

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

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

市役所電話(代表)

☎0422-45-1151

ホームページ  
(パソコン・スマートフォン用)

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

公式Twitter

[https://twitter.com/mitaka\\_tokyo](https://twitter.com/mitaka_tokyo)



今号の紙面から

- 「デリバリー三鷹」最新ニュース …… 2・3面
- 東京2020オリンピック「自転車ロードレース」開催に伴う交通規制 …… 3面
- 東京都に緊急事態宣言が再発令されています …… 5面
- お子さんの時間が増えている皆さんへ …… 6面
- 暑い夏到来 熱中症に気を付けましょう …… 7面
- 市からのお知らせ …… 11面から
- 太宰治賞受賞者 山家望さん寄稿文 …… 12面

## 新型コロナウイルス最新情報

現在、新型コロナウイルスは国からの供給量不足のため、1回目の接種予約の受け付けを一時的に停止しています。今号では、現状や今後の見込みについてお知らせします。また、「三鷹市緊急対応方針(第7弾)」の概要を紹介します。

☎三鷹市新型コロナウイルス接種コールセンター ☎0570-026-567

### 新型コロナウイルス

#### 1回目の接種予約の受け付けは当面の間見合わせています

現在、ワクチンの確保に向けてさまざまな調整を進めています。国からのワクチンの供給見込みが立ち次第、予約を再開します。再開時には市ホームページや市公式ツイッターなどでお知らせします。

#### すでに1回目を予約している方が、予定通り2回目も接種できるよう、国等と調整を進めています

国からの供給量によっては、予約済みの方の予約日程が変更になる可能性があります。

#### 65歳以上の方の接種は7月末に完了します

ワクチン接種を希望する65歳以上の方への2回の接種は、予定通り完了する見込みです。

#### 7月13日までに、接種対象となる12歳以上のすべての方に接種券を送付しました

接種券が届いていない場合は、市コールセンター ☎0570-026-567へご連絡ください。

#### 8月上旬までの予約が埋まっています

予約受け付け再開後には、8月中旬以降の予約を受け付ける予定です。

### 三鷹市の新型コロナウイルス接種状況

◆三鷹市の新型コロナウイルス接種人数(7月14日現在・速報値)

対象	対象者数	1回目接種者数	2回目接種者数
65歳以上	41,503人	50,152人	21,067人
12~64歳	123,314人		
合計	164,817人	71,219回	

### 三鷹市内の新型コロナウイルス感染者数

東京都の公表内容を基に、市内で入院・療養などを行っている方、退院された方の人数を市ホームページ(右記二次元コード)で公表しています。情報は原則として、閉庁日を除き毎日更新します。



◆7月13日の三鷹市内の感染者数

新規感染者	累計感染者	うち、入院・療養中など	うち、退院者など
2人	1,729人	83人	1,646人

### 新型コロナウイルス感染症 三鷹市緊急対応方針(第7弾)

☎企画経営課 ☎内線2112

一日も早く感染症が収束するよう、きめ細やかな支援と感染リスクを軽減するための対策を盛り込んだ「三鷹市緊急対応方針」の第7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7弾の概要

- ①医療機関への支援とPCR検査等費用助成の期間延長など
  - 医療体制確保支援などの継続
  - PCR検査等費用助成の期間延長
- ②生活困窮者への支援
  - 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の給付
  - 就学援助対象者の拡充
  - 住居確保給付金の再支給の継続
  - 国民健康保険における傷病手当金制度の継続
- ③中小企業への支援の継続
  - 三鷹商工会との協働による経営相談の拡充
  - 不況対策緊急資金などの融資あっせん要件緩和の継続
- ④飲食店などの感染拡大防止に向けた啓発と支援
  - 感染拡大防止に向けた啓発
  - 安心して利用できる環境づくりへの支援
  - デリバリー三鷹の期間延長
- ⑤市立小・中学校保健室の感染症対策の実施
- ⑥小規模保育施設における保育体制の確保支援
- ⑦敬老のつどいの中止とお食事クーポン券の配付

### 副反応について

- ◆接種後、すぐに表れる可能性のある症状  
じんましん、腹痛、嘔吐(おうと)、息苦しさ  
※まれに発症する重いアレルギー反応(アナフィラキシー)に対応できるよう、接種会場や医療機関では医薬品などの準備をしています。
- ◆接種後、数日以内に表れる可能性のある症状  
**50%以上** 接種部位の痛み、疲労、頭痛  
**10~50%** 筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ  
**1~10%** 吐き気、嘔吐
- ◆接種後に体に異常が出た場合は  
かかりつけ医やお近くの診療所、東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎03-6258-5802(24時間)へご相談ください。詳しくは厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/>へ。

毎週更新

### 河村市長のメッセージをYouTubeで配信します

☎広報メディア課 ☎内線2133

▶ 動画はこちらから

YouTubeで「三鷹市公式動画チャンネル」と検索、または右記二次元コードへ



三鷹市政の動きから新型コロナウイルス、東京2020大会に関する話題まで、河村孝市長が自らの言葉で最新情報をお伝えします。7月21日(休)からYouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で配信をスタートし、動画の内容は毎週更新します。



おうちで三鷹の美味しいもの

# 「デリバリー三鷹」最新ニュース

新型コロナウイルスの影響を受けている市内の飲食店の応援と学生の就労支援を結び付け、市民の皆さんに三鷹の美味しい食事をお届けするデリバリー三鷹。宅配手数料は無料で、1品から注文できます。

☎ 生活経済課 ☎ 内線2541



インターネット注文 **おすすめ**  
(店舗・商品の一覧もこちらから)  
前日注文、翌日配達



<https://takuhaim.easy-myshop.jp/>

☎ 電話注文

**昼便** 前日～当日午前10時  
**夜便** 前日～当日午後3時 ※④は2時まで  
☎40-0311 (午前9時～午後5時)

## グランドメニューを配布しています

全店舗の取り扱いメニューを掲載した紙のメニュー表は、同課(第二庁舎2階)や市役所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ます。

- 宅配スタッフの人数により、注文を受けられない場合があります
- アレルギーへの対応など、個別の変更はできません
- 商品を直接受け取れる場合のみ注文をお受けします

注文のキャンセルはできません。

## 🚫 配達できない日

※記載の日以外でも、臨時休業などで配達できない場合があります。  
※丸数字は配達できる時間(右記参照)。

## 配達時間

<b>昼便</b>	①午前11時～正午	<b>夜便</b>	④午後4時～5時
	②正午～午後1時		⑤午後5時～6時
	③午後1時～2時		⑥午後6時～7時

## 季節限定メニューを取り扱っています

7月から、下記10店舗でこの期限限定のメニューが加わっています。この期間にぜひお試しください。

※一部の限定メニューのみ掲載。

そば・和食・居酒屋



**カ笑ル食堂**  
下連雀1-9-18  
🚫 日曜日、祝日  
**昼便** ①～③  
手作り燻製チーズ …… 800円



**季寄せ 蕎麦 柏や**  
下連雀3-35-1  
🚫 9月8日(水)  
**昼便** ①～③ **夜便** ④～⑥  
鱧天せいろ(昼便のみ) …… 1,600円



**蕎麦酒肴 多加はし**  
下連雀3-43-31  
🚫 水曜日  
**昼便** ①～③ **夜便** ⑤⑥  
浜松うなぎの塩焼き(2串)(夜便のみ)  
…………… 850円



**みたか 鷹場そば**  
下連雀9-11-8  
🚫 木曜日  
**昼便** ①～③ **夜便** ⑤⑥  
【TAKA-1認定商品】  
みたか de ひとナスの思い出そば …… 1,300円

洋食



**ベーカリー カフェ デリス**  
下連雀3-31-2  
🚫 火・水・土曜日  
**昼便** ②  
自家製ローストポークのバインミー  
…………… 680円

多国籍



**Bar COYOTE**  
下連雀3-31-2  
🚫 月曜日  
**昼便** ①～③ **夜便** ⑤⑥  
お家でタコスパーティセット …… 3,500円



**わんすたCafe&酒場**  
井の頭3-31-5  
🚫 木曜日  
**昼便** ①～③ **夜便** ④～⑥  
海老とトマトの冷製パスタ …… 1,000円

その他



**おやつのお店 小さいみかんの木**  
下連雀4-8-38  
🚫 木曜日(7月20日(火)～8月31日(火)を除く)  
**昼便** ②③ **夜便** ④～⑥  
ミックス焼きそば(夜便のみ) …… 700円



**むうぶ舎中原**  
牟礼7-5-14  
🚫 土・日曜日、祝日  
**昼便** ①～③ **夜便** ④  
杏ケーキのギフト(夜便のみ) …… 1,080円



**工房時・おもむく食堂**  
野崎2-6-41  
🚫 水・土・日曜日、祝日  
**昼便** ②③  
おやつセット …… 470円

## 新たに2店舗が加わりました

\*写真のメニュー

そば・和食・居酒屋



**三鷹みかづき酒房** 下連雀3-22-5  
🚫 なし  
**昼便** ②③ **夜便** ④⑤⑥  
炊き込みご飯弁当(主菜:魚/週替わり)\*  
…………… 1,200円  
炊き込みご飯弁当(主菜:肉/週替わり) …… 1,000円  
特製おつまみ盛り合わせ 冷・温2パックセット  
…………… 2,700円  
特製おつまみ盛り合わせ 冷菜パック …… 1,300円  
特製おつまみ盛り合わせ 温菜パック …… 1,500円  
牛すじカレー …… 880円

パン



**高級食パン専門店 花みつ 三鷹台店** 井の頭1-30-22  
🚫 水曜日  
**昼便** ①②③  
花みつ食パン(プレーン)\* …… 880円  
花みつ食パン(葡萄) …… 980円  
2種サンドイッチ …… 500円  
※ジャムは付きません。

「デリバリー三鷹」登録店舗 注文方法は2面参照

店舗名	主なメニュー	配達時間	定休日
<b>そば・和食・居酒屋</b>			
カ笑ル食堂	自然食弁当	①～③	日曜日、祝日
居酒屋 ふく家(※1)	弁当	①②	土～月曜日、祝日
桜庵(※1)	弁当	④～⑥	不定休
鶏笑 三鷹店	唐揚げ弁当	④～⑥	なし
三鷹みかづき酒房	炊き込みご飯弁当	②～⑥	なし
肉巻きやさい串と季節の料理分福(※2)	弁当	④～⑥	日曜日、祝日
ありのみ	弁当	④	火曜日
串焼PISTE ピステ	串焼き、弁当	④～⑥	月曜日
季寄せ 蕎麦 柏や	そば、天ぷら	①～⑥	9月8日(水)
酒道ハナクラしぞ～かおでん三鷹店	おでん、丼物	②③⑤⑥	水・日曜日
蕎麦酒肴 多加はし	天丼、丼物	①～③⑤⑥	水曜日
みたか 鷹場そば	そば、天ぷら	①～③⑤⑥	木曜日
みたかのセントラル	弁当	①～③⑤⑥	不定休
居酒屋 遊穂	弁当	⑤⑥	水・日曜日
お好み焼き ひろ	お好み焼き	①～③⑤⑥	火曜日
寿司よし	寿司	①～⑥	水曜日
工房時・おもむく食堂	唐揚げ弁当	②③	水・土・日曜日、祝日
<b>中華</b>			
餃子のハルピン	餃子	①	火・水・土・日曜日
一圓 三鷹南口	餃子、炒飯	①～③⑤⑥	火曜日
東順永餃子坊	水餃子	①～⑥	なし
中国料理 あQ	中華料理	①～③⑤⑥	月曜日
三福屋	中華料理	②③	木曜日
隠れ家ぎょうざ やみつき	餃子	⑤⑥	土～火曜日
虎坊	中華弁当	②③⑤⑥	木曜日(7月のみ月曜日不可)
<b>洋食</b>			
Cultiver	フレンチ総菜	①～④	月曜日
Cafe Hammock	お粥、カレー	④～⑥	不定休

店舗名	主なメニュー	配達時間	定休日
独創Dining MACCA	弁当、パスタ	②③⑤⑥	日曜日
ベーカリー カフェ デリス(※1)	パン、弁当	②	火・水・土曜日
三鷹モダンタイムス	ハンバーグ	②③⑤⑥	月曜日(祝日の場合は営業、翌日休業)
エレファントカフェ(※1、2)	弁当	③	なし
カフェ ハイファミリア	弁当	②⑤⑥	火曜日
ローズ&エム	弁当、ケーキ	②～⑥	水曜日、第3月曜日
PIZZA9丁目	ピザ	①～⑥	なし
ハンバーグ&ワイン食堂 井の頭モンスター	ハンバーグ	②③⑤⑥	月・火曜日
粋 Sui キッチンスタジオ&カフェ	ビーガン	①～④	月～木曜日
日比谷松本楼 杏林大学付属病院店	カレー、ハンバーグ	①～③	日曜日、祝日
ワイン食堂Sautoir-ソトワ-	弁当	①～⑥	不定休
<b>パン</b>			
トーホーベーカリー	パン	①②④⑤	土・日曜日、祝日、第3月曜日
MOCMO sandwiches	サンドイッチ	①～③⑥	土・日曜日、祝日
珈琲リスボン	サンドイッチ	①～③	日曜日
ぷくぷく食麺処三鷹店	生食パン	①～⑥	日曜日、祝日
高級食パン専門店 花みつ三鷹台店	食パン	①～③	水曜日
プーランジェリー hiro	パン	①～⑥	水・木曜日
<b>多国籍</b>			
焼肉・韓国料理 オンドルパン	ビビンバ	③⑤⑥	月・土曜日
Bar COYOTE	弁当	①～③⑤⑥	月曜日
WAI THAI(ワイタイ)	タイ料理	①～③⑤⑥	月曜日
麺旨のほんわか&井の頭 ナムチャイ	麺、タイ料理	①～③⑤⑥	日曜日
わんすたCafe&酒場	エスニック、総菜	①～⑥	木曜日
アジアンカレースパシユ	カレー	②③⑤⑥	なし
<b>その他</b>			
おやつのお店 小さいみかんの木	揚げたこ焼き、焼きそば	②～⑥	木曜日(7月20日～8月31日を除く)
むうぷ舎中原	クッキー、焼き菓子	①～④	土・日曜日、祝日
cheerk fika(※1)	チーズケーキ	②～⑥	不定休
青木屋 三鷹野崎店	和菓子	①～③	なし

※1 前日注文のみ受け付け ※2 当面休業



東京2020オリンピック自転車ロードレース

インターネット観戦で楽しもう!

問 スポーツ推進課 ☎内線2931

競技の観戦は、インターネット配信でのライブ中継をお楽しみください。ライブ配信については、情報が入り次第、市ホームページ(下記二次元コード)でご案内します。

※スタート地点および沿道での観戦はご遠慮ください。スタート会場の武蔵野の森公園内は当日入場禁止です。

◆競技日程

男子ロードレース 7月24日(土)午前11時～午後6時15分  
女子ロードレース 7月25日(日)午後1時～5時35分



撮影用ヘリコプターが調布飛行場を使用します



問 調布飛行場管理事務所 ☎0422-34-4840

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 ☎050-9012-2732

7月24日(土)・25日(日)に開催される自転車ロードレースを撮影するヘリコプターが、調布飛行場で給油や待機を行います。離着陸時に飛行音が発生するため、ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

◆使用日時(予定)

	日にち(7月)	時間	
		着陸	離陸
リハーサル	20日(火)	12:50	13:05
	21日(水)	12:00	12:15
	22日(木)※2機	10:20	10:30
本番	24日(土)①	10:20	11:35
	②※2機	10:20	10:50
	25日(日)①	12:20	13:35
	②※2機	12:20	12:50

※運航スケジュールは、天候等の理由により変更となる可能性があります。

7月24日・25日

東京2020オリンピック「自転車ロードレース」開催に伴う交通規制のお知らせ

問 東京2020お問い合わせ窓口 ☎0570-09-2020

規制中は車の混雑が予想されますので、迂回(うかい)路や規制時間を避けての利用にご協力をお願いします。

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(自転車などを含む)・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。

チリ代表とのオンライン交流会

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。キャンプ中の選手などとのオンライン交流を通して同国を応援しましょう。

日 8月18日(水)午後2時30分～3時15分

人 20組

申 いずれも7月30日(金)までに電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/ (右記二次元コード)へ(申込多数の場合は抽選)



## 粗大ごみ処理制度変更の 説明会を開催します

☎ごみ対策課☎内線2533

10月1日(金)申し込み分から粗大ごみが少量でも出やすくなります。処理制度の変更点について説明します。

☎所①市民協働センター=8月20日(金)午後6時30分~7時30分、②第二庁舎=8月22日(日)午後2時~3時、③教育センター=8月23日(月)午後6時30分~7時30分

☎市民

☎各開催日の3日前までに必要事項(11面参照)・参加希望日を同課☎内線2533・☎FAX 47-5196・☎gomi@city.mitaka.lg.jpへ

※手話通訳者や車いす介助者などの手配が必要な場合は、開催日の7日前までに同課にご相談ください。

## 平和への願いを込めた 千羽鶴をご提供ください

☎企画経営課☎内線2115

8月2日(月)~31日(火)に実施する「平和展」で展示する千羽鶴をご提供ください。千羽鶴は長さ1.2m以内で、すべて糸でつなげてフックに掛けることができる状態にし、差し支えなければ名札もお付けください。なお、毎年8月15日に行う「戦没者追悼式並びに平和祈念式典・世代をこえて平和を考える日」は、参列者の一般募集を行わずに、規模を縮小して開催する予定です。詳しくは『広報みたか』8月1日発行号でお知らせします。

☎7月30日(金)までに同課(市役所3階)へ



## 三鷹市職員を募集します

☎職員課☎内線2233

### 職種・人数

土木技術・建築技術・電気技術(経験者含む。若干名)

### 勤務時間

月~金曜日午前8時30分~午後5時15分(配属先により異なる)

### 給与(月額初任給)

211,255円(大学新卒の場合。経験者採用は経験年数に応じて決定)

※地域手当を含む。扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。

### 試験日程

第1次試験=8月29日(日)

☎8月5日(木)(消印有効)までに必要書類を特定記録郵便で「〒181-8555職員課」へ

※資格、試験内容、必要書類など、詳しくは募集要項(市ホームページ、同課<市役所3階>、市政窓口、市立図書館で入手)をご覧ください。

### 職員採用PR動画配信

現役の職員が、三鷹市の良さや仕事のやりがいを語ります。YouTubeで「三鷹市公式動画チャンネル」を検索、または右記二次元コードからご覧ください。



## 「ほっとベンチ」への寄付を 募集しています

☎道路管理課☎内線2847

「ベンチのあるみちづくり整備事業」では、ちょっと一休みできる場として歩道や沿道にベンチ(愛称名:ほっとベンチ)を設置しており、趣旨に賛同してくださる皆さんからの寄付(一口5万円)を募集しています。

各ベンチには、寄付者の個人・企業・団体名やメッセージなどを刻んだプレート(写真下。希望者のみ)を取り付けます。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 環境標語・環境ポスター募集中

☎環境政策課☎内線2523

環境をテーマにした標語とポスターを募集しています。入賞作品は市の出版物などに掲載します。

### 環境標語

テーマ「持続可能な暮らしって何だろう」

◆応募規格 テーマについて表現した、特定の商品名やキャラクター名を含まない、未発表のオリジナル作品。応募は1人2点まで。

☎在学・在勤を含む市民

☎9月3日(金)(必着)までに標語・必要事項(11面参照)、学生は学校名、在勤者は勤務先名を「〒181-8555環境政策課」・☎FAX 45-5291・☎kankyo@city.mitaka.lg.jpへ

### 環境ポスター

テーマ「こんな三鷹にしたいー持続可能な暮らしと自然」

◆応募規格 テーマをメッセージとともに表現した未発表のオリジナル手描き作品(CGは不可)。B4サイズまたは八つ切りサイズの画用紙を使用。応募は1人1点。

※特定の企業や商品名、キャラクターなどが入った絵は審査対象とならないことがあります。

☎市内の小学生

☎9月3日(必着)までに作品の裏面に必要事項(11面参照)・学校名・学年・組を記入し、「〒181-8555環境政策課」へ

### 審査・表彰

市長賞各1点、環境基金活用委員会会長賞各1点、教育長賞(環境ポスターのみ)1点、優秀賞各10点  
※受賞者には賞状と賞品を贈呈し、応募者全員に参加賞を差し上げます。



昨年度市長賞を受賞した篠崎陽太さん(四小3年(受賞時))の作品

## 第68回

## 市民文化祭 芸能部門 参加者募集

☎三鷹市芸術文化協会☎45-1283  
市芸術文化課☎内線2911

日ごろの練習の成果を発表してみませんか。

☎7月20日(火)~8月13日(金)(消印有効)に必要事項(11面参照)を直接またははがき、電話、ファクス、電子メールで「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」(元気創造プラザ4階)・☎45-1283・☎FAX 45-1284・☎geibunkyo@bz04.plala.or.jpへ(現代日本舞踊は7月30日(金)まで。申込多数の場合は抽選。結果は8月末までに連絡)

※種目により費用負担、時間制限、人数制限あり。

※直接申し込みの場合は、平日午前9時~午後4時に同協会へ。

募集種目	開催日	会場
管弦楽(室内楽)	10月30日(土)	芸術文化センター風のホール
現代日本舞踊	10月31日(日)	芸術文化センター星のホール
洋舞(バレエほか)		三鷹市公会堂光のホール
合唱	11月3日(水・祝)	芸術文化センター風のホール
吟詠・剣詩舞	11月21日(日)	三鷹市公会堂光のホール
謡曲・仕舞		芸術文化センター星のホール
日本舞踊	11月23日(火・祝)	芸術文化センター星のホール

## 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

#### ◆かかりつけ医がいない方、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時間受け付け)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

#### ・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

東京都多言語相談ナビ(TMC Navi)☎03-6258-1227

(平日午前10時～午後4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、ロシア語、ヒンディー語、ミャンマー語(木曜日のみ)対応。

## 東京都に緊急事態宣言が再発令されています

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、7月8日付で東京都に4回目の「緊急事態宣言」が発令されました。期間は、8月22日(日)までの6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  
(上限5,000人以内かつ  
収容人数50%以内)



路上や公園などに  
おける  
集団での  
飲み会の自粛

### 緊急事態宣言期間中の三鷹市の対応

公共施設については、感染対策を行ったうえで、午後8時まで開館しています(川上郷自然の村は引き続き休業)。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。

※「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☎でご確認ください。

## 自転車事故・交通災害に備えて

### ちよこつと共済に加入しましょう

☎都市交通課☎内線2884

ちよこつと共済(東京都市町村民交通災害共済)は、住民が会費を出し合い、交通事故に遭ったときに見舞金を受けられる制度です。会員が交通災害で死亡した場合は見舞金に加え、中学生以下のお子さん1人につき年額12万円の交通遺児年金が支給されます。

#### 二つの選べるコース

**Aコース** 年額1,000円 最高300万円の見舞金

**Bコース** 年額500円 最高150万円の見舞金



#### 共済期間

申込日の翌日～令和4年3月31日

☎市政窓口、指定金融機関へ

## 救急医療情報キットを備えましょう

☎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回程度はシートの記入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も入手できます。

#### ☎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

☎①～③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(市ホームページで入手可)に本人の署名または押印が必要です。



## 「電子書籍サービス」をご利用ください

☎三鷹図書館(本館)☎43-9151

市内在住・在学・在勤で市立図書館の利用カードをお持ちの方は、電子書籍の貸し出しサービスを利用できます。タイトル数は7月1日現在で約1,342点。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ることができます。



#### 利用方法

市立図書館ホームページ [HP](https://www.library.mitaka.tokyo.jp/) <https://www.library.mitaka.tokyo.jp/>(右記二次元コード)にアクセスし、「みたか電子書籍サービス」のバナーをクリック。利用者ID(利用カードに記載の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>)。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。



## ファブスペースみたかで楽しいものづくり

☎同施設(下連雀3-38-4)☎48-3520

三鷹産業プラザ内のものづくりスペース「ファブスペースみたか(写真)」では、会員になると、3DプリンターやUVプリンター、レーザー加工機などの最新のデジタル機器を利用できます。新しい趣味の発見や起業・創業のヒントなどにお役立てください。



### はじめてのデジタル機器 無料デモ体験会

実際に機器を動かして、使い方や作品例を紹介します。

☎8月1日(日)午後1時～2時 ☎4人

☎7月31日(土)までに必要事項(11面参照)を同施設 [fabspace@mitaka.ne.jp](mailto:fabspace@mitaka.ne.jp)へ(先着制)

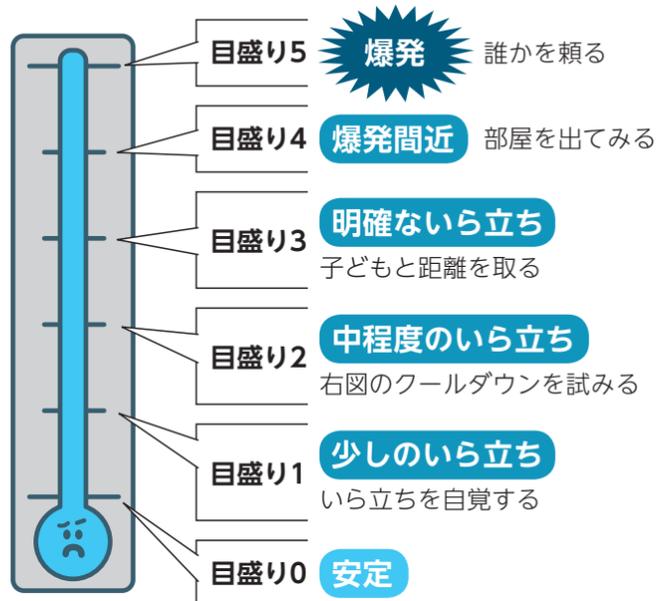
# コロナ禍でお子さんと過ごす時間が増えている皆さんへ

☎子ども発達支援課☎内線2772

子どもの言動にイライラし、感情的に当たってしまう場面が増えていませんか。子どもも大人と同じように、不安を感じ、ストレスがたまっていることを受け止めたうえで、上手にクールダウンして過ごしましょう。

## 1 自分のいら立ちを自覚する

自分のいら立ちの度合いを、心の中に温度計をイメージして自覚すると、冷静に対応できます。



## 2 イライラを上手に逃がす

こんなクールダウンが効果的です。



## 家で過ごしている子どものみなさんへ

### 子ども電話相談

悲しいことや心配なこと、お話ししたいことがあったら気軽に電話してください。



- 24時間子供SOSダイヤル☎0120-0-78310
- 子ども家庭支援センターりぼん☎40-5925(平日午前8時30分～午後5時)

### 児童虐待防止のためのLINE相談窓口

- 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京
- ※保護者からの相談も可。
- ◆平日 午前9時～午後11時
- (受付は10時30分まで、土・日曜日、祝日は午前9時～午後5時)



二次元コードから友だち追加

### 緊急時はためらわないで!

- 児童相談所全国共通ダイヤル☎189(いちはやく)

## 3 家族で話し合ってみる

お互いの感じている不安やストレス、不満について、家族で話し合ってみましょう。テレビ電話を活用して、離れた家族と顔を見て会話するのもストレスの緩和に効果的です。



## 相談窓口には話してみる

- 子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)☎40-5925(平日午前8時30分～午後5時)  
子育てに関するストレスや悩み、困りごとについて、お気軽にご相談ください。
- 児童相談所全国共通ダイヤル☎189(いちはやく)  
緊急時には、ためらわず児童相談所にお電話ください。近くの児童相談所に24時間つながります。

# ひとり親家庭の方

一人で悩まず気軽にご相談ください

☎子育て支援課☎内線2754

ひとり親家庭が日ごろ抱えている、生活・就労・教育などの悩み相談を受け付けています。専門の相談員が電話または面接により対応します。

## 母子父子自立支援員による相談

☎月～金曜日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)  
☎同課☎内線2754へ

### 相談内容

- 生活、就労、住まいに関すること
- 離婚、養育費に関すること
- ひとり親家庭ホームヘルプサービスの利用に関すること
- 福祉資金(就学支度資金、修学資金など)の貸し付けに関すること
- 就職に有利となる資格取得に関すること(自立支援教育訓練給付金、高等職業訓練促進給付金など)



## その他の相談窓口

- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと多摩☎042-506-1182  
☎毎日午前9時～午後5時30分(火・金曜日は7時30分まで)
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと☎03-5261-8687  
☎毎日午前9時～午後7時30分(土・日曜日、祝日は4時30分まで)
- ハローワーク三鷹☎0422-47-8609  
☎平日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)



# 暑い夏到来 熱中症に気を付けましょう



☎健康推進課 ☎内線4203

今年7～9月の関東地方の気温は、平年並みから高くなると予想されています。また、厳しい暑さに加え、新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、体外に熱を発散しにくくなり、心拍数や体温が上昇して体への負担が大きくなります。こうした熱中症のリスクが高まる中、適切な対策を知り、実践することで今年の夏を乗り切りましょう。

## 熱中症とは

気温や湿度の高い環境にいて、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、次のような症状を起こすことです。



軽症

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り

中等症

頭痛、吐き気、倦怠(けんたい)感、判断力や集中力の低下

重症

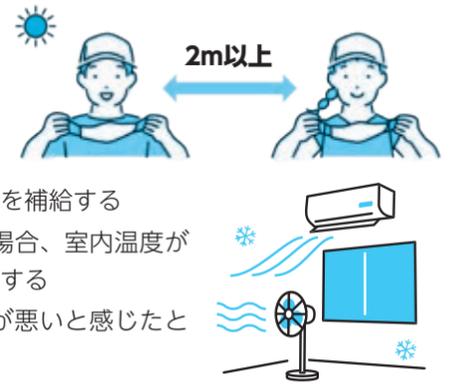
意識障害、けいれん、高体温

危険

↓

## コロナ禍における熱中症対策

- ①屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外す
- ②マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくても小まめに水分を補給する
- ③換気扇や窓の開放によって室内を換気する。その場合、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定を小まめに調節する
- ④日ごろから体温測定、健康チェックを行う。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する



次の方は熱中症を起こしやすいうえに重症化しやすく、細心の注意が必要です

- 高齢者**  
暑さや水分不足を自覚しにくく、体温調整機能が低下してきます。熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。
- 乳幼児**  
体が地面に近いので、高温にさらされます。体温調整機能も未熟で、遊びなどに夢中になると水分不足や暑さに気付かないこともあります。
- 障がい・持病のある方、肥満の方**

## 熱中症かなと思ったら

- 日陰や冷房のきいた屋内など涼しい場所へ移動する
- 衣類を緩めて体を冷やす  
首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に冷えたペットボトルや保冷剤を当てると効果的
- 水分や塩分を補給をする  
意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ



## 外出時に役立つ熱中症対策グッズ

緊急事態宣言期間中でも、食料品の買い出しなどで外出の機会があります。これらのグッズを活用して熱中症を防ぎましょう。

- 塩分補給タブレット
- 瞬間冷却パック
- 速乾スポーツタオル
- ポータブル扇風機



## 「熱中症警戒アラート」をご確認ください

今年4月から全国での運用が始まり、暑さ指数(WBGT)の値が33以上になると予測された場合に、環境省熱中症予防情報サイト [HP](https://www.wbgt.env.go.jp/) <https://www.wbgt.env.go.jp/>などで当日や前日に発表されます。アラートが発表されたら、熱中症を予防するために積極的に対策を取りましょう。

### ◆暑さ指数(WBGT)とは

気温、湿度、日差しなどを指す輻射熱(ふくしゃねつ)からなる指標です。暑さ指数は「日常生活」と「運動」の二つの熱中症予防の指針に用いられ、行動の注意事項を段階ごとに確認することができます(下表)。

※詳しくは環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。

### 日常生活に関する指針

温度基準(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28~31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25~28)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※運動に関する指針は市ホームページまたは(公財)日本スポーツ協会ホームページ [HP](https://www.japan-sports.or.jp/) <https://www.japan-sports.or.jp/>をご覧ください。

### ◆メールやLINEでアラートが受け取れます

環境省の熱中症予防情報メールへの登録 [HP](https://www.wbgt.env.go.jp/) <https://www.wbgt.env.go.jp/>(下記二次元コード)や、LINEアプリで「環境省」のアカウント(下記二次元コード)を友だち追加すると、アラートの発表や暑さ指数の情報を受け取ることができます。



メールの登録はこちら



LINEの友だち追加はこちら

### ◆市公式Twitterでもお知らせ

アラートが東京都に発表された場合、注意喚起のお知らせを配信します。

アカウント名: mitaka\_tokyo

※右記二次元コードからアクセスできます。



### 募集

#### 三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

8月4日(水)・17日(火)午前10時～正午  
健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民  
同センター  
同センター ☎48-6721・HP http://www.mitaka-sc.or.jp/へ

### 仕事・求人

#### 飲食店に感染拡大防止グッズを配布します

4月から市内飲食店に、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒液などを配布しました。希望される飲食店の皆さんに対して、2回目の配布を行います。

市内の飲食店100店舗程度  
7月29日(木)(必着)までに店名・所在地・応募者の氏名・日中連絡できる電話番号・受け取りができない日時をはがきまたは電子メールで「〒181-8555生活経済課」・✉keizai@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)  
※当選者には8月2日(月)～31日(火)に「デリバリー三鷹」スタッフによる配達を予定。

#### ミタカフェセミナー 「起業、新規事業立ち上げのための、事業計画書作成のポイント」

7月30日(金)午後3時～4時30分  
これから起業する方、または新規事業を立ち上げようとする方、「第18回みたかビジネスプランコンテスト」のエントリーを目指す方15人  
※起業済み・事業立ち上げ済みの方の

参加も可。  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん  
申 必要事項(11面参照)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

#### みたか身の文経営塾「社長の仕事」

8月5日(木)午後4時～5時  
自社の業績をさらに伸ばしたい方12人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん

申 必要事項(11面参照)・講師への質問・あれば起業や経営上の相談をミタカフェ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

#### 面接対策セミナーと就職面接会 in 三鷹

東京しごとセンター多摩、三鷹市、武蔵野市、小金井市

①面接会事前対策セミナー＝8月20日(金)午後2時～4時、②就職面接会＝8月26日(木)午前10時～正午、午後2時～4時(各5社程度)

①25人、②各30人  
所 ①小金井 宮地楽器ホール(小金井市本町6-14-45)、②三鷹産業プラザ

②面接希望分の履歴書  
問 ①7月15日(木)、②8月10日(火)午前9時から東京しごとセンター多摩 ☎042-329-4524へ(先着制)

#### 「まちづくり三鷹 臨時社員(1人)」

◆職務内容 施設管理・運営業務補助、軽作業・一般事務補助、電話・窓口対応など  
◆資格 パソコン操作中級程度で、普通自動車の運転ができる方  
◆勤務期間 8月16日～令和4年3月31日(期間延長の場合あり)  
※1月31日まで試用期間。  
◆勤務時間 月～日曜日のうち4、5日

午前8時30分～午後8時30分の交代制(実働8時間。祝日の勤務あり)  
◆勤務場所 三鷹産業プラザ  
◆報酬(時給) 1,030円、交通費支給  
※社会保険などの適用あり。  
申 7月30日(金)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付、電子メールアドレスを記入)・個人情報の取り扱いについての同意書を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(書類審査後に面接)  
※詳しくは同社ホームページHP https://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。

問 同社 ☎40-9669

#### (社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①相談員、②保育士、③ホームヘルパー(登録職員)

◆資格 ①昭和51年4月2日以降生まれの社会福祉士または介護支援専門員、主任介護支援専門員、②昭和51年4月2日以降生まれの保育士(教育職員免許(幼稚園)があればなお可)、③介護福祉士、介護職員初任者研修または介護職員実務者研修修了者(ホームヘルパー2級以上)

◆勤務時間 ①月～金曜日(実働週38時間45分)、②原則月～土曜日のうち5日の交代制(実働週38時間45分)、③時間・曜日は応相談(研修期間あり)

◆勤務場所 ①井の頭地域福祉支援センター、②同事業団が運営する保育園・こども園、③ヘルパーステーションはなかいどう

◆報酬 ①月額201,712円～223,440円(経験などによる)、②月額204,240円～245,344円(経験などによる)、③身体介護＝時給1,950円～、生活援助・介護予防＝時給1,300円～、訪問型サービス＝時給1,260円(資格による。勤務実績に応じて昇給、報奨金あり。土・日曜日、祝日、早朝夜間の勤務は時給

400円割増)  
※①②賞与あり(昨年度実績4.55カ月。採用1年目は異なる)。  
◆採用予定日 随時  
申 問 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「〒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。

### 審議会・市民会議など

#### 令和3年度第1回 三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

新型コロナウイルスの影響に伴うコミュニティバスの運行についてほか。  
7月21日(水)午後1時30分～3時  
10人  
所 市議会協議会室(市役所3階)  
申 当日会場へ(先着制)  
問 都市交通課 ☎内線2883

#### 令和3年度第1回 三鷹市都市計画審議会の傍聴

三鷹市用途地域などに関する指定方針および指定基準の改定についての報告ほか。  
8月23日(月)午後3時から  
15人  
所 市議会協議会室(市役所3階)  
申 8月3日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)をはがきまたは電子メールで「〒181-8555都市計画課」・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)  
問 同課 ☎内線2811

※「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。  
申 HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または ☎76-2490へ 問 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。

8月15日発行号  
原稿締切日 7月19日(月)  
9月5日発行号  
原稿締切日 8月12日(木)  
いずれも午後5時まで

#### 催し

暮らしの保健室「おしゃべり会」  
7月19日(月)午後1時～3時 女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ¥100円  
当日会場へ 問 多田 ☎44-6359

朗読をオンラインで楽しみませんか  
グループ「ききどく」 7月20日(火)午後1時30分～3時 オンライン会議アプリ「Zoom」  
申 同会 ✉kikidoku0319@gmail.com 問 近藤 ☎090-7173-6425

ザックパラーンに話そう会(お一人暮らしの方大歓迎!!)  
21世紀はあなたが主役 7月21日(水)午後1時30分～3時 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)  
申 問 モリ ☎090-8625-2063・☎47-5033(初回のみ申込)

トリム体験会  
トリムみたか 7月22日(木)午後1時～3時 SUBARU総合スポーツセンター 申 問 原田 ☎43-0226

#### 絵本の世界を体験しナイト セミが大人になるのを見守ろう!(小学生以上推奨)

荻窪奈緒(セミちゃん) 7月22日(木)午後5時30分～8時30分 15人 森の食卓(井の頭5-16-1)、井の頭公園 ¥1,000円(中学生以下500円) 申 問 荻窪 ☎070-5591-1935・✉naoginta1978@gmail.com(先着制)

#### 親子でセミの羽化観察会ーいのちの神秘

みたか・ちょうふ自然かんさつ会 7月24日(土)午後6時30分から 仙川平和公園 ¥大人300円、お子さん100円 申 問 佃 ☎090-6650-2121・✉kztsukuda@hi-ho.ne.jp

#### 職人の感謝デー・包丁とぎ

北多摩建設産業労働組合 7月25日(日)午前10時～午後2時 問川量店(上連雀6-15-21) ¥400円 当日会場へ 問 同組合 ☎70-0771

#### 足から健康を考える外反母趾(ぼし)・巻き爪改善

倉橋 7月25日(日)午後2時から 三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,500円(マッサージオイル代を含む) 申 問 倉橋 ☎090-4941-3533

#### サロンきっかけ「おしゃべり会」

活躍きっかけ隊 7月29日(木)午前10時～正午 三鷹市公会堂さんさん館 ¥100円 申 当日会場へ 問 小笠原 ☎42-0935

#### 第4回おむすび寄席

おむすび倶楽部友の会 8月1日(日)午後1時30分～3時 ①オンライン会議アプリ「Zoom」、②市民協働センター ¥2300円 申 問 田崎 ☎090-7065-6597・✉omucal@yahoo.co.jp

#### セミの羽化を見に行こう!

多世代交流コミュニティ「井なもんじゃ!」 8月4日(水)午後6時～8時30分 小学生以上のお子さんと保護者8組 井の頭公園 ¥500円 申 杉山 ✉don.na.mon.ja11@gmail.com(先着制) 問 杉山 ☎080-3507-7248

#### 会員募集

三泳会(クラス別コーチ付き水泳)  
毎週金曜日午前9時～11時 成人女性 SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 申 問 冠 ☎44-1429

#### 伝言板

#### (社)築立ち会 子どもへの食事提供サービス「風のテーブル」

「三鷹市子どもの食の確保事業」として、無料で食事(昼食・夕食)を提供します。提供方法は、①福祉サービス事業所「築立ち風」での食事会への参加か、②ご自宅への「こひつじ舎弁当」の配達のみです。  
市内在住の18歳以下のお子さんおよび家族 ①同事業所(野崎2-6-42) ¥大人1食400～500円程度 ①希望日の前日午後4時までに同事業所 ☎34-2761、②希望日の前々日の正午までに、こひつじ舎 ☎042-488-4433 問 同会 ☎34-2761

#### わがまちジャーナル7月号 地上11chで放送中

7月31日(土)まで  
アンコールアワー  
「匠 人生をデザインする 主婦からの起業 芳賀裕子さんの挑戦!」ほか

むさしのみたか市民テレビ局  
☎・☎79-1434

### 催し

#### おとな絵本ラウンジ「おとな絵本パー オンライン@Zoom」

トークテーマは「レオ・レオニ」。  
日 8月21日(土)午後5時～7時  
人 20人  
所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
申 8月20日(金)午後5時までに同ラウンジホームページ [HP](https://otonaehon.jimdo.com/) https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)  
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

### スポーツ

#### 9月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください  
人 住民協議会に登録されている団体  
申 8月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ  
問 スポーツ推進課 ☎内線2934

#### バドミントン技術講習会(初心者・初級者)

主 三鷹市バドミントン協会  
日 8月15日(日)午前9時15分～午後4時  
人 高校生以上の方25人  
所 SUBARU総合スポーツセンター  
料 1,000円(保険料を含む)  
物 ラケット、バドミントンシューズ(室内履き)  
申 8月7日(土)までに必要事項(11面参照)・所属クラブ・希望クラス(初心者、初級者)を同協会 ☎ mitakabad.mba@gmail.comへ(先着制)  
問 同協会 ☎090-4321-6243

#### 市民体育祭 バスケットボール(中学生)

主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市バスケットボール連盟  
日 8月28日(土)、29日(日)、9月5日(日)午前9時～午後5時30分  
人 市内の中学生  
所 SUBARU総合スポーツセンター(9月5日は第二中学校)

申 各中学校バスケット部顧問へ  
問 同連盟 ☎ mina2005@jcom.zaq.ne.jp

#### 市民体育祭 ソフトテニス

主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市ソフトテニス連盟

日 ①一般の部=8月29日(予備日9月19日(日))、②中学生の部=9月5日(予備日9月23日(木・祝))、いずれも日曜日午前8時30分～午後5時(小雨決行)

人 ①在学・在勤を含む市民および同連盟会員100人程度(学連登録者を除く)、②市内の中学生130人程度

所 井の頭公園テニスコート(予備日は大沢総合グラウンドテニスコート)

物 軟式ラケット、ウェア、テニスシューズ、飲み物、帽子

申 ①8月13日(金)午後5時までに同連盟 ☎ info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ、②8月6日(金)午後6時までに同連盟 ☎ info@mtksta.comへ。市外に在学の中学生は同連盟 ☎090-2191-4530へ(先着制)

問 同連盟 ☎090-2191-4530

#### 市民体育祭 水泳競技

主 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市水泳連盟

日 10月10日(日)午前9時～午後5時  
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民(学連登録者を除く)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 8月21日(土)正午～28日(土)正午に申込書(同連盟ホームページ [HP](http://suiren.mitaka.tokyo.jp/) http://suiren.mitaka.tokyo.jp/で入手)を同連盟 ☎ kyougi@suiren.mitaka.tokyo.jpまたは三鷹市体育協会(同センター内)へ

問 同連盟 ☎ m.okubo@tgweb.net

### 講座

#### 木彫り講習会

主 三鷹工芸同好会  
日 7月28日～9月15日の毎週水曜日午後1時～4時  
所 天神前地区公会堂  
講 同会代表の清水八千代さん

料 2,100円  
物 汚れてもよい服装、あれば彫刻刀  
申 同会(清水) ☎43-9485へ  
市老連初心者スマホ教室「オンラインでなんでもできる?」  
日 ①8月10日(火)、9月8日(水)、10月5日(火)午前10時～正午、11月8日(月)午後1時～3時、②8月24日(火)、9月22日(水)、10月13日(水)、11月24日(水)午後1時～3時(9月22日は午前10時～正午)  
人 各10人  
所 福祉センター  
物 スマートフォン(貸与あり)

申 8月3日(火)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ(先着制)  
市老連初心者パソコン教室「ワード・エクセルの基礎を学ぶ」  
日 ①8月12日(水)、9月8日(水)、10月7日(水)、11月13日(土)午後1時～3時、②8月26日(水)、9月16日(水)午前10時～正午、10月14日(水)、11月27日(土)午後1時～3時  
人 各5人  
所 福祉センター  
物 パソコン(貸与あり)  
申 8月3日(火)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ(先着制)

### 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・☎40-0314・[HP](https://www.mitaka-univ.org/) 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

申 特に記載のないものは7月20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) 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。

#### サイエンスカフェみたか「大人向け!小学校の理科で学ぶヒトのからだー模型を動かして体験する」【オンライン講座】

日 8月19日(水)午後7時～8時30分 人 20人 講 研究グループ理科実験おたすけ隊の浦本康衣さんと鈴木咲子さん 料 500円(別途模型代がかかります) 申 7月20日(火)午前9時30分～8月18日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

#### 大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たちー森鷗外「半日」(その1)」

日 8月25日(水)午前10時30分～午後0時30分 人 12人 講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん 料 市民1,600円、一般2,000円ほか

#### 人生100年時代を考える「認知症になっても困らないために(第1回)ー認知症者や介護者が楽になるコミュニケーションとは」

日 8月25日(水)午後2時30分～4時 人 20人 講 認知症介助士でBAA専務理事の埴猛さん

#### 数学のタベ「モジュラー形式と楕円曲線」

日 8月26日(木)午後6時30分～8時 人 20人 講 国際基督教大学教授の清水勇二さん 料 500円

#### 三鷹ネットワーク大学オープンセミナー②「新型コロナウイルスと国際政治ー国際保健協力の歴史と今後の課題」【オンライン講座】

日 8月28日(土)午後2時～3時30分 人 300人 講 東京都立大学教授の詫摩佳代さん 申 7月20日(火)午前9時30分～8月25日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

## 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/) https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

#### ファミリーコンサート in 光のホール 赤ちゃんからのクラシック

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定  
8月29日(日) 午後2時開演

チケット発売日  
会員=7月27日(火) 一般=7月28日(水)  
会員=1,600円 一般=1,800円 小学生以下=500円  
※0歳から入場可。座席を要しない2歳以下は無料。

[出演] 鷺木絵里(ソプラノ・司会)、神谷未穂(バイオリン)、野尻小矢佳(パーカッション)、中川賢一(ピアノ)

[曲目] ブラームス：ハンガリー舞曲第5番、チャイコフスキー：『くるみ割り人形』より「トレパック」、山本直純：こぶたぬきつねこ、久石譲：さんぽ ほか

幼い頃から音楽の魅力に触れてほしいという願いを込めた、親子のためのコンサートです。

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



過去の公演より

#### CINEMA SPECIAL

惜別、日本の名優。淡路恵子『この世の花』第一部「慕情」第二部「悲恋」(1955年/120分/白黒/35mm/松竹) 保育



淡路恵子『この世の花』 ©1955 松竹株式会社

芸術文化センター 星のホール 全席指定  
9月18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

[出演] 淡路恵子、川喜多雄二、水原真知子 ほか  
※CINEMA SPECIAL「惜別、日本の名優。」は、令和4年5月まで続きます(隔月1回)。

**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/) 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。

### ジェネリック(後発)医薬品 利用差額通知書を送付します

令和3年4月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

☎保険課☎内線2387

### 国民年金保険料の 産前産後期間の免除の届出

出産予定日(出産日)の前月から4カ月間(多胎妊娠は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料を免除します。免除期間は保険料を納付したのものとして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

☎国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

※妊娠85日(4カ月)以上の出産(死産・流産・早産・人工妊娠中絶を含む)が対象です。

☎年金手帳、本人確認ができるもの、母子健康手帳など出産予定日(出産日)が分かるものを、出産予定日の6カ月前から市民課(市役所1階3番窓口)へ

☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

## 子育て・教育

### 児童育成手当の更新手続き (現況届)はお済みですか

現況届を提出しないと、手当の支給ができなくなります。未提出の方は、早急に提出してください。

☎子育て支援課☎内線2753

### 児童扶養手当の更新手続き

対象者には7月下旬に「児童扶養手当現況届のお知らせ」を郵送します。

☎8月2日(月)～31日(火)に必要書類を受給

者本人が市の指定する受付場所へ  
※1日(日)・7日(土)の午前も受け付けます。

☎子育て支援課☎内線2753

### 令和4年度小学校入学児対象 就学時健康診断

対象児童の保護者に、10月上旬までに「就学時健康診断通知書」を送付します。保護者同伴のうえ、指定校で必ず受診してください。

☎4年度に小学校に入学するお子さん(平成27年4月2日～28年4月1日生まれ)

☎物室内履き、下足入れ、筆記用具、ハンカチ(視力検査用)、母子健康手帳、就学時健康診断票(必要事項を記入)、着脱しやすい服装

☎学務課☎内線3236

※自家用車での来場はご遠慮ください。※私立・国立を受験する方も受診可。

### みたか親の会

☎7月21日(水)午前10時～正午

☎ひきこもりや不登校の家族・親族のことで話したい方10人

☎所みたかボランティアセンター

☎☎7月20日(火)までに同センター☎76-1271へ(先着制)

### 夏休みの宿題にもなる?

### 「Mitaka 防災ピクニック、集まれ! みたか防衛隊」

防災団体「やろうよ!こどもぼうさい」と一緒に防災について考えます。親子、友達同士で参加してみませんか。

☎①7月25日(日)午前10時～正午、②7月25日午後2時～4時、③8月4日(水)午後2時～4時、④8月16日(月)午前10時～正午、⑤8月22日(日)午前10時～正午、⑥8月22日午後2時～4時

☎市内の小学生と保護者

☎所①②④⑤⑥みたかボランティアセンター、③大沢コミュニティセンター

☎☎申込用紙(みたかボランティアセンター

ホームページHP <https://www.mitakashakyo.or.jp/vc>からも入手可)を直接同センターへ

☎みたかボランティアセンター☎76-1271

### 認知症サポーター養成講座 「認知症ってなあに?」

親子、友達同士で参加できる中高生向けの講座です。

☎①7月30日(金)午前10時～11時30分、②8月6日(金)午後2時～3時30分

☎所①みたかボランティアセンター、②三鷹駅前コミュニティセンター

☎☎申込用紙(みたかボランティアセンターホームページHP <https://www.mitakashakyo.or.jp/vc>からも入手可)を直接同センターへ

☎みたかボランティアセンター☎76-1271

### 夏休み親子オンライン自然観察会 「野川公園からのライブ」

☎連雀地区住民協議会

☎8月1日(日)午前10時30分から

☎未就学児～小学2年生のお子さんと保護者15組

☎所オンライン会議アプリ「Zoom」

☎調NPO birthの山田陽子さん

☎☎7月18日(日)から連雀コミュニティセンターホームページHP <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)

☎☎同センター☎45-5100

### 2学期補習教室

☎三鷹市シルバー人材センター

☎☎①小学3～6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語) ☎8～12月の①月・水・木・日曜日、②月・水・木・土・日曜日(全16回、①1回55分、②1回80分)

☎所同センター

☎☎1科目16回分＝①19,200円、②25,600円

※複数科目受講可。希望者は初日体験受講可。

☎☎7月26日(月)～8月3日(火)の平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ

### 小学生向けミタカフェセミナー 夏休みの自由研究に!子どものうちから学ぶ「お金の仕組み」

☎8月6日(金)午後2時～3時30分

☎☎小学4～6年生15人(保護者同伴可)

☎所オンライン会議アプリ「Zoom」

☎☎(株)バビロニア中学生社長の野田卓也さんほか

☎☎☎必要事項(11面参照)をミタカフェ☎mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669



### 骨粗しょう症健診

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果の説明と事後指導。

☎☎①Bコース＝9月30日(水)・10月20日(水)、②Cコース＝11月27日・12月11日の土曜日、③Dコース＝令和4年1月19日・2月2日の水曜日

☎☎令和4年3月31日までに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る方、B・Cコース各120人、Dコース90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)

☎☎①8月30日(月)、②10月25日(月)、③12月13日(月)(消印有効)までに、直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日・希望コースを「〒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(申込多数の場合は抽選)

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

☎☎健康推進課☎内線4212

## 骨髄移植などにより免疫が喪失した方への 予防接種費用を助成します

☎健康推進課☎内線4203

骨髄移植などの医療行為により免疫が喪失(減少)し、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に診断された方が、ワクチンを再接種した場合の費用を助成します。

☎対象 ☎ 次の①～③すべてに該当する方

- ①定期予防接種として定められているワクチンを医療行為前に接種し、医療行為後に再接種した方
  - ②予防接種の再接種日時点で三鷹市に住民登録がある20歳未満の方
  - ③令和2年4月1日以降に国内で再接種した方
- ☎☎☎事前に対象条件や申請方法などを確認しますので、申請を希望する方は同課へお問い合わせください。

## みたかファミリー・サポート・センター

子育てのサポートをしてくださる方を募集しています  
☎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

子育ての手助けを必要とする方(利用会員)と手助けができる方(援助会員)がそれぞれ会員登録し、会員同士で支え合う子育て支援です。援助会員の皆さんには、保育園・幼稚園の送り迎えや、降園後・放課後などのお預かりをいただいています。

援助会員になるには、養成講座(下記)の受講が必要です。男性も大歓迎ですので、空いている時間を活用して、地域の中での子育てにご協力ください。

### 援助会員養成講座

☎9月8日(水)～10日(金)午後1時～5時10分(全3回)

☎☎全回受講できる方15人 ☎所教育センター

☎☎7月20日(火)午前9時～8月27日(金)午後5時に必要事項(11面参照)を同センター☎76-6817・FAX 45-7702へ(先着制)



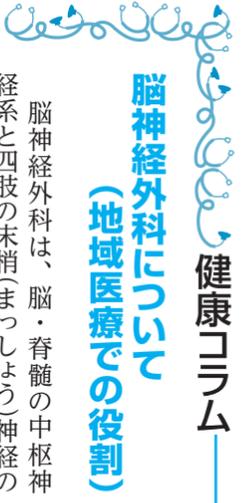
脳神経外科は、脳・脊髄の中核神経系と四肢の末梢(まっしう)神経の疾患を取り扱います。対応する疾患は多くのものがあります。脳腫瘍、脳血管障害、頭部外傷などが主体ですが、これに脊髄疾患、小児の先天性疾患、感染症やてんかんなども加わるので、新生児から高齢者まで全年代の方が対象となります。大学病院や公的病院など基幹病院では、各疾患に対して手術的治療と投薬治療などを中心に、救急医療から慢性期まで幅広い医療を実践しています。

特に交通事故などによる重傷外傷や、くも膜下出血などの重篤な脳血管障害は、生命に関わる状況のため一刻を争う緊迫した医療が展開されます。脳神経外科医は日本全国で24時間いつでも不測の状況で発生する疾患への対応を行っています。

一方、地域医療における脳神経外科は、頭痛やめまい、しびれなどの神経関連症状や頭部の打撲など、日常でもしばしば遭遇する症状の際に、不安や心配をされる患者さんに対して、手術などの高度医療を必要とする状況が地域で対応し見守る状況なのかをきちんと見極め、適正な医療に導く繋ぎ役となります。たとえ軽度な症状と思われる方でも、脳腫瘍やくも膜下出血などの重篤な疾患が隠れていないかを専門的診察とMRI、CT超音波などの画像検査、脳波の機能検査なども活用し判断することが大きな役割となつています。特に、頭痛症状は多くの方が自覚するものですが、正確な診断と適正な治療が必要で、日常の脳神経外科医療でも大きな柱となつていきます。また、視覚症状は眼科、子供の頭部外傷は小児科など、他科との連携も重要な役割です。

脳神経外科は、外から見えない脳などの状態をきちんと評価し対応する診療科です。不安な時にはすぐ受診して相談されることをお勧めします。

☎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

### 特定生産緑地の指定手続きをお願いします

生産緑地所有者のみなさんへ7月中旬に申請書兼同意書を送付しますので、手続きをお願いします。

☎ 国土都市計画課 ☎ 内線2811へ

### 市有地を制限付き一般競争入札で売却します

◆売却物件 所在地=中原3丁目579番1(住居表示:中原3-1)、地目=宅地、地積=2,117.67㎡、用途地域=沿道から20mまで第一種中高層住居専用地域、建ぺい率/容積率=60/200・沿道から20m超え第一種低層住居専用地域、建ぺい率/容積率=40/80

※詳しくは7月19日(月)以降に市ホームページをご覧ください。

☎ 公共施設課 ☎ 内線2961

### 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)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。7月14日に実施した測定では、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

## 国保・年金

### 8月2日(月)は国民健康保険税(第1期)の納期です

#### ◆納付は便利な口座振替で

☎ 納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

☎ 同課 ☎ 内線2417(口座振替)・☎ 内線2432(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

### 8月2日(月)は後期高齢者医療保険料(第1期)の納期です

#### ◆納付は便利な口座振替で

☎ 納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

☎ 同課 ☎ 内線2417(口座振替)・☎ 内線2432(納税相談)

### 新型コロナウイルス感染症の影響による令和3年度後期高齢者医療保険料の減免

#### ◆減免の対象となる方

①同感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の方

②同感染症の影響による主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収

入または給与収入(以下「事業収入等」という)の減少が見込まれ、以下の要件を満たす世帯の方

◇前年に比べて事業収入等が3割以上減少する見込みで、減少した事業収入等に係る前年の所得が1円以上ある

◇前年の合計所得金額が1,000万円以下

◇減少が見込まれる事業収入等以外の前年の合計所得金額が400万円以下

#### ◆必要書類

①の方=同感染症による旨の記載がある死亡診断書または診断書

②の方=収入減少の状況が分かる連続した3カ月以上の資料、前年の収入・所得が分かる資料

※課税の対象となる給付金などの交付を受けている場合は、その資料を含む。

☎ 令和4年3月31日(木)(必着)までに必要書類・保険証(郵送の場合は写し)を「〒181-8555 保険課」(市役所1階10番窓口)へ

☎ 同課 ☎ 内線2384

※3年4月以降納期の2年度分の保険料が、別途減免になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症対策として、郵送での手続きをお勧めします。事前に同課へお問い合わせください。

### 7月下旬に国民健康保険「高齢受給者証」を送付します

☎ 昭和26年7月2日~8月1日生まれの国民健康保険加入者

☎ 保険課 ☎ 内線2383

### 8月は国民健康保険「高齢受給者証」の更新月です

70~74歳の国民健康保険加入者に交付している国民健康保険高齢受給者証は、毎年8月1日に自己負担割合の見直しを行います。新しい受給者証は7月下旬にお送りします。今まで使用していた受給者証は、8月1日(日)以降に保険課(市役所1階9番窓口)に設置する回収箱または市政窓口へ返却するか、細かく切るなど個人情報に注意して破棄してください。なお、新しい受給者証の有効期限は、来年の7月31日(年度の途中で75歳になる方は誕生日の前日)です。

#### ◆自己負担割合の判定基準

同一世帯の70~74歳の被保険者のうち、住民税課税所得が最も高い方の金額が145万円未満の世帯は2割、145万円以上の世帯は3割です

#### ◆次のいずれかの条件に該当する場合は2割になります

◇70歳以上の被保険者がいる世帯で、70~74歳の被保険者の総所得金額などから基礎控除額43万円を差し引いた額の合計が210万円以下

◇同一世帯の70~74歳の被保険者全員の収入合計が520万円未満(要申請)

◇世帯内の70~74歳の被保険者が1人の場合は収入金額が383万円未満。ただし、同一世帯内に後期高齢者医療制度の旧国保被保険者がいる場合は収入合計が520万円未満(要申請)

☎ 同課 ☎ 内線2383

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 対象の方へ通知を送付しました

☎ 健康推進課 ☎ 内線4202

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25~40%を占め、高齢者は特に重篤化する恐れがあります。今年度の対象者で接種を希望する方は、早めにかかりつけ医にご相談ください。

※新型コロナワクチンとの同時接種はできません。新型コロナワクチン接種後は、必ず2週間以上の間隔を空けてください。

☎ 過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、①3年4月1日~4年3月31日(木)に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

☎ 市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

※武蔵野市、調布市の協力医療機関でも接種できます(武蔵野市で接種する場合は、三鷹市総合保健センターで発行する予診票が必要)。

☎ 9月30日(木)までに接種する場合:自己負担金5,000円(医療機関で支払い) 10月1日(金)以降に接種する場合:自己負担金2,500円(医療機関で支払い)

☎ ※東京都の補助事業により自己負担額が軽減されます。

☎ 事前に医療機関へ連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、接種を受けてください

☎ ※生活保護受給世帯・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。接種を希望する方は、事前に同課へお問い合わせください。

## 光化学スモッグにご注意を!

☎ 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 [HP](https://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/) <https://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。駐車中はエンジンの停止をお願いします。

### 夏休み限定!

### 生涯学習センターの学習室を自習用に毎日開放します

- ☎ (公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎ 7月20日(火)~8月31日(火)午前9時~午後5時(7月26日、8月23日の月曜日は休館) ☎ 小・中・高校生など15席
- ☎ 期間中会場へ(先着制) ☎ 同センター ☎ 49-2521

※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】:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第596号(7月4日~7月31日)  
 ウォーキングで巡る大沢の里と周辺おすすめスポット/  
 新型コロナワクチンに関する最新情報  
 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7月1日現在 ( )内は前月との増減  
 住民登録者数: 191,074人(67人減) 男: 93,314人(54人減)/女: 97,760人(13人減)  
 世帯: 96,594世帯(48世帯減)

太宰の入り水地とされる玉鹿石のある地点、玉川上水の水がコンクリートに激突してさややかな滝のように落下しているところを越しに覗き込むと、とても死に切れる場所とは思えない。「乞食学生」に太宰が書いたようにゆるゆると流れている水面は立ち木の葉叢の隙間を縫うように届く陽を穏やかに反射させていた。太宰の記述に反して当時の水流は轟々と形容するにふさわしかったと教えてくださったみたか観光ガイド協会の小谷野さん曰く当時はもちろん街灯などもないから真っ暗闇の中を太宰は富米の手を引いて身を浸す場所へ向かったのだという。灯なども持たずに歩いただろうが、灯があれば草叢から息を潜めて見つめる動物の目をちらりと反射させたかもしれない。夜行性を中心に網膜を通過した光を反射させるための層を持っている動物があり、これによって増幅させた光を網膜に返すことで僅かな光があればじゅうぶんに動き回ることができるのだそうで、この人間にはない反射層をタペタムという。

タペタムは人を驚かす。暗闇の中に突然燦めく二つの目が現れると人は瞬間身体を萎縮させ、呆気にとられる。少しの灯があり、その視線に気づくことができなければ、太宰が立ち止まることもあったかもしれない。

少年時代、私は絵を習うために玉川上水沿いを三鷹に通っており、自転車でも十分弱の道程で狸と鉢合うことがあった。遅い時間まで絵を描いて帰る日々、太宰の時代に程遠いとはいえず暗闇を自転車のライトを頼りに走らせながら横目に流れる玉川上水脇

の緑地は、自然ではないものの開削からの年月を思えばまったくの人工物とも言いきれない鬱蒼とした景色で、淡い街灯や時折過ぎ去っていく自動車のヘッドライトに濃淡のついた暗闇に様々な植物のシルエットを浮かび上がらせていた。そして、いつもまったく予期しないタイミングで狸は現れた。気配など何もなく青白い光がふたつ、暗い濃淡のうちから放たれこちらに向けられる。ざくりとしてブレーキに手をかけるより早く暗闇にとって返すか私の目の前を横切るかしてあっという間に姿を消す。なんとか知覚するシルエットは犬には小さく猫にしては存在感があり、いつもハッとさせられ緊張を強いられる。犬や猫などは目にしたところで驚きはなく、いつてしまえばいつでも見かける心の準備ができていたが、まさか狸などいるとも思わなかった。だからいつも狸の登場は私を驚かせた。私の生活する空間にはいつでも意識の外から突如闖入してくる、見る/見られる他者があるのだという感覚を狸とその生息地である玉川上水は教えてくれた。

自転車日々往復する玉川上水沿いのごとからどこまでが三鷹市にあたるのか私は明確に認識していなかったものの、玉川上水沿いを走るのには常に三鷹に向かうためであり、そういう意味では四十分弱の道のりは私にとってまるごと三鷹だった。作家としての土台を醸成したアトリエを与えてくれた三鷹が、常に手触りのある他者性の実感を与えてくれた三鷹が、私のものづくりの原点なのかもしれない。



『birth』で第37回太宰治賞を受賞した山家望(やまいえ・のぞみ)さん(写真)が、6月15日に行われた太宰治賞贈呈式に合わせて三鷹を訪れた時の思いを寄稿してくださいました。

## 大沢の里古民家

企画展 「家(うち)は内(うち)?  
 一異界とつながる古民家展」  
 問 生涯学習課 ☎内線2921

昔の民家には、家の内側か外側かあいまいな空間がたくさんありました。例えば、縁側は日中外に開放され、夜雨戸を閉めると室内の一部になります。そのようなあいまいな場所は異界との境界と考えられ、妖怪が現れるという伝承があります。企画展では古民家の構造や、家と関係が深い妖怪・魔よけなどを紹介します。

☐ 8月21日(土)~11月29日(月)午前10時~午後5時(11月は午後4時まで)  
 所 大沢の里古民家(大沢2-17-3)  
 ¥ 200円(入館料。中学生以下無料)  
 申 期間中同施設へ



7月24日(土)・25日(日)は臨時休館します  
 東京2020オリンピック自転車ロードレース競技の開催に伴い、同施設を休館します。

### 天文・科学情報スペース企画展 体験しよう! 光の魔法ミュージアム

所 問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎26-9951

色の見え方は人によって異なります。懐中電灯を片手に、特殊なランプで照らされた会場内を回りながら、色覚の多様性を学ぶ体験型の展示です。

☐ 7月24日(土)~9月5日(日)午前11時~午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)  
 申 期間中会場へ

### 生涯学習センター 「市民講師としての話し方やコミュニケーションを学ぶ」

問 同センター ☎49-2521

皆さんの知識や技能を地域に生かす、ボランティアの「市民講師」養成講座です。オンライン講座を開催する時の「伝わる話し方とコミュニケーション」や「講座の計画を立てる際のポイント」などを学びます。

☐ 9月8日~10月13日の水曜日午後1時30分~3時30分(全6回)  
 人 全回参加できる在学・在勤を含む16歳以上の市民10人  
 所 オンライン会議アプリ「Zoom」  
 講 元NHKアナウンサーで(株)メリディアンプロモーション代表取締役の牛窪万里子さん(写真上)、元NHKアナウンサーの石井麻由子さん(写真下)  
 申 8月16日(月)までに 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)  
 ※受講生の顔が映るよう、ビデオ(カメラ)をオンにしてご参加ください。講座は録画します。

