



東京都に緊急事態宣言が発令されています 2面

大雨に注意! 風水害に備えましょう 3面

もっと身近にスポーツを楽しもう 4面

市からのお知らせ 11面から

三鷹市からの情報をご活用ください 12面

新型コロナウイルス最新情報 ワクチン接種 予約方法のご案内

今回の予約は
75歳以上の方が
対象です

令和4年3月末までに75歳以上になる方約23,000人を対象に、4月23日にワクチンの接種券を発送しました。ワクチン接種は無料で、完全予約制です。5月10日(月)午前9時から予約を開始しますので、インターネットまたはコールセンターで予約をお願いします(市役所の代表電話☎0422-45-1151や接種会場での予約はできません)。

※接種券は、65~74歳の方には5月24日(月)に、16~64歳の方には7月以降に発送予定です。

接種券			
券種	2	ワクチン接種	1
請求先	東京都三鷹市		123456
券番号	1234567890		
厚生 太郎			
211234561234567890			

接種券番号

**75歳以上の方の
予約開始日時 : 5月10日(月)午前9時**

予約の際は、お手元に接種券をご用意ください。5月10日は、6月30日(水)までの8,130人分の1回目の予約を受け付けます。

今回予約できなかった場合も、希望する方は確実に接種を受けられますのでご安心ください。

ワクチンは3週間の間隔をおいて1人2回接種します。2回目の接種予約は1回目の接種終了後に行ってください。

接種会場・接種日時

- 牟礼コミュニティセンター体育館 ● 井口コミュニティセンター体育館
5月20日(木)以降の毎週木・日曜日午前9時~午後4時、土曜日午後2時~5時
 - 元気創造プラザ 軽体操室(市役所東隣の建物)
6月1日(火)以降の毎週火~日曜日午前9時~午後5時
- ※6月1日以降、病院や診療所での接種を順次開始します。予約枠や予約方法など、詳しくは『広報みたか』5月16日発行号でお知らせします。

持ち物

接種券、必要事項を事前に記入した予診票(接種券に同封)、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)



インターネット予約

市ホームページから予約サイトへお進みください。
※予約開始日時までは、予約はできません。



① 予約サイトにアクセスし、認証を受ける

接種券に記載の10桁の接種券番号と生年月日を入力し、「認証」ボタンを押してください。

接種券番号	1234567890		
生年月日	1940年(昭和15)▼年	●▼月	●▼日
認証			

認証画面のイメージ

② 氏名・連絡先を登録

③ 希望する接種会場を選択

④ 接種日時を選択

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

予約カレンダー画面のイメージ

空きがある日(○が付いている日)を選択

9:00(残り17枠)	9:30(残り17枠)
10:00(残り16枠)	10:30(残り17枠)
11:00(残り15枠)	11:30(残り16枠)

希望の時間を選択

時間帯選択画面のイメージ

⑤ 予約内容を確認

内容を確認して、「予約」ボタンを押してください。予約が完了するとメッセージが表示されます。



電話予約

● 三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0570-026-567

● 臨時の予約専用コールセンター(5月10日(月)のみ)

☎0422-29-8361

※間違い電話にご注意ください。

電話がつながったら、次の項目をお伝えください。

- 接種券に記載の10桁の接種券番号
- 生年月日
- 希望する接種会場と接種日時

※電話予約は大変混み合います。

東京都に緊急事態宣言が発令されています

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、4月25日付で東京都に「緊急事態宣言」が再発令されました。期間は、5月11日(火)までの約2週間です。

ご協力をお願いします



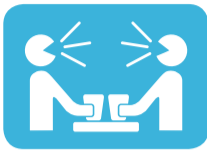
日中も含めた
不要不急の
外出・移動の
自粛



イベントの
開催制限
(原則として
無観客等で開催)



出勤者の
7割削減



路上や公園での
飲み会の
自粛

緊急事態宣言に伴う三鷹市の対応

公共施設については、原則として利用を休止しています(市立図書館は利用を一部制限して開館を継続)。最新の情報は市ホームページをご覧ください。
※市立小・中学校や保育園・学童保育所は、感染対策を徹底したうえで、通常通り開校・開園・開所しています(中学校の部活動は休止)。
※「広報みたか」に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。

速報「新型コロナウイルス感染症緊急対応方針(第6弾)」

問 企画経営課 ☎内線2112

従来のウイルスより感染力が強い変異株が全国的な広がりを見せる中、感染症対策の原点に立ち返り、もう一段階、高い緊張感を持って、よりきめ細かな対策に取り組むため、新型コロナワクチンの円滑な接種を柱とした「三鷹市緊急対応方針」の第6弾を取りまとめました。

※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。



第6弾の概要

- ◆ 新型コロナワクチンの円滑な接種
- ◆ PCR検査等費用の助成期間の延長と対象の拡充
- ◆ 飲食店の感染拡大防止の徹底
- ◆ 感染症対策の再点検
- ◆ 市民生活の支援
- ◆ 子ども・子育て支援
- ◆ 市内事業所のテレワーク導入支援の充実

新型コロナウイルス感染症の影響による相談も受け付けています

仕事・経営に関する相談窓口のご案内

しごとの相談窓口

市では、毎月第2水曜日に「しごとの相談窓口」を開催し、ハローワーク三鷹やわくわくサポート三鷹の職員が、「同感染症の影響で仕事が休業になり、ほかの仕事を探している」などのさまざまな相談に応じています。奇数月には、社会保険労務士が年金や健康保険、各種給付金などの相談にも対応します。仕事を探している方はもちろん、仕事をしている方や事業者の皆さんも、ぜひご利用ください。

※求人紹介、職業あっせんは行っていません。具体的な求人情報を知りたい場合は、ハローワーク三鷹 ☎47-8609や、わくわくサポート三鷹 ☎45-8645へお問い合わせください。

● 今月のしごとの相談窓口(要事前予約)

日 5月12日(水)午前10時～正午 人 10人 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、内職相談希望者は身分証明書(内職相談は市民のみ)

申 問 生活経済課 ☎内線2543へ(先着制)

● 奇数月には社会保険労務士がこんな相談に応じます

- ・いくらまで稼いだら夫の扶養から外れてしまうのか知りたい
- ・将来もらえる年金の額を教えてください
- ・会社内のハラスメントに悩んでいる など

市庁舎・議場棟等の建替え方法の検討状況をお知らせします

問 まちづくり推進課 ☎内線2456

市では、老朽化が進んでいる市庁舎・議場棟等について、実質的に財政負担が生じない建替え方法の調査・検討を進めてきました。

このたび、市有財産の活用や民間資金の導入、法規制の緩和、将来的な資金の回収などの一定の条件を満たすことで、その可能性が確認できました。

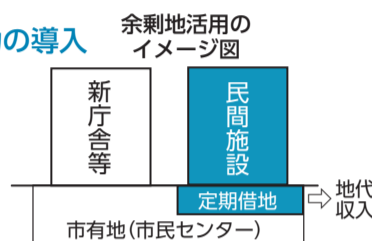
今後は、次の4点を基本的な考え方に据え、課題を解決しながら具体的な方法を検討していきます。なお、この考え方は、今後の他地区での公共施設の建替えなどにも応用できると考えています。

1 市庁舎・議場棟等の整備規模の縮減

執務環境の効率化やデジタル技術の活用、既存施設の活用などによる庁舎機能の分散ネットワーク化などによって、本庁舎の規模(床面積等)の縮減を図ります。

2 法規制の緩和による民間活力の導入

容積率や高さ制限の緩和措置などによって、公益性の高い医療施設や高齢者施設など民間活力導入の幅を広げるとともに、余剰地(床)を活用した収入の確保を図ります。



3 周辺公共施設との一体的な整備(施設の集約化)

防災都市づくりに向けた公共施設の再編の一環として、市民センター周辺の公共施設の集約化を検討し、施設跡地の資産活用を図ります。

4 資産活用形態

上記によって生じる余剰地や跡地の活用にあたっては、長期的な定期借地などによって、将来にわたる安定的な歳入確保を図ります。

市内飲食店での感染拡大防止対策を推進

問 生活経済課 ☎内線2547

市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、市内の飲食店に来店者向けのメッセージカード、マスク、手指用のアルコール消毒液をお届けしています。ぜひご活用ください。
※飲食店で、5月16日(日)までに届かない場合は同課へご連絡ください。



食事時のマスク着用を来店者に呼び掛けるメッセージカード

大雨に注意！ 風水害に備えましょう

☎ 防災課 ☎ 内線4512

局地的な大雨や突発的な豪雨により、全国各地の住宅地や繁華街で水害が発生しています。市内でも、短時間に下水道の排水処理能力を上回る量の雨が降ることで、床上・床下浸水や道路冠水といった都市型水害が発生しています。



冠水した市内の様子

大雨に対する事前の備えをお願いします

雨水ますの小さな清掃を

雨水ますの取水口が落ち葉やごみで詰まると、道路冠水や浸水の原因になります。



雨水流出抑制にご協力を

宅地内に降った雨水が地面に染み込むよう、貯留施設や浸透施設の設置にご協力をお願いします。

日ごろから浸水ハザードマップを確認しておく

マップは同課(元気創造プラザ5階)や市民課(市役所1階)、市役所1階受付、市政窓口、コミュニティセンターなどで配布しているほか、市ホームページ(右記二次元コード)からご覧いただけます。

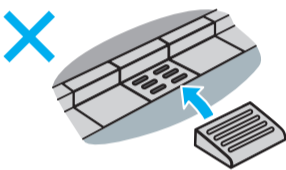


大雨が降りそうな時は水の使用を控える

下水が逆流することがあるため、洗濯や風呂の排水などは、雨がやんでからにしましょう。

雨水ますや側溝の上に物を置かない

車乗り入れブロックなどの障害物を置かないようにしましょう。

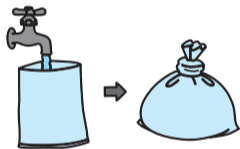


身近なものでできる水防対策

ごく浅い水深(10cm程度)であれば、家庭にあるものを利用して浸水を軽減することができます。

ごみ袋による簡易水のう工法

容量が40ℓ程度のごみ袋を二重にし、中に半分程度の水を入れて中袋と外袋を縛ります。段ボールなどに入れると、持ち運びに便利で設置も簡単です。



プランターとレジャーシートによる工法

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込んで使用します。



ポリタンクとレジャーシートによる工法

10ℓか20ℓのポリタンクに水を入れ、レジャーシートで巻き込み、連結して使用します。

止水板による工法

簡易水のうを作り、長めの板などと組み合わせで使用します。

大沢地域に 河川カメラ・水位計を 設置しました

平成30年7月豪雨や令和元年台風第19号、令和2年7月豪雨など、各地で頻発する豪雨災害を踏まえ、河川の監視体制と地域住民の皆さんへの情報提供体制を強化するため、野川の相曽浦橋(あいそうらばし)に水位計と河川カメラ(写真)を設置し、試行運用を開始しました。

◆三鷹市河川防災情報

HP <https://mitaka.e-monitor.jp/public/>

市内河川の現在の水位や河川カメラの映像などを確認できます。



介護ロボットの導入費用を補助します

☎ 介護保険課 ☎ 内線2685へ

介護現場における職員の負担軽減と作業効率の向上を図るため、介護環境の改善に役立つロボットの導入費用の一部を補助します。申請方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

◆対象事業所 市内に所在する介護事業所(三鷹市介護保険事業者連絡協議会に所属している事業所に限る)

◆対象機器 次の①～③のすべての要件を満たす介護ロボット
①移乗支援、移動支援、排せつ支援、見守り・コミュニケーション、入浴支援、介護業務支援の場面で使用され、従事者の負担軽減効果のあるもの
②ロボット技術(センサーなどにより外界や自己の状況を認識して得られた情報を解析し、その結果に応じた動作を行う技術)を活用して、従来の機器にできなかった優位性を発揮するもの
③販売価格が公表されており、一般に購入できるもの

◆対象費用 ・介護ロボットの購入、リースまたはレンタル費用(導入初年度に限る)
・初期設定費用
・インターネット接続のための通信機器費用
・配送料

◆補助額 1事業所につき上限50,000円(費用が50,000円に満たない場合は、対象費用の全額)
※交付決定前に購入、リースまたはレンタル契約を締結したものは、補助の対象外となります。事前にお問い合わせください。

介護人財確保事業

介護の資格取得を 支援しています

☎ 介護保険課 ☎ 内線2685

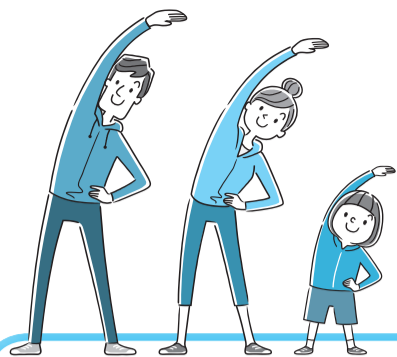
介護サービス従事者の人財確保と定着支援に向けて、市内の事業所に勤務する職員向けに研修費用などを補助しています。今年度から新たに「介護福祉士資格」も対象となりました。

◆補助内容

- ①介護職員初任者研修課程(上限70,000円)
- ②介護福祉士実務者研修(上限100,000円)
- ③介護福祉士資格(上限100,000円)

◆対象者

- ・①または②を修了もしくは③を取得後、1年以内に就職し3カ月以上勤務した介護職員
 - ・働きながら①または②を修了もしくは③を取得し、以後3カ月以上勤務した介護職員
- ※申請方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



もっと身近にスポーツを楽しもう

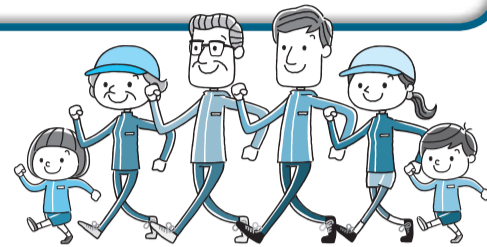
☎ スポーツ推進課 ☎ 内線2930

市内には、3つの地域スポーツクラブと31団体が加盟する三鷹市体育協会があります。スポーツが好きな方はもちろん、運動不足の方や体を動かすきっかけがない方、スポーツはちょっと苦手という方も、気軽にスポーツを楽しむことができます。

地域スポーツクラブをご利用ください

地域スポーツクラブとは

- ① 誰でも、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことができ、
- ② 地域の日常的なスポーツ活動の場として、
- ③ 子どもから大人まで、高齢の方や障がいのある方を含めすべての人が参加でき、
- ④ 地域住民が主体となって運営するスポーツクラブです。



市内で3つ目の地域スポーツクラブが誕生！ (一社)スカイリミットスポーツ三鷹

活動種目 サッカー、ダンス、キックボクシング、健康体操、運動教室

活動場所 SUBARU総合スポーツセンター、東台小ほか

参加費 年会費5,900円、各教室への参加3,500～6,920円(月額)

代表：當麻正惟さんからのメッセージ



三鷹に子どもからシニアまでスポーツを楽しむことができるクラブができました！チャンピオンやJリーガーを育てるクラブではありません。運動が得意じゃなくても大歓迎！スポーツを心から楽しみましょう。目的は「スポーツで地域課題解決」。今までの僕の経験をすべて還元して、生まれ育った三鷹をスポーツで元気にしていきます！

☎ 同クラブホームページ
HP <https://skylimit-sports.com/>
(右記二次元コード)へ
☎ 同クラブ ☎ 080-9042-0505



元キックボクシング日本チャンピオンで元介護ヘルパー、元体育教師の當麻代表



三鷹市ベッセルスポーツクラブ

活動種目

テニス、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフ、フラダンス、パドルテニス、健康体操、ヨガ、スポーツ吹き矢



活動場所 SUBARU総合スポーツセンター、高山小ほか

参加費 入会金1,000円、月会費1,000円 ※別途保険料がかかります。

会長：河井恵美さんからのメッセージ

昭和60年に発足。自分たちで教室を開き、現在は8種目9グループに成長しました。昨日より今日、今日より明日を目指すのが、ベッセルです。体を動かして仲間づくり！ぜひお問い合わせください。

☎ 同クラブ ☎ 43-4282へ



河井会長

三鷹ウエストスポーツクラブ

活動種目

ソフトバレーボール、パドルテニス、ソフトテニス、卓球、ニュースポーツ(クッブ、ガガ)、ポッチャ



活動場所 井口小、二中など

※活動種目によって年会費、参加費、参加方法が異なります。詳細はお問い合わせください。

代表：中野石太郎さんからのメッセージ

平成16年に発足。西部地区を中心に活動しています。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で開催できませんでしたが、年に1度「ウエスト祭り」を開催し、地域の小学校とも交流しています。

☎ 同クラブ ☎ 32-8089へ



中野代表



三鷹市体育協会加盟31団体のご案内

同協会では多くの市民の皆さんが気軽にスポーツを楽しめるように、加盟団体と協力して、さまざまな活動を行っています。3月31日現在の会員数は6,473人。気になる種目がある方は、お気軽に同協会へお問い合わせください。

◆加盟団体

野球連盟、卓球連盟、バレーボール連盟、釣魚連盟、ソフトテニス連盟、陸上競技協会、柔道連盟、山岳連合会、弓道連盟、剣道連盟、バドミントン協会、水泳連盟、スキー連盟、バスケットボール連盟、サッカー協会、少林寺拳法連盟、テニス協会、空手道連盟、ソフトボール連盟、ボウリング連盟、なぎなた連盟、アーチェリー協会、合気道連盟、ダンススポーツ連盟、ゲートボール協会、武術太極拳連盟、トライアスロン連合、ゴルフ連盟、インドアカ連盟、相撲連盟、ターゲット・バードゴルフ協会

☎ 同協会 ☎ 43-2500(日・月曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)・HP <https://mitaka-taikyo.com/>(右記二次元コード)へ



ひろみちお兄さん監修の「みたかダンス」をみんなで踊っちゃおう！

ダンスの愛称も募集しています 問 スポーツ推進課 ☎内線2931

「みたかダンス」ってなに？

元三鷹市民で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、東京2020大会で三鷹市にやって来るチリ共和国の選手への応援の気持ちを込めて監修した、オリジナルダンスです。ダンスの動画はYouTube「三鷹市スポーツと文化部」チャンネル(左記二次元コード)でご覧いただけます。



ダンスの動画・愛称を募集中！

—友達や家族と振り付けを覚えて参加してください

希望する団体には先着でオリジナルTシャツをプレゼントしますので、ぜひ着用のうえ動画を撮影してください。

- ◆募集内容 みたかダンスを踊った動画、動画の愛称
※フルサイズでの動画撮影が難しい場合は、ダンスの一部でも可。
 - ◆表彰 ニコニコハッピー賞、東京2020大会チリ応援賞
 - ◆応募方法 ご自身のYouTubeアカウントに撮影した動画をアップロードし、7月30日(金)までに必要事項(11面参照)・アップロードした動画の共有URLを電子申請サービス [HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/)へ
- ※詳しくは市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



ラグビーで街を盛り上げよう！

東芝、サントリーと三鷹市、府中市、調布市が連携協定を締結しました

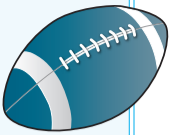
問 スポーツ推進課 ☎内線2933

三鷹市は4月8日、ラグビーを通じたスポーツ振興や地域経済の活性化、青少年の健全育成などを進めるため、府中市、調布市とともに、ラグビートップリーグの東芝、サントリー両チームと「東芝ブレイブルーパス、サントリーサンゴリアスおよび府中市、調布市、三鷹市との連携協定」を締結しました。

味の素スタジアムで行われた協定締結式には、東芝の小川高廣共同主将とリーチ マイケル選手、サントリーの中村亮士(りょうと)主将と流大(ながれ・ゆたか)選手も出席しました。華やかな雰囲気の中、河村市長は「5者による協定の締結がなされたことをうれしく思います。これまでの地域づくりにラグビーを通じた取り組みが加わることで、子どもたちをはじめ多くの市民の皆さんを元気づけられるものと期待しています」とあいさつしました。



協定締結式の様子(後列左から4人目が河村市長)



パラリンピック100日前記念展示

問 スポーツ推進課 ☎内線2932

東京2020パラリンピック開催100日前を記念して、三鷹ゆかりのアスリートが出場するパラリンピック競技などを紹介するパネルの展示を行います。

日 5月12日(水)～24日(月)午前9時～午後5時(24日は4時まで)

所 元気創造プラザ1階情報コーナー

申 期間中会場へ

事前キャンプにやってくるチリの選手へ手紙を送ろう！

問 スポーツ推進課 ☎内線2931

東京2020オリンピック・パラリンピックでは、チリ共和国の選手がホストタウンである三鷹市で事前キャンプを行います。市では、選手たちへの応援の気持ちを込めた、子どもたちからの手紙を募集しています。メッセージはできる限り同国の公用語であるスペイン語に翻訳して選手に届けます。

人 市内の小・中学生の団体

申 6月30日(水)(必着)までに直接または郵送で「〒181-8555 スポーツ推進課(第二庁舎4階)」へ

※事前に同課へご連絡ください。2週間程度で手紙のキットをお届けします。



三鷹市のスポーツを支えるボランティアにご応募ください

問 スポーツ推進課 ☎内線2933

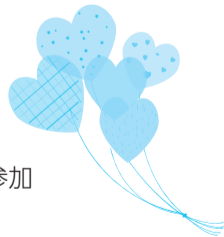
市のスポーツ活動を継続して支える市民ボランティア「みたかスポーツサポーター(仮称)」を募集しています。応募者の中から抽選で100人に、東京2020オリンピック・パラリンピックの観戦チケット(男子トライアスロンまたは近代五種)をプレゼントします。

活動期間

7月以降(6月に説明会を開催予定)

主な活動内容

- ①活動に関する説明会、サポーター交流会への参加(年1～2回程度)
 - ②パラスポーツやユニバーサルスポーツ(※)を含む、市のスポーツイベントなどのサポート(年1～2回程度)
※障がいの有無にかかわらずスポーツを楽しむ環境づくり。
 - ③ボランティアを学ぶ講座の受講(年2～3回程度)
- 人 在学・在勤を含む高校生以上の市民
申 5月14日(金)までに申込書(市ホームページまたは同課で入手)を同課(第二庁舎4階)へ
※電子申請サービス [HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/)からも申し込みます。
※観戦チケットの競技は指定できません。



SUBARU総合スポーツセンターの講習会

問 同センター ☎45-1113

①熱中症対策講習会(オンライン講座)

7月に開催予定の東京2020オリンピック・パラリンピックをはじめ、暑い日に開催されることの多いスポーツイベント。ボランティアとして知っておきたい、熱中症にならないための対策、なった時の対処法について学びます。

日 6月9日(水)・12日(土)、いずれも午前10時～11時

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

※オンライン会議初心者向けに、Zoomの接続テスト日を設けます。

②ボランティアのための普通救命講習会

スポーツイベントでの活動の際に役立つ、窒息の手当てや心肺蘇生、AED(自動体外式除細動器)の使用法、止血の方法など、救急車が到着するまでに必要な応急手当てについて学びます。

※講習修了後、東京消防庁から「救命技能認定証」が交付されます。

日 6月26日(土)午前9時～正午 所 生涯学習センター

講 三鷹消防署の皆さん 物 動きやすい服装、ふた付きの飲み物、タオル、筆記用具

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民①各日20人、②15人

申 ①5月21日(金)まで、②5月3日(月・祝)～30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/](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)へ(いずれも申込多数の場合は抽選)

7月24日 東京2020オリンピック「自転車ロードレース」 25日 開催に伴う交通規制のお知らせ

問 スポーツ推進課 ☎ 内線2931

東京2020オリンピックで実施される「自転車ロードレース」では、市内の一部がコースとなり、当日は交通規制が行われます。周辺道路が大変混雑しますので、車でのお出掛けを遠慮いただくなど、ご理解とご協力をお願いします。

競技時間・場所

◆男子ロードレース

スタート：7月24日(土)
午前11時(武蔵野の森公園)

◆女子ロードレース

スタート：7月25日(日)
午後1時(武蔵野の森公園)

⇒フィニッシュ：富士スピードウェイ(静岡県)

市内交通規制場所・時間(予定)

◆人見街道(朝日町二丁目(府中市)～大沢)下りのみ

7月24日：午前9時45分～午前11時40分
7月25日：午前11時45分～午後1時40分

◆大沢グラウンド通り(水車通りとの交差点<三差路>～野川公園入口)

7月24日：午前7時～午前11時40分
7月25日：午前9時～午後1時40分

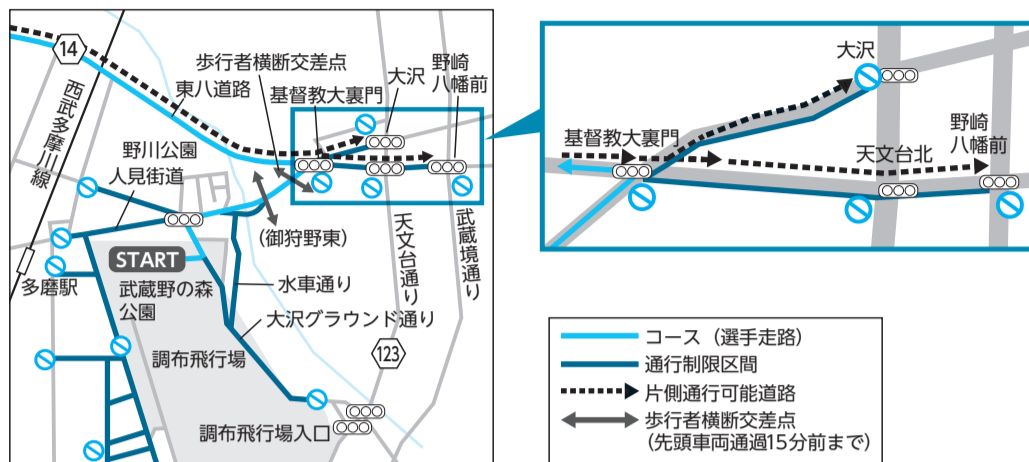
◆水車通り～大沢グラウンド通り(水車通りとの交差点<三差路>より南側)

7月24日：午前9時45分～午前11時40分
7月25日：午前11時45分～午後1時40分

◆東八道路(野崎八幡前～前原交番前(小金井市))下りのみ

7月24日：午前9時45分～午前11時45分
7月25日：午前11時45分～午後1時45分

市内コース図・交通規制図



交通規制時のお願い

- コースと周辺道路の一部は、車両(自転車を含む)・歩行者の通行が禁止されます。迂回(うかい)路などをご利用ください。
 - 車両・歩行者のコース横断も規制されます。当日はコース上に車両・歩行者の横断するポイントを設けますので、係員の指示に従ってご利用ください。
 - 交通規制区域は、交通規制状況などにより変更される場合があります。
 - 規制時間は目安であり、当日の競技状況により変更される場合があります。
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会の催し

問 同協会 ☎ 46-2081

「花のまち交流会」を開催

「ステイホーム時代に楽しむ、失敗から学ぶ園芸生活—園芸あるある、この育て方って正しいの?」をテーマに、園芸研究家の金子明人さんによる講演会を開催します。会場では、東日本大震災で被災した姉妹町・福島県矢吹町の復興を支援するため募金を行います。ご協力いただいた方には、同町周辺で収穫したお米をプレゼントします。

📍市、三鷹市市民緑化推進委員会 📅6月12日(土)午後1時30分～4時

👤40人 📍三鷹市公会堂さんさん館

📅5月6日(木)～21日(金)(必着)に往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・🌐<https://hanakyokai.or.jp/>へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

金子明人(かねこ・あきひと)さんプロフィール

幼少の頃から園芸を楽しみ、自宅にて多くの植物を試作栽培。ガーデンセンターに勤務の傍ら、各地で園芸の楽しさや面白さのアドバイス、指導を行っている。園芸ソムリエ第一号。

ガーデニングフェスタ2021 写真を大募集!

今年も皆さんの自宅の庭やお気に入りの緑の風景写真を募集します。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ください。

◆四季を楽しむ庭部門(自薦部門) 季節ごとの写真2～4枚をご紹介ください。

◆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ください。

📍市、三鷹市市民緑化推進委員会 📍在学・在勤を含む市民

📅6月30日(水)(必着)までに同協会へ(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、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🌐<https://hanakyokai.or.jp/>でも入手可)を必ずご確認ください。

第5回

みたかFabコンテスト受賞作品 初のカプセル販売を開始します!

問 ファブスペースみたか ☎ 48-3520

「デジタルでつくり。たのしいをかたちに。」をテーマに、デジタル機器を使ったユニークな作品を募集する同コンテスト。第5回となる今回は、「カプセル部門」「商品部門」の2部門を募集し、全65点の応募作品の中から7作品の受賞作が決まりました。

入賞作品をカプセルマシンで手に入れよう!

新設の「カプセル部門」では、直径75mmのカプセルに入るサイズの作品を募集しました。受賞した4作品(下記)は、それぞれ数量限定で、同施設などで販売します。

📅5月10日(月)から 📍同施設、市内のイベント会場、協力店舗など

👉各20個、500円(税込み)



※商品紹介動画をYouTube「ファブスペースみたか」チャンネルで公開しています。



ファブスペースみたかのワークショップ

①ミニサイズのオリジナルキャラクターを描いてみよう

特徴の捉え方やデフォルメの描き方を学び、2頭身や3頭身のキャラクターを作ります。仕上がったら缶バッジに加工して持ち帰ることができます。

📅5月15日(土)午後1時～3時 📍イラストレーターのmikaruさん

②3Dプリンターでクッキー型をつくりよう!

オリジナルのクッキー型をつくります。3Dプリンターのデータ作成から設定方法、出力まで、順を追って説明しますので、初めての方でも安心です。

📅5月16日(日)午後1時～4時 📍株式会社ウッドボックスの浅古綾香さん

👤各4名(①10歳以上、②8歳以下は保護者同伴)

📍三鷹産業プラザ 📄①2,000円、②1,650円

📍必要事項(11面参照)を同施設📧fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

戦争体験談、戦争関連資料の記録・保存にご協力ください

☎企画経営課☎内線2115

市では、戦争の記憶を次世代に継承するため、戦争体験談や戦争関連資料の記録・保存を行っています。お寄せいただいた戦争体験談や戦争関連資料は、「みたかデジタル平和資料館」(下記)で紹介いたします。詳しくは同課へお問い合わせください。

戦争体験談を動画で収録し、広く公開しています

戦時中を市内で過ごした、三鷹から疎開した、戦地に出征したなど、ご自身の体験を話して下さる方を募集しています。

お持ちの戦争関連資料をお寄せください

戦時中の生活をしのぶ手紙や写真などの戦争遺品、軍隊資料、三鷹に関連の深い資料をお寄せください。資料は、市へ寄贈していただくか、写真撮影後にお返しします。

みたかデジタル平和資料館

戦争体験談の映像や戦争関連資料、市の平和事業などを紹介しています。HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/heiwa/>



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9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5月6日(木)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、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—六月の星空解説

☎5月20日(木)午後7時～8時30分 人25人

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわいに)」(第2回)

司会・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は高山羽根子著『首里の馬』(新潮社)。

☎5月28日(金)午後7時～8時30分

人12人 ¥500円

数学はこんなに面白い「超関数とは」

☎6月3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

数学カフェみたか「複素数の問題」

☎6月8日(火)午前10時～11時30分 人18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171回 おうちでアストロノミー・パブ「デザインと宇宙」【オンライン講座】

ゲストはアダチ・デザイン研究室室長のアダチヒロミさん、ホストは東京大学天文学科教授の柏川伸成さん。

☎6月19日(土)午後6時30分～8時30分

人25人 ¥500円

☎5月6日(木)午前9時30分～6月8日(火)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)

◆「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。

☎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。

6月6日発行号

原稿締切日 5月13日(木)

6月20日発行号

原稿締切日 5月27日(木)

いずれも午後5時まで

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/>

元気ひろば おれんじの催し
☎①己書すみれ道場=5月12日(水)、②ペーパークイリング=19日(水)、いずれも午前10時～11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ¥①2,000円、②500円 ☎同会☎76-5940

オンラインおむすびカルチャー 第4回「気軽に花を楽しもうーボランティア花壇の紹介」
☎サークル「おむカル」 ☎5月13日(木)午後1時～2時30分 ☎オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎同会 ☎omucal@yahoo.co.jp ☎田崎☎090-7065-6597

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
☎5月13日(木)午後1時～3時30分 ☎三鷹駅前

コミュニティセンター ¥初回1,200円 ☎☎土生(はぶ)☎090-4821-9511

第184回 井の頭かんさつ会「玉川上水の樹木と生き物」
☎井の頭かんさつ会 ☎5月16日(日)午前10時～11時30分 ☎井の頭公園 ¥300円 ☎同会 ☎http://kansatsukai.net ☎村上☎kentax.high@gmail.com

オンラインで朗読を楽しみませんか?
☎グループききどく ☎5月18日(火)午後2時～3時 ☎オンライン会議アプリ「Zoom」 ☎同会 ☎kikidoku0319@gmail.com ☎近藤☎090-7173-6425

ふるしき市
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎5月22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 ☎5月29日(土)午後1時30分～4時30分 人50人 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,000円 ☎同藤井☎48-4688(先着制)

ころがるロボットで楽しくプログラミング教室

☎パソコンエイド ☎5月29日、6月5・19・26日の土曜日午後2時～4時(全4回) 人小学3年生～中学1年生3人(要送迎) ☎みたかボランティアセンター ¥2,000円 ☎5月24日(月)までに往復はがきまたは電子メールで必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川4-18-1牟田総男」・ ☎td6f-mt@asahi-net.or.jp(先着制) ☎牟田☎49-0542

第69回三鷹雑学大学講義 都市農業による多様な活動 横浜市での実践
☎5月30日(日)午前10時～正午 人16人 ☎消費者活動センター ☎当日会場へ(先着制) ☎近藤☎48-1490

フリーマーケット

☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎6月12日(土)午前10時～午後1時 ☎市民センター議場棟下 ¥500円(1区画2×2m分) ☎往復はがきで住所・氏名・連絡先・希望区画数を「〒181-0013下連雀4-22-17-803奈須野」 ☎中野☎49-0619

会員募集

リフレッシュ体操の会
☎毎週金曜日午後1時30分～2時45分 ☎おむすびハウス(下連雀1-10-20) ¥1回300円 ☎同藤原☎46-4117

ラララ(シニア世代のかすれ声、むせ予防)
☎毎月第2・4日曜日午後1時30分～3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ¥入会金500円、月額1,500円 ☎同武田☎24-6368

わがまちジャーナル5月号 地上11chで放送中

☎5月16日(日)まで わがまちジャーナル「がんばれ! 私たちのまちなか農家Vol.2」ほか
☎5月17日(月)～31日(月) アンコールアワー「初めての『学生版市民メディアフェス2015』in京都」ほか

むさしのみたか市民テレビ局 ☎☎79-1434

◆**期間** 6～12月のうち全6回
 ※配達日時と野菜の種類は指定できません。
 ◆**会費** 17,000円(税込み)
 ※途中解約に伴う返金はできません。
 申 5月20日(休)までに必要事項(11面参照)を同協議会事務局(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・✉farm@mitaka.ne.jpへ(先着制)

仕事・求人

女性のための再就職支援セミナーと個別相談会in三鷹

育 市、(公財)東京しごと財団、東京しごとセンター多摩
 日 6月11日(金)①セミナー「就職活動は思考、言葉の習慣を変えることから始めようー想い、感情、言葉が未来をつくる」=午後1時～3時30分、②個別相談会=3時30分から(1人30分程度。②のみの参加は不可)
 人 求職活動中または今後働きたい女性 ①50人、保育(1歳～未就学児)5人、②12人

所 市民協働センター
 講 ①人材育成コンサルタントの増田洋子さん
 物 保育希望者はおむつ、着替え、おやつ、飲み物、ビニール袋
 申 5月6日(休)から直接または電話で女性しごと応援テラス多摩ランチ ☎042-529-9003へ(先着制、保育は6月4日(金)まで)

(株)まちづくり三鷹

①**契約社員**、②**臨時社員(各1人)**
 ◆**職務内容** ①創業支援・ビジネス支援にかかる企画・運営、一般事務、②社

内情報システム運用保守業務補助、一般事務補助、軽作業
 ◆**資格** ワード・エクセルなどによる文書作成、メールでの連絡事務ができる方(普通自動車運転免許があればなお可)
 ◆**勤務期間** 6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** ①月額226,000円、②時給1,030円、交通費支給
 申 5月14日(金)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付、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・希望職種を直接または郵送、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HP https://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。
 問 同社 ☎40-9669

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員(各1人)

◆**職種** ①介護職(正職員)、②相談員(契約職員)、③高齢者福祉に関する事務職、④相談員、⑤保育職、⑥調理員(③～⑥パートタイマー)
 ◆**資格** ①昭和61年4月2日以降生まれの介護福祉士、②社会福祉士または介護支援専門員、主任介護支援専門員資格、③パソコンの基本操作(ワード・エクセル)ができる方(普通自動車運転免許があればなお可)、④社会福祉士または保育士、⑤不問(保育士資格があればなお可)
 ◆**勤務時間** ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②月～金曜日(実働週38時間45分)、③月～金曜日のうち4日午

前9時～午後5時、④月～金曜日午前8時30分～午後5時15分、⑤土曜日午前9時～正午、⑥月～金曜日午前8時～午後0時30分(週2～3日の勤務可)
 ◆**勤務場所** ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②井の頭地域福祉支援センター、③同事業団、④市立母子生活支援施設三鷹寮、⑤三鷹赤とんぼ保育園、⑥三鷹西野保育園
 ◆**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1,030円、④時給1,200円、⑤時給1,110円～1,200円(資格の有無による)、⑥時給1,080円～1,463円(資格の有無、時間帯による)
 ※①夜動手当あり(1回8,000円)。①②賞与あり(①昨年度実績4.55カ月、②140,000円程度。採用1年目は異なる)。
 ◆**採用予定日** ①②③⑤⑥随時、④5月中旬(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、①～③「〒181-0002牟礼

6-12-30三鷹市社会福祉事業団・☎44-5211、④「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、⑤「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑥「〒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HP https://www.mitaka.or.jp/へ。

相談

妊娠・出産にとまどいのある方の相談窓口

保健師、助産師が電話や面接で相談をお受けします。秘密は守られます。
 日 月～金曜日午前8時30分～午後4時
 人 市民
 所 総合保健センター
 申 健康推進課 ☎内線4231へ

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

ご存じですか？身近な地域の相談相手 民生委員・児童委員

問 地域福祉課 ☎内線2615

◆5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生・児童委員は、厚生労働省から委嘱を受けて活動する福祉ボランティアです。地域の皆さんの相談に応じ、見守りや関係機関への橋渡しを行います。児童福祉法により、民生委員は児童委員を兼ねています。子どもや子育てに関する支援を専門に行う主任児童委員もいます。地域住民の中から選ばれ、任期は3年(再任も可能)です。市内では現在112人の民生・児童委員が活動しています。

◇どんな相談ができるの？

一人暮らしの高齢者や子育てに悩んでいる家庭など、手助けを必要としている方の相談に応じます。また、「近所に心配な人がいる」など、困り事や地域の情報をお知らせください。様子を確認し、状況に応じて関係機関につなげます。

◇相談の秘密は守られます

守秘義務がありますので、相談内容や個人情報は固く守られます。安心してご相談ください。

◆活動紹介パネル展を開催します

日 5月17日(月)～28日(金)午前8時30分～午後5時(28日は3時まで)
 所 市役所本庁舎1階 申 期間中会場へ



東京都民生・児童委員キャラクター「ミンジー」

期日前投票所の投票立会人

問 三鷹市選挙管理委員会事務局 ☎内線3033

◆**資格** 平成15年6月27日以前生まれで、指定する勤務日に満18～39歳で選挙権のある日本国籍の方
 ◆**勤務期間** 6月26日(土)～7月3日(土)のうち1～2日(②は6月27日(日)から)
 ◆**勤務時間** 午前8時10分～午後8時30分
 ◆**勤務場所** ①市役所第三庁舎会議室、②三鷹駅前コミュニティセンター
 ◆**報酬(日額)** 16,000円
 申 5月6日(休)～21日(金)に直接または電話で同事務局へ(先着制)
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

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

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

小松台東『てげ最悪な男へ』 育 作・演出 松本哲也
 芸術文化センター 星のホール 全席自由 5月21日(金)～30日(日) 全13公演
 チケット発売中

会員=前売り3,100円・当日3,400円 一般=前売り3,500円・当日3,800円
 学生=前売り・当日とも2,000円 高校生以下=前売り・当日とも1,000円

	5/21(金)	5/22(土)	5/23(日)	5/24(月)	5/25(火)	5/26(水)	5/27(木)	5/28(金)	5/29(土)	5/30(日)
14:00		★保育	★	休館日		★	★		●	●
18:00		★保育							●	
19:00	★				●	●	●	●		

★の回は、会員・一般のみ300円割引



「消す」2018年5月／撮影：保坂 明

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
 ※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をもちください。
 ※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。

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。

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。

電話でおしゃべりしませんか?

高齢者電話訪問事業

ボランティアの電話訪問員が毎週1回、ご希望の実施日(下記)にお電話します。
日毎週月・金曜日午前10時～正午・午後2時～4時、水曜日午前10時～正午のいずれか
人 おおむね65歳以上で、日中に一人で過ごしている市民
申 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271・FAX 76-1273へ



障がいのある方

高次脳機能障がい相談会

日 5月8日、7月10日、9月11日、11月13日、令和4年1月15日、3月12日の土曜日午前9時30分～11時20分(1回50分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎内線2656へ

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達が気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)から、その経験を生かしたお話を伺います。
日 ①個別相談会=5月13日、6月10日、7月8日、8月19日、9月9日の木曜日午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=5月19日、6月23日、7月14日、8月25日、9月29日の水曜日午前10時～正午
人 各日①2人、②8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(-社)発達障がいファミリーサポートMarble FAX 76-2720・✉marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
問 障がい者支援課 ☎内線2657



催し

だれでもランチカフェ

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 5月8日(土)午後1時～3時
人 市民活動に興味のある方20人
所 オンライン会議アプリ[Zoom]
申 5月6日(木)までに市民協働センターホームページ HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)
問 同センター ☎46-0048

おとな絵本ラウンジ 第64回 絵本を楽しむトークラウンジ(オンライン)

トークテーマは「風」。
日 5月9日(日)午後2時～4時
人 20人
所 オンライン会議アプリ[Zoom]
申 5月8日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

介護者ひろば

日 所 ①5月13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)、②19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)、③20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 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)
みなでつながる「老い支度」
日 5月18日(火)①午前10時～10時45分、②午前11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

「第20回みたか市民活動・NPOフォーラム」説明会・座談会

同フォーラムは、地域で何かを始めたい人、地域の役に立ちたい人、自分たちの活動を知ってほしい人・広げたい人のための交流イベントです。9月18日(土)～26日(日)のフォーラムに参加を検討している団体・個人で集まり、やりたいことなどを話し合います。
日 5月24日(月)午後6時～8時
所 ①市民協働センター、②オンライン会議アプリ[Zoom]
申 5月14日(金)までに同センター ☎46-0048・HP https://kyodo-mitaka.org/へ(②はインターネット申込みのみ)
問 同センター ☎46-0048

初夏の植物観察会

武蔵境から玉川上水を歩き、武蔵野の自然と水を探ります。
日 6月1日(火)午前10時JR武蔵境駅集合～正午ごろJR三鷹駅解散予定(雨天中止)
人 15人
調 (-社)日本庭園協会会長の高橋康夫さん
物 ルーペ、筆記用具、雨具、歩きやすい服装
申 問 5月6日(木)～26日(水)にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)



スポーツ

少林寺拳法初心者教室

日 5月8日～29日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6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 ☎mitakach uodoin2@gmail.com

三鷹市サッカー協会の催し

日 ①第3回フットサル ONE DAY マッチ壮年&女子大会=5月15日(土)午前9時30分～11時30分、②第4回フットサル ONE DAY マッチ=29日(土)午後0時30分～2時30分
人 ①壮年(令和4年4月1日時点で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
料 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 HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

少年・少女相撲教室

日 三鷹市相撲連盟
日 5月15・22日の土曜日午後3時30分～5時
人 市内の5歳～小学生10人

所 SUBARU総合スポーツセンター
申 問 各開催日の前日までに必要事項(11面参照)・学校名・性別・保護者氏名を同連盟 ☎mitaka-sumo@outlook.comへ(先着制)

ジュニア育成地域推進事業 春季ジュニアソフトボール教室

日 東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
日 5月29日、6月5・12日の土曜日午前9時～正午(雨天中止)
人 市内の小中学生女子
所 大沢総合グラウンド
物 グローブ(貸しグローブあり)、タオル、防暑グッズ
申 問 同連盟 ☎090-2252-1576・HP https://mitakasoft.jimdofree.com/へ
50歳以上の初心者水泳講習会
日 三鷹市水泳連盟
日 6月2日～23日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)
人 在学・在勤を含む50歳以上の市民10人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 4,000円
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)
日 5月10日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

日 同連盟 ☎45-3755(夜間のみ)・✉ wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp
三鷹市野球連盟夏季大会
日 6月27日以降の毎週日曜日
人 在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・責任者の所在は市内)
所 大沢総合グラウンド
日 6月5日(土)午後4時～6時30分に一般・壮年の部とも申込書(選手登録名簿12～20人)・大会参加料1チーム12,000円・年間登録料1チーム10,000円、一般の部は東京都登録用紙(東京都軟式野球連盟ホームページ HP http://www.tnbb.or.jp/で入手)、東京都登録料1人600円をSUBARU総合スポーツセンター地下1階へ
※申込書を5月18日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布します(春季大会参加チームは郵送します)。
※抽選会議を6月18日(金)午後6時から生涯学習センターで開催します。
問 同連盟 ☎33-5080(日中のみ)

三鷹市野球連盟夏季大会

日 6月27日以降の毎週日曜日
人 在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・責任者の所在は市内)
所 大沢総合グラウンド
日 6月5日(土)午後4時～6時30分に一般・壮年の部とも申込書(選手登録名簿12～20人)・大会参加料1チーム12,000円・年間登録料1チーム10,000円、一般の部は東京都登録用紙(東京都軟式野球連盟ホームページ HP http://www.tnbb.or.jp/で入手)、東京都登録料1人600円をSUBARU総合スポーツセンター地下1階へ
※申込書を5月18日(火)から三鷹市体育協会(同センター内)で配布します(春季大会参加チームは郵送します)。
※抽選会議を6月18日(金)午後6時から生涯学習センターで開催します。
問 同連盟 ☎33-5080(日中のみ)



講座

スマホ・タブレット教室

日 所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①月1回木曜日午後1時～2時30分、②月4回木曜日午後2時30分～4時
人 ①4人、②3人

料 ①2,000円(1回)、②6,000円(4回分)
申 往復はがきで必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ
問 同センター ☎48-6721

みたか健康づくりセミナー 「フレイル予防でキラリ健康長寿」

日 ①5月19日、②26日、③6月2日、いずれも水曜日午後1時30分～3時
人 市民20人
所 井の頭コミュニティセンター
物 ③動きやすい服装
申 5月6日(木)から直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)
問 健康推進課 ☎内線4225

市民講師デビュー講座「乳がん早期発見の大切さ—その方法とがんに対する正しい知識の習得」

日 5月22日(土)午後2時～3時30分
人 16歳以上の方14人
所 生涯学習センター
講 セミナー講師の遠藤清子さん
申 問 5月2日(日)午前9時から直接または電話で同センター ☎49-2521へ(先着制)

女性活躍推進のポイントと実践事例

日 東京都労働相談情報センター国分寺事務所
日 6月17日(木)・28日(月)午後2時～4時
人 事業主、企業の人事・労務管理担当者、テーマに関心のある方50人
所 国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)
講 社会保険労務士の二瓶美紀子さん
申 問 同事務所 ☎042-323-8511・FAX 042-323-8512・HP https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/(TOKYOはたらくネット)へ(先着制)



募集

都営住宅入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住戸)=2,750戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=750戸、③居室内で病死などがあつた住宅=330戸
◆申込書・募集案内 5月6日(木)～14日(金)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページ HP https://www.to-kousy.or.jp/でも入手可)
申 5月19日(水)(必着)までに申込書を郵送
問 同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

みたか野菜クラブ 野菜宅配会員

三鷹市都市農業市民交流協議会が、市内でとれた旬の野菜(約9種類)をお届けする会員制宅配サービスです。
人 市民、周辺居住者15人
※エリアによっては配達できない地域があります。

クールビズに代わり「Mitaka快適ビズ」を始めます

問 職員課 ☎内線2235

市では、これまでのクールビズに代わり、夏季に限らず1年を通して動きやすい服装での勤務を推奨する「Mitaka快適ビズ」を、5月1日から実施しています。ネクタイと上着の着用については、社会通念上必要とされる場を除き、通年で自由化しました。皆様のご理解をお願いします。



時30分、⑥布バッグをつくろう＝29日(土)午前10時30分～11時30分
人①③⑤就学前のお子さん、②1歳6カ月ごろ～就学前のお子さん、④1歳6カ月までのお子さんと母親6組、⑥3歳～就学前のお子さんと保護者10組
所③牟礼コミュニティセンター
物①タオル、汚れてもよい服装
申当日会場へ(④⑥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

日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＝7日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④光る泥団子を作ろう！＝29日午後2時～3時30分、⑤卓球大会＝31日(月)午後3時30分～4時30分
人③8人、④10人
物①②③⑤タオル(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

すくすくひろばの催し

◆5月のあそびとおしゃべりの会

日所①牟礼コミュニティセンター＝12・19日、②井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝12・26日、③新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝19・26日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

人市内在住の年少までのお子さんと保護者

申①②当日会場へ、③5月6日(木)午前10時から同ひろば☎45-7710へ

◆年齢別あそびましょ ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」

日5月20日(木)午前10時15分～10時45分
人市内在住の平成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
申5月6日(木)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

日5月27日(木)午前10時30分～11時30分
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12組

所井の頭コミュニティセンター
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5月13日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆3menパパの子育て法 保育

日6月6日(日)午前10時30分～正午
人初めて受講する市内在住の1～3歳のお子さんの父親15人、保育(1～3歳)

所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん

申5月14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)
問同ひろば☎45-7710

東多世代交流センターの催し

◆出前ひろば 牟礼ひよこちゃんランド
日5月18・25日の火曜日午前10時～正午

人1歳までのお子さんと保護者10組
所牟礼地区公会堂
申当日会場へ(先着制)

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」 保育

日①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」＝5月22日(土)、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」＝30日(日)、いずれも午前10時～正

午(全2回)
人市内在住の1～3歳のお子さんと父親10組、保育(1～3歳)10人

講①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん

申5月6日(木)～15日(土)に直接または電話で同センター☎46-0408へ(先着制)

◆知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」 保育

日6月3日～24日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回)

人在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者10人、保育(1歳～1歳6カ月前後)10人

講作業療法士、歯科医師、保健師の皆さん

申5月6日(木)午前9時～12日(水)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☎44-2150・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。結果は5月19日(水)に送付。保育は初参加者を優先で、5月27日(木)午前10時からオリエンテーションに必ず参加)
問同センター☎46-0408

おやこでよって チョコッとあつぷる一む(6月)

日NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①ママ護身術フィットネス(キック編)＝3日(木)、②簡単スクラップブック(アルバム編)＝5日(土)、③強みを知って子育てに自信を＝7日(月)、④産前・産後の骨盤ケア＝10日(木)、⑤働くママのお話会(仕事と家庭の両立編)＝12日(土)、⑥ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)＝14日(月)、⑦「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会＝17日(木)、⑧親子ヨガレッツ＝19日(土)、⑨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＝21日(月)、⑩簡単スクラップブック(A4フレーム編)＝24日(木)、⑪マタニティーヨガ ゆったり骨盤調整で安産力＝28日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

人①首据わり～ハイハイまでのお子さんと母親、②⑦⑩3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤3歳までのお子さんと働く母親(産休・育休中を含む)、⑥ハイハイ前のお子さんと母親、⑦6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、⑧2～11カ月のお子さんと保護者、⑨妊娠15週以降の健康な方(お子さん連れ2組まで)

物①抱っこひも、②写真5～10枚、⑧バスタオル、⑨バスタオル、授乳ケープ、

⑩写真1～3枚
所市民協働センター
料①③⑥⑧⑩1,500円、②1,300円、④2,000円、⑤800円、⑦500円(夫婦1,000円)、⑨⑩1,800円

※②⑩材料代を含む、④さらし付き、⑤お役立ち情報資料付き。

申5月15日(土)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(オンライン)

日所三鷹市シルバー人材センター
日6月3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年生のスクラッチ経験者4人
料5,000円(教材代を含む)

物パソコン
申6月1日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)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)

※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

みたかファミリー・サポート・センター利用希望者向け説明会

日6月11日(金)午前10時30分～11時30分

人市内在住で小学1年生までのお子さんの保護者10人
 ※小学2・3年生の保護者はご相談ください。

所新川中原コミュニティセンター
物筆記用具、あれば蛍光ペン。利用登録を希望する方は入会申込書兼登録書(みたか子育てネットホームページHPhttps://www.kosodate.mitaka.ne.jp/で入手)、証明写真2枚(縦3×横2.5cm)、返信用封筒(長3型、84円切手貼付)

申5月6日(木)午前9時から同センター事務局(子ども家庭支援センターのびのびひろば内)☎76-6817へ(先着制)



高齢者の生活相談室(事前予約)

日5月21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

光化学スモッグにご注意を!

問 環境政策課☎内線2523

光化学スモッグは、気温が20度を超えた風の弱い日に発生することが多く、例年5～10月ごろにかけては注意報が発令されることもあります。注意報や警報が発令された場合は、防災無線や市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、公共施設への掲示などでお知らせします。

注意報・警報が発令されたら

- 外出や、屋外での運動を控える
 - 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする
- ※発令状況は東京都環境局ホームページHPhttps://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/で確認できます。発令は原則、日没をもって解除されます。

光化学スモッグの発生を抑えるために

光化学スモッグは、自動車の排ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。都内では、自動車のアイドリングストップが義務付けられています。駐車時はエンジンの停止をお願いします。

健康コラム コロナ禍による 運動不足対策

運動には、「早歩き」を週150分以上と週2回の筋肉トレーニングを併せて行うと、死亡を減少させるエビデンスがあります。しかし、新型コロナウイルス感染症のまん延で、人々の運動量が減っています。社会活動の抑制によって、通勤や買い物などの生活上の運動にまで影響があります。感染予防のためのマスク生活は、精神的にも運動意欲を減退させます。

それでは、このコロナ禍において健康を維持するための最低限の運動不足対策はどうあるべきでしょうか。短期間の運動不足でも、その筋力量の回復のために数倍のリハビリ時間を要するため、わずかでも運動を継続することが大切です。

私は、絶え間ない運動習慣のため、毎日歩数の測定を始めることが有効と考えています。毎日記録することで歩行する意欲が生まれます。万歩計やスマートフォンの歩数計アプリが良いです。最低限の目標は「1日4千歩以上」を「週3回以上」です。しかしながら、現実的には年齢や身体的制限に合わせて、目標歩数と目標頻度を増減する必要があります。

次に深呼吸もお勧めします。昨年は、映画「鬼滅の刃」で「呼吸が大切なものとして描かれていましたね。患者さんを観察していますと、平時より血液酸素含有量が少ない方が多い印象です。深呼吸の指示で即座に改善するため、マスク生活で呼吸が浅くなっているのではと考えています。意識的な深呼吸は、一時的な血液酸素含有量を増加させるだけでなく呼吸筋の強化につながります。自律神経系にも好影響があるようです。1日数回行ってみたいかが良いでしょう。在宅勤務などで、同じ姿勢の方も多いため、休憩時には深呼吸とともにストレッチなども行っていただければと思います。

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

市立図書館(本館、南部みんなみ)臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため臨時休館します。ブックポスト(返却ポスト)、移動図書館ひまわり号は通常通り利用できます。

☎5月18日(火)～20日(木)=本館、18日=南部みんなみ

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151、南部図書館みんなみ ☎76-5571

※5月25日(火)～28日(金)は本館保存庫の資料が利用できません。

※三鷹駅前図書館、東部図書館、西部図書館は6月15日(火)に臨時休館します。

※毎週月曜日、第3水曜日は定期休館日です。

行政相談委員が再任・就任されました

荒井正雄さん、寺田美枝子さんが4月から再任され、藤原國平さんと田谷好美さんに代わり、佐久間豊さんが4月から、渡辺悦子さんが5月から就任されました。任期は2年間です。

☎相談・情報課 ☎内線2215

町会・自治会活動を応援します 町会等自治組織助成金

市では町会・自治会、管理組合、商店会などの活動に対して助成を行っています。世帯割額は1世帯当たり200円、均等割額は世帯数により8,000～17,000円を交付します。

☎町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織

☎5月6日(木)～6月30日(水)に所定の申請書類(市ホームページで入手可)を直接または郵送で「〒181-8555コミュニティ創生課」(第二庁舎2階)へ

☎同課 ☎内線2512

※新規に申請する場合は、必ず同課にご相談ください。

飼い主のいない猫の

避妊・去勢手術費用を減額します
市内に生息する飼い主のいない猫(生

後6カ月以上)の繁殖を抑えるため、指定の動物病院で避妊・去勢手術を行う費用(病院により異なる)を雄は10,000円、雌は15,000円減額します(先着制)。

☎市内在住で、手術した猫の耳先にV字カットを施すことを承諾いただける方

☎5月10日(月)～令和4年3月25日(金)に、申込書(同課(第二庁舎2階)、市民課(市役所1階)、市政窓口または市ホームページで入手)に手術をする猫の写真を貼付し、環境政策課へ

※手術後の減額申請はできません。

◆市内の指定動物病院(4月1日現在)

穴戸動物病院(下連雀4-6-27) ☎48-5362、浅野獣医科医院(井の頭2-5-6) ☎45-3884、ふじもと動物病院(井の頭4-24-5) ☎24-0661、アルファ動物診療所(上連雀4-16-4) ☎46-5585、かえで動物病院(深大寺2-1-1) ☎31-3232

☎同課 ☎内線2523

三鷹台ワークショップ報告会

令和2年2月と10月に開催したまちづくりワークショップなどでの意見を踏まえ、駅前広場整備の内容などを報告します。

☎5月16日(日)午後1時～2時10分

☎20人

☎井の頭コミュニティセンター

☎5月12日(水)までにまちづくり推進課 ☎内線2459・✉machidukuri@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

地域のサロン活動資金を助成します

☎次のすべてに該当する自主サークル60団体。①市内で月1回以上、サロン(参加者3人以上)での地域の仲間づくりや助け合い活動を行っている、②ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、③政治・宗教・営利目的でない

◆助成額 1団体につき上限10,000円(交付後、活動報告書などを提出)

☎5月10日(月)から申請書・事業計画書(三鷹市社会福祉協議会ホームページ

☎https://www.mitakashakyo.or.jp/で入手)を同協議会へ(先着制)

☎みたかボランティアセンター ☎76-1271

税金

軽自動車税(種別割)の納税通知書を4月30日に発送しました

納付は金融機関やコンビニエンスストア、Pay-easy(ペイジー)対応のATMでも可能です。税率など詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

☎市民税課 ☎内線2356

5月31日(月)は固定資産税・都市計画税(第1期)、軽自動車税(種別割)の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が増加されます。納期限内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやPay-easy(ペイジー)対応のATMでも可能です。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

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、届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ

※8月の年金引き落とし分から変更した

いは、5月31日(月)までに申請してください。

☎同課 ☎内線2417

扶養から外れたときは国民年金の届け出を

厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(第3号被保険者)は、扶養から外れると国民年金への加入が必要です。厚生年金に加入している配偶者が退職・65歳到達・死亡したとき、または本人の収入が扶養の限度額を超えたときや離婚したときは、速やかに手続きをしてください。

☎市民課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

児童扶養手当を振り込みます

3・4月分の同手当を、5月10日(月)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課 ☎内線2753

むらさき子どもひろばの催し(5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(24日(月)を除く)、みんなであそび! =火～金曜日午前11時～11時30分(5日(水・祝)・6日(木)・7日(金)・14日(金)・19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日～7日午前11時～11時30分、②リズム遊び=14日午前11時～11時30分、③にこにこキッズ=19日午前10時45分～正午、④Mamaカフェ=24日午前10時30分～11時30分、⑤変身スペシャルバスデー=27日(水)・28日(金)午前11時～11

三鷹市市税条例の一部を改正

地方税法などの改正に伴い、同条例の一部を改正しました

◆固定資産税・都市計画税 ☎資産税課 ☎内線2362

●令和3年度の固定資産税の評価替えに伴い、土地(宅地等、農地)に関わる、3～5年度の固定資産税・都市計画税の負担調整措置を継続します。

●新型コロナウイルス感染症による社会経済活動や市民生活への影響を踏まえ、負担調整措置などにより課税標準額が増加する土地について、3年度に限り、前年度の課税標準額に据え置きます。

◆軽自動車税 ☎市民税課 ☎内線2356

同感染症の状況や経済の動向などに鑑み、自家用乗用の軽自動車を取得した場合に燃費性能などに応じて課税される環境性能割の税率を1%分軽減する特例措置の適用期限を延長し、3年12月31日までに取得したものを対象とします。

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 減免のご案内

☎①保険課 ☎内線2382、②介護保険課 ☎内線2687

同感染症の影響により収入が減少し、国民健康保険税・介護保険料の納付が困難な方を対象に、令和3年度分の保険税・保険料(納期限が3年4月1日～4年3月31日に設定されているもの)を減免します。

減免申請の受け付けは、納税通知書などを発送後の7月以降を予定しています。通知書がお手元に届いてから申請してください。

◆令和2・元年度分の減免申請期間を延長します

2・元年度分の保険税・保険料(納期限が2年2月1日～3年3月31日に設定されているもの)については、減免の申請期限を3月31日としていましたが、当面の間、申請期間を延長します。

☎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

※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)。

●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」J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第594号(5月2日～6月5日)
 STOPあり運転/「みいむ」第3号を発行/河村市長のメッセージ
 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4月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,774人(371人増) 男: 93,163人(126人増) / 女: 97,611人(245人増)
 世帯: 96,408世帯(473世帯増)

三鷹市からの情報をご活用ください

市では、パソコン・スマートフォン・テレビ・ラジオなど、さまざまなツールやメディアを通して情報を発信しています。災害や感染症に関する情報ははじめ、毎日の暮らしを楽しく豊かに彩る地域の情報など、皆さんの生活に役立つコンテンツを多数用意していますので、ぜひご活用ください。

☎ 広報メディア課 ☎ 内線2133



非常時・緊急時の情報

地震や台風などの災害発生時や、感染症の大流行といった緊急時に正確な情報を得るためにご活用ください。

三鷹市ホームページ <https://www.city.mitaka.lg.jp/>

三鷹市の最新情報はこちらでご確認ください。緊急時にはトップページに「緊急情報」欄を表示し、大切な情報をお知らせします。

三鷹市公式Twitter @mitaka_tokyo

市からのお知らせのほか、災害時などの緊急情報、新型コロナウイルス感染症や新型コロナワクチンに関する最新情報、防犯情報などを発信しています。また、気象庁から発表される地震情報や気象警報を自動配信します。

みたか安全安心メール ✉ maam@req.jp (空メールを送信)

市内で発生した犯罪・不審者情報や災害に関する情報、防災無線の放送内容などの緊急情報をメールで配信します。

☎ 安全安心課 ☎ 内線4521

防災行政無線自動電話応答サービス

☎0120-119-921 (フリーダイヤル)

電話をかけると、防災無線で放送した内容を、放送終了後24時間、自動音声で確認できます。防災無線の放送内容は、市ホームページのトップページからも確認できます。

☎ 防災課 ☎ 内線4512

毎日の暮らしに役立つ情報

さまざまな世代やライフスタイルに合わせた内容で、暮らしに役立つ情報を発信しています。

YouTube 「三鷹市公式動画チャンネル」で検索

旬の市政情報や暮らしの情報、子育てに関する情報、シティブロモーション映像など、コンパクトにまとめた分かりやすい動画を制作し、無料動画共有サイト「YouTube」で配信しています。

ケーブルテレビ J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)

毎日放送しているテレビ広報番組「みる・みる・三鷹」(放送時間は上記参照。番組内容は毎月第1日曜日更新)で、市の最新情報をお届けしています。災害時、同チャンネルでは防災無線の放送内容や緊急情報を、文字放送によりリアルタイムでお伝えします。

ラジオ(コミュニティFM) むさしのFM(78.2MHz)

市の最新情報をお届けする市政情報番組「おはよう! 三鷹市です」「三鷹くちこみテレフォン」(放送時間は上記参照)を放送しています。

モバイル版『広報みたか』

いつも持ち歩くスマートフォンで、ちょっとした空き時間に気になる記事を簡単にチェックできる、モバイル版『広報みたか』を配信しています。10言語の翻訳・音声読み上げも可能です。無料のアプリ「カタログポケット」(右記二次元コード)をダウンロードしてご利用ください。

iOS端末用 Android端末用