんだ付けワークショップ=4月10日(土)午前11時～正午、午後2時～3時、②はじめてのデジタル機器無料デモ体験会=11日(日)午後1時～2時、③レーザー加工機で自分の絵を切り絵にして、フレームに入れて飾ろう=17日(土)午後1時～4時、④レーザー加工機で

東京都シルバーパス新規購入のご案内

問(一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話)☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

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

人¥①令和3年度住民税が非課税の方、3年度住民税が課税されているが2年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円、②①以外の方=10,255円
物本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(3年度介護保険料納入(決定)通知書、3年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか一つ。3年度の介護保険料などが決定するまでは2年度の書類で代用可)
申必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ



肩凝りを甘く見るとはダメ!

整形外科が扱う疾患の中で多いのは腰痛・肩凝り・膝痛です。このうち肩凝りについてお話しします。肩凝りという病名という気がしませんが、治しようがないという声を聞きます。確かに日常生活に大きな支障がなければそれでいいかもしれませんが、しかし、肩凝りを放置していると頭痛・吐き気・めまいなどが合併することもあり、仕事や通学に支障が出る場合もあります。肩凝りの原因はさまざまですが、多くは頸椎(けいつい)を支える筋肉の緊張で起こります。頭部は成人で約9kgの重量があり、首の筋肉はこれを支えています。立っただけでも座っているとき首には9kgの重さがかかり、寝ているとき以外首の筋肉は休む暇がありません。このため、筋肉内の血流は悪くなり、乳酸がたまり、肩凝りや首の痛みが生じます。治療はまず、原因の解明です。診察し、レントゲン撮影して原因を見つけ、それに対して電気刺激、けん引、マッサージ、ストレッチなどを組み合わせた治療を、飲み薬、湿布、塗り薬とともに処方します。症状が強いときは痛み止めのブロック注射も行います。これではほとんどの場合は症状が軽減しますが、中には改善しない場合もあります。この場合は難しい病気が隠れていることがあるので、CTやMRI検査を行い、原因を究明します。最後に、頸椎の外傷についてお話しします。10年以上前ですが、プロレスラーで2代目タイガーマスクだった故三沢光晴選手が、試合中にバックドロップを受けた際に頸椎をマットで強打し、頸髄離断でその場で死亡しました。元阪神タイガースの赤星憲広外野手が、試合中にダイビングキャッチした際に頸椎を過伸展して脊髄振とう症で起立不能となり、その後ドクターストップで引退しました。頸椎の外傷は大きく人生を左右することがあるので、甘く考えず整形外科できちんと治療してください。
問三鷹市医師会☎47-2155



分の自己負担額を全額助成します。児童手当と同時に申請できます。  
申いずれも申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で配布)を同課、市政窓口へ  
※詳しくは、みたか子育てねっとホームページHPhttps://www.kosodate.mita.kane.jp/download/をご覧ください。  
問同課☎内線2753

**就学援助費の申請を受け付け中**

市内在住で国公立の小・中学校に在学、入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。  
申申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送も可)  
※市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。  
※令和2年度就学援助金(新入学準備金)の認定を受けている場合でも、改めて3年度分の申請が必要です。  
問同課☎内線3233

**自立支援医療(育成医療)・小児慢性特定疾病医療費を助成します**

◆自立支援医療(育成医療)  
体に障がいのある18歳未満の児童が、指定医療機関で確実な効果が期待できる手術などの治療を受けた場合の医療費(保険診療分)の一部を助成します(要事前申請。自己負担金、所得制限あり)。  
◆小児慢性特定疾病医療費助成  
対象疾病の認定基準に該当している18歳未満(継続の場合は20歳未満)の児童の治療にかかる医療費(保険診療分)の一部を、認定された病名・期間に限り助成します(自己負担金あり)。  
◇小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業  
今年度からの新規事業です。対象児童(障害者自立支援法の施策の対象にならない方)に、日常生活用具を給付します(自己負担金あり)。  
申問子育て支援課(市役所4階43番窓口)☎内線2752へ

**むらさき子どもひろばの催し(4月)**

◆乳幼児のあそびひろば  
回げんきっ子ランド=月曜日午前9時~正午(26日(月)を除く)、みんなであそぼ!=火~金曜日午前11時~11時30分(7日(水)~9日(金)・13日(火)・21日(水)を除く)  
申当日会場へ  
◆乳幼児対象のイベント  
回①手形アートスタンプ=7日~9日午前11時~11時30分、②Mamaカフェ=13日午前10時30分~11時30分、③入園・進級おめでとう会=17日(土)午前10時30分~11時30分、④リズム遊び=21日午前11時~11時30分、⑤変身スペシャルバースデー=26日・27日(火)午前11時~11時30分  
人①⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月までのお子さんと母親6組、③3歳~就学前のお子さんと保護者10組、④1歳6カ月~就学前のお子さん  
物①タオル、汚れてもよい服装  
申当日会場へ(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  
回①卓球の日=月・金曜日午後3時30分~4時30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=12日(月)午後3時40分~4時30分(雨天中

止)、④メモスタンドを作ろう=17日午後2時30分~3時30分、⑤卓球大会=30日(金)午後3時30分~4時30分  
人③8人、④10人  
物①②③⑤タオル、飲み物(②③運動靴、③あれば一輪車)  
申当日会場へ(③④直接または電話で同ひろば☎49-5500へ(先着制))  
問同ひろば☎49-5500

**山本有三記念館 おはなし会**

回4月10日(土)午後2時~2時30分  
人小学校低学年以下のお子さん(未就学児は保護者同伴)  
¥保護者は300円(入館料)  
申問開催日の正午までに同記念館☎42-6233へ

**星と森と絵本の家の催し**

回①ICU留学生のおはなし会=4月10日(土)午後2時30分から、②絵本のおはなし「ぼくのきもち、わたしのきもち」=11日(日)午後2時30分から、③街頭紙芝居=17日(土)午後2時から、3時から(①~③雨天中止)、④幼児クラブ 春の森のたんけん隊=4月22日~6月17日の隔週木曜日午前10時30分~11時30分(全5回)  
人④2歳6カ月以上のお子さんと保護者10組(下のお子さんの同伴可)  
申①~③当日会場へ、④4月14日(水)午前10時30分から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)と生年月日・弟妹の有無と年齢・過去の参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設FAX39-3402へ(初参加の市民を優先して先着制)

**◆ジュニアスタッフ募集**

人小学5年~中学3年生  
申4月18日(日)までに申込書(市ホームページで入手)を直接またはファクス、電子メールで同施設FAX39-3402・Ehonnoie@city.mitaka.lg.jpへ  
※4月25日(日)に説明会を行います。  
問同施設☎39-3401

※現在、開館時間を午前10時~正午、午後2時~4時30分の2部制にしています。来館の際は同施設ホームページをご確認ください。

**子ども向けRubyプログラミング教室「るびつく」**

回4月13日以降の隔週火曜日①午後5時~6時40分、②午後7時20分~9時(いずれも月2回)  
人①小学4~6年生の初心者、②中高生の初心者、各10人  
所三鷹産業プラザ  
¥月額7,700円(教材代を含む)  
申必要事項(11面参照)・希望コースを(株)まちづくり三鷹ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
問同社☎40-9669

**すくすくひろばの催し**

◆4カ月までの親子のつどい  
回4月20日(火)午前10時~11時30分、午後1時30分~3時  
人初めて受講する市内在住の4カ月までのお子さんと母親各回7組  
講三鷹市助産師会の皆さん  
物バスタオル、おむつ、着替え  
申4月6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)  
◆ベビーヨガ  
回4月22日(木)午後1時~2時  
人初めて受講する市内在住の3~8カ月のお子さんと母親13組

講ベビーヨガインストラクターのかおりさん  
物バスタオル、おむつ、着替え  
申4月8日(休)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

**おやこでよって チョコっとおっぷるーむ(5月)**

所NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
回①簡単スクラップブック(アルバム編)=1日(土)、②ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンシップ=10日(月)、③産前・産後の骨盤ケア=13日(木)、④泣きやむ、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=15日(土)、⑤ベビーサインで楽しい子育て=17日(月)、⑥色で子育てを楽しく!=20日(木)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=24日(月)、⑧簡単スクラップブック(A4フレーム編)=27日(木)、⑨親子ヨガレッツ=29日(土)、いずれも午前10時30分~正午(①は午後1時30分~3時)  
人①⑥⑧3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②2~11カ月のお子さんと保護者、③3歳までのお子さんと母親、妊婦、④首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦、⑤4カ月~1歳6カ月のお子さんと保護者、⑦ハイハイ前のお子さんと母親、⑨6カ月~2歳6カ月のお子さんと保護者

所市民協働センター  
¥①1,300円、②⑧1,800円、③⑥2,000円、④1,500円(夫婦2,000円)、⑤⑦⑨1,500円  
※①⑧材料代を含む、③さらし付き、⑥色育絵本付き。  
物①写真5~10枚、②バスタオル、授乳ケープ、⑧写真1~3枚、⑨バスタオル  
申問4月15日(木)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター☎46-0048・HPhttps://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

**小学生向けスクラッチプログラミング教室**

所三鷹市シルバー人材センター  
回①オンライン教室(アドバンスコース)=5月5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)、②アドバンスコース=5月10日~31日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、③入門コース=5月11日~6月1日の毎週火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)  
人小学3~6年生①4人、②③各5人(②は経験者)  
¥5,000円(教材代を含む)  
物①パソコン、②③USBメモリー  
申4月27日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、③はパソコン経験の有無を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)  
※①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

**西多世代交流センターの催し**

◆親子の絆づくり講座「赤ちゃんがきた!2021春 思春期につながる0歳児期の育児」  
回5月7日~28日の毎週金曜日午前10時~正午(全4回)  
人市内の令和2年12月6日~3年3月7日生まれの第1子と母親で、全回参加できる方10組

講ベビープログラム認定ファシリテーターの吉村昌代さん  
申4月5日(月)午前9時30分~23日(金)午後5時に同センター☎31-6039・HPhttps://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)

**◆赤ちゃんから始まる知的教育 保育**

回5月20日~7月1日の毎週木曜日午前10時~正午(全7回)  
人在学・在勤を含む市民で子育て中の方、子育てに関心のある方12人、保育(1歳~未就学児)8人  
講保育「楽」者の平山許江さん、フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん、科学読物研究会会員の坂口美佳子さん、ライター奏者の三野友子さん  
申4月5日午前9時30分~16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・HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(同講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選。保育は初参加者を優先)  
※保育希望者は5月13日(木)のオリエンテーションに必ず出席してください。  
問同センター☎32-8765

**三鷹市民大学一般教養コース「子育てCheer up講座」 保育**

回5月11日~7月20日の毎週火曜日午前10時~正午(5月25日を除く全10回)  
人三好良子さんの連続講座を初めて受講する在学・在勤を含む16歳以上の市民15人、保育(1歳~未就学児)10人  
所生涯学習センター  
講人材育成コンサルタントの三好良子さん  
申問4月16日(金)までの午前9時~午後9時に直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階)☎49-2521・HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(同プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)  
※保育希望者は4月27日(火)の説明会に必ず参加してください(お子さんの同伴可)。



**高齢者訪問理美容サービスの利用申し込み**

人自ら理美容店に行けない65歳以上の要介護3~5の方(施設入所または入院中の方を除く)  
¥1回500円(年度4回まで利用可)  
申所定の申込書(市ホームページで入手)を高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ  
問同課☎内線2625

**リフト付きタクシーのご案内**

車いすの使用などにより一般の交通手段の利用が困難な高齢者や障がいのある方が、車いすや寝台(ストレッチャー)のまま乗降できるタクシーです(迎車、初乗り料金を免除)。通院・入退院、ショートステイなどにご利用ください。乗降時の介助も行います。  
◆利用時間 午前8時~午後8時  
◆利用回数 1人月3回(同一日の利用は1回と数えます)  
申問利用日の1カ月前~前日につくば観光交通(株)☎042-360-8989へ



# 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

### 男女平等参画を考える啓発誌『Shall we?』72号を配布中

今号のテーマは「広告とジェンダー」。市内公共施設、郵便局などで配布しています。

☎企画経営課☎内線2115

### 4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です

若年層が性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないことの啓発、相談窓口の充実を図ります。詳しくは内閣府男女共同参画局ホームページ<https://www.gender.go.jp/>をご覧ください。

#### ◆市の相談窓口

- ◇婦人相談員☎内線2754
- ◇子ども家庭支援センターりぼん☎40-5925
- ◇こころの相談室☎44-6600(6面参照)
- ◇こころの相談ダイヤル☎29-9864(6面参照)
- ◇総合保健センター☎46-3254
- ☎子育て支援課☎内線2754

### 外環シールドトンネル工事の安全対策に関する説明会

東京外かく環状道路現場付近での陥没事象に関する安全対策などの説明会。

☎4月3日午後2時～4時＝調布市立第八中学校(調布市仙川町2-15-2)、4月7日(水)午後7時～9時＝北野小

☎当日会場へ

☎国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

※自家用車での来場はご遠慮ください。※定員に限りがあります。

### 「さくらねこ無料不妊手術事業」を実施しています

市では、(公財)どうぶつ基金が実施する同事業の活動に参加し、飼い主のいない猫の不妊手術費用を全額負担する無料不妊手術チケットを、年数回に分けて配布しています。チケットは、三鷹市が指定した同基金の協力病院で利用することができます。

#### ◆第1回受付期間 4月23日(金)まで

※申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎環境政策課☎内線2525

### 東京2020オリンピック自転車競技ロードレース地域説明会

市内がコースとなる同競技の実施概要、交通規制に伴う市民生活への影響と対応などについて、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会による説明会を開催します。

☎4月25日(日)午前10時30分～11時30分

▲80人

☎大沢コミュニティセンター

☎4月21日(水)午後5時までに電子申請サービス<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>へ(先着制。インターネットからの申し込みができない方はお問い合わせください)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

☎スポーツ推進課☎内線2931

### ごみ処理広域支援協定に基づく可燃ごみの受け入れ

ふじみ衛生組合は、ごみ処理施設の更新のために焼却炉の一部を運転停止している小平・村山・大和衛生組合(小平市、武蔵村山市、東大和市)の、今年度の可燃ごみの一部(年間約3,900t)を受け入れます。

☎同組合☎042-490-5374

## 税金

### 休日納税相談窓口を開設します

新型コロナウイルス感染症の影響で納税が困難な事情がある方は、この機会にぜひご利用ください。ご事情に合わせて、今後についてご案内します。

☎4月17・24日の土曜日、18・25日の日曜日午前9時～午後4時30分

☎納税課(市役所2階25番窓口)

※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通路からお入りください。

#### ◆同日程で電話相談も受け付けます

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、電話での相談をご検討ください。

☎同課☎内線2432

## 国保・年金

### 新型コロナウイルス感染症にかかる国民健康保険傷病手当金の適用期間が延長されました

三鷹市国民健康保険の加入者が、同感染症に感染または感染が疑われるとき、勤務できない期間について支給する傷病手当金の適用期間が6月30日(水)

まで延長されました。

◆支給対象となる日 勤務できなくなった日から起算して、3日を経過した日から勤務できない期間のうち、勤務を予定していた日。

◆支給額 直近の継続した3カ月間の給与と収入の合計額÷勤務日数×2/3×支給対象となる日数(1日当たりの上限は30,887円)。なお、給与の全部または一部を受け取ることができる場合は、その期間は傷病手当を支給しません。ただし、その受け取ることができる給与の額が、算定額より少ない場合は、差額を支給します。

◆適用期間 令和2年1月1日～3年6月30日に療養のため勤務することができない期間(最長1年6カ月)

☎事前に電話で保険課へ問い合わせのうえ、申請書(市ホームページ、同課(市役所1階9番窓口)、市政窓口で入手)を世帯主、被保険者、事業主、医療機関が記入のうえ「〒181-8555保険課」へ

☎同課☎内線2388

### 国民年金の学生納付特例申請受付

国民年金保険料(月額16,610円)の学生納付特例申請を受け付けています。申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。

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

☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

## 子育て・教育

### お子さんが誕生したら児童手当・マル乳の申請をしてください

出生日の翌日から15日以内に次の申請をしてください。

#### ◆児童手当

保護者の所得に応じて、1人につき月額15,000円または5,000円を支給します。※3歳以上は手当額が変わります。※公務員は勤務先で申請してください。

#### ◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療

## 市民課窓口の混雑緩和にご協力ください

☎同課☎内線2323

引っ越しシーズンに伴う転入・転出の手続きで、同課の窓口が大変混み合っています。市では、市民課・保険課・三鷹駅前市政窓口の混雑状況をリアルタイムで確認できるシステムを導入しているほか、市民課窓口の混雑予想カレンダーを市ホームページに公開していますので、ぜひご利用ください(いずれも右記二次元コードからアクセス可)。



### ◆4月の「市民課混雑予想カレンダー」

午前10時～午後2時は特に混雑します。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
★★★★	★★★	★★	★★	★★★★
12	13	14	15	16
★★	★★	★★	★★	★★
19	20	21	22	23
★★	★	★	★	★★
26	27	28	29	30
★★	★	★	—	★★

★★★★：大混雑      ★★★：混雑  
★★：やや混雑      ★：比較的すいている

## 必要とする方に生理用品をお渡しします

☎健康推進課☎内線4221

さまざまな理由で生理用品を用意することが難しい方に、4月12日(月)以降、防災備蓄品の生理用品とだしがゆをセットにしてお渡しします(1家庭につき原則1セット)。この取り組みは、防災備蓄品の更新期を迎えるに当たり、物資を有効活用するものです。

#### ◆セット内容(計300セット)

- 生理用ナプキン1パック(30枚程度)
  - だしがゆ(鶏、鮭、小豆各2食)
- ※紙袋に入れてお渡しします。

#### ◆配布窓口

- 総合保健センター(元気創造プラザ2階)
- 子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)

☎平日午前8時30分～午後5時に配布窓口へ(先着制)

## 市民税・都民税と所得税の申告期限は4月15日(木)です

期限内の申告をお願いします。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。

※申告書の提出時期によっては、申告内容が当初の市民税・都民税税額通知書に反映されない場合があります。順次、反映しますのでご了承ください。

☎市民税課☎内線2342(市民税・都民税)、武蔵野税務署☎53-1311(所得税など)



●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。

●相談先のご案内は **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】:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第593号(4月4日~4月17日)  
 チェアリングで楽しむ市内オススメ公園巡り/  
 新型コロナワクチン接種の最新情報  
 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)

みんなで東京2020大会を盛り上げよう!

## みたかダンスと三鷹体操を YouTubeで公開中

☎ スポーツ推進課 ☎内線2931

◆ひろみちお兄さん監修「みたかダンス」  
 NHK「おかあさんといっしょ」10代目体操のお兄さんの佐藤弘道さん(写真)が、ホストタウンである三鷹市へやって来るチリ共和国への応援の気持ちを込めて、作詞・振り付けしたオリジナルダンスです。

◆「三鷹体操」がリニューアル  
 1989年の三鷹村開村100周年を記念して、当時の体育指導委員協議会が作成した「三鷹体操」を約30年ぶりにリニューアル。座位バージョンを新たに追加、幅広い年代の方が楽しめる体操になりました。

◆YouTubeで動画を公開中  
 いずれも「三鷹市スポーツと文化部」チャンネル(右記二次元コード)でご覧いただけます。



## ワークショップ「音楽のとびら」

☎ 生涯学習センター ☎49-2521

**5月17日(月) 生涯学習センター**

講 作曲家、ピアニスト、シンガー・ソングライターの港大尋(みなと・おおひろ)さん(写真)

午前11時~正午  
 親子グループ「みんなで楽しむ!世界のリズムとうた」  
 聴こえてくるのは世界のいろいろなリズムやメロディー。どんな曲に出会えるかは、当日のお楽しみ。  
 人 就学前のお子さんと保護者10組  
 ￥ ペア500円(1人追加につき200円)

午後2時~3時30分  
 大人グループ「異文化の音やリズムを体験してみよう」/第1回  
 テーマは「オタマジャクシは要らない?—わらべうたから考える日本語のリズム 世界の音を聴いた民族音楽学者、小泉文夫のリズム論をてがかりに」。  
 人 16歳以上の方20人 ￥ 1,000円

☎ 4月26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(11面参照)・希望グループ・この講座を何で知ったか、親子グループ参加希望者は参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢を「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・講座申込システム [HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

## 東京2020オリンピック・パラリンピックまであと100日!

☎ スポーツ推進課 ☎内線2932

◆聖火リレートーチ巡回展示  
 都内市区町村で巡回展示中のオリンピック・パラリンピック聖火リレートーチが三鷹にやって来ます。  
 ☎ 4月5日(月)・6日(火)午前9時~午後5時

◆オリンピック開催100日前記念展示  
 三鷹市のホストタウン事業や、市ゆかりのアスリートが出場予定の競技などを紹介するパネルを展示します。  
 ☎ 4月7日(水)~21日(水)午前9時~午後5時(21日は4時まで)

☎ 元気創造プラザ1階情報コーナー ☎ 期間中会場へ



好評開催中

## 三鷹市収蔵・太宰治資料展

### —津島家寄託資料を中心に—

☎ 三鷹市美術ギャラリー ☎79-0033

昨年12月に同ギャラリー内にオープンした「太宰治展示室 三鷹の此の小さい家」では、開設記念企画として、初公開となる太宰の油彩画「Spleen de Paris 野平 健一像」を6月6日(日)までの期間限定で公開しています。  
 ☎ 午前10時~午後6時  
 ◆休館日 月曜日(月曜日が休日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館)  
 所 同展示室(下連雀3-35-1三鷹コラル5階 同ギャラリー内)  
 ￥ 観覧無料 ☎ 期間中会場へ

「Spleen de Paris 野平 健一像」  
 1947-1948年 長良川画廊蔵



## キウイワイン 2021年第2弾発売!

☎ 生活経済課 ☎内線2542

第2弾は「白ワイン」と「ロゼ」。甘味と酸味のバランスの良い品種「ハイワード」を原料に使い、すっきりとした甘口に仕上げました。白ワインは三鷹産キウイフルーツ100%で醸造しています。数量限定で、市内の酒飯店12店舗とJA東京むさし三鷹緑化センターで販売します。

◆発売日 4月9日(金)  
 ◆価格(税込み) 1,980円(720ml)  
 ◆販売本数  
 白ワイン1,680本、ロゼ1,200本  
 ◆6月の第3弾もお楽しみに!  
 毎年大人気の「スパークリング」は第3弾で発売予定。第1弾の「無ろ過新酒」は残りわずかのため、お求めはお早めに。



## 天文・科学情報スペース写真展

### 「それぞれの宙を見上げて」

☎ 同施設(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

「星空フォトコンテスト2020—それぞれの宙を見上げて」の入賞作品(17作品)を展示します。約3,000点の応募作品から選ばれた、さまざまな星空の世界をお楽しみください。  
 ☎ 4月9日(金)~5月16日(日)午前11時~午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)  
 ☎ 期間中会場へ

グランプリ作品「A Comet In The Mirror」(撮影:石塚真洋)

