



## 百年後の三鷹をもっと緑あふれるまちに

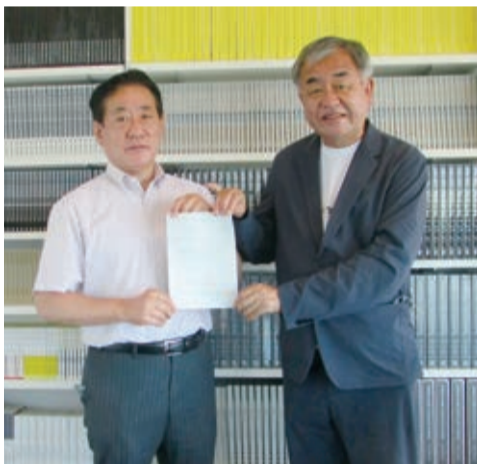
# 隈研吾さんが 「三鷹市都市デザイン アドバイザー」に就任

日本を代表する建築家である隈研吾さんに「三鷹市都市デザインアドバイザー」に就任いただき、8月10日に委嘱式を行いました。隈さんは、木の素材を活用し、緑と調和した建築物を設計することで知られ、その都市デザインは三鷹市が掲げる“百年の森”構想など、「緑のまち」創出というコンセプトと高い親和性があります。

☎まちづくり推進課 ☎内線2453



隈さんが設計に携わった国立競技場 ©JAPAN SPORT COUNCIL



### 委嘱式の様子

緑あふれるまちなみを再生していく三鷹市のまちづくりの考え方などをお伝えし、隈さんからは「三鷹市が目指す『緑と水の公園都市』の実現に向けて、ぜひ協力したいです」とのコメントをいただきました。

### 今後の予定

今年度は「緑豊かなまちづくり」「都市空間デザイン」などをテーマに、市長と隈さんによる対談を実施し、その模様を動画で配信する予定です。そのほか、適宜、助言などをいただき、令和4年度以降のまちづくりに反映していきます。

### ◆隈研吾(くま・けんご)さんプロフィール

昭和29(1954)年生まれ。東京2020オリンピック・パラリンピックのメインスタジアムとして使用されている国立競技場の設計に携わり、世界的に注目される建築家です。市内でも国際基督教大学(ICU)の体育施設(写真右)や新校舎を設計しています。東京大学特別教授・名誉教授。



©Kawasumi・Kobayashi Kenji Photograph Office

### キーワード

## “百年の森”

三鷹市は、まち全体がうるおいを持った「緑と水の公園都市」を目指しています。「百年の森」構想とは、今ある建物がいずれ建て替えとなるときに、緑のスペースを創出していくことで、やがて市全体を大きな「緑のまち」にし、もっと住みよい、にぎわいのある豊かなまちをつくるという今後のまちづくりのコンセプトです。

“百年の森”構想の実現への第一歩として、三鷹駅前の“子どもの森(仮称)”を中心に緑の空間を広げていきます。☎再開発課 ☎内線2461

### “百年の森”構想について詳しくはこちら

今年3月に作成した『“百年の森”のまちづくり(三鷹駅前再開発事業コンセプトブック)』では、“百年の森”構想や三鷹駅前再開発事業の概要などをまとめています。

冊子の全文は市ホームページでご覧いただけるほか、同課(市役所3階)、市民課(市役所1階)、市政窓口、コミュニティセンター、図書館などで配布しています。



### YouTubeを ご覧ください

YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で、河村市長のメッセージを毎週配信しています。



世界的に活躍されている建築家の隈研吾さんが、三鷹市の「都市デザインアドバイザー」を引き受けて下さることになりました。そのことがニュースになってから、しばらくたったある日、進士五十八(しんじ・いそや)先生から私のところに突然分厚いお手紙が届きました。

進士先生といっても、今ではご存じない方も多いかもしれませんが、平成6(1994)年、本市が「緑と水の回遊ルート整備計画」を策定したときにご尽力いただいた先生です。東京農業大学の学長を経て、現在は福井県立大学で学長に就かれています。

実は手紙の自身は、隈先生が東京大学大学院を退官された際の「最終講義」で、進士先生と直接お話しされたときの会議録でした。後日、お礼の電話をかけると、「隈先生は、建築とまちづくりに関していつも考えている人だ。三鷹にふさわしいと言ってくださいました。進士先生は造園学の大家ですが、その造園学を究める中で、まちづくりについてもさまざまな言及をされています。緑と水のまちづくりへのご助言もその一環でした。」

さてこれから隈さんは、三鷹市のまちづくりにどのような提言やアドバイザーをして下さるのでしょうか。今からドキドキしています。



三鷹市長  
河村 孝

市長コラム  
隈研吾さんからの提言に期待

新型コロナワクチンの最新情報は2面をご覧ください



# 新型コロナワクチン最新情報

12歳以上のすべての方を対象とした集団接種・個別接種(いずれも1回目)の予約を受け付けます。  
 三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

## 集団接種

予約開始日時：9月8日(水) **正午**

予約の受付開始時間が今回は**正午**となりますのでご注意ください

接種期間 9月24日(金)～10月10日(日)

予約枠 約10,500人分

接種会場

- ◆①連雀コミュニティセンター 9月30日(木)までの毎週木～月曜日午前9時～午後5時
- ◆元気創造プラザ(②地下2階サブアリーナ、③1階軽体操室)
- ②毎週水～日曜日午前9時～午後5時、
- ③毎週木・日曜日午前9時～午後5時、土曜日午後1時30分～7時

予約方法

- ・予約の際は接種券に記載の10桁の接種券番号が必要です。
- ・2回目の予約は1回目の接種後に会場で受け付けます(原則、同じ会場の3週間後の日程(①で受けた方は②で2回目を接種))。

◆インターネット予約

三鷹市ワクチン接種web予約サイト(右記二次元コード)



◆電話予約 電話予約は大変混み合います。

市コールセンター ☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)

※9月8日(水)午前11時30分～正午は予約受け付け準備のため休止。

※フリーダイヤルではありません。音声案内終了後は電話料金がかかります。

## 個別接種

予約開始日：9月6日(月)

接種期間 9月13日(月)～10月10日(日)

接種会場 市内約70カ所の医療機関(一覧は、『広報みたか』8月15日発行号または市ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください)



予約方法 医療機関で直接予約(市の予約サイトやコールセンターでは予約できません)

※コロナワクチンナビ(右記二次元コード)で医療機関の予約状況などが確認できます



## 三鷹市の新型コロナワクチン接種状況(8月30日現在・速報値)

対象	対象者数	1回目接種者数(接種率)	2回目接種者数(接種率)
65歳以上の方	41,568人	37,760人(90.8%)	36,585人(88.0%)
40～64歳の方	68,965人	43,238人(62.7%)	34,351人(49.8%)
12～39歳の方	61,109人	16,061人(26.3%)	9,214人(15.1%)
合計	171,642人	97,059人(56.5%)	80,150人(46.7%)

## ワクチン接種を希望する妊婦の方へ

できるだけ早期に接種を受けることができるよう、妊婦の方(市民)向けの予約枠を設けます。

◆予約開始日時 9月6日(月)午前9時 ◆予約枠 360人分

◆接種会場 元気創造プラザ(地下2階サブアリーナ)

⑨9月8日(水)～26日(日)の毎週水～日曜日午前9時～午後5時

◆予約方法 市コールセンター☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)

※予約は電話でのみ受け付けます(9月8日(水)午前11時30分～正午は予約受け付けを休止)。



詳しくはこちらから

## 新型コロナウイルス感染症で自宅療養中の方へ食料品をお届けます

地域福祉課 ☎内線2615

同感染症の感染者数は高止まりしており、市内でも、自宅での療養を余儀なくされている方が増えています。

市では、市民の皆さんが少しでも安心して療養できる環境を確保するため、東京都からの配食が自宅に届くまでの間、3日分程度の食料品を無料で直接お届けする取り組みを開始しました。

都の自宅療養者フォローアップセンターからの配食が自宅に届くまでの間、食料品の確保が困難な市民

必要事項(11面参照)・多摩府中保健所から最初に連絡があった日付・食欲の有無を同課 ☎内線2615・FAX29-9620・chiiki@city.mitaka.lg.jpへ

※受け付け後、同課からご連絡します。いただいた個人情報は、保健所へ提供・照会することがあります。

### ◆自宅療養に関する相談

健康推進課 ☎内線4202・FAX46-4827・kenkou@city.mitaka.lg.jpまでご相談ください。

自宅療養の際に気を付けることや、家庭内の感染予防策などを紹介している「自宅療養者向けハンドブック」(右記二次元コードからPDF版の閲覧可)もご活用ください。



## 新型コロナウイルス感染症に関する国民健康保険傷病手当金

保険課 ☎内線2388

三鷹市国保の加入者のうち給与などの支払いを受けている方(被用者)が同感染症に感染した場合や感染が疑われる場合、その療養のために勤務することができなかった期間について傷病手当金を支給します。支給を受けるためには申請が必要です。事前に同課へお問い合わせください。

※申請には事業主の証明と医師の意見書が必要です。

◆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(1日当たりの上限は30,887円) (直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷勤務日数×3分の2(※))×支給対象となる日数

※給与の全部または一部を受けることができる場合は、支給額が調整されたり、支給されない場合があります。

◆適用期間(12月末まで延長) 令和2年1月1日～3年12月31日(最長1年6カ月)

## 子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分)

子育て支援課 ☎内線2756

低所得の子育て世帯の生活を支援するための特別給付金です。1回目の申請期限を7月30日としていましたが、継続して受け付けています。

※先行して実施している「ひとり親世帯分」との重複受給は不可。

◆対象児童 平成15年4月2日以降生まれのお子さん(特別児童扶養手当対象の場合は、13年4月2日以降生まれのお子さん)

◆給付対象 対象児童を養育中で、次のいずれかに該当する方

- ・令和3年度住民税均等割が非課税
- ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて今年1月以降家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった

◆給付額 対象児童1人につき5万円

◆申請方法 令和4年2月28日(月)(消印有効)までに申請書(同課 ☎内線2756へ郵送依頼、または市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555子育て支援課」(市役所4階43番窓口)へ

### 申請期限延長

## 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

三鷹市社会福祉協議会 ☎080-9501-6207(平日午前9時～午後4時)

総合支援資金の再貸し付けをすでに受けた、承認されなかったなど、緊急小口資金などの特例貸し付けを利用できない世帯を対象に支給します。対象世帯には案内を郵送します。

◆支給額(月額)

単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円

◆支給期間 申請月から3カ月間

⑩11月30日(火)までに必要書類を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会」へ

## 三鷹ちどりこども園の入園申し込み (幼稚園タイプ、2年保育)

☎同園☎72-9220、三鷹市社会福祉事業団☎24-8881

保護者の就労などの有無にかかわらず、保育を希望するお子さんをお預かりする施設です。給食があり、夏休み期間中も登園できます(幼稚園タイプの土曜日保育はありません)。

入園募集説明会を9月14日(火)午前10時~11時に開催し、募集要項は同日から同園、同事業団、子ども育成課(市役所4階45番窓口)、すくすくひろば、東・西多世代交流センターで配布します。

人 平成29年4月2日~30年4月1日生まれのお子さん15人

申 9月27日(月)~10月1日(金)午前10時~午後4時30分に必要書類を同園へ

### 今後の日程

- 面接 = 10月15日(金)午前9時45分~11時30分
- 健康診断 = 10月15日(金)午後1時45分から
- 抽選会(応募者が募集人数を超えた場合) = 10月28日(木)午前10時から

☎プレこども園(体験保育) ☎9月16日(木)午前9時45分~11時15分 所 同園

人 10人 申 同園☎72-9220へ(先着制)

## がんばった夏休み 市立中学生が活躍しました!

☎指導課☎内線3243

市立中学生が、夏休み中に開催されたスポーツ大会や音楽コンクールで健闘しました(敬称略)。

◆全国中学校水泳競技大会 加藤結音(六中・3年)自由形50m6位・100m出場

◆関東中学校陸上競技大会・全日本中学校陸上競技選手権大会

越前谷洋武(二中・3年)1,500m出場

◆関東中学校水泳競技大会 磯野真優(五中・3年)平泳ぎ100m4位・200m1位

島村茉夕妃(七中・3年)背泳ぎ100m出場

◆関東中学校テニス大会 柳澤春琉(六中・3年)シングルス出場

◆東京都中学校吹奏楽コンクール

金賞 = 七中、銀賞 = 二中・三中・六中、銅賞 = 一中・四中・五中



加藤さん



越前谷さん



磯野さん



島村さん



柳澤さん

## ファブスペースみたかの ワークショップ

☎同施設☎48-3520

### ハロウィン展示企画「オリジナルのハロウィンリースをつくろう」

ワークショップで描いた絵を、レーザー加工機で木製リースにして後日お渡しします。色付けなどをしてお持ちいただいた作品は、10月に同施設で展示します。

☎9月18日(土)午前11時~午後0時30分、午後3時~4時30分

人 小学生以上の方各回10人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 イラストレーターのみkaruさん

¥ 2,000円(別途送料がかかります)

申 申し込みフォーム [HP https://tinyurl.com/da9ycc5y](https://tinyurl.com/da9ycc5y)へ(先着制)



### UVプリンターで写真や絵をアクリルキューブにプリントしよう!

インテリアやペーパーウェイトとして楽しみ、記念品やプレゼントにも最適です。加工用データの作り方から、UVプリンターの使い方まで説明しますので、初めての方でも安心です。

☎9月19日(日)午後1時~3時 人 4人(小学校低学年は保護者同伴)

所 同施設(下連雀3-38-4)

講 (株)ウッドボックスの浅古綾香さん ¥ 1,650円

物 アクリルキューブに印刷したいデータまたはイラスト(4×4cm、手書き可)

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

## 令和4年度

### 保育園一斉入園手続きは 郵送で受け付けます

☎子ども育成課☎内線2732



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、昨年度に引き続き郵送でのみ受け付けます。入園案内は9月下旬に発行予定です。

郵送受付期間 10月1日(金)~10月29日(金)(必着)

※ケアプラス保育の受け付けについては、市ホームページをご覧ください。

## 令和4年度

### 学童保育所の入所申し込み

☎児童青少年課(市役所4階41番窓口)☎内線2713



保護者の就労などのため、下校後など(午後6時まで、延長は7時まで)の育成を必要とする児童が対象です。申し込みは原則として郵送で受け付けます。

人 4年4月に新小学1~3年生になるお子さん

※市内学童保育所に在籍中で、4月以降も引き続き入所を希望する方も申し込みが必要です。

申 10月1日(金)~11月15日(月)(必着)に必要書類を「〒181-8555児童青少年課」へ(継続の方は入所している学童保育所への提出も可)

### 障がいのあるお子さんの入所申し込み

人 4年4月に新小学1~4年生になるお子さんで、学童保育所での集団生活が可能の方

申 10月1日~29日(金)(必着)に必要書類を「〒181-8555児童青少年課」へ(継続の方は入所している学童保育所への提出も可)

入所案内は、10月上旬から市ホームページでご覧いただけるほか、同課、市政窓口、市内保育園・幼稚園、学童保育所、三鷹市社会福祉協議会、のびのびひろば、すくすくひろばなどで配布します。

## 天文・科学 情報スペース企画展

### 脳の不思議展 — 光と脳科学の最前線

所 ☎同施設(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル1階)☎26-9951

私たちが世界を認識し、記憶と照らし、行動を決めることができるのは、全て脳の働きによります。不思議な脳の世界と、それを解き明かすカギを握る光についての最新の研究を紹介します。

☎9月10日(金)~10月17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



## 『三鷹市コミュニティバス 将来的なあり方方針』を策定

☎ 都市交通課 ☎ 内線2883

昨今の急激な社会情勢の変化による利用者の伸び悩みや、三鷹台駅周辺や北野の里(仮称)などの市内の都市基盤整備事業が進んでいることから、コミュニティバスのさらなる利便性向上や地域の活性化に寄与するための方針として策定しました。

※同方針の全文は、同課(市役所5階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、コミュニティセンター、市民協働センター、市ホームページで閲覧できます。

### パブリックコメントにご協力ありがとうございました

◆募集期間 6月7日～28日

◆件数 58件(23人)

◆主なご意見(●)と市の考え方(→)

※すべてのご意見と市の考え方は市ホームページでご覧いただけます。

●通勤や通学時間帯のコミュニティバスの運行本数を増やしてほしい。

→コミュニティ交通の地域ごとの導入方針として、利便性の高い運行回数設定について検討します。

●利用客が少ないところはマイクロバスを使用するのもよいのではないかと。

→利便性と持続性を両立できる交通システムを構築するため、需要規模に見合った多様な運行方法や車両などについて検討します。

## マイナポイントの申請期限が 12月末に延長されました



☎ 市民課 ☎ 内線2326

4月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイントの申請対象者です。この機会にぜひマイナポイントを申請してください。マイナポイントの付与には、キャッシュレス決済の利用が必要です。

なお、10月からマイナンバーカードの健康保険証利用が本格稼働する予定です。

### マイナポイントや健康保険証利用の申請サポート窓口を開設中です

☎ 12月10日(金)まで 所 第二庁舎 申 当日会場へ

### マイナンバーカードの土曜日交付窓口

これまで完全予約制でしたが、期間限定で、事前予約なしで交付できます。

☎ 9月4日～10月23日の毎週土曜日午前9時～11時、午後1時～3時

※混雑具合によってはお待たせする場合があります。

## 9月20日～26日は動物愛護週間

動物は責任と愛情をもって飼いましょう

☎ 環境政策課 ☎ 内線2523

### 犬の飼い主の方へ

生後91日以上の子犬は、一生に1度の登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。犬の登録で交付された鑑札と狂犬病予防注射済票は首輪などに必ず装着しましょう。

#### 犬の登録

飼い始めた日(生後90日以内の子犬は90日を経過した日)から30日以内に申請し、鑑札の交付を受けてください。

¥ 3,000円(手数料) 申 市民課(市役所1階)、市政窓口へ



#### 狂犬病予防注射

飼い始めてから30日以内(翌年以降は4月1日～6月30日)に最寄りの動物病院で予防注射を受け、病院で発行される「狂犬病予防注射済票」を市民課(市役所1階)または市政窓口で提示して「注射済票」(手数料550円)の交付を受けてください。

※12月31日までに接種してください。

#### 散歩のマナーを守っていますか

散歩中は必ずリードにつなぎましょう。また、トイレは散歩の前に家で済ませましょう。もし、ふん・尿を外でしてしまった場合、後始末は飼い主の責任です。

### 猫の飼い主の方へ

#### 室内で飼育していますか

屋外で生活する猫のふんによる苦情が増えています。交通・住宅事情からも、市では屋内飼育を推奨しています。また、迷子になったときのためにも、名札やマイクロチップなどを猫に着けましょう。

#### 飼い主のいない猫への餌やりについて

トラブルにならないよう、餌やりはルールを定め、近隣住民の理解を得てから行ってください。

#### 避妊・去勢手術について

手術により発情期の鳴き声や、尿を壁などに吹き付けるスプレー行為がなくなり、性格も温和になります。

飼い主のいない猫に避妊・去勢手術を行う場合、手術費用の支援制度があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 非常時に備えましょう

飼い主のけがや病気などに備え、ペットの預け先を事前に決めておきましょう。リードや遊具、飼い主表示の物品のほか、ペットフードや常備薬などペットの命や健康に関わるものは最優先で準備しておきましょう。

## あなたの「家・生命・財産」を守る助成制度をご利用ください

地震対策は 早めが安心



### 耐震診断・改修助成制度

申 事前に都市計画課(市役所5階52番窓口) ☎ 内線2813へ

#### 木造住宅耐震診断助成制度

市指定の機関で診断を行った場合、費用の一部を助成します。

#### ◆対象

市内の個人所有の2階建てまでの木造住宅(空き家を含む)で、平成12年5月31日以前に着工されたもの(集合住宅を除く)

#### ◆助成額

診断費用の3分の2。ただし、簡易診断は上限4万円、一般・精密診断は上限10万円

#### 木造住宅耐震改修助成制度

診断結果から耐震補強などの改修工事が必要と判定された住宅に、費用の一部を助成します。

#### ◆対象

耐震診断助成制度(上記)の一般・精密診断を利用し、倒壊の可能性が「ある」「高い」と判定された住宅

#### ◆助成額

改修費用の3分の1(高齢者・障がい者世帯は2分の1)。ただし、簡易改修は上限30万円、耐震基準を満たす改修は上限50万円

### 接道部緑化助成制度

申 事前に緑と公園課(市役所5階56番窓口) ☎ 内線2835へ

#### 接道部緑化助成

#### ◆主な助成要件

- 生け垣などを造る場所が道路に面している
- 生け垣などの延長が2m以上ある
- 生け垣などを5年以上保存する

#### ◆助成額(最大30mまで)

1m当たり14,000円まで

#### 接道部のブロック塀の撤去

ブロック塀を生け垣などに造り替える費用を一部助成します。

#### ◆助成額(最大45mまで)

1m当たり1万円まで

※ブロック塀の撤去のみに対する助成もあります。

### 住宅の耐震化に伴う 固定資産税などの減免・減額制度

申 事前に資産税課(市役所2階28番窓口) ☎ 内線2365へ

#### 建て替えを行った住宅の減免制度(市)

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を、令和4年3月31日までに建て替えた場合、その年の翌年度分から3年間、固定資産税・都市計画税を全額減免します。

#### ◆対象要件

建て替え前後の住宅が市内にあり、所有者が同一で、取り壊しから新築までの期間が1年以内

#### 耐震改修を行った住宅の①減額(国)・②減免(市)制度

昭和57年1月1日以前から市内にある住宅を、令和4年3月31日までに耐震改修した場合、その年の翌年度分について、①固定資産税の2分の1を減額後、②残りの固定資産税・都市計画税を全額減免します。

#### ◆対象要件

国が定める現行の耐震基準に適合させるための改修で、工事費用が50万円超(1戸当たり120㎡相当分まで)

## 「みたかふれあい支援員」を募集しています ☎高齢者支援課☎内線2623

地域全体で高齢者を支えるため、養成研修(下記)を受講して支援員の認定を受けると、訪問ヘルパーの資格がなくても、ヘルパーとして働くことができる取り組みを進めています。

### みたかふれあい支援員とは?

高齢者の居宅で、自立支援を目的とした掃除や調理などの日常生活上の支援を行います(身体介護は行いません)。市が指定する事業所と契約し、報酬は事業所の規定によります。

### 認定ヘルパー養成研修

- ☎ 11月9・16・30日の火曜日午前9時15分～午後4時50分(全3回)
- 👤 18歳以上で全回受講できる方30人(高校生を除く)
- 📍 三鷹市公会堂さんさん館
- 📝 10月14日(休)までに必要事項(11面参照)を同課☎内線2623・FAX 48-2813へ(申込多数の場合は抽選)
- ◆研修内容 介護保険制度、市の高齢者福祉制度の概要/認知症、加齢による心身の変化などの理解/接遇/家事支援実習

### 研修費の補助が受けられます

同支援員として一定時間従事した方には、介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修の研修費の一部を補助します。

## WEB市民公開講座

☎三鷹市医師会☎47-2155

期間内は同会ホームページ [HP](https://www.mitakashi-ishikai.or.jp/) <https://www.mitakashi-ishikai.or.jp/> (右記二次元コード)で、いつでも視聴できます(①②計約1時間、字幕あり)。



☎ 9月18日(土)～21日(火)

### ①「災害に備える—東京で大災害が起きたら」

「災害とは何か」「災害時の医療体制はどうなる」「災害に備えて知っておくべきこととは」など、災害医療の重要性を学べる講演会です。

📍 武蔵野赤十字病院救命救急センター長の原田尚重さん

### ②東京都相互理解のための対話促進支援事業 「医療情報の入手方法」

📍 同会理事の倉本慶子さん

## 9月18日～26日開催

## 第20回みたか市民活動・NPOフォーラム

📍 市民協働センター、オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎同センター☎46-0048・HP <https://kyodo-mitaka.org/>

◆参加団体企画プログラム(★は同センターのみ、☆はオンラインのみ、★★は別会場での開催)

地域で活動中の皆さんはもちろん、これから何かを始めたい人、何か役に立ちたい人、活動を知ってほしい人・広げたい人のための活動紹介と交流を目的としたイベントです。申し込み方法など、詳しくは同センターホームページをご覧ください。

### オープニングセッション

#### 「希望の場

#### —生きやすい地域社会とは」

☎ 9月18日(土)午前10時～正午  
📍 びよんどくらぶの田中伸彦さん  
※当日はフードバンクみたかが「フードドライブ」を実施します。午前10時～午後2時に、同センターへ家庭で余った食品(未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っているもの)をお持ちください。

開催日	時間	イベント名
18日(土)	午後1時～3時	農家さんと語ろう! 都市農業と私たちの暮らし
	午後2時30分～4時30分	地域のこと、趣味やあそびに関心ある人、Zoomに参加し、見て聞いて楽しもう!
19日(日)	午前10時～正午	みたかミライカイギ—このまちへの思いと作りたい「これから」を語る
	午後2時～3時	ロボットプログラミング・デモンストレーション
	午後3時30分～4時	「Scratch3 Zoomオンライン講座」説明会 ☆
	午後6時～8時	第9回推しシネバトル in NPOフォーラム
20日(月・祝)	午前10時～正午	ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア ★
	午後1時～5時	コロナ禍の子どものストレスと遊びについて考える ☆
22日(水)	午後6時30分～8時30分	若者の働く・学ぶを地域のネットワークで支える ★★
23日(木・祝)	午前10時～正午	プラモンやつつけ隊とゴミ拾い交流会 ★
	午後1時～3時	地域における女性のライフキャリアの築き方 ★
	午後2時～4時	井の頭一丁目にサードプレイスをつくる2021 ☆
	午後2時～5時	第2回三鷹ひきこもり合同相談会 ★★
24日(金)	午後3時～4時	防災で考える「まぜこぜ」社会
25日(土)	午後1時30分～5時30分	詐欺・フィッシングメールに気を付けましょう
26日(日)	午前10時～午後0時30分	第4期 三鷹「まち活」塾 最終報告会 ★
	午後2時～4時	鷹子さんの在宅避難日記 音楽よもやま話「音楽にジャンルってあるの?」元日フィル奏者によるおもしろい話 お茶の出ないお茶会

## 受講生募集

## 傾聴ボランティア養成講座

📍地域福祉課☎内線2665

「傾聴」に必要な知識や技術をロールプレイングなどを交えて学びます。地域の高齢者や障がいのある方のために活動してみませんか。

### 傾聴ボランティアはこんな活動をしています

「耳」「目」「心」を傾けて真摯(しんし)な姿勢で話を聴くことで、話し相手が生き生きと暮らしていくことを支援する無償のボランティアです。市内の利用者宅や高齢者施設などを月1～2回訪問します。

☎ 10月11日～25日の毎週月曜日、11月2日(火)・8日(月)・22日(月)の午後1時～4時30分、11月12日(金)・15日(月)・16日(火)のいずれか1日(全7回)

👤 全回参加できる在勤を含む市民で、講座修了後に継続した活動ができる方15人

📍 教育センター

📝 9月6日(月)から必要事項(11面参照)・受講動機を同課☎内線2665・FAX 48-1794・

✉ chiiki@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

## 「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか

下記の施術所で少人数制の転倒予防講座を年間開催しています。

👤 65歳以上の市民 📎 運動できる服装、タオル、飲み物

📝 日曜日、祝日を除く午後3時～7時30分に、しばた整骨院

☎47-8580へ(初参加者を優先して先着制)



開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	土曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	3人



# 第68回三鷹市市民文化祭 作品・参加者募集

問 三鷹市芸術文化協会 ☎45-1283、市芸術文化課 ☎内線2911

主 市、市教育委員会、同協会

日 ①書道展、②華道展・工芸展=11月2日(火)~7日(日)午前10時~午後6時(7日は4時まで)、③菊花展=11月7日~14日(日)午前9時~午後4時、④俳句会=11月14日午後1時から、⑤美術展=11月16日(火)~21日(日)午前10時~午後6時(21日は4時まで)、⑥囲碁大会=11月21日午前9時30分から(小・中学生対象のプロ指導碁は正午~午後1時)、⑦短歌会=11月23日(火・祝)午後1時30分から

人 ①②③⑤⑥在学・在勤・在活動を含む市民、④⑦在学・在勤を含む市民、各会員

所 ①③三鷹市美術ギャラリー、②芸術文化センター、③市役所中庭、④⑥⑦生涯学習センター

## 出品・参加申し込み

- ◆直接申し込み 9月16日(木)までの平日午前9時~午後4時に同協会(元気創造プラザ4階)へ
- ◆郵送などによる申し込み 9月16日(消印有効)までに往復はがきまたは電話、ファクス、電子メール

で必要事項(11面参照)・出品部門・作品名・サイズを「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」・FAX 45-1284・E geibunkyo@bz04.plala.or.jpへ

◆俳句会・短歌会の申し込み 9月24日(金)(必着)までに所定の用紙または原稿用紙に作品と必要事項(11面参照)を記入し、「応募俳句」または「応募短歌」と朱書きした封筒に入れ直接または郵送で同協会(元気創造プラザ4階)へ

◆囲碁大会の申し込み 11月12日(金)(必着)までに直接またははがき、電話、ファクスで必要事項(11面参照)・段または級位を同協会へ

## 出品作品の搬入・搬出

◆書道展 搬入=10月31日(日)午前10時~正午、搬出=11月7日(日)午後4時~5時

◆華道展 搬入=11月1日(月)午後1時から、搬出=11月7日午後4時~5時

◆工芸展 搬入=11月1日午前10時~正午、搬出=11月7日午後4時~5時

◆菊花展 搬入=11月6日(土)午前8時(切花は7日午前9時)から、搬出=11月15日(月)午前8時~10時

◆美術展 搬入=11月14日(日)午前10時~正午、搬出=11月21日(日)午後4時~5時

## 部門別の要項

◆書道展(1人1点) 種目は漢字、かな、そのほか(白運・臨書)。題材は条幅(半切)または扁額、巻子のいずれか1点。本表装(仮巻可)。申込時に作品の題名・読みを記入

◆華道展(1人1点) 題材自由

◆工芸展(1人1点) 種目は木工芸、陶芸、手工芸など。題材自由。作品の壁掛け希望は要連絡

◆菊花展 種目は3本盆栽、厚物、厚走、太管、間管、細管、太搦、一文字、ダルマ作り、福助、切花、盆栽、懸崖、中輪菊。競技花は3本盆栽、国華万舞(厚走・白・中・中)、管物 彩胡清純(細黄色・中・中)

◆美術展(1人1点) 種目は油彩画、水彩画、墨彩画、水墨画、パステル画、鉛筆画、版画、切り絵など。題材自由。規格は額縁を含め、幅25cm以上100cm未満。本額、仮額いずれも可。つりひもを額の上から3分の1の位置に一直線に付ける(ガラス不可。アクリル板は可)

◆俳句会 未発表の3句

◆短歌会 未発表の2首

◆囲碁大会 有段者の部A(3段以上)、有段者の部B(初・2段)、級の部(9級以上)、先着50人

## 郵便等による不在者投票制度

問 選挙管理委員会事務局 ☎内線3036

秋には、衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査が予定されています。市の選挙人名簿に登録されていて、【表1】に該当する方は、事前に「郵便等投票証明書」の交付を受けることで郵便等による不在者投票ができます。

また、【表2】に該当する方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た者(選挙権を有する方に限る)に、投票に関する記載をさせることができます。いずれも審査や登録に時間がかかる場合がありますので、お早めに申請してください。

### 【表1】郵便等による不在者投票ができる方

手帳などの種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級または3級
	免疫、肝臓	1~3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症~第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	特別項症~第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

### 【表2】代理記載投票ができる方

手帳の種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症~第2項症

### 三鷹俳句会 七月の秀句

命名の真白き半紙月涼し 小林美代子  
 風紋を崩して歩く素足かな 宮澤雅子  
 長兄の浴衣の糊の硬さかな 大森敦夫  
 外湯まで暗がりゆく浴衣かな 根岸操  
 銀輪の力士の浴衣風孕む 加藤佑子  
 縁結びの神へ真顔の浴衣かな 土川ツヤ子  
 青柿の転がる小道鬼子母神 赤松羊子  
 つゆ晴間銀の糸かけ女郎ぐも 加藤ノブ子  
 半夏雨狂ひ下れる土石流 新井一枝  
 爪弾きや揃ひ浴衣の小唄会 加藤早杜子

### 三鷹短歌会 七月の秀歌

静かなる児童遊園地をふと見れば 鶴村きく代  
 青きペチユニア赤きペチユニア 田代昌子  
 腰痛む夫に貼りやるロイヒ膏 今井輝己  
 昨夜は二枚今夜は四枚 桑野晋  
 紫陽花がそぼふる雨に濡れている 藤井典子  
 静けさの中むらさき濃ゆし 大貫久和  
 わが青春を熱く燃やせしビッグバンドの 久野静代  
 響き残して原信夫逝き 奈須野郁郎  
 病む夫を亡くさば生きてゆかれぬと 町田厚成  
 妹のいう黙して聞きぬ 藤井徳子  
 しばらくは南京の友に電話する 大貫久和  
 広州案内感謝を伝う 久野静代  
 夕暮れの雨の上がりがりて十薬の 奈須野郁郎  
 道の端照らす白き花々 町田厚成  
 十三年ともに暮らせし犬が逝く 藤井徳子  
 消えることなき温もり残り 奈須野郁郎  
 一人してホラー映画を見て真夜に 町田厚成  
 トイレの鏡怖くて見れず 藤井徳子  
 笙の音のながるる境内ゆきゆけば 藤井徳子  
 しずかに揺るる夏萩の花 藤井徳子

## 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/>

### 桃月庵白酒 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定  
10月9日(土) 昼の部 午後2時/夜の部 午後6時開演

チケット発売日  
会員=9月5日(日) 一般=9月8日(水)  
各回 会員=2,700円 一般=3,000円  
高校生以下=1,000円  
※購入は昼の部・夜の部合わせて1人2枚まで。

桃月庵白酒師匠ならではの粋な高座を、心ゆくまでお楽しみください。



桃月庵白酒

### 柳亭市馬 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定  
10月17日(日) 午後2時開演

チケット発売日  
会員=9月11日(土) 一般=9月15日(水)  
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。

通をうなせつつも、落語は初心者という方も大満足の、古典落語の真骨頂。



柳亭市馬 ©国立演芸場

### 立川志らく 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール 全席指定  
10月23日(土) 午後2時開演

チケット発売日  
会員=9月11日(土) 一般=9月15日(水)  
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。

秋の一日、切れ味鋭い志らく師匠の落語に酔いしれてください。



立川志らく 撮影: Maple

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/) <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。

【保育】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。



創業塾

三鷹商工会、東京都商工会連合会ほか
10月2・9・23・30日の土曜日、10月17日(日)午前9時30分～午後5時30分(全5回)
起業に興味がある、または起業して間もない方30人
三鷹商工会館(下連雀3-37-15)
¥5,000円(5回分、資料代などを含む)
申請平日午前9時～午後5時に三鷹商工会☎49-3111へ(先着制)

介護職場体験

都内の介護施設などで最大3日間、介護の仕事の現場を体験できます。
都内で介護業務への就労を希望する方
申請東京都福祉人材センター☎03-5211-2910
https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/へ

総合保健センター 助産師

職務内容 乳幼児健診、ゆりかご面接(妊婦面接)、電話相談など
勤務時間 週1～3日7時間程度
報酬 時給1,890円、交通費支給
履歴書(写真貼付)・資格証の写しを「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」へ(書類選考後に面接)
健康推進課☎内線4227

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

職種 ①保育職(正職員10人)、②介護職(正職員)、③相談員(契約職員)
資格 ①昭和52年4月2日以降生まれの保育士(取得見込みも可。教育職員免許(幼稚園)があればなお可)、②昭和56年4月2日以降生まれの介護福祉士また

は介護職員初任者・実務者研修修了者、
③社会福祉士または介護支援専門員、主任介護支援専門員
勤務時間 ①月～土曜日のうち5日の交代制(実働7.75時間。早番午前7時30分から、遅番午後7時45分まで)、②4週8休を基本に週平均5日の交代制、③月～金曜日(実働週38時間45分)
三鷹駅前保育園は早番午前7時から、遅番午後10時まで。トワイライトステイは日曜日、祝日の勤務あり(2カ月に1回程度)。
勤務場所 ①同事業団が運営する保育園・こども園、②牟礼老人保健施設はなかいどう、③井の頭地域福祉支援センター
報酬 ①月額204,240円～245,344円(経験などによる)、②月額166,544円～189,840円(資格・経験などによる)、③月額225,000円
賞与あり(①②昨年度実績4.55カ月、③140,000円程度。採用1年目は異なる)。②夜勤手当あり(1回8,000円)。
採用予定日 ①令和4年4月1日、②③随時
申請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https://www.mitaka.or.jp/へ。
みたか小鳥の森保育園 職員
職種 保育職(パートタイマー)
資格 保育士
勤務時間 ①月～金曜日午後3時～7時、②月～金曜日午後2時15分～7時15分
勤務場所 ①みたか小鳥の森保育園

本園、②みたか小鳥の森保育園分園
報酬 時給1,300円
採用予定日 随時
申請電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)を同園(井の頭5-22-8)・☎45-4558へ
防衛省自衛隊
職種 自衛官候補生
資格 18～32歳の方
試験 受付時に通知
申請自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所☎042-463-1981へ



社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談会
東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
9月16日(木)午後1時30分～4時30分
在学・在勤を含む市民
三鷹産業プラザ
当日会場へ(先着制)
同支部三鷹担当☎080-7014-3336
弁護士による無料電話相談会「遺言・相続110番」
第一東京弁護士会遺言センター
☎03-3595-1154
9月21日(火)午前10時～午後3時
同センター☎03-3595-1154、市相談・情報課☎内線2215

三鷹ひきこもり合同相談会
トークセッション、個別相談(1人20分)など。
9月23日(木・祝)午後2時～4時
ひきこもりや不登校の家族・親族のことを相談したい方20人
所みたかボランティアセンター
申請9月15日(木)までに必要事項(11面参照)を同センター☎76-1271・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)
住宅リフォーム無料相談会
9月29日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く。耐震に関する相談は午後のみ)
所市役所1階市民ホール
物あれば自宅の図面や写真など
申請当日会場へ
同都市計画課☎内線2812



第68回ふじみ衛生組合地元協議会の傍聴
9月21日(火)午後6時30分から
10人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
9月14日(火)までに必要事項(11面参照)を同組合✉fujimi-soumuka@fujimi-seikumiai.jpへ(先着制)
同組合☎042-490-5374

※「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。
\*タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
申請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。

10月3日発行号 原稿締切日 9月7日(火)
10月17日発行号 原稿締切日 9月21日(火)
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/
気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
9月9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 同土生(はぶ) ☎090-4821-9511
ガレージセール
(社)東立ち会 東立ち工房 9月10日(金)・27日(月)午後1時～3時 同工房(下連雀4-17-6 三鷹サンライズマンション102) 当日会場へ 同工房(佐藤) ☎24-7739
エサシトモコ+薄井宗友展「或る男の肖像」動物から学べそして襟を正せ
ぎやらりー由芽 9月11日(土)～26日(日)正午～午後6時 同画廊、ぎやらりー由芽のつづき 期間中会場へ 同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)
対話型美術鑑賞—新進気鋭のアーティスト作品で挑戦
大人の寺子屋・三鷹 9月11日(土)午後2時～3時30分 20人 所 オンライン会議アプリ「Zoom」 申請9月9日(木)までに同会✉otonanoterakoyamitaka@gmail.com(先着制)

子育てコンビニひろば
NPO法人子育てコンビニ 9月13日(月)午前10時～正午 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) 同法人 ✉kosodatenet@mitaka.ne.jp 同法人 ☎41-7021
元気ひろば おれんじの催し
①ぬり絵アート=9月17日(金)午後1時～2時30分、②キッズアンガーマネジメント=18日(土)午後1時～2時 同会(中原3-1-65) ¥①1,000円、②1,200円 申請同会 ☎76-5940
講演会「コロナ危機と未来の選択」★
市民社会をめざす会 9月20日(月・祝)午後1時30分～4時 所 生涯学習センター 講 東京外国語大学教授の中山智香子さん ¥300円(資料代) 申請当日会場へ 石黒 ☎080-6250-1496
染めと織り仲間作品展
9月22日(水)～27日(月)午前10時～午後5時30分 所 みらいず(下連雀3-28-20) 申請期間中会場へ 同吉野 ☎90-6758
ふるしき市
三鷹市ボランティア連絡協議会 9月25日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) 所 市民センター 講 榎下 ¥500円(1区画分) 申請同協議会 ☎76-1271
皆さんで楽しく歌いましょう
三鷹一日うたごえ 9月25日(土)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 申請同藤井 ☎48-4688(先着制)

第73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
9月26日(日)午前10時～正午 16人 所 消費者活動センター 申請当日会場へ(先着制) 同近藤 ☎48-1490
音楽ももやま話「音楽にジャンルってあるの」元日フィル奏者のおもしろ話★
おむすび倶楽部友の会 9月26日(日)午後2時～4時 所 ①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」 講 元日フィルピオラ奏者の新井豊治さん 申請①②のいずれかを明記のうえ、近藤 ✉omucal@yahoo.co.jp 同近藤 ☎090-7173-6425
NPOテニスレッスン
NPO法人テニスネットワーク 9月30日～12月16日の毎週木曜日午前9時～10時30分、午後1時～3時 所 大沢総合グラウンドテニスコート ¥2,000円(1回) 申請同法人 HP https://tennis-net.jp/ 同法人(菊地) ☎03-5314-3737
親子自然かんざつ会—バッタやトンボを探そう、ドングリでおもちゃを作ろう
みたか・ちょうふ自然かんざつ会 10月3日(日)午前9時30分～午後0時30分 所 武蔵野公園 ¥大人300円、お子さん100円 申請同佃 ☎090-6650-2121・✉kztukuda@hi-ho.ne.jp
健康マージャン入門講座
健康マージャン「めだかの学校」 10月4日～11月29日の毎週月曜日午前9時30分～11時30分(10月25日、11月22日を除く。全7回) 所 生涯学習センター ¥8,000円(テキスト代を含む) 申請野瀬 ☎090-9760-9385

かな講習会
三鷹市書道連盟 10月9日(土)午後1時30分～3時30分 所 市民協働センター ¥500円
物書道具一式 申請10月4日(月)までに柴田 ☎・FAX 48-3710
会員募集
ペン習字みずくき(初心者歓迎)
毎月1回水曜日午前10時30分～正午 所 連雀コミュニティセンター ¥入会金200円、1回1,000円 申請同井手 ☎46-1149
慣れよう日曜日の中国語 ニーハオ会
毎週日曜日午前10時30分～正午 所 三鷹駅前コミュニティセンター ¥1回1,500円(月額5,000円) 申請石井 ☎070-7544-2136
むさしのみたか市民テレビ9月号 地上11chで放送中
9月16日(木)まで わがまちジャーナル 「むさしのエコReゾート」ほか
9月17日(金)～30日(木) アンコールアワー 「60年前、この町は戦場だった」ほか
むさしのみたか市民テレビ局 ☎・FAX 79-1434



④9月24日(金)までに直接または電話、ファクス、電子メールで必要事項(11面参照)を同センター☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

**知的障がい者ガイドヘルパー養成研修**

①10月2・16日の土曜日午前9時～午後5時(16日は5時50分まで)、②実習=10月18日(月)～30日(土)(火・水・日曜日を除く)のうち1日午前9時～午後4時

在学・在勤を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして従事する意思があり、全日程受講できる方12人

①日商簿記三鷹福祉専門学校(下連雀4-19-11)、②障害者生活支援センターインみたか(下連雀4-15-23)、三鷹ナース・ヘルパーセンター(上連雀7-8-28)またはNPO法人グレースケア機構(下連雀3-17-9)のうち指定する場所

¥2,500円(別途テキスト代1,000円、実習時の交通費がかかります)

9月17日(金)までに申込書(障がい者支援課(市役所1階15番窓口)または市ホームページで入手)・身分証明書、有資格者は資格証の写しを同課へ(申込多数の場合は前年度落選者を優先して抽選)

※介護福祉士、ホームヘルパー有資格者、訪問介護員、介護職員基礎・初任

者・実務者研修修了者(資格取得見込み)は受講免除になる科目があります。

同課☎内線2653

**生涯学習センターの講座**

◆①三鷹市民大学総合コースオンライン公開講座「小惑星探査機『はやぶさ2』—その成果と舞台裏」

10月16日(土)午前10時～正午

在学・在勤を含む市民50人

オンライン会議アプリ「Zoom」

講 宇宙航空研究開発機構宇宙科学研究所はやぶさ2プロジェクトチームサブマネージャの中澤暁さん

◆②みたか学(郷土史)みたかのアウトラインを歩く(中原編)

座学「中原の歴史」=10月24日(日)午前10時～正午、現地ウォーキング(約4km)=10月27日(水)午前10時～正午(雨天時は11月3日(水・祝)に延期)

※現地ウォーキングのみの受講は不可。

16歳以上の方20人(現地ウォーキングは7人)

郷土史研究家の相原悦夫さん

各日500円

◆③音楽のとびら

11月8日(月)

作曲家でピアニストの港大尋さん

◇みんなで楽しむ世界のリズムとうた=午前11時～正午

未就学児と大人10組

1組500円(1人追加につき200円)

◇異文化の音やリズムを体験してみよう「奄美や沖縄の民謡をうたってみる」=午後2時～3時30分

16歳以上の方20人

¥1,000円

①9月26日(日)、②10月3日(日)、③10月18日(月)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)

※②③は往復はがきでの申し込みも可。

②10月3日、③10月18日(いずれも必着)までに必要事項(11面参照)・この講座を何で知ったか、②は参加希望日、③は参加希望講座を「〒181-0004新川6-

37-1生涯学習センター」へ(申込多数の場合は抽選)

同センター☎49-2521



**しごとの相談窓口**

9月8日(水)午前10時～正午

10人(内職相談は市民)

三鷹産業プラザ

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

生活経済課☎内線2543へ(先着制)

**デリバリー三鷹 宅配アルバイト募集**

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

◆業務内容 市内飲食店の宅配業務、宅配に関する事務など

◆対象 在学を含む市内の大学生・専門学校生または新型コロナウイルス感染症の影響で職を失った方などで、スマートフォンを所有し、自身の自転車で配達できる方10人程度

◆勤務期間 9月下旬～12月28日

◆勤務時間 午前9時～午後7時30分のうち、3～8時間の交代制(週3日以上。曜日、時間は応相談)

◆報酬 時給1,400円

9月12日(日)までに同社ホームページHP<https://www.mitaka.ne.jp/>へ(書類審査後に面接)



〒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8時(日曜日は5時まで)  
休館日：月曜日、祝日

④特に記載のないものは9月7日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制)  
④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。



**ピア・カウンセリング講座—話したいことが話せるような聴き方とは【体験学習あり】**

9月24日、11月26日の金曜日午前10時～正午(全2回、通し受講のみ) 12人

和洋女子大学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

**みたか星空散歩—10月の星空解説**

9月28日(火)午後7時～8時 25人

**三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)」第4回**

司会・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は池澤夏樹著『スタイル・ライフ』(中公文庫)。

9月30日(木)午後7時～8時30分 12人 ¥500円

**語学体験講座(入門体験クラス)**

言語は①アラビア語、②タイ語(いずれかの言語を選択)。

10月5日(火)午後7時～8時30分 各言語15人

アジア・アフリカ語学院講師の①金子順子さん、②シーヌアン・ディパンヨーさん

各言語500円

**数学はこんなに面白い「乗法的完全数について」**

10月7日(木)午前10時～11時30分 25人

東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

**みたか身の丈起業チャレンジ2021**

—あなたのビジネスプランを磨こう!【教室・オンライン併用】

10月7日～12月2日の毎週木曜日午後7時～8時30分(全9回、通し受講のみ)

15人 講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん、三鷹SOHO倶楽部共同代表の斉藤憲仁さんほか ¥15,000円

**数学カフェみたか「幾何と整数の問題」**

10月12日(火)午前10時～11時30分 20人

東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

**みたか地球市民講座**

「戦前日本の鉄道と『聖地』ツーリズム—宗教、皇室、戦争」  
【オンライン講座】

10月12・26日、11月9・30日、12月14日の火曜日午後7時～8時30分(全5回、通し受講のみ) 24人

神奈川大学准教授の平山昇さん ¥2,500円

9月7日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

**数学の夕べ「バナッハ・タルスキーのパラドックスを見る」**

10月15日(金)午後6時30分～8時 20人

元国際基督教大学上級准教授の土屋あい子さん ¥500円

**アストロノミー・パブ 第174回 おうちでアストロノミー・パブ**

「天の川銀河の最新像とJASMINEによる銀河中心考古学」  
【オンライン講座】

ゲストは国立天文台教授・JASMINEプロジェクト長の郷田直輝さん、ホストは国立天文台野辺山宇宙電波観測所・助教でアストロノミー・パブ店主の梅本智文さん。

10月16日(土)午後6時30分～8時30分

25人 ¥500円 9月7日(火)午前9時30分～28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)

**連続講座「中央線沿線の文学風景II」山口瞳から多和田葉子まで—**

国分寺・八王子・高尾周辺

①10月16日(座学)、②23日(散策)、③30日(座学)、いずれも土曜日、①③午後2時～3時30分、②午後1時～4時

Aコース(①③のみ)25人、Bコース(全3回)15人

①③同大学、②JR南武線矢川駅集合～JR中央線国立駅

元山本有三記念館館長の矢野勝巳さん

Aコース1,000円、Bコース2,000円

**◆「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/](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。





### 障がいのある方

#### 新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～令和4年8月31日です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には新しい受給者証を8月下旬に郵送しました。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、現在受給者証を持っていない方で2年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できます。

☎同課 ☎内線2617

### 健康

#### 4～7月生まれの方へ 特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診推奨期間は9月30日(木)までですが、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は令和4年2月28日(月)まで受診できます。受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。受診票が手元にない方は、お問い合わせください。

☎4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者

※高齢者施設などに入所(入居)の方は、健診の対象外となる場合があります。

☎健康推進課 ☎内線4212

#### 結核検診(胸部X線検査)

☎9月25日(土)午前9時30分～11時

☎16歳以上の市民

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者、勤務先などで胸部X線検査を受ける機会がある方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、3カ月以内に同検査を受けた方は受診できません。

☎総合保健センター

☎健康保険証、着脱しやすい服装

☎当日会場へ

☎健康推進課 ☎内線4202

#### 三鷹市精神保健福祉相談(こころの健康相談)

精神科専門医による個別相談。

☎10月7日(木)午前10時30分～正午(1人40分)

☎福祉センター

☎障がい者支援課 ☎内線2657へ

### 催し

#### だれでもランチカフェ

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎9月11日(土)午後1時～3時

☎市民活動に興味のある方20人

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎9月9日(木)までに市民協働センターホームページ ☎https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

☎同センター ☎46-0048

#### 介護者ひろば

☎☎9月15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)、②16日(休)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)、③22日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

☎介護者、介護経験者①26人、③4人 ☎☎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)

#### みんなでつながる「老い支度」

☎9月21日(火)午前10時～10時45分または11時～11時45分

☎山中地区公会堂

☎室内履き、動きやすい服装、タオル ☎☎連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

#### おとな絵本ラウンジ 第66回 トークテーマ「冒険・探検」

☎9月26日(日)午後2時～4時

☎20人

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎9月25日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ ☎https://otonaehon.jimdo.com/へ(先着制)

☎星と森と絵本の家 ☎39-3401

#### 2021耐震キャンペーン

☎①耐震改修成功事例見学会=10月8日(金)、令和4年1月15日(土)、②耐震改修工法などの展示会、③震災写真・都の取り組みなどのパネル展示、④耐震化個別相談会=10月17日(日)、⑤耐震フォーラム「いつ来るかわからない首都直下地震に備えて」=10月下旬ごろから東京都耐震ポータルサイト ☎https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/で講演内容を配信

☎①各日10人、④30組

☎②③④としまどりの防災公園(豊島区)

☎①④⑤東京都耐震ポータルサイトへ、②③当日会場へ

☎東京都建築企画課 ☎03-5388-3339

### スポーツ

#### 剣道の講習会・教室

☎三鷹市剣道連盟、②③④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会(②は19日のみ)

☎①一般剣道講習会=9月12・19日の日曜日午前9時30分～11時45分、②ジュニア剣道教室=9月12・19日正午～午後2時45分、③シニア剣道指導講習会=9月15・29日の水曜日午前9時30分～正午、④剣道指導者講習会(剣道形講習)=9月19日午後6時～8時30分

☎①在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、②市内の小・中学生各日50人、③在勤を含む60歳以上の市民各日50人、④在勤を含む四段以上の市民20人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎剣道用具、フェースシールド

☎☎同連盟 ☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.comへ(先着制)

#### ジュニア育成地域推進事業

#### 秋季ジュニアソフトボール教室

☎東京都、(公財)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

☎10月2日～23日の毎週土曜日、初心者=午前9時～正午、経験者=午後1時～4時30分(全4回。予備日11月13・20・27日の土曜日)

☎市内の小学生女子

☎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

☎☎同連盟 ☎090-2252-1576・☎HP https://mitakasoft.jimdofree.com/へ

#### 水泳の研修会・講習会

☎三鷹市水泳連盟、東京都、(公財)東京都体育協会、①三鷹市体育協会

☎①ジュニア育成・水泳指導者養成研修会=10月2・16日、11月6・13日の土曜日午後7時～9時、②50歳以上の初心者水泳講習会=10月6日～27日の毎週水曜日午前9時～11時(いずれも全4回)

☎①在学・在勤を含む市民で、水泳指導者または水泳指導者をを目指す方45人、②在学・在勤を含む50歳以上の市民10人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎①競泳元日本代表の大西順子さん

☎②4,000円

☎水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)

☎①当日会場へ(先着制)、②9月13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GS部」へ(申込多数の場合は抽選)

☎☎同連盟① ☎49-8459(夜間のみ)、② ☎45-3755(夜間のみ)・☎wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

#### 市民体育祭 なぎなた大会

☎市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟

☎10月3日(日)午後1時～5時

☎在園・在学・在勤を含む市民30人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎☎同連盟 ☎43-3204(日中のみ)

#### 市民体育祭 サッカー

☎市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市サッカー協会

☎10月10日～12月12日の毎週日曜日午前7時～午後9時

☎在学・在勤を含む15歳以上の市民(1チーム11人以上、中学生不可)

☎大沢総合グラウンド

☎¥1チーム2,000円

☎正・副ユニホーム、すね当て、審判着、審判用具

☎☎9月24日(金)までに三鷹市サッカー協会ホームページ ☎https://mitakafa.jpへ

※監督会議を10月2日(土)に開催します。

#### わんぱくサッカー大会

☎新川中原住民協議会

☎①12月18日、②令和4年1月29日、いずれも土曜日午前9時～午後5時のうち2時間

☎市内の①小学4・6年生以下のチーム、

②3・5年生以下のチーム、各4チーム

☎大沢総合グラウンド

☎9月17日(金)までに新川中原コミュニティセンターへ(申込多数の場合は抽選)

☎☎同センター ☎49-6568

### 講座

#### 初心者向け手話講座

☎市、西部地区住民協議会

☎9月15日～29日の毎週水曜日午前10時30分～午後0時30分(全3回)

☎市民20人

☎井の頭コミュニティセンター

☎三鷹市手話通訳者の佐藤万里子さん

☎☎9月5日(日)午前10時から直接または電話で同センター ☎32-7141へ(先着制)

#### 普通救命講習

AED操作法、心肺蘇生法など。

☎井の頭地区住民協議会

☎9月18日(土)午後1時～4時

☎市民10人

☎井の頭コミュニティセンター

☎東京救急協会の皆さん

☎☎9月7日(火)に直接、または9月8日(水)～16日(木)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

#### 歴史講座「近代の日本経済社会の基礎を築き、日本資本主義の父と称された実業家渋沢栄一の生涯から学ぶ」

☎井の頭地区住民協議会

☎9月18・25日の土曜日午後1時30分～4時30分

☎市民25人

☎井の頭コミュニティセンター

☎渋沢資料館副館長の桑原功一さん

☎☎9月7日(火)に直接、または9月8日(水)～17日(金)に直接または電話で同センター ☎44-7321へ(先着制)

#### 大沢の里古民家「オンラインお月見」

☎9月18日(土)午後7時～8時30分(6時50分から接続状況の確認を行います)

☎80組

☎オンライン会議アプリ「Zoom」

☎天文解説員の唐崎健嗣さん

☎9月5日(日)～16日(木)午後5時に必要事項(11面参照)・視聴人数を生涯学習課 ☎shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

☎同課 ☎内線2922

#### メンタルヘルスボランティア養成講座「発達障がいの子どもの適切な支援とは？」

☎9月30日(木)午後2時～4時

☎発達障がい分野のボランティア活動に関心のある方20人

☎みたかボランティアセンター

☎東京学芸大学特別支援教育・教育臨床サポートセンター教授の橋本創一さん

**9月9日(木)は「救急の日」、9月5日(日)～11日(土)は「救急医療週間」です**  
本当に必要とする人のために救急車の適正利用をお願いします  
☎三鷹消防署 ☎47-0119

病院? 救急車? 迷ったら「電話でもネットでも#7119」

電話で相談 東京消防庁救急相談センター ☎#7119(24時間対応・年中無休)

ネットでガイド 東京版救急受診ガイド「#7119」で検索

救命講習の受講(応急手当てとAEDの使用方法など)

受講のご相談など、詳しくは同署へお問い合わせください。



**所**②牟礼コミュニティセンター  
**物**①タオル、①④汚れてもよい服装  
**申**①②⑤当日会場へ、③④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(13日(月)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=13日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④時計を作ろう!=18日(土)午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=27日午後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**①②⑤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」**  
**日**9月11日(土)午後2時～2時30分  
**人**小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)  
**講**おはなしあずきの会の皆さん  
**料**保護者は300円(入館料)  
**申**9月11日正午までに同記念館☎42-6233へ(先着制)

**みたか親の会**  
**日**9月15日(水)午前10時～正午  
**人**引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  
**申**9月14日(火)までに同センター☎76-1271へ(先着制)

**星と森と絵本の家 幼児クラブ 秋の森のたんけん隊**  
**日**9月30日～11月11日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全4回)  
**人**2歳6カ月以上のお子さんと保護者10組(弟妹の同伴可)  
**申**9月8日(水)午前10時30分から参加者全員の必要事項(11面参照)・お子さんの生年月日・弟妹の有無と年齢・過去のたんけん隊参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 FAX 39-3402へ(初めて参加する市民を優先して先着制)  
**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。

**すくすくひろばの催し**  
**◆年齢別あそびまじょ**  
**日**①バナナぐみ=9月17日、②いちごぐみ=9月24日、③ひよこぐみ=10月1日、いずれも金曜日午前10時15分～10時45分  
**人**市内在住の①初めて受講する令和2年11月～12月生まれのお子さんと保護者6組、②初めて同ひろばを利用する3年4月～5月生まれのお子さんと保護

者4組、③初めて受講する2年8月～11月生まれのお子さんと保護者6組  
**申**直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制。①受付中、②は10日、③は17日の金曜日午前10時から)

**◆4カ月までの親子のつどい**  
**日**9月21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**9月7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**  
**日**9月29日(水)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**井口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**9月15日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

**◆オンライン あそびまじょ**  
 パネルシアター「だれのせんたくもの？」など。  
**日**9月30日(木)午後3時～3時30分  
**人**市内在住の0歳～年少のお子さんと保護者6組  
**所**オンライン会議アプリ「Zoom」  
**申**9月16日(木)午前10時から同ひろば☎45-7710へ(先着制)  
**問**同ひろば☎45-7710

**ちびっ子農業体験「稲刈り」**  
 稲刈りに参加したおさんは、収穫祭(餅つき)に招待します。  
**日**9月19日(日)午前10時から(荒天中止)  
**人**小学生以上のお子さんと保護者50組100人  
**所**ほたるの里の水田脇広場(大沢2丁目)  
**物**動きやすい服装  
**申**当日会場へ(先着制)  
**問**ほたるの里・三鷹村事務局☎090-4171-3070

**西多世代交流センターの父親講座**  
**日**①パパといっしょにせっけんづくり教室=9月19日(日)午後2時～4時、パパといっしょにストレッチ=②10月3日(日)午前9時45分～10時30分、③10時30分～11時15分  
**人**市内在住の①年中～小学生のお子さんと父親、②0歳～年少のお子さんと父親、③年中～小学生のお子さんと父親各15組  
**講**①アロマセラピーインストラクターの加藤和歌子さん、②③フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん  
**物**①タオル、汚れてもよい服装、②③タ

オル、お子さんを寝かせるバスタオル(必要な方のみ)  
**申**9月6日(月)、②③21日(火)、いずれも午前9時30分から直接または電話で同センター☎31-6039へ(先着制)

**おやこでよって チョコッとあつぷるーむ(10月)**  
**所**NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
**日**①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=2日(土)、②まわりに振り回されないママになるヒント=4日(月)、③ママ護身術フィットネス(パンチ編)=7日(木)、④働くママのお話(育児のモヤモヤ編)=9日(土)、⑤「bloom 生まれたのは私」ふれあい上映会=11日(月)、⑥産前・産後の骨盤ケア=14日(木)、⑦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=18日(月)、⑧楽しく羊毛フェルト「ハロウィン飾りを作しましょう」=21日(木)、⑨働くママのチアアップ講座(マネー術)=23日(土)、⑩ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=25日(月)、⑪足形つきのバッグを作ろう!=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午(①は午後1時30分～3時)

**人**①⑤⑧3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②⑥3歳までのお子さんと母親、妊婦、③首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、④⑨3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑦2～11カ月のお子さんと保護者、⑩ハイハイ前のお子さんと母親、⑪3歳までのお子さんと保護者  
**所**市民協働センター

**料**①⑦⑧1,800円、②③⑨⑩1,500円、④800円、⑤500円(夫婦1,000円)、⑥2,000円、⑪1,200円  
 ※①⑧⑩材料代を含む、④お役立ち情報資料付き、⑥さらし付き。  
**物**①写真1～3枚、③抱っこひも、⑦バスタオル、授乳ケープ、⑩授乳ケープ  
**申**9月15日(水)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・HP <https://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  
**日**①アドバンスコース=10月4日～25日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、②入門コース=10月5日～26日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)、③オンライン教室=10月6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①②各5人、③4人(③は経験者)  
**料**5,000円(教材代を含む)  
**物**①②USBメモリー、③パソコン

**日**9月21日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)、②はパソコン経験の有無を「〒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)  
 ※③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



**年金生活者支援給付金の手続きをお忘れなく**

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給する給付金です。今年から新たに支給対象となる方に、日本年金機構から請求の案内を送付しています。受給するためには、案内に同封されているはがきを、記載されている期限までに必ず同機構へ返送してください。すでに受給中の方には案内は送付されません。  
**問**給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所☎56-1411

**三鷹いきいきプラス iPad無料体験会**

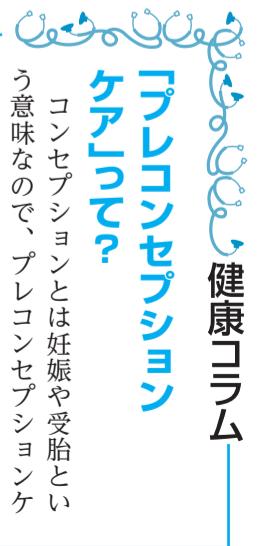
**日**9月14日(火)・16日(木)午前10時～正午(全2回)  
**人**おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者8人  
**所**三鷹産業プラザ  
**申**9月6日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後1時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

**健康脳トレ運動教室**

**日**10月4日～25日の毎週月曜日午後1時30分～3時(全4回)  
**人**65歳以上の市民で全回参加できる方10人  
**所**オンライン会議アプリ「Zoom」  
**申**9月8日(水)までに直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ3階)☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選)

**介護予防講座 「シニアのためのストレッチ教室」**

**所**三鷹市社会福祉協議会  
**日**10月7日～11月11日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全6回)  
**人**在勤を含む60歳以上の市民15人  
**所**福祉センター  
**料**1,000円(社協会員は500円)  
**物**スポーツタオル  
**申**9月6日(月)～27日(月)午前9時～午後5時に身分証明書を同協議会へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同協議会☎46-1108



フロンセプションとは妊娠や受胎という意味なので、フロンセプションケアとは妊娠前のケアということですが、ブライダルチェックとは異なります。前思春期から将来の妊娠を考える女性たちはもちろん、パートナーを含めたカップルも、自分たちの生活や健康、さらに将来の家族の健康を含めたヘルスケアへの取り組みが目的です。欧米ではすでに確立されつつありますが、日本では注目され始めたばかりです。

現在の日本での問題は、若い女性のダイエットなどによる低栄養状態の増加で、低出生体重児の出生率が先進国の中でも高く、生まれてくる子に将来、糖尿病、高血圧といった生活習慣病が増えることが懸念されています。ほかにも産婦人科的な問題として、若い女性の無月経の半分近くは体重減少によるものです。月経痛や月経前症候群はQOLの低下にもつながっています。妊娠高齢化による妊娠合併症や不妊治療の増加、そして避妊・性感症対策や子宮がん・乳がん検診率が国際的にも低基準であることも要因です。男性側では、不適切な生活習慣によるストレスが精子に影響しています。

食事や生活習慣は最も基本的なものです。その大切さも十分認識されています。性や妊娠にまつわる知識をしっかり付けて、より安全な妊娠・出産を目指した将来の妊娠のために、栄養や生活スタイルの改善とともに、場合によっては妊娠前に産婦人科、内科、精神的疾患など幅広いチェックが必要になることもあるでしょう。

今、気になることがあれば、進んで相談や受診をしてみましょう。きっと適切な知識や情報も提供されるものと思います。個人の健康状態の改善は充実した人生を送ることだけでなく、次世代の健康増進、さらには国民全体の健康寿命の向上にもつながるのです。

**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

### 高齢者悪質商法被害防止 キャンペーン「気づいてシグナル 防ごうトラブル！」

特別電話相談やリーフレット配布などを実施します。

#### ◆高齢者悪質商法被害特別相談 三鷹市消費者相談室 ☎47-9042

☎9月13日(月)～15日(水)午前10時～正午、午後1時～4時

☎消費者活動センター ☎43-7874

#### 三鷹市秋の交通安全運動

9月21日(火)～30日(水)の「秋の全国交通安全運動」に合わせて、三鷹市秋の交通安全運動を実施します。

#### ◆メインスローガン「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

◇重点

- ①子どもと高齢者をはじめとする歩行者などの安全の確保
- ②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
  - ・ヘルメットや反射材用品などの着用の推進と自転車前照灯の点灯の徹底
- ③自転車の安全確保と交通ルール順守の徹底
  - ・自転車マナーの向上「自転車はスマートフォンを見ない 傘ささない 必ず左側通行 夜はライト点灯を」
  - ・「人は右 車は左 自転車も(左)」
- ④飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶
- ⑤二輪車の交通事故防止
- ⑥バスなどの公共交通機関車内での事故防止

☎都市交通課 ☎内線2883

#### 東京都水道局による史跡玉川上水 整備活用のための作業説明会

玉川上水の水路保全や樹木対策について。

※中止・延期の場合は、同局Twitter

でお知らせします。

☎9月17日(金)・30日(木)午後6時30分～8時(2日間とも同内容)

☎井の頭コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同局管理課 ☎03-5320-6388

## 税金

### 休日納税相談窓口を開設します

☎9月11・18日の土曜日、12・19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階警備室前通用口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感染症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。

#### ◆三鷹市納税推進センターが納付忘れの電話呼び掛けを行っています

☎毎週月～水曜日午前9時～午後5時

※金融機関や口座を指定し、振り込みを指示することはありません。不審な場合は同課へご連絡ください。

☎同課 ☎内線2432

### 地方税共通納税システムをご利用ください

自宅や職場のパソコンで都道府県、市区町村へ電子納税ができる仕組みです。金融機関などへ行く必要がなく、指定金融機関以外からも納付できます。また、複数団体への一括納付により、納付事務の負担が軽減されます。詳しくはeLTAXホームページ [HP](https://www.eltax.lta.go.jp/) <https://www.eltax.lta.go.jp/>をご覧ください。

#### ◆納付できる市税

法人市民税、事業所税、個人住民税(特別徴収分、退職所得分)

☎eLTAXヘルプデスク ☎0570-081459(平日午前9時～午後5時)

## 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  
※12月の年金引き落とし分から変更したい方は、9月30日(木)までに申請してください。

☎同課 ☎内線2417

## 子育て・教育

### 児童扶養手当を振り込みます

7・8月分の同手当を、9月10日(金)に指定預金口座に振り込みます。

☎子育て支援課 ☎内線2753

### 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。

☎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」 [HP](https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shien/jyosei/) <https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shien/jyosei/>をご覧ください。

☎同課 ☎内線2756

### マル乳・マル子の医療証を9月中旬に送付します

10月1日(金)から有効のマル乳(乳幼児医療費助成制度)・マル子(義務教育就

学児医療費助成制度)の医療証を、現況が確認できた方へ9月中旬に送付します。また、中学生のお子さんについては、マル子の所得制限を超過する方へ消滅通知を送付します。なお、保護者が市外在住、または公務員で所得の状況が確認できない方には、現況届を郵送していますので必ず提出してください。

☎子育て支援課 ☎内線2756

### 受験生チャレンジ支援貸付事業

学習塾受講費(200,000円まで)や受験料(高校27,400円、大学80,000円まで)の無利子貸し付けを行います(償還免除制度あり)。

☎高校、大学などを受験するお子さんを養育し、要件(収入限度など)を満たす方  
☎☎三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ

### 市立小・中学校教育研究会の授業公開

公立学校教員による研究授業、実技研修会、指導案検討など。詳しくは会場校へお問い合わせください。

☎市立小・中学校(研究部会により異なる)

☎物室内履き

☎当日会場へ

☎指導課 ☎内線3243

### むらさき子どもひろばの催し(9月)

#### ◆乳幼児のおそびひろば

☎げんきっ子ランド=月曜日午前9時～正午(6・27日を除く)、みんなであそぼ!=火～金曜日午前11時～11時30分(7日(火)・8・15・22日の水曜日を除く)

☎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=6日～8日午前11時～11時30分、②にこにこキッズ(あそびとおしゃべりの会)=15日午前10時45分～正午、③Mamaカフェ=22日午前10時30分～11時30分、④写真立てを作ろう!=25日(土)午前10時30分～11時30分、⑤スペシャルバスデー=27日・28日(火)午前11時～11時30分

☎①②⑤就学前のお子さん、③1歳6カ月までのお子さんと母親6組、④3歳～就学前のお子さんと保護者10組

## イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、下記イベントの開催を中止します。

#### ◆敬老のつどい、高齢者作品展

◇敬老お食事クーポン券をご利用ください

つどいへの招待を予定していた方(9月16日現在で満77歳以上の方)へ、市内の協力飲食店やデリバリー三鷹で使用できる3,000円分のクーポン券を9月下旬に発送します。

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108(敬老のつどい)、高齢者支援課 ☎内線2626(作品展・クーポン券)

#### ◆三鷹国際交流フェスティバル(MISHOP WORLD 2021)

☎(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎43-7812

#### ◆ガーデニングフェスタ2021

写真を応募いただいた方へ、参加記念プレートと副賞、作品集を9月下旬に発送します。

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081

## 減免対象世帯に市指定のごみ袋を配送します

☎ごみ対策課 ☎内線2534

市指定の燃やせるごみと燃やせないごみ用のごみ袋を、減免対象世帯に無料で配送します。申請書は郵送で提出してください。

※申請書は、7月1日時点で対象となる世帯へ9月上旬に送付します(7月2日以降に対象となった世帯は同課へご連絡ください)。特別児童扶養手当受給世帯には10月上旬に送付します。

☎申請書を「〒181-8555ごみ対策課」へ(9月下旬から順次発送)

※本人が申請できない場合は、代理人による申請も可能です。申請書裏面の委任状に記入・押印をお願いします。

※減免対象となる世帯やごみ袋の交付枚数など、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。



※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)。



## 東京2020パラリンピック特集

☎スポーツ推進課☎内線2934

### パラリンピック聖火リレー 点火セレモニーが行われました

8月23日、都立砧公園(世田谷区)で、東京2020パラリンピック聖火リレーの点火セレモニーが行われました。

河村市長は「三鷹市の聖火ランナーの皆さんと、聖火をつなぐことができるとても感慨深い」とコロナ禍での開催となった今大会への思いを込めてあいさつし、その後、三鷹市の32人のランナーの皆さんによるトーチキスが行われました。



◆聖火ランナー安中幹雄さん(パラアイスホッケー パラリンピアン)のコメント  
 東京2020大会に何かしらの形で関わりたいと思っていたので、聖火ランナーとして参加できてうれしい。パラリンピックを通じて、少しでもパラスポーツを知ってもらい、興味を持ってもらいたいです。

### 応援動画を公開中

YouTube「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、東京2020パラリンピックを応援する動画を公開しています。



- ◆三鷹市ゆかりのソプラノ歌手・澤田理絵さんによるミニコンサート
- ◆三鷹市ゆかりのパラリンピアンと未来のパラアスリートによるトークショー  
 出演: 福原良英さん(ブラインドマラソン選手)、宮原陸人さん(ボッチャ選手)

### パラローイング・有安諒平選手が大健闘!

8月27日～29日に海の森水上競技場で開催されたパラローイング競技(混合 PR3 舵手付きフォア)に三鷹市ゆかりの有安諒平選手(杏林大学大学院所属)が出場しました。27日の予選で6位、28日の敗者復活戦で5位、29日の順位決定戦で12位となりました。



## 三鷹・武蔵野・小金井産の旬の農産物をセット販売

☎生活経済課☎内線2541

となりまちの市民同士が各市の魅力を知り、交流し、それぞれのまちの活性化を図るため、3市の地場産農作物5種前後を詰め合わせたセットを販売します。特典として、今回販売する農産物で作ることができる「とある映画をイメージした料理レシピ」が付きます。

- ◆販売日時 9月26日(日)午後1時～4時(事前予約制)
  - ◆販売場所 キズナ・バー(下連雀3-22-13)
  - ◆販売価格 1,300円 ◆販売個数 100セット
- ※自宅への配送も可(三鷹市・武蔵野市内のみ)。  
 ☎9月20日(月・祝)までに必要事項(11面参照)・農産物の受け取り方法(直接または配送)をまちなか農家プロジェクト ☐info@machino.tokyoへ(先着制)



## トライアスロン・高橋侑子選手が三鷹市を表敬訪問

☎スポーツ推進課☎内線2934

東京2020オリンピックに出場し、トライアスロン女子でアジア勢トップの18位、混合リレーでは13位に輝いた三鷹市出身の高橋選手が、8月16日に三鷹市を表敬訪問しました(写真)。

高橋選手は「多くの大会関係者、医療従事者の皆さんのおかげで競技をすることができて心から感謝しています」と語り、河村市長からはねぎらいの言葉とともに花束が贈られました。



## 暮らしの道具の知恵と技 —形の謎を探ろう

☎生涯学習課☎内線2922

江戸時代から続く大沢の里水車経営農家に保存されている、製粉精米や当時の暮らしで使われた道具の意味や今後の在り方を一緒に考える連続講座です。

- ☎①10月3日、②11月21日、③12月19日、④令和4年1月23日、⑤2月20日の日曜日、⑥3月19日(土)午後1時30分～3時30分(全6回)
- ☎全回参加できる方15人(講座内レポート提出あり)
- ☎所①⑥三鷹ネットワーク大学、②～⑤大沢の里水車経営農家
- ☎講 武蔵野美術大学名誉教授の神野善治さん ¥1,630円(教材代)
- ☎☎9月6日(月)午前9時から必要事項(11面参照)を同課☎内線2922・☐shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

### 山本有三記念館 新企画展

## 山本有三「路傍の石」に描かれた少年

☎所問 同記念館☎42-6233

『路傍の石』は、有三の作品で唯一「少年」を主人公とした小説で、4度の映画化を果たすなど広く知られた代表作です。本展では、少年・吾一に焦点を当て、自筆原稿や連載当時の新聞、映画ポスターなどの資料とともに、人々を引き付ける同作品の普遍的な魅力を紹介します。

- ☎9月11日(土)～令和4年3月6日(日)午前9時30分～午後5時
- ☎休館日: 月曜日(祝日の場合は開館)、9月21日(火)・22日(水)、1月11日(火)・12日(水)、年末年始(12月29日～1月4日)
- ☎¥300円(中学生以下、障害者手帳持参の方とその介助者などは無料)

### デビュー50周年記念

9月7日(火)から一部展示替え・日時指定予約制

## 諸星大二郎展 異界への扉

☎所問 三鷹市美術ギャラリー☎79-0033

漫画家・諸星大二郎ゆかりの地、井の頭(胃の頭)周辺が舞台の『菜と紙魚子(しみこ)』など、代表作の原画約350点を中心に、作品に関わり深い美術・歴史・民俗資料などを展示します。

- ☎10月10日(日)までの午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)
- ☎休館日: 月曜日(9月20日を除く)、9月21日(火)
- ☎¥一般600円、65歳以上・学生300円(中学生以下・障害者手帳などをお持ちの方は無料)
- ☎※この記事を持参の方は、一般600円を480円に割引きます(2人まで)。
- ☎☎同ギャラリーホームページ HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/へ(9月23日(木・祝)までの予約受付中)



「菜と紙魚子」カラー原画 2015年 ©諸星大二郎

