

④5月17日(月)から必要事項(11面参照)を同センター☒houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)
 ⑤同センター☎76-4500

認知症介護者談話室

④5月25日(火)午後1時~3時
 ⑤介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)
 ⑥みたかボランティアセンター
 ⑦三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

介護者ひろば

④5月26日(水)午前10時~正午
 ⑤介護者、介護経験者4人
 ⑥ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
 ⑦三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

昆虫観察会

④5月29日(土)午前10時~正午(小雨決行)
 ⑤20人(小学2年生以下は保護者同伴)
 ⑥都立野川公園
 ⑦昆虫研究家の吉谷昭憲さん
 ⑧帽子、ルーペ、筆記用具、歩きやすい服装(長袖、長ズボン)、雨具
 ⑨5月17日(月)からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

男性介護者交流会

④「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」
 ⑤6月3日(水)午後1時~3時
 ⑥市内の男性介護者、男性介護経験者4人
 ⑦おむすびハウス(下連雀1-10-20)
 ⑧三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

国蝶オオムラサキ観察会

④6月26日(土)午前8時30分~11時30分、午前10時~午後1時、午後1時~4時
 ⑤多摩地域在住・在学・在勤の方各回40人
 ⑥谷戸沢処分場(日の出町)
 ⑦6月15日(火)(必着)までにはがきまたはインターネットで参加者全員の必要事項(11面参照)・性別・在学・在勤の方は校名・勤務先を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合」・HP https://www.tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)
 ⑧同組合☎042-597-6152

tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)
 ⑧同組合☎042-597-6152

スポーツ

7月の小学校校庭開放

④(団体貸し切り)予約受け付け
 ⑤市ホームページでご確認ください
 ⑥住民協議会に登録されている団体
 ⑦6月6日(日)~12日(土)に各コミュニティセンターへ
 ⑧スポーツ推進課☎内線2934

第199回市民歩こう会

④6月6日(日)午前8時40分~9時市役所集合~三鷹跨線人道橋~風の散歩道~井の頭恩賜公園~11時30分ごろ三鷹中央防災公園解散(行程約7km、小雨決行)
 ⑤在学・在勤を含む小学生以上の市民20人程度(小・中学生は保護者同伴)
 ⑥タオル、帽子、雨具、ごみ袋
 ⑦5月28日(金)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課☎内線2934・☒supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1グループにつき5人まで申し込み可。申込多数の場合は抽選)

シニアのための泳法別講習会

④◆コース クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ
 ⑤東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市水泳連盟
 ⑥6月30日(水)午前9時~11時
 ⑦在勤を含む60歳以上の市民で心身ともに健康な方100人
 ⑧SUBARU総合スポーツセンター
 ⑨水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代100円・靴箱代100円(返還式)
 ⑩6月2日(水)(必着)までにはがきで必要事項(11面参照)・希望の泳法コースを「〒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)
 ⑪同連盟☎45-3755(夜間のみ)・☒wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

講座

よくわかる・役立つ!パソコン教室

④パソコンの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。
 ⑤三鷹市シルバー人材センター
 ⑥往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
 ⑦同センター☎48-6721

育児支援ヘルパー養成講座

④①6月4日(金)午後2時~4時30分、②6月11日(金)午前9時~午後4時45分
 ⑤30歳以上の心身ともに健康な方(看護師・保健師・助産師・保育士資格を有する方は受講講座の調整あり)
 ⑥①市民協働センター、②総合保健センター
 ⑦小児科医、保健師、助産師
 ⑧6月1日(火)までに必要事項(11面参照)・経験内容をのびのびひろば☎40-5925・FAX 76-6819へ

回路マーカーで紙に光をともしよう

④電気を通すインクを使ったマーカーで紙に回路を描き、LEDの光をとめます。
 ⑤6月5日(土)①午後1時~1時30分、②2時~2時30分
 ⑥4歳以上の方各回4人
 ⑦三鷹産業プラザ
 ⑧ひらめきボックス coporii 代表の丸山絢子さん
 ⑨¥500円
 ※作品を持ち帰る場合は1,500円(材料代を含む)。
 ⑩申し込みフォーム HP http://bit.ly/coporii2106へ(先着制)
 ⑪ファブスペースみたか☎48-3520

ファブスペースみたか

無料デモ体験会

④6月6日(日)午後1時~2時

④4人
 ⑤三鷹産業プラザ
 ⑥必要事項(11面参照)を同施設☒fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 ⑦同施設☎48-3520

市民講師デビュー講座
パントマイムの世界へようこそ
—カラダを使って表現してみよう

④6月12日(土)午後2時~3時30分
 ⑤20人
 ⑥生涯学習センター
 ⑦パントマイムアーティストのNYOKO(によこ)さん
 ⑧5月15日(土)から同センター☎49-2521へ(先着制)

スポーツボランティア支援事業
「理解から行動へー障がい者スポーツ・ボランティアの実践」

④市、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
 ⑤6月19日(土)午前10時30分~正午
 ⑥在学・在勤を含む16歳以上の市民20人
 ⑦オンライン会議アプリ「Zoom」
 ⑧立教大学教授の松尾哲矢さん
 ⑨6月4日(金)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/へ(申込多数の場合は抽選)
 ⑩SUBARU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2回 煎茶」

④7月3日(土)午後2時~4時
 ⑤小学3年生以上の茶道未経験者8人
 ⑥三鷹市茶道連盟の皆さん
 ⑦¥500円
 ⑧物白足袋または白い靴下
 ⑨6月5日(土)(必着)までに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)
 ⑩同施設☎46-3922

救急医療情報キットを備えましょう

④高齢者支援課☎内線2697、障がい者支援課☎内線2654

緊急時に救急隊が駆け付けた際に、意識混濁や気が動転して病状を伝えられない事態に備えて、市では三鷹消防署などと連携し、救急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」(写真)またはマグネットシートを配布しています。

かかりつけ医療機関や持病など、必要な情報を記入したシートをキットに入れて、隊員が見つけやすいよう冷蔵庫で保管しましょう。

また、すでにお持ちの方も、年に1回程度はシートの内容の見直しをお願いします。新しいシートは同課で配布しているほか、市ホームページから入手できます。

⑤市内在住で、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上で1人暮らしの方
 - ②65歳以上の方のみの世帯
 - ③65歳以上で日中または夜間に独居になる方
 - ④65歳未満で身体障害者手帳1~4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方のみの世帯
- ⑥①~③高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ、④対象であることを確認できる手帳を障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ

※代理申請には、申請書(市ホームページから入手可)に本人の署名または押印が必要です。



便利なコンビニ交付サービスをご利用ください

④市民課☎内線2326

マイナンバーカードに搭載された電子証明書を利用して、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で、住民票の写しなどの証明書(下表)が取得できます。

利用条件

- 三鷹市に住居登録があり、マイナンバーカードをお持ちの方
 - マイナンバーカードに有効な電子証明書が搭載されていること
- ※マイナンバーカード受取時に電子証明書の発行を受けなかった方、または1度発行した電子証明書が有効期限切れにより失効してしまった方は別途手続きが必要です。

利用できる場所・時間

- 全国のコンビニエンスストア(一部を除く)：午前6時30分~午後11時(年末年始を除く)
- 三鷹上連雀郵便局(上連雀9-42-24)：午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

取得できる証明書の一覧

証明書の種類	発行手数料(1通当たり)	備考
住民票の写し	200円	カード所有者本人および本人と同一世帯の方のもの
印鑑登録証明書		カード所有者本人のもの
市民税・都民税課税(非課税)証明書	350円	カード所有者本人のもの(最新2年度分のみ)
戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)・個人事項証明書(戸籍抄本)		カード所有者本人および本人と同一戸籍の方のもの(三鷹市が本籍の方のみ)
戸籍の附票の写し		200円