



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



今号の紙面から

新型コロナワクチン最新情報…… 2面

自宅療養中の方へ食料品と
パルスオキシメーターを届けます…… 2面

保育園・学童保育所・私立幼稚園の
申し込み…… 3面

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を
一部公費負担します…… 4面

市からのお知らせ…… 11面から

チリのマリアナ選手が銀メダル…… 12面

注意! 変わっています

避難情報の警戒レベル

今年5月に『避難情報に関するガイドライン』(内閣府)が改定され、避難情報の警戒レベルの発令内容が変更されました。一人ひとりが警戒レベルの意味を正しく理解し、来る災害に備えましょう。

☎ 防災課 ☎ 内線4512

避難情報の警戒レベル

警戒レベル	避難情報など	市民の行動(避難行動)
5	緊急安全確保 市が発令	《災害が発生・切迫している状況》 命が危険 直ちに身の安全を確保
～警戒レベル4までに必ず避難!～		
4	避難指示 市が発令	《災害が発生する恐れが高い状況》 速やかに危険な場所から避難 ※従来の「避難勧告」は廃止です。
3	高齢者等避難 市が発令	避難に時間がかかる人(高齢者、障がいのある方、乳幼児など)とその支援者は危険な場所から避難 ・そのほかの人は、避難の準備
2	洪水注意報 大雨注意報等 気象庁が発表	・避難に備え、浸水ハザードマップで自宅の浸水深や避難先を確認 ・家族の様子や居場所を確認
1	早期注意情報 気象庁が発表	・最新の気象情報を確認 ・備蓄品の確認や土のうの準備

最適な「避難」を選択してください

その場にとどまる

安全な場所にいる場合は、その場にとどまることも選択肢の一つです。

建物の上階などへの避難(垂直避難)

屋外への避難が困難な場合は、建物の倒壊の危険がないことを確認して、なるべく上階へ避難してください。

立ち退き避難

市が指定した「避難所」のほかに、安全な「親戚・知人宅」「ホテル・旅館」などがあります。

浸水ハザードマップで浸水の危険性を確認しましょう

想定される最大水深が5段階に色分けされています。自宅や通勤先、通勤・通学路は安全か、どの方向に逃げればよいかを確認しておくことが重要です。マップは防災課(元気創造プラザ5階)や市民課(本庁舎1階)、市政窓口で配布しているほか、市ホームページからご覧いただけます。



避難情報はホームページやTwitterで確認してください

市は気象庁が発表する気象情報を目安に、警戒レベル3～5の避難情報を発令します。発令内容は防災無線のほか、ホームページやTwitterなどでお知らせします。

三鷹市ホームページ

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



三鷹市公式Twitter

@mitaka_tokyo



ホームページやTwitterを見られない75歳以上の高齢者や障がいのある方などには、電話・ファクスで避難情報を発信します。詳しくは同課へお問い合わせください。

関連動画をご覧ください

YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で、災害時に役立つ情報を配信しています。



新型コロナワクチンの最新情報(武田/モデルナ社ワクチンの接種)は2面をご覧ください

実は今月、この「共助」をネットワーク化するため、防災意識の普及啓発や地域防災活動団体の支援を行う中核組織として、「防災NPOみたか(仮称)」の設立準備会を開催する予定です。今後の三鷹市の取り組みにご注目ください。

さて、この話には後日談があります。数日して、敬老金をお渡しするために、ご長寿の方のお宅を訪問して驚きました。そのご自宅は、台風の時歩いて回った場所でありました。その方は本来なら優先して避難されるべきだったのに、当日避難所には行かれなかったそうです。これは今後の「自助」「共助」「公助」の枠組み全体に関わる大きな課題を示しています。

一昨年の10月、台風19号が三鷹市を襲いました。「野川が危ない」との情報テレビで流れ、急ぎ市内10カ所に避難所を開設しました。訓練は何度も行ってきましたが、本番での開設は三鷹市始めて以来のことでした。幸いなことに市内では大きな被害はありませんでしたが、それでも約600人の皆さんが避難されました。私も現地に直接行ったり、災害対策本部で監視カメラを見たりしながら終日指揮を執っていました。調節池は野川の水をしっかりと受け止め、大きな湖水のように受け止めたが、あふれることはありませんでした。災害時は、準備したものが使われずに済むことは、むしろ喜ぶべきことです。翌日青空の下、その思いで、ほっと胸をなで下ろしました。



三鷹市長
河村 孝

初めて台風で
避難所を開設した日

市長コラム

新型コロナワクチン 最新情報

市の集団接種会場で、ファイザー社ワクチンの接種に加え、新たに武田/モデルナ社ワクチンの接種を10月から開始します(ファイザー社ワクチンは10月10日(日)までの1回目の接種予約を引き続き受け付け中です)。

接種率は10月から縮小していきます。希望者はお早めにご予約ください。

※武田/モデルナ社ワクチンの接種については、市議会へ提案予定です。

☎三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

(平日午前9時～午後5時。9月22日(水)午前11時30分～正午は予約受け付け準備のため休止)

集団接種(対象：12歳以上のすべての方(1回目の接種))

予約開始日時：**9月22日(水)正午**

ワクチンの種類 **武田/モデルナ社**

接種期間 10月5日(火)～10月15日(金)

予約枠 約1,800人分

接種会場 **元気創造プラザ(1階軽体操室)**

☑ 毎週火・水・金曜日午前9時～午後5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にて受け付けます(原則、同じ会場の4週間後の日程)。

◆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

※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(対象：12歳以上のすべての方(1回目の接種))

医療機関で予約を受け付けています。

ワクチンの種類 **ファイザー社**

接種期間 10月10日(日)まで

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(9月13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	38,263人 (92.0%)	37,500人 (90.2%)
40～64歳の方	68,965人	49,088人 (71.2%)	40,644人 (58.9%)
12～39歳の方	61,109人	26,932人 (44.1%)	15,158人 (24.8%)
合計	171,642人	114,283人 (66.6%)	93,302人 (54.4%)

自宅療養中の方へ食料品と パルスオキシメーターを届けます

☎地域福祉課 ☎内線2615

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(無料)とパルスオキシメーター(3週間の無償貸与)を直接お届けします。

☎住所、氏名、連絡先、保健所から最初に連絡があった日付、インターホン・表札の有無、食料品・パルスオキシメーターのうち配達を希望するもの(両方可)。食料品の場合は食欲の有無)を同課 ☎内線2615・FAX0422-29-9620・☎chiiki@city.mitaka.lg.jpへ(受け付けは平日午前8時30分～午後5時)

※パルスオキシメーターの貸与は1世帯1台です。※受け付け後、同課からご連絡します。いただいた個人情報、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・FAX0422-46-4827・☎kenkou@city.mitaka.lg.jp

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」(下記二次元コードからPDF版の閲覧可)もご活用ください。



災害用備蓄食料品の 寄付をいただきました

☎防災課 ☎内線4516

東京三鷹ロータリークラブから、災害対策用備蓄食料品として、災害備蓄用パン1,440食とフリーズドライビスケット1,728食をご寄付いただきました。調理不要で開封後すぐに食べることができるため、発災直後の避難所や帰宅困難者一時滞在施設で活用します。



地震への備えは日常から

今すぐできる

☎防災課 ☎内線4516

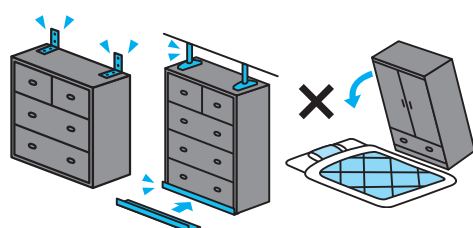
自宅の地震対策チェック

家の中

チェック1

家具の転倒防止

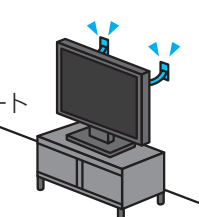
大きな家具はL字金具や、突っ張り棒とストッパー式器具などで固定しましょう。寝ている場所に倒れてこないよう、配置の工夫も大切です。



チェック2

電化製品や置物の転倒防止

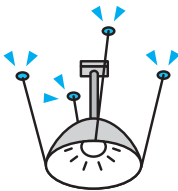
転倒防止バンドや粘着シートで固定しましょう。



チェック3

照明器具の落下防止

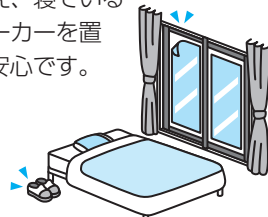
照明器具は、じか付けタイプがお勧めです。つり照明の場合は数カ所固定します。



チェック4

ガラスの飛散防止

窓ガラスや食器棚などには飛散防止フィルムを貼っておきましょう。万が一に備え、寝ている部屋にスニーカーを置いておくとも安心です。



災害時の連絡手段

チェック5

家族との連絡手段

連絡手段を事前に決めておき、各種伝言サービスの使用方法も確認しておきましょう。複数の連絡手段を用意しておくことが重要です。

便利な安否確認ツール

SNS (ソーシャル・ネットワーク・サービス)	電話がつながりにくい場合に備えてTwitter(ツイッター)やFacebook(フェイスブック)、LINE(ライン)なども活用しましょう。
災害用伝言ダイヤル 171	固定電話や携帯電話、スマートフォンから伝言を音声で登録すると、全国からその音声を再生することができます。
災害用伝言板	携帯電話やスマートフォンから伝言を文字で登録すると、全国からその伝言を確認することができます。※アクセス方法は各携帯電話会社の案内をご確認ください。

備蓄

チェック6

最低3日間は自力で生活するための備え

電気・水道・ガスなどのライフラインが途絶えた場合に備えて、飲料水や食料、生活必需品を備蓄しておきましょう。普段から食べ慣れているものを多めに買って置き、古いものから食べては買い足す循環式の方法がお勧めです。感染症などによる自宅療養の際にも役立ちます。



令和4年度 保育園などの入園申し込み

☎子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎内線2732

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、昨年度と同様に郵送のみで受け付けます。例年、書類の提出が間に合わず、選考対象外になる方がいます。締め切りに余裕を持って提出してください。

☑保護者の就労などで4年4月から入・転園を希望する方(3年度の入園を待機中の方を含む)

※これから生まれるお子さんは、4年2月3日(木)までに生まれた方が対象です。

☑10月1日(金)～29日(金)(必着)に必要な書類を「〒181-8555子ども育成課」へ

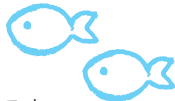
入園案内は9月27日(月)(予定)から同課、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろばで配布するほか、みたか子育てねっと [HP](https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/) <https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/>からも入手できます。

🐱市外の保育園の申し込みも、受け付けは三鷹市です

☑入園を希望する自治体の締め切り日の10日前までに同課へ。必要書類など、詳しくは申込先の自治体にご確認ください

🐱障がいや医療的ケアなど特別な配慮を必要とするお子さんの保育(ケアプラス保育)の入園申し込み

☑子ども発達支援センター☎0422-45-1122へ相談のうえ、10月25日(月)～29日(金)に必要な書類を直接同課へ



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。

☑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。

☑10月1日(金)～11月15日(月)(必着)に必要な書類を「〒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

☑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

☑10月1日～29日(金)(必着)に必要な書類を「〒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。



令和4年度 私立幼稚園の入園希望者を募集します

☎子ども育成課(市役所4階44番窓口) ☎内線2738

入園案内書の配布 10月15日(金)以降に各園で配布します。

願書の提出 11月1日(月)に入園を希望する各園へ。

※園によって異なります。

🐱私立幼稚園情報

みたか子育てねっと [HP](https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shisetu/youchien/) <https://www.kosodate.mitaka.ne.jp/shisetu/youchien/>で確認できるほか、同課、市政窓口で三鷹市私立幼稚園基礎資料を配布しています。

🐱入園申し込み手続きの流れ

幼稚園に直接申し込み、内定を受けます。入園確定後、幼稚園を利用するための認定と各種補助金の申請書類が園から配布されますので、内容に沿って提出してください。後日、市から認定証を送付します。

🐱各種補助制度

入園料補助金	38,000円(1回限り)
幼児教育の無償化	新制度移行幼稚園(★)は保育料0円 新制度未移行園は月額25,700円を上限に保育料を補助
保育料等補助金	所得階層に応じて月額6,500円～10,900円を補助
給食に対する補助	年収360万円以下もしくは第3子(算定対象は小学3年生までの兄・姉)以降の場合、月額6,000円を上限に補助
預かり保育に対する補助	共働き世帯などは月額11,300円を上限に預かり保育料を補助(認定申請が必要)

🐱幼稚園型認定こども園三鷹台幼稚園の保育認定枠への申し込み

4年度の入園申し込みは三鷹台幼稚園で受け付けます。詳しくは、同園で配布する入園案内をご覧ください。

☑11月1日(月)に必要な書類を直接同園(井の頭2-13-20)へ

🐱三鷹幼稚園の3歳児クラスの募集停止

令和6年3月に廃園予定のため、3歳児クラスの募集はありません。

🐱私立幼稚園一覧

市外局番「0422」は省略

幼稚園名	所在地	電話番号	特色
(学)明泉幼稚園	下連雀3-4-44	43-4814	家庭教育との連携を重視し、元気にあいさつができるように育てます
三鷹幼稚園★	下連雀4-20-6	43-2904	豊かな緑の中で、元気いっぱい遊びましょう
三鷹杉の子幼稚園	下連雀6-15-10	44-6463	広い園庭で心も体も、のびのびと
(学)三鷹小鳩幼稚園	牟礼4-16-18	48-8903	互いに認め合い、共に生きる。キリスト教保育
(学)三鷹のぞみ幼稚園	牟礼5-8-44	43-2565	大切なときだから、一人ひとりが大切だから、をモットーに望ましい環境の中で豊かな感性を育てる
牟礼幼稚園★	牟礼6-11-33	43-0806	あいさつと返事のできる元気な子に育てます
認定こども園三鷹台幼稚園★	井の頭2-13-20	43-7417	温かな職員と共に子どもたちが関わり合っており、自主・自立・協調精神の伸長と豊かな情操を育みます
明星台幼稚園★	井の頭5-24-1	43-7642	頭も体も使う子に育てます。一人ひとりの子どもを大切に個性を伸ばし育てます
三鷹中原幼稚園★	中原4-12-26	45-0669	一人ひとりの、子どもに合わせていねいに
(宗)春清学苑幼稚園	新川4-4-22	44-0031	豊かな環境の中、体験し発見する喜びを育んでいきます
(宗)フィッシャー幼稚園★	新川6-35-4	46-4335	キリスト教の愛の精神に基づき、一人ひとりの子どもを大切にします
三鷹若葉幼稚園★	上連雀8-8-15	45-2511	親子で通う温かく楽しい幼稚園。毎日の通園の中での家庭との連携を大切にしています
(学)三鷹みずほ幼稚園	井口1-22-3	31-3508	豊かな環境、豊かな情操、あふれる情熱
三鷹双葉幼稚園	深大寺1-3-7	31-0260	人の話を聴ける子、心身ともに、健やかに子どもを育てる
(学)鶏鳴幼稚園	深大寺1-15-14	31-7457	緑豊かな広い園庭で、意欲と感性を育てます
(宗)長久寺学園幼稚園★	大沢2-2-14	31-9699	いろいろな体験を通じて、豊かな感性と創造性を育てる

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎総合保健センター☎0422-46-3254

①休日診療所(内科・小児科) 新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っており、インフルエンザや溶連菌などの検査も原則行いません。午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

②小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか) 午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

③休日歯科応急診療所 三鷹市総合保健センター(新川6-37-1元気創造プラザ2階) ☎0422-46-3234(当日電話連絡のうえ、診療時間内に来所)午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時

④休日調剤薬局 三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎0422-49-7766(午前10時～午後4時30分)

⑤医療機関案内(24時間) ◆三鷹消防署 ☎0422-47-0119
◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ) ☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区)
◆東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303 [HP](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/) <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

⑥市内救急指定病院 ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161

①②はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ☎0422-24-8199
🔥発熱がある方は事前にお電話を 電話のみで薬の処方ができる場合があります。

①③④の受付は、日曜日、祝日です。

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

健康推進課☎内線4202

電話などで、事前に必ず医療機関へワクチンの在庫状況や受付方法を確認してください。

☎10月1日(金)～4年1月31日(月)まで ※早めの接種をお勧めします。

人 接種日当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいや、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
 ※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、生活福祉課の担当ケースワーカーへお申し込みください。

¥2,500円(助成は期間中1回のみ。右記③のみ医療機関でいったん実費を全額負担。後日申請により還付(上限2,936円))

物 健康保険証など年齢や住所が確認できるもの、予診票(右記①～③)

接種を受けるには

①三鷹市(下記)・武蔵野市・調布市・小金井市の協力医療機関で接種する場合
 医療機関に備え付けの予診票を使用してください(市への申請は不要です)。

②杉並区・世田谷区の協力医療機関で接種する場合

三鷹市の予診票が必要です。事前に同課(元気創造プラザ2階)で予診票を受け取ってください。

③協力医療機関以外で接種を希望する場合

依頼書および三鷹市の予診票が必要です。事前に同課へ依頼書交付申請書を提出してください。必要書類を発行します(郵送の場合は2週間程度かかります)。

市外局番「0422」は省略

下連雀・牟礼

医療機関名	住所	電話番号
吉祥寺通ひ花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
井の頭公園前ヒフ科	下連雀1-12-5	79-4067
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
ムラタ胃腸内視鏡クリニック	下連雀3-2-1 1階	26-8865
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺医院	下連雀3-24-7	43-2838
三鷹心臓クリニック	下連雀3-26-9 サンシロービル4階	03-4500-1670
三鷹駅前こころのクリニック	下連雀3-27-1 三鷹三協ビル1階B室	72-5600
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 101	70-1150
みたか中村脳神経外科クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202号	40-5070
小川クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前201号	47-4545
おごう皮膚科クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前202号	41-1169
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-8075
三鷹駅前内科・糖尿病クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	24-8010
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19-101	70-1071
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23 2～3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹203	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大塚病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
たざがわクリニック	下連雀4-20-15 新生ハイツ1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
三鷹の森皮フ・形成クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺1階	70-1205
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺 メディカルコート1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺子どもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738

井の頭・中原

医療機関名	住所	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13 サトビル101	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17-203	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668

北野・新川・野崎

医療機関名	住所	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山101	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク2階	70-6670
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモール グレッセント101	24-2231
のざきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15-102	32-2021
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

上連雀・井口・深大寺・大沢

医療機関名	住所	電話番号
ゆみのハートクリニック三鷹	上連雀2-2-1 ネベル三鷹2階	76-8808
みたか循環器内科	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
長谷川病院	大沢2-20-36	31-8600
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

肺がん検診について

健康コラム

肺がん検診には、胸部レントゲン検診、胸部CT検診、かく痰細胞診検査があります。
 現在三鷹市では、胸部レントゲン検診と、かく痰細胞診検査を肺がん検診として、市民検診を行っています。

レントゲン検査とは胸部にX線を照射して、肺・心臓・縦隔などの異常を調べる検査です。比較的簡単にできる検査で皆さんが通っている診療所や病院にあります。肺がんだけでなく、肺炎や心不全などの検査にも使用されます。簡単に検査できる方法ですが、診断には大きな手段となります。胸部CT検査とは、X線を使用して胸部の断面写真を撮影する検査です。レントゲン検査で見えない細かな病気を発見するのに適しています。大きな施設にあることがほとんどですが、この検査ができるようになってから、診断率が上がって行くようになっていきます。10mm以下の肺がんの発見には有効です。

この二つの検査は被ばくを伴いますが、被ばくの量は少ないといわれています。身体への健康影響があるのは200ミリシーベルト以上といわれていますが、胸部レントゲン検査では0.06ミリシーベルト程度、胸部CT検査では10ミリシーベルトといわれており、はるかに少ない量です。ただ検査には、お子さんや妊婦さんは十分注意が必要で、医師と十分な相談が必要です。

最後は、かく痰細胞診検査です。かく痰細胞診検査では、痰の細胞を顕微鏡で見て、悪い細胞がないか確認する検査です。喫煙者には有用な検査といわれています。肺がんの診断は、これらの検査を総合的に判断していきます。

肺がんには、早期診断が必要で、以上三つの検査方法を活用して、早く悪いものを見つけていきましょう。

☎三鷹市医師会
0422-472155

太宰治
展示室

三鷹の此の小い家



講座
参加者募集

みたか太宰治作品倶楽部

☎太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

指定の作品『トカトントン』を読んだ参加者が集まり、自由に感想を述べ合うことで、太宰文学の新たな魅力を発見する講座です。書齋で文芸談義を交わした太宰と弟子の気持ちを疑似体験してみませんか。

📅 10月29日(金)午後3時～4時

👤 6人

📍 同展示室(下連雀3-35-1三鷹コラル5階 三鷹市美術ギャラリー内)

🗣️ 国土館大学教授の平浩一さん

📄 10月4日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・応募の動機を「〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文学サロン」へ(申込多数の場合は抽選)



緑のボランティア講座

☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

市内の緑を守り育てる「緑のボランティア」を育成します。樹木や雑木林、竹林などの管理について学び、剪定(せんてい)や竹の伐採などを行います。

📅 10月30日、11月6・20日、12月4・18日、令和4年1月15・22・29日の土曜日 午前10時～正午(全8回)

👤 全回参加できる方15人

📍 座学(5回) = オンライン会議アプリ「Zoom」、実習(3回) = 市内の公園など

🗣️ 東京農業大学客員教授の濱野周泰さん

💰 ¥5,000円(活動用ヘルメット代を含む。同協会会員は3,000円)

📄 10月3日(日)までに同協会ホームページ [HP](https://hanakyokai.or.jp/) <https://hanakyokai.or.jp/> へ(申込多数の場合は抽選)



町会自治会交流会

これからの地域コミュニティを一緒に考えよう

☎市民協働センター ☎0422-46-0048

コロナ禍における地域活動の悩みや困りごと、今後やりたいことなどを話し合います。

📍 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

📅 10月9日(土)午後1時30分～3時30分

👤 ①会場20人、②オンライン10人

📍 ①同センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

📄 10月4日(月)までに必要事項(11面参照)を直接または電話、ファクス、インターネットで同センター ☎0422-46-0048・

FAX 0422-46-0148・ [HP](https://kyodo-mitaka.org/) <https://kyodo-mitaka.org/> (右記二次元コード)へ(先着制)



9月26日(日)まで

第20回 みたか市民活動・NPOフォーラム

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(右記二次元コード)をご覧ください。



開催中!

📍 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

📍 市民協働センター、オンライン会議アプリ「Zoom」

☎同センター ☎0422-46-0048・ [HP](https://kyodo-mitaka.org/) <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)

開催日	時間	プログラム名
19日(日)	午前10時～正午	みたかミライカイギー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	ドキュメンタリー映画「タネは誰のもの」&トークイベント
	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	プラモンやっ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 ☆
24日(金)	午後2時～4時	第2回三鷹ひきこもり合同相談会 ★★
	午後2時～5時	防災で考える「まぜこぜ」社会
25日(土)	午後3時～4時	詐欺・フィッシングメールに気を付けましょう
26日(日)	午後1時30分～5時30分	第4期 三鷹「まち活」塾 最終報告会 ★
	午前10時～午後0時30分	鷹子さんの在宅避難日記
26日(日)	午後2時～4時	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
	午後2時～4時	お茶の出ないお茶会

みたかFabコンテストのお知らせ

第6回みたかFabコンテスト作品募集

ーデジタルでつくり。たのしいをカタチに。

☎(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

3Dプリンターやレーザーカッターなどのデジタル機器で制作した、誰かを喜ばせる、楽しく愉快的な作品を募集します。応募者には技術サポートを行います。

◆カプセル部門

カプセル(直径75mm)に入る、入賞した場合に20個を納品可能なもの

●最優秀賞 1点(賞金1万円)

●優秀賞 4点

※受賞作品各20個を販売予定。

◆商品化部門

文具、雑貨、日用品など、販売目的で制作されたもの

●最優秀賞 1点(賞金2万円、ファブスペースみたかプレ創業会員優待利用)

●特別賞 数点(副賞を提供予定)

📍みたかFabコンテスト実行委員会

📄 11月30日(火)午後5時までに同コンテストホームページ

[HP](https://fabmitaka.co/mcontest/) <https://fabmitaka.co/mcontest/>へ

商品化に向けたものづくり講座

ーあなたの「作りたい」を「売りたい」につなげる

☎ファブスペースみたか(下連雀3-38-4) ☎0422-48-3520

商品化の基本的な考え方や、設計用のソフトウェア、デジタル機器の使い方などを習得します。講座を活用して、みたかFabコンテストへの応募を目指しませんか。機器初心者の方も歓迎です。

📅 ①基本コース=10月5～26日の毎週火曜日午後1時30分～4時30分(全4回)、②集中コースA=11月2・9日、③集中コースB=11月16・23日のいずれも火曜日午後1時～7時(全2回。AとBは同内容)

👤 ものづくりで商品化を目指す方各コース4人

🗣️ 株式会社ウッドボックスの皆さん 💰 ¥11,000円

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



前回最優秀賞(カプセル部門写真左、商品化部門写真右)

俳句入門講座 こころの俳句

ー自分を見つめ自分をうたう

☎生涯学習センター ☎0422-49-2521

五・七・五の17音に心を託してみませんか。俳句の約束事を学び、名句の鑑賞を交えながら作品を作り、句会形式を楽しみます。

📅 11月17・24日、12月1日の水曜日午前10時～正午(全3回)

👤 16歳以上の方14人

🗣️ 「ランブル」主宰で俳人協会評議員の上田日差し(うえだ・ひざし)さん(写真)

💰 ¥3,000円 物 筆記用具、あれば歳時記

📄 10月23日(土)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)・この講座を何で知ったかを「〒181-0004新川6-37-1生涯学習センター」・ [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp> (元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は在学・在勤を含む市民を優先して抽選)



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)、②保育士(無資格者は応相談)、③④⑤不問

◆勤務時間 ①時間・曜日は応相談(研修期間あり)、②勤務日・時間は応相談(週2・3日の勤務)、③土曜日午後4時～6時30分、④土曜日午後1時45分～6時45分、⑤月～金曜日午前8時～午後1時

◆勤務場所 ①ヘルパーステーションはなかいどう、②三鷹駅前保育園、③三鷹南浦西保育園、④三鷹西野保育園、⑤三鷹ちどりこども園

◆報酬(時給) ①身体介護1,950円～、生活援助・介護予防1,300円～、訪問型サービス1,260円(資格の有無による。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)、②～④1,110円～1,500円(資格の有無・時間帯による)、⑤1,030円～1,288円(時間帯による)

◆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、②「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前保育園」・☎79-5441、③「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551、④「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、⑤「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220へ

※詳しくは同事業団ホームページHP <https://www.mitaka.or.jp/>へ。

(社)楽山会 職員(6人)

◆職種 保育職(正職員)

◆資格 保育士

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働8時間の交代制。土曜日の勤務あり)

◆勤務場所 椎の実子供の家(大沢4-8-8)、第二椎の実子供の家(上連雀6-25-31)

◆報酬(月額) 短大卒=226,600円、3年制卒=230,800円、大卒=235,000円、交通費支給、賞与あり(令和3年度実績4カ月)

◆試験 10月31日(日)

◆採用予定日 4年4月1日

申9月20日(月・祝)～10月28日(木)に履歴書(写真貼付)・資格証の写しまたは保育士資格取得見込み証明書を直接または郵送で「〒181-0015大沢4-8-8椎の実子供の家」へ

問同園 ☎32-4103

相談

行政書士による無料相談会

☎東京都行政書士会武鷹支部

☎10月6日(水)午前9時30分～11時50分

所市役所1階市民ホール

申問 10月5日(火)までに同支部 ☎30-5899へ

総合オンブズマン相談(10月)

☎7・28日=片桐朝美さん(杏林大学准教授)、14・21日=中村一郎さん(弁護士)、

いずれも木曜日午後1時30分～4時30分

所相談・情報課(市役所2階)

申問同課 ☎内線2215へ

不動産法律相談会

☎(公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会

☎10月8日(金)午後1時～4時(1回30分)

所三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

申三鷹商工会 ☎49-3111へ(予約制)

問同協会 ☎26-5891

審議会・市民会議など

みたか国際化円卓会議第12期第1回会議の傍聴

☎9月28日(火)午後6時30分～8時

人5人

所教育センター

申問必要事項(11面参照)を企画経営課 ☎内線2115・FAX 29-9279・✉kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

三鷹台駅前周辺地区のまちづくりに関する説明会

問まちづくり推進課 ☎内線2459

三鷹台駅前周辺を、魅力とにぎわいのある市東部地区の玄関口とするための取り組みを進めています。都市計画変更に向けて説明会を開催します。

◆内容

- 三鷹台駅前周辺地区土地利用の方針(原案)について
- 三鷹台駅前広場における道路付属物について

☎10月3日(日)午後1時～2時

所①井の頭コミュニティセンター20人、②オンライン20人

申9月24日(金)までに必要事項(11面参照)を同課 ☎内線2459・✉machidukuri@city.mitaka.lg.jp・FAX 45-1271へ(先着制)

三鷹駅前地区のまちづくりに関するアンケート調査にご協力をお願いします

あなたの「こうなったらいいな」で三鷹駅前の未来をつくろう

問再開発課 ☎内線2461

市では、より良いまちづくりを実現するため、三鷹駅前地区に関するアンケート調査を実施します。普段、三鷹駅前を利用されている方や関心をお持ちの方など、どなたでも回答いただけます。ぜひ皆様のご意見・ご要望をお寄せください。

基本計画対象区域

約17ha

目的


市では、三鷹駅前地区のまちづくりに関する今後の基本的な方向を示すものとして『三鷹駅前地区再開発基本計画』を策定しています。これまでは、平成28年度に策定した『三鷹駅前地区再開発基本計画2022』に基づいて、まちづくりを進めてきましたが、令和4年度に『新三鷹駅前地区再開発基本計画(仮称)』を策定する予定です。アンケートの結果は、この計画を策定するための基礎資料として活用します。

※調査の結果は、個人が特定できない形で公表する場合があります。

実施期間 9月17日(金)～10月20日(水)午後5時(消印有効)

回答方法 市ホームページ(右記二次元コード)または郵送

※アンケート用紙と返信用封筒は、再開発課(本庁舎3階)、市政窓口、コミュニティセンターで配布しています。



みたかシティバス北野ルート of 運行ダイヤと三鷹駅のバス乗り場を変更します


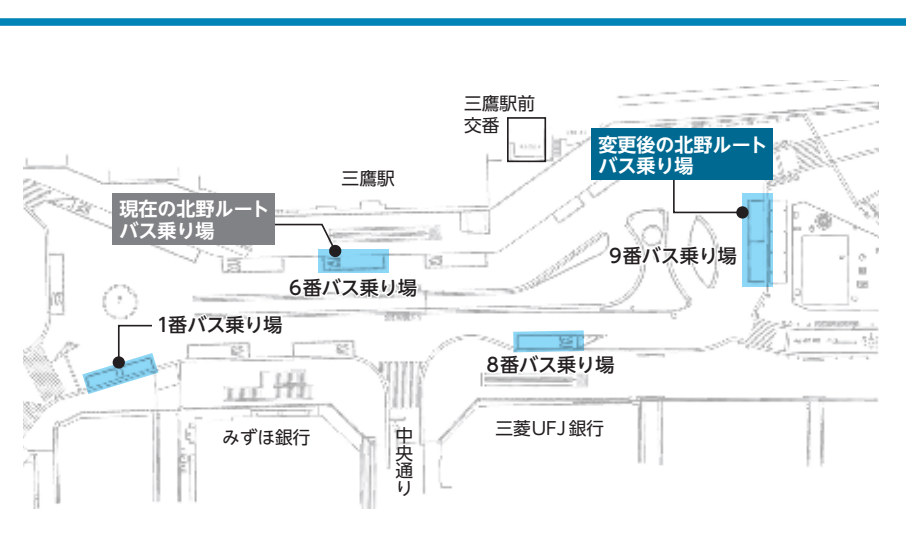
問都市交通課 ☎内線2883

対象ルート みたかシティバス 北野ルート

変更日時 令和3年9月27日(月)始発から

変更内容

- 運行ダイヤを一部変更します。詳細は市ホームページ(上記二次元コード)をご確認ください。
- ※新型コロナウイルスの影響により臨時ダイヤで運行している場合があります。
- 三鷹駅南口のバス乗り場を6番乗り場から9番乗り場に変更します。

居場所づくり講座—活動支援編

オンラインとの上手な付き合い方や使い方、ルールとマナーを学びます。
日10月15日(金)午後1時30分～3時30分
市内で地域活動を行っている方
所オンライン会議アプリ「Zoom」
申10月10日(日)までに三鷹市社会福祉協議会ホームページHP https://www.mitakashakyo.or.jp/ または講座申し込みフォームへ
問みたかボランティアセンター☎76-1271



募集

(社)三鷹市社会福祉協議会 会員
会費は高齢者や障がいがある方の見守りや子育てサロンなど地域の福祉事業に活用します。

個人会員500円、団体会員3,000円、法人会員5,000円、特別賛助会員10,000円以上
申同協議会☎46-1108へ

市民住宅入居者(中堅所得者のファミリー層向け住宅)

◆申込資格 次の条件を満たす方
①自ら居住する住宅が必要、②入居者と同等またはそれ以上の所得のある連帯保証人(国内に居住)を立てられる、③同居親族がいる、④世帯の所得金額が基準額の範囲内、⑤申込者・同居親族が暴力団員でない
◇下連雀市民住宅(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ5～7階)
募集=1戸(703号室、2LDK+S、66.45㎡)、家賃月額=141,000円、共益費=8,000円
※敷金・礼金・更新時手数料はありません

ん(退去時に修繕費などの負担金が発生する場合があります)。

◆申込書・募集案内 9月27日(月)～10月8日(金)に(株)まちづくり三鷹、都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布

申10月8日(必着)までにはがき1枚を同封した入居申込書を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(申込多数の場合は抽選。抽選後の空室は先着制)

問同社☎40-9669、同課☎内線2813

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

日10月6日(水)・19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
所同センター

申問同センター☎48-6721・HP http://www.mitaka-sc.or.jp/へ

被災建築物応急危険度判定員講習会

応急危険度判定は、地震発生後できるだけ早く、かつ短時間で建築物の被災状況を調査し、建築物の当面の使用の可否を判定するものです。

日①10月21日、②11月25日、いずれも木曜日午後1時～4時30分

人在勤を含む都民で建築士の資格を有する方各375人

所国立オリンピック記念青少年総合センター(渋谷区代々木神園町3-1)

申①10月7日(木)、②11月11日(木)(消印有効)までに郵送またはインターネットで必要書類を(一社)東京建築士会東京都防災ボランティア事務局へ(先着制。詳しくは同法人ホームページHP https://tokyokenchikushikai.or.jp/hantei/index.htmlをご覧ください)

問同法人☎03-3527-3100

仕事・求人

三鷹商工会が二酸化炭素(CO2)濃度測定器を貸し出します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策の一つとして、店舗内の換気状況を確認できる「二酸化炭素(CO2)濃度測定器」を一定期間無料で貸し出します。換気後の測定結果が正常レベル(1,000ppm以下)の店舗には、「自主点検検査済証」を発行します。

◆対象 ①市内で事業(店舗)を営んでいる、②日ごろから感染防止対策を実施している、③ルールを守って計測できる、④期日までに計測器を返却できる、⑤計測後も換気を徹底して実施できる

※商工会会員、非会員は問いません。
申問三鷹商工会☎49-3111へ(平日午前9時～午後5時30分)

ミタカフェセミナー「行動が加速化する、時間管理の勝ちパターンを見つけよう」

日9月27日(月)午前10時～11時30分

人SOHO・小規模事業者、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15人

所オンライン会議アプリ「Zoom」

講師(株)エフコネクト代表取締役で(株)ワーク・ライフバランス認定上級コンサルタントの清水亜希子さん

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「収入増への勘どころ」

日10月7日(水)午後4時～5時

人事業と収入を伸ばすことに意欲を持つSOHO・小規模事業者12人

所オンライン会議アプリ「Zoom」
講師 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

シニア生涯ワーキングセミナー

日東京都、東京労働局・都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団

日10月14日(木)午後1時～3時45分

人55歳以上でこれから求職活動を始める方、または活動中の方20人

所三鷹産業プラザ

講師 社会保険労務士の高橋美紀さんほか
物筆記用具

申問9月21日(火)以降の平日午前9時～午後5時に予約専用ダイヤル☎03-5256-6200・HP https://senior-working.com/へ(先着制)

市立学校 栄養士

◆資格 栄養士免許

◆勤務期間 ①9月下旬～10月下旬、②11月上旬～令和4年2月中旬(更新の場合あり)

◆勤務時間 月～金曜日(実働7.5時間)

◆報酬(時給) 1,410円、交通費支給(日額上限2,600円)

申履歴書(写真貼付)、栄養士免許証の写しを直接または郵送で「〒181-8505 総務課」(教育センター1階)へ(書類選考後に面接)

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問同課☎内線3215

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①ホームヘルパー(登録職員)、②～④保育職、⑤用務員(②～⑤パートタイマー)、各1人

◆資格 ①介護福祉士、介護職員初任

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。 ※市外局番「0422」は省略。
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。

催し

みたかスマホ相談室
日Findyou ☎9月21日(火)・26日(日)午前10時30分～午後0時30分 人各10人 所みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎500円(1回) 物スマートフォン ☎当日会場へ(先着制) 問笹川☎080-3504-1741

サロンきっかけ「おしゃべり会」
日活躍きっかけ隊 ☎9月23日(木)・初午前10時～正午 所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

吉田孝之展—野川の森
日しろがね Gallery ☎9月24日(金)～29日(水)午前11時～午後7時(最終日は4時まで) 所同画廊 ☎期間中会場へ 問同画廊☎43-3777

足から健康 外反母趾(ばし)・巻き爪改善セルフケアを覚えよう!
日倉橋 ☎9月25日(土)午後2時から 所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

第22回水彩画展
日三鷹スケッチの会 ☎9月29日(水)～10月3日(日)午前10時～午後4時(29日は午後1時から) 所芸術文化センター ☎期間中会場へ 問池田☎080-4657-1971

職人の感謝デー・包丁とぎ
日北多摩建設産業労働組合 ☎10月3日(日)午前10時～午後2時 所藤井住建作業場(下連雀4-19-24) ☎400円 申当日会場へ 問同組合☎70-0771

手芸作家さんの材料市
日材料市実行委員会 ☎10月3日(日)午前10時～午後4時 所みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 申当日会場へ 問吉野☎090-7210-6099

「多言語で開く豊かな未来」ワークショップ
日(一財)言語交流研究所ヒップファミリークラブ ☎10月3日(日)・14日(水)午前10時15分～正午 所元気創造プラザ 申問氏名・連絡先・参加人数を青井☎090-8643-5715

公開デッサン教室「裸婦を描く」★
日月曜会 ☎10月4日(月)午後1時～4時 人40人 所生涯学習センター 所新協美術会理事の松田圭人さん ☎1,000円(材料代) 申当日会場へ(先着制) 問高須☎34-5247

芸術を楽しみましょう(絵画と音楽のコラボ)★
日西洋美術史を学ぶ会 ☎10月6日(水)午前10時～正午 人50人 所生涯学習センター 所指揮者でピアニストの高山美佳さん ☎300円(資料代) 申当日会場へ(先着制) 問池田☎42-7392

感性を育てるリトミック(知育・造形を含む)
日ぶりも・ももリトミック ☎10月7日・21日の木曜日①0～2歳児=午前9時40分～10時30分、②2歳児=9時40分～11時 所芸術文化センター ☎500円(1回) 申問田中☎p.rhythmique@gmail.com

第20回コンクール・ヴェリテ(ピアノソロと二台ピアノのタベ)
日10月9日(土)午後6時から(5時30分開場) 人30組60人 所芸術文化センター風のホール 申はがきで必要事項(11面参照)・職業を「〒181-0013下連雀3-16-5岸邊真知子」へ(先着制) 問岸邊☎43-0682・☎verite-pf@jcom.zaq.ne.jp

「家族に思いを伝える相続の仕方について」改正相続法に沿った相続の仕方と家族信託の活用
日暮らしのお金を学ぶ会 ☎10月10日(日)午前10時～11時30分 所オンライン会議アプリ「Zoom」 申問10月6日(水)までに伊達☎kurashi.okane.mtk@gmail.com

会員募集

軸遊会(陶芸)
日毎月第1～3火曜日午前9時～午後3時30分 所生涯学習センター ☎月額1,000円 申問堀永☎44-8631

10月17日発行号 原稿締切日 9月21日(火)
11月7日発行号 原稿締切日 10月12日(火)
いずれも午後5時まで

伝言板

禅林寺龍華会基金の助成団体募集
市民のための教育または社会福祉に貢献する団体に対して、物品購入費など(1件50万円以内を2件以内)を助成します ☎10月22日(金)までにA4用紙縦・横書き(記入形式は自由)で申請者の経歴・活動内容・要望・計画・見積もり、直近の財務諸表などを提出 問同基金☎44-8365

ICU安杏菜オルガン演奏会
日ICU宗教音楽センター ☎10月9日(土)午後3時から 所同大学礼拝堂 ☎1,000円(オンライン視聴チケット) 申同センター HP https://office.icu.ac.jp/smc/ 問同センター☎33-3330

もの忘れが気になったら—認知症ってどんな病気?
日東京都認知症疾患医療センター ☎10月14日(木)午前10時～11時 人10人 所杏林大学医学部付属病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 申問もの忘れセンター☎47-5511

公開講演会「市民講座 アルコール依存症」
日(公財)井之頭病院 ☎10月23日(土)午前10時～11時30分 所オンライン 申必要事項(11面参照)を同病院☎syomu@inokashira-hp.or.jp 問同病院(佐藤)☎44-5331

スポーツ

11月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)予約受け付け

☎市ホームページでご確認ください
👤住民協議会に登録されている団体
📅10月3日(日)～9日(土)に各コミュニティセンターへ
☎スポーツ推進課 ☎内線2934

少林寺拳法初心者教室

📍三鷹市少林寺拳法連盟
📅10月2日～30日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時
👤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)
📍SUBARU総合スポーツセンター
📅当日会場へ
☎同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

市民体育祭 相撲大会

◆試合形式 年別男女別トーナメント方式(幼児は男女混合)
📍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、三鷹市相撲連盟
📅10月17日(日)午前9時～午後3時(各部門で集合時間あり)
👤在園・在学を含む市内の4歳～小学生、同連盟登録の4歳～小学生
📍SUBARU総合スポーツセンター
📄タオル、飲み物、健康管理チェックシート
📅10月10日(日)までに必要事項(11面参照)・性別・学校名・保護者氏名を同連盟 ☎mitaka-sumo@outlook.comへ
☎同連盟 ☎070-4206-5257

市民体育祭 市民ハイキング(高松山)

📍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、三鷹市山岳連合会

📍10月17日(日)午前9時JR御殿場線東山北駅集合～高松山登山口～農道終点～ピリ堂～高松山山頂(昼食)～ピリ堂～農道終点～高松山登山口～JR東山北駅解散(歩行距離約12km。雨天時は10月24日(日)に延期)

👤在学・在勤を含む市民で全コースを歩ける方40人(小学生以下は保護者同伴)
💰交通費、食費などは実費
📅9月25日(土)～10月9日(土)(月・日曜日、祝日を除く)に三鷹市体育協会(SUBARU総合スポーツセンター内)へ(申込多数の場合は抽選)

☎三鷹市山岳連合会 ☎44-8636

市民体育祭 アーチェリー競技

📍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、三鷹市アーチェリー協会

📅10月17日(日)、①1部＝午前9時～11時、②2部＝午前11時～午後1時、③3部＝午後1時～3時、④4部＝午後3時～5時

👤在学・在勤を含む市民および三鷹市アーチェリー協会会員各部14人
📍SUBARU総合スポーツセンター

📅10月6日(水)までに三鷹市アーチェリー協会 ☎090-2666-0390(午後3時～8時)・HP <https://mitaka-aa.wixsite.com/home/form>へ(先着制)

吹矢教室

📍三鷹市ベッセルスポーツクラブ
📅10月26日～11月16日の毎週火曜日午前10時～正午(全4回)

📍SUBARU総合スポーツセンター
💰3,000円(4回分)、別途レンタル代1,000円

📅往復はがきまたはファクス・電子メールで必要事項(11面参照)を「〒181-0005 中原4-4-7目黒直美」・FAX 90-3669・☎besserung1985@gmail.comへ
☎目黒 ☎080-3492-5363

2021年度 三鷹市ソフトテニス級別大会

◆種目 ダブルス男子・女子・男女混合個人戦

📍三鷹市ソフトテニス連盟
📅11月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)

👤在学・在勤を含む市民および同連盟登録者100人程度(学連登録者を除く)

📍大沢総合グラウンドテニスコート
💰1ペア1,200円

📄ラケット、ウェア、テニスシューズ、飲み物、帽子

📅10月8日(金)午後3時までにペアを揃えて必要事項(11面参照)・性別・種目を同連盟 ☎info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)

☎同連盟 ☎090-2191-4530

パソコン教室(10月)

パソコンの初心者に向けた講座です。

📍三鷹市シルバー人材センター

📅①基礎教室＝10月～12月の毎週月・水・金曜日午前10時～正午、月・金曜日午後1時～3時、②初めてのパソコン＝10月の毎週月・金曜日午後1時～3時、水曜日午前10時～正午、③ワード・エクセル・パワーポイント＝10月の毎週月・金曜日午後1時～3時、午後3時30分～5時30分(希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②③全4回)

💰①15,000円(3カ月分前納)、②③8,000円

📅9月24日(金)までに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)

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

☎同センター ☎48-6721

市ホームページのバナー広告 掲載事業者を募集中!

☎広報メディア課 ☎内線2134

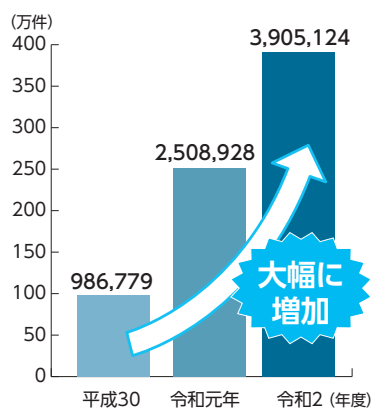
トップページをはじめ、市ホームページのアクセス件数が大幅に増加しており、バナー広告の掲載による効果的なPRが期待できます。

新型コロナウイルスや防災に関する情報などで自治体のホームページに注目が集まる今、ぜひ広告の掲載をご検討ください。

※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。



年間トップページアクセス数



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 ☎0422-40-0313・FAX 0422-40-0314・☎info@mitaka-univ.jp

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9月21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) ☎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(右記二次元コード)をご覧ください。



電気通信大学企画講座「脳と心の情報科学」【オンライン講座】

📅10月8日(金)午後7時～8時30分 👤80人 📍電気通信大学大学院教授の宮脇陽一さん 💰500円 📅9月21日(火)午前9時30分～10月7日(木)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

心のライティングとは—自分を知り、育てるための文章創作

【オンライン同時開催】

📅10月14日(木)午後2時～3時30分 👤①会場25人、②オンライン30人 📍①同大学、②オンライン 📍ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん 💰500円 📅9月21日(火)午前9時30分～10月13日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える「資産形成の王道、企業型DC&iDeCoの賢い活用法—年金制度改正法施行による利用機会の拡大を中心に解説」

【オンライン講座】

📅10月20日(水)午後3時～4時30分 👤30人 📍エムエムウェイ合同会社顧問でファイナンシャル・プランナー(CFP)の荒武誠さん 📅9月21日(火)午前9時30分～10月19日(火)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学【オンライン同時開催】

📅10月22日(金)午前10時～正午 👤①会場10人、②オンライン5人 📍①同大学、②オンライン 📍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 📅②は9月21日(火)午前9時30分～10月21日(木)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

ルーテル学院大学大学院サテライトキャンパス講座「高齢者福祉研究—コロナ禍における質の高い高齢者ケアをめざして」【オンライン講座】

📅10月22日～11月26日の毎週金曜日午後6時30分～9時40分(10月29日を除く) 👤大学卒業程度で社会福祉関係従事者の方10人 📍ルーテル学院大学教授で学術顧問の市川一宏さん 💰市民4,000円、一般5,000円
📅9月21日(火)午前9時30分～10月7日(木)午後9時に申込書を直接または郵送、ファクス、電子メールで同大学へ(書類選考あり)

みたか地球市民講座「くらしとメディアリテラシー—生活ジャーナリストと学ぶ「読む」「書く」「話す」技術」

📅10月23日、11月6・20日、12月4・18日の土曜日午前10時30分～正午(全5回、通し受講のみ) 👤24人 📍ジャーナリストの相川浩之さん 💰市民2,500円、一般3,000円

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—豊島与志雄『太宰治との一日』」

📅10月27日(水)午前10時30分～午後0時30分 👤12人 📍フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん 💰市民1,600円、一般2,000円ほか

サイエンスカフェみたか「太陽系を見上げて—秋の夜空に見る惑星」【オンライン講座】

📅10月28日(木)午後7時～8時30分 👤20人 📍国立天文台天文情報センター広報普及員の内藤誠一郎さん 📅9月21日(火)午前9時30分～10月27日(水)午後9時に同大学ホームページへ(先着制)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信中

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。



いきいき健康講座

脳も体もいきいき元気体操

日 10月29日(金)午後1時30分～3時(1時15分から受け付け)
人 65歳以上の市民15人
所 新川中原コミュニティセンター
講 介護予防運動指導員の並木富士子さん
物 タオル、飲み物、運動できる服装と靴
申 問 直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎内線4225・FAX 46-4827へ(先着制)



令和3年度

前期分心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

人 助成対象者として認定済みの方
※対象者には必要書類を郵送します。
◆助成対象期間 令和3年4月1日～9月30日給油分
◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)
申 10月1日(金)～10月15日(金)(消印有効)に必要書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ
※郵送の場合は、領収書の写しを保管してください。
問 同課 ☎内線2618
ペアレント・メンター相談会
お子さんの発達に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=10月14日、11月11日、12月9日、令和4年1月13日、2月10日、3月10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)=9月29日、10月27日、11月24日、12月15日、4年1月26日、2月16日、3月16日の水曜日午前10時～正午
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポート Marble ☐marble.soudan@gmail.comへ
問 障がい者支援課 ☎内線2657



骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導を行います。
日 ①Cコース=11月27日、12月11日の土曜日、②Dコース=令和4年1月19日、2月2日の水曜日
人 4年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で両日参加できる市民、①120人、②90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
申 ①10月25日(月)、②12月13日(月)(いずれも消印有効)までに直接または郵送で必要事項(11面参照)・生年月日を

「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ。電子申請サービス HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
問 同課 ☎内線4212



君が笑えばケアラズカフェ(オンライン講義・介護者同士の交流会)

日 三鷹駅周辺地域包括支援センター
日 9月27日(月)午後2時～3時30分
人 在勤を含む市内の介護者20人程度
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 臨床心理士の櫻村正美さん
申 9月21日(火)から必要事項(11面参照)を同センター ☐houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)
問 同センター ☎76-4500
認知症介護者談話室
日 9月28日(火)午後1時～3時
人 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)
所 みたかボランティアセンター
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)
男性介護者交流会
「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」
日 10月7日(木)午後1時～3時
人 市内の男性介護者、男性介護経験者4人
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
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)
秋空の下
お花を見ながら歩きましょう
日 新川中原住民協議会
日 所 10月19日(火)午前9時新川中原コミュニティセンターまたは午前10時30分神代植物公園正門前集合～正午解散(小雨決行)
人 市民25人
入 園料は実費
物 飲み物、履きやすい靴
申 問 9月22日(火)～10月10日(日)に同センター ☎49-6568へ(先着制)

手話通訳・筆談ボードをご利用ください

問 障がい者支援課 ☎内線2652・FAX 0422-47-9577
☐shien@city.mitaka.lg.jp

市では筆記などによる円滑なコミュニケーションを行うため、毎週金曜日は同課に手話通訳者を配置するとともに、各窓口に筆談ボードを設置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同課へお越しください。
また、日常生活で手話通訳や要約筆記を必要とする方に、手話通訳者または要約筆記者を派遣しています。



手話通訳者・要約筆記者の派遣

- 人 身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民
申 事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページで入手可)を直接またはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口)へ
※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費がかかります。

敬老お食事クーポン券をお届けします

問 高齢者支援課 ☎内線2699

中止となった令和3年度「敬老のつどい」に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、市内の協力飲食店で使用できる3,000円分のクーポン券を9月下旬から順次発送します。
※同世帯のご家族でも到着に1週間程度の差が生じることがあります。10月上旬までお待ちください。

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 同財団 ☎0422-47-5122
HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

CINEMA SPECIAL

惜別、日本の名優。
11月20日(土) 京マチ子『羅生門』
(1950年/88分/白黒/35mm/KADOKAWA) 保育



京マチ子『羅生門』
©KADOKAWA1950

午前の部11:00/
午後の部14:00上映開始
完全入替制 託児あり

チケット発売中 全席指定
各回 会員450円/一般500円/学生400円

[出演]京マチ子、三船敏郎、志村喬 ほか
海外の数々の賞を受賞した黒澤明監督作品を、大きなスクリーンで!
※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)。

風のホールでピアノを弾こう! [スタインウェイ編]
コンサート・グランドピアノと625席の風のホールを貸し切り!

令和3年11月24日(水)、25日(木)
利用時間 11/24(水) ①10:00～、②11:15～、③12:30～、④14:45～、⑤16:00～、⑥17:15～
11/25(木) ①11:00～、②12:15～、③14:30～、④15:45～、⑤17:00～、⑥18:15～

*各回1時間(準備・片付け含む) *各区分間で消毒作業あり
申込方法 必要事項(11面参照)・希望日と時間帯(第3希望まで)・利用人数(6人まで)を往復はがきにて同センターへ(申込多数の場合は抽選)
※利用条件や貸出備品などに制限があります。詳細は財団ホームページをご覧ください。
申込締切日 9月24日(金)(必着) 参加費 1時間2,000円
※2人以上でのご利用は、2人目以降1人につき500円加算。練習での利用に限ります。



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)。

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 ☎0422-47-5122
●インターネット予約(要事前登録) HP https://mitaka-art.jp/ticket/
●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。
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。

を得ず保険証で治療が受けられなかった、②医師が必要と認めたコルセットなどの治療用装具代を支払った、③骨折、脱臼、打撲、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた、④医師が必要と認めたマッサージ、はり、灸(きゅう)の施術を受けた(単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのものなどは対象外) ※支給は申請から3カ月程度かかります。 ※医療費を支払った日の翌日から2年を過ぎると申請できません。

☎同課☎内線2386

国民年金の付加年金について

月額保険料16,610円に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が毎年、付加年金として老齢基礎年金に上乗せされます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

☎年金手帳を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

☎同課☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



就学援助費の申請を受け付け中

市内在住で国公立の小・中学校に在学、入学したお子さんがいて、経済的に困りの家庭に、給食費や学用品費などを援助します。

☎申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送も可)

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより家計が急変した方や、市立小・中学校に在学していない方は学務課へご相談ください。

☎同課☎内線3233

産前・産後のご家庭をサポートします

保健師、助産師が電話またはご家庭

を訪問して、妊娠・出産や子育てに関する相談をお受けします。市内の子育て支援サービスも紹介します。

☎市内在住の妊産婦と家族

☎健康推進課☎内線4228へ

東京都子育て支援員研修(第3期)

保育や子育てに必要な知識や技能を学びます。詳しくは募集要項(10月1日(金)から子ども育成課(市役所4階45番窓口)で配布)または(公財)東京都福祉保健財団 [HP](https://www.fukushizaidan.jp/) <https://www.fukushizaidan.jp/> をご覧ください。

☎東京都福祉保健局計画課☎03-5320-4121

三鷹市助産師会のヨガ教室

☎①マタニティ・ヨガ教室=毎月第1月曜日午前10時~11時30分、②産後ヨガ教室=毎月第2または第3月曜日午前10時~11時30分

☎①妊娠15週以降の方8人、②おおむね3~6カ月のお子さんと母親7組

☎福祉センター

☎¥1,500円(三鷹市社会福祉協議会会員は1,200円)

☎物母子手帳、タオル、飲み物、あればヨガマット

☎三鷹市助産師会ホームページ [HP](http://mitaka-jyosanshi.net/) <http://mitaka-jyosanshi.net/> へ(先着制)



☎みたかボランティアセンター☎76-1271

ふたごの親の交流会 保育

☎10月4日(月)午前10時~11時30分

☎市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者・妊婦など16人、保育(未就学児)18人

☎総合保健センター

☎☎直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4227へ(先着制)

すすくひろばの催し

◆ベビーヨガ

☎10月6日(水)午前10時30分~11時30分

☎市内在住の初めて受講する3カ月~8

カ月のお子さんと母親10組

☎大沢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、飲み物

☎9月22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)

◆年齢別あそびまじょ

☎①バナナぐみ=10月13日(水)、②うさぎぐみ「音であそぼう」=14日(木)、いずれも午前10時15分~午前10時45分

☎市内在住の①初めて受講する令和2年12月~3年1月生まれのお子さんと保護者、

②令和元年10月~2年4月1日生まれのお子さんと保護者各6組

☎①9月29日(水)、②30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)

◆育メン講座

☎10月17日(日)午前10時30分~正午

☎市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらまでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

☎講三鷹市助産師会の皆さん

☎物バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

☎9月24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)

☎同ひろば☎45-7710

あそびとおしゃべりの会(10月)

☎☎①牟礼コミュニティセンター=13・20日、②井口コミュニティセンター=13・27日、③井の頭コミュニティセンター・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=20・27日、

いずれも水曜日午前10時30分~正午

☎年少までのお子さんと保護者

☎①②、③井の頭コミュニティセンターは当日会場へ、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は10月6日(水)午前10時からすすくひろば☎45-7710へ

☎同ひろば☎45-7710

西多世代交流センター

講座「赤ちゃんがきた!2021秋 思春期につながる0歳児期の育児」

☎11月2日~30日の毎週火曜日午前10時~正午(23日を除く全4回)

☎市内在住の令和3年6月1日~9月2日生まれの第1子と母親で、全回参加できる方7組

☎講ベビープログラム認定ファシリテーターの吉村昌代さん

☎☎9月21日(水)午前9時30分~10月12日(火)午後5時に同センター☎31-6039・

[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <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)



リフト付きタクシーのご案内

寝たきりなどの状態で一般の交通手段の利用が困難な高齢者や障がいのある方が、車いすや寝台(ストレッチャー)のまま乗降できるタクシーです(迎車、初乗り料金を免除)。通院・入退院、ショートステイなどにご利用ください。乗降時の介助も行います。

◆利用時間 午前8時~午後8時

◆利用回数 1人3回(同一日の利用は1回と数えます)

☎利用日の1カ月前~前日につくば観光交通(株)☎042-360-8989へ

☎高齢者支援課☎内線2625

初めての脳トレアート

(こもれび ほっと・サークル)

☎10月8日、11月12日、12月10日の金曜日午前10時~11時30分(全3回)

☎おおむね65歳以上の市民5人

☎みたかボランティアセンター

☎¥各回500円(材料代を含む)

☎9月28日(火)(必着)までにはがきに必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ

☎高齢者支援課☎内線2622

乳がん検診・子宮がん検診を受けましょう



☎健康推進課☎内線4212

◆乳がん検診

問診、マンモグラフィ(X線検査)またはエコー(超音波検査)。

※視診・触診は希望制。

☎令和4年2月28日(月)まで

☎30歳以上の女性市民(前年度受診者を除く)

☎¥1,000円

◆子宮がん検診

視診、内診、検体採取細胞診。

※医師が必要と認めた方は、体部検査を行う場合があります。

☎4年1月31日(月)まで

☎20歳以上の女性市民

☎¥500円(体部検査も行った場合は1,000円)

☎10月31日(日)(消印有効)までに直接またははがきで検診名・必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」(元気創造プラザ2階)へ(電話での申し込みは不可)

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

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

すべての妊婦さんを対象に「ゆりかご面接」を行っています

保健師などの専門職が妊娠中の気持ちや体の相談に応じたり、市の子育てサービスをご案内します。面接を受けた方には、こども商品券1万円分を差し上げます。

☎平日午前9時30分~午後4時(1人30分~1時間程度)

☎妊婦中の方 ☎総合保健センター

☎物母子健康手帳、子育てガイド

☎☎健康推進課☎内線4227へ



産後ケア「ゆりかごプラス」をご利用ください

赤ちゃんと一緒に施設で体を休めながらケアを受けられます。

☎平日①デイ=午前10時~午後4時、②ナイト=午後5時~翌日午前9時、③ステイ=午前10時~翌日午前9時、合計7回まで(連続利用でなくても可)

☎市内在住の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児などの援助が受けられない方、母親の体調不良や育児に不安がある方(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

☎所 Mama & Babyあきやま(上連雀1-1-5-108)、Mama&Babyあきやま2(上連雀1-2-4 1F)

☎¥1回①1,800円、②5,400円、③7,200円 ☎物母子健康手帳

☎☎健康推進課☎内線4228へ

※妊娠8カ月から、看護職による申請のための事前面接を行います(予約制)。

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)
- 市外局番「0422」は省略。

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

自動交付機・コンビニ交付一時停止のお知らせ

庁内設備の点検作業のため、下記の期間、各種証明書の交付を一時停止します。

自動交付機=9月25日(出)午後9時～26日(日)午後1時、コンビニ交付=9月25日午後11時～26日午後1時

◆交付を停止する証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、市民税・都民税課税(非課税)証明書、市民税・都民税納税証明書(自動交付機みのサービス)、戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)、戸籍の個人事項証明書(戸籍抄本)、戸籍の附票の写し

市民課 ☎内線2326

※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

三鷹駅前市政窓口臨時休館のお知らせ

庁内設備の点検作業のため、9月26日(日)は臨時休館します。

同窓口 ☎42-5678

※作業の状況により、休館日時を変更する場合があります。

ふれあいの里まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ふれあいの里3カ所の秋まつり(牟礼の里、丸池の里、大沢の里)を中止します。

環境政策課 ☎内線2524

必要な方に生理用品をお渡しします

防災備蓄品の生理用品(1家庭につき原則1セット)をお渡しします。

◆セット内容 生理用ナプキン1パック(30枚程度)、だしがゆ(鶏・鮭・大豆各2食)

◆配布窓口

◇総合保健センター(元気創造プラザ2階)

◇子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)

平日午前8時30分～午後5時に配布窓口へ(先着制)

健康推進課 ☎内線4222

ごみの収集時間が変わることがあります

可燃ごみ処理施設「グリーンプラザふじみ」は、定期点検や工事のために一時的に運転を停止します。停止期間中、市内のごみ収集は通常通り行いますが、ごみ処理相互支援により市内の可燃ごみを武蔵野市へ搬出するため、収集ルートや時間が変わることがあります。

武蔵野市へのごみの搬出期間=10月4日(月)～15日(金)

ごみ対策課 ☎内線2533

住民投票実施請求資格者の50分の1の数を公表

三鷹市自治基本条例に基づき、市政の重要事項に関して、住民投票の実施を求める署名ができる方(住民投票実施請求資格者)の総数は、令和3年9月1日時点で158,153人、必要署名数である50分の1の数は3,164人です。

政策法務課 ☎内線2216

マイナンバー制度における「特定個人情報保護評価」についてご意見を募集します

市では、平成27年度に公表した特定個人情報保護評価書の見直しに当たり、市民の皆さんからの意見募集を行います。今回、意見募集の対象となる「地方税の徴収」に関する事務の評価書については、全文を市ホームページでご覧いただけるほか、情報推進課(市役所4階)、相談・情報課(市役所2階)に設置しています。

◆皆さんのご意見をお寄せください

10月7日(木)午後5時(必着)までに、住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555情報推進課」・FAX 46-5034・E-mail jouhou@city.mitaka.lg.jpへ

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。9月1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

税金

高圧線下にある土地の申告

次の条件をすべて満たす土地は、申告によって固定資産税・都市計画税が軽減されます。

◆対象 ①高圧線下または高圧ケーブルが地中に埋設されている宅地、市街化区域農地など、②東京電力(株)または東日本旅客鉄道(株)などと土地所有者の間で契約書、証明書またはそれに準ずるものがある土地

令和4年1月31日(月)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎内線2366へ ※すでに軽減を受けている土地については、申告の必要はありません。

私道非課税扱いの申告

令和4年1月1日時点で次の条件を全て満たす私道は、申告によって4年度以降の固定資産税・都市計画税が非課税扱いとなります。

◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、終点が公道に接続またはそれに準じる

もの(行き止まりの私道であっても当該道路のみによって接道している建築物が2戸以上存在する場合は対象)、③使用上の制約を設けず、広く不特定多数の方が利用している、④道路の形態が整い、道路敷地が明確である、⑤求積図(土地の面積を測量した図面)などによって私道部分が特定できる

4年1月31日(月)までに資産税課(市役所2階28番窓口) ☎内線2366へ

※すでに非課税扱いを受けている私道については、申告の必要はありません。

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)

国民健康保険の保険証を送付しました

現在使用している国民健康保険の保険証は9月30日(木)で有効期限が切れます。新しい保険証は世帯単位にまとめ、世帯主宛てに簡易書留郵便で9月15日に発送しました(24日(金)までに配達完了予定)。

保険課 ☎内線2382

※配達時に不在の場合は、「書留等ご不在連絡票」の記載に沿ってお受け取りください。

9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9月2日～10月1日生まれの国民健康保険加入者

保険課 ☎内線2383

医療費を全額自己負担したときの療養費の支給

国民健康保険加入者が医療費を立て替えて支払った場合は、療養費の支給を受けることができます。次に該当する場合は、医療費を全額自己負担で支払った後、保険課へ支給申請してください。審査で保険診療分として扱える金額を決定し、自己負担相当額を差し引いた金額を支給します。

◆対象 ①旅行先での急病など、やむ

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 ☎0422-46-3254

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 ☎0422-47-2155(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)・FAX 03-5388-1396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)・FAX 03-3595-2756へ

ワクチン接種後に体に異常が出た場合

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

(土・日曜日、祝日を含む毎日24時間受け付け)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。

※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598号(9月5日～10月2日)
 三鷹市美術ギャラリー新企画展「デビュー50周年記念 諸星大二郎展 異界への扉」/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9月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,907人(97人減) 男: 93,252人(29人減)/女: 97,655人(68人減)
 世帯: 96,473世帯(68世帯減)

おめでとう! 東京2020パラリンピック チリのマリアナ選手が銀メダル

☎スポーツ推進課☎内線2933
 三鷹市で事前キャンプを行ったチリのマリアナ・エレナ・アデリーナ・スニガ・バレラ選手(写真)が、8月27日～30日に夢の島公園アーチェリー場で開催されたパラアーチェリー競技(女子コンパウンド個人<車いす、立位など>)で見事、銀メダルを獲得しました。

マリアナ選手からのメッセージ
 三鷹のすべての人々に感謝します。私たちの練習に付き添い、応援して、助けていただきました。このメダルは私だけのものではなく、親切にいただいた三鷹のすべての人々の賜物です。

※チリ選手団からのメッセージ動画をYouTube「三鷹市スポーツと文化部チャンネル」で公開しています。



東京2020オリンピック・パラリンピック 記念展示

☎スポーツ推進課☎内線2933
 三鷹で事前キャンプを行ったチリの選手たちをはじめ、市にゆかりのあるオリンピック・パラリンピアンをパネルなどで紹介します。チリアーチェリー連盟から、感謝の意味を込めて贈られた木製の盾(写真)もご覧いただけます。
 ☐9月27日(月)～10月5日(火)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)
 所 市役所1階市民ホール
 申 期間中会場へ



秋の味覚 三鷹産ギンナンを ご賞味ください

☎JA東京むさし三鷹経済センター☎0422-46-2152
 市内4戸の農園では、10月上旬から「ギンナン」の庭先販売が始まります。通常より実が大きく、エメラルドグリーンが鮮やかで非常に食味の良い品種「嶺南」などの地元産ギンナンを食べながら、秋の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

販売時期
 10月上旬～11月下旬
販売時間・価格
 農園(下記)により異なります。直接ご確認ください。
農園名と連絡先



- 岡田果樹園(北野3-13-30) ☎090-2342-6182
- 山本果樹園(井口3-15-3) ☎0422-32-1774
- キウイフルーツ宗武園(野崎3-9-26) ☎0422-31-6738
- 宍戸果樹園(野崎4-7-19) ☎0422-31-3714

大沢の里古民家の催し

講座 「幕末の大沢を訪ねる—近藤勇 故郷への手紙から」
 ☎生涯学習課☎内線2922

新選組局長・近藤勇が生きた幕末の大沢と周辺地域の歴史を、ゆかりのある龍源寺などを訪ねながら学びます。勇が故郷へ宛てた貴重な手紙(写真)も紹介します。
 ☐10月2日(土)午後1時30分～3時30分
 人 12人
 講 元三鷹市史編さん室主幹の相原悦夫さん
 申 9月21日(火)午前9時30分から必要事項(11面参照)を同課☎内線2922・☐shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



開催中! **企画展** 「家(うち)は内(うち)? —異界とつながる古民家展」

縁側など昔の民家の内と外があいまいな場所には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ています。昔の人に見えていた妖怪に会えるかも!
 ☐11月29日(月)までの午前10時～午後5時(11月は4時まで)
 ￥200円(入館料。中学生以下無料)
 申 期間中同施設へ



中近東文化センター 附属博物館 市民を抽選でご招待!

☎芸術文化課☎内線2912
 同館では、古代エジプトの木棺蓋(ふた)やカバ像など、エジプトやトルコを含む西アジアを中心とした中近東地域の歴史的に貴重な収蔵品約250点を展示しています。現在は新型コロナウイルス感染症の影響により日にちを限定して開館していますが、5日間の期間限定で、市民の皆さんを抽選によりご招待します。
 ☐10月20日(水)～24日(日)の5日間、午前10時～正午または正午～午後4時に入場
 ※入れ替え制ではありません。閉館時間は午後5時。
 ※23日(土)は午後3時からミュージアムコンサート「加藤弘之&小野孝司によるサクソとピアノのDuo」を開催します(人20席)。
 人 在学・在勤を含む市民、各回30人
 所 同館(大沢3-10-31)
 物 住所を確認できるもの
 申 10月1日(金)必着までに、往復はがきで入館者全員の氏名(ふりがな)・年齢、人数、代表者の住所・電話番号、希望する入場日時、23日のミュージアムコンサート鑑賞希望者はその旨を「〒181-8555芸術文化課」へ(全員が市民で1組5人まで。申込多数の場合は抽選)
 ※抽選結果は10月8日(金)以降に通知します。
 「帝王胸像 青銅」/イラン(サーサーン朝)/5～7世紀



千羽鶴のご献呈 ありがとうございました

☎企画経営課☎内線2115
 8月2日～31日に開催した平和展に千羽鶴をご献呈いただきました(敬称略・順不同)。
 浜中睦美、楠瀬義喜、水野キミイ、神館和子、浅野泰子、西尾八重、亀の会、齊藤くに子、三鷹市赤十字奉仕団、遠藤みどり、山田美和子、飯田チエ子、ほのぼのネット井の頭さくら班有志(石井・保坂・山内・近藤・矢ヶ部)、一ツ橋初子、松井秀代、高橋ひろ子・光廣、古川敏雄・百合子、常行千代子・水野さあや・水野ちさき、松澤明美、株式会社あさの(浅野祐子・北原利子)、藤井隆子・知子・久保路子・明日香、ほのぼのネット深大寺北班、宮崎智恵子、樽川真理子、三鷹市の福祉をすすめる女性の会、小林咲知子、園山知子、夏体験ボランティア2021inみたか参加者、佐藤花、小幡愛子、三鷹市遺族会、武生勝美、匿名9人

