

新型コロナウイルス ワクチン 個別接種のご案内 2面

マイナポイント第2弾
最大2万円分のポイントがもらえます... 3面

市民税・都民税と所得税の申告が
始まります 4面

市からのお知らせ 15面から

4人で目指せ100km!
みたかバーチャル市民駅伝大会 16面

新型コロナウイルス最新情報 3回目接種のお知らせ

問三鷹市新型コロナウイルス接種コールセンター ☎0570-026-567

3回目接種の接種券を順次発送しています。令和3年6月28日までに2回接種された方の予約開始日は、集団接種・個別接種ともに1月17日(月)です。今後の接種券の発送・予約開始のスケジュールは下表の通りです。

※3回目接種では、1・2回目と異なるワクチンでの交互接種が認められています(例:1・2回目ファイザー、3回目武田/モデルナ)。

接種対象者 三鷹市に住民登録がある18歳以上の方で、2回目接種日から原則8カ月以上経過した方(65歳以上の方は7カ月以上)

今後の接種券発送・予約開始スケジュール

年齢	2回目接種日	3回目接種券発送日	予約開始日	2回目接種日	3回目接種券発送日	予約開始日
64歳以下	令和3年6月1日~28日	6月29日~7月10日	7月11日~20日	7月21日~31日	令和3年6月1日~28日	6月29日~7月10日
	6月29日~7月10日	令和4年2月14日(月)	2月24日(木)	3月7日(月)	6月29日~7月10日	令和4年1月21日(金)
	7月11日~20日	2月22日(火)	3月3日(木)	3月15日(火)	7月11日~20日	1月27日(木)
65歳以上 (令和4年3月31日時点)	7月21日~31日	3月7日(月)	3月15日(火)	7月21日~31日	7月21日~31日	2月7日(月)
	3月7日(月)	2月7日(月)	2月15日(火)	7月21日~31日	7月21日~31日	2月15日(火)
	2月7日(月)	2月15日(火)	2月3日(木)	7月21日~31日	7月21日~31日	2月3日(木)
	2月15日(火)	2月3日(木)	2月15日(火)	7月21日~31日	7月21日~31日	2月15日(火)

※予約開始時刻は、各日程の午前9時です。

接種までの流れ

接種券が届く

接種券番号が記載されています。

予約

接種券が届いたら、個別接種か集団接種のどちらかで予約してください。

個別接種を希望する方

医療機関一覧(2面)を確認して、各医療機関で直接予約してください。
※1月21日(金)から順次接種を開始します。

集団接種を希望する方

予約には接種券に記載の接種券番号が必要です。

インターネット予約 三鷹市ワクチン接種web予約サイト

電話予約 三鷹市新型コロナウイルス接種コールセンター ☎0570-026-567 (平日午前9時~午後5時)

※電話予約は大変混み合います。
※フリーダイヤルではありません。音声案内後は通話料がかかります。

◆**集団接種会場(元気創造プラザ)**

物 本人確認書類、接種済証、接種券一体型予診票(必要事項を事前に記入)

①サブアリーナ
(A)・使用ワクチン=武田/モデルナ社
・日程=2月3日(木)~5日(土)午前9時~午後5時

②軽体操室
(B)・使用ワクチン=武田/モデルナ社
・日程=1月25日(火)~2月2日(水)の火~金・日曜日午前9時~午後5時

(C)・使用ワクチン=ファイザー社
・日程=2月3日(木)~5日(土)午前9時~午後5時

※(A)(C)は、接種券の発送スケジュールに合わせて、日程を追加します。

予約をキャンセルする場合は必ずご連絡ください

前日までのキャンセルは、市予約サイトまたはコールセンターで手続きが可能です。接種日当日は、市役所の代表電話 ☎0422-45-1151へご連絡ください。

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配信しています。



三鷹市消防団は、令和2年度から2年連続で、東京都消防協会から優良消防団として表彰されています。出初式は、そうした皆さんの日ごろの訓練の成果を披露する場です。皆さんの一糸乱れぬ演技を大変心強く感じるとともに、心から敬意を表したいと思います。

令和3年は市内で40件(速報値)の火災が発生しましたが、令和2年の53件から約25%も減少しました。地域の日々の安全・安心は、こうした隠れた「スーパーマン」たちによって守られています。火災だけでなく、地震・台風への対応や、歳末特別警戒なども行っています。「公助」であると同時に、「共助」ともいえる地域愛がここにはあります。

晴天に恵まれた1月9日、三鷹市消防団による「出初式」が行われました。昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりましたので2年ぶりの開催です。

皆さんはご存じでしょうか。三鷹市消防団は、10の分団(各20人の団員)と本部(4人)の合計204人によって構成されています。普段はサラリーマンや農業などの本業を持っている方たちですが、いったん事があると分団詰所で防火衣に着替え、現場に急行します。私のような世代だと、思わず昔の「スーパーマン」の素早い変身を思い出ししてしまいます。



三鷹市長
河村 孝

まちのヒーロー、消防団の「出初式」

新型コロナワクチン 個別接種のご案内

☎三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

医療機関で直接予約してください。個別接種では、原則ファイザー社ワクチンを使用し、予約方法・予約可能な人数は医療機関により異なります。受付時間など、詳しくは市ホームページをご確認ください。また、下表に掲載されていない場合でも、接種が可能な医療機関があります。かかりつけ医が下表に掲載されていない場合は、直接お問い合わせください。

※1 高松メディカルクリニック、あかいしクリニックはファイザー社と武田/モデルナ社ワクチンを使用。

※2 173総合内科クリニックは武田/モデルナ社ワクチンのみ使用。



市外局番「0422」は省略。

下連雀・牟礼・井の頭

医療機関名	住所	電話番号	予約方法
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799	電話 窓口
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621	電話
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710	電話
三鷹南口内科	下連雀3-7-29	080-1336-4058	電話
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273	電話 HP 窓口
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	080-9408-0271	電話
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 5階	79-2103	電話 窓口
三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀3-36-1 3階	—	HP
三木クリニック	下連雀3-37-8-101	71-7001	電話 窓口
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19-101	70-1071	電話 窓口
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23 2・3階	—	窓口
かんの内科	下連雀3-44-17-203	090-8818-5022	電話
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251	電話
高松メディカルクリニック(※1)	下連雀4-16-12 2階	090-7537-6807	電話 HP 窓口
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 1階	41-7777	電話 HP 窓口
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-6101	電話
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16	24-7353	電話
173総合内科クリニック(※2)	下連雀6-8-50	26-5173	電話 窓口
小松眼科	下連雀6-15-35 1階	79-4331	電話 窓口
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 1階	48-4121	電話
野村病院	下連雀8-3-6	—	HP
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	26-7071	電話
渡辺子どもクリニック	下連雀9-5-1	—	HP
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310	電話
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	—	HP
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976	電話
むれクリニック	牟礼6-4-8	—	窓口
天神前クリニック	牟礼7-1-24	—	窓口
しんかわ医院	牟礼7-5-14 2階	70-5711	電話
下川整形外科	井の頭1-24-14	090-9145-9995	電話
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802	電話 窓口
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 2階	70-5525	電話 窓口
慶真整形外科	井の頭2-1-17 2階	—	窓口
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 1階	40-6054	電話
高水クリニック	井の頭2-14-2-101	76-1232	電話 窓口
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090	電話 窓口
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322	電話 窓口
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367	電話 窓口
若林医院	井の頭4-16-10	080-6396-4529	電話

北野・新川・野崎

医療機関名	住所	電話番号	予約方法
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611	電話
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123	電話 窓口
所澤クリニック	新川6-9-6 2階	76-6055	電話 窓口
のざきはちまん前内科	野崎1-22-8 1階	48-3735	電話 窓口
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15-101	30-9988	電話 HP 窓口
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15-102	32-2021	電話
野崎医院	野崎3-18-18	31-8333	電話 窓口

上連雀・井口・深大寺・大沢

医療機関名	住所	電話番号	予約方法
みたか循環器内科	上連雀2-4-8	—	窓口
篠原医院	上連雀2-9-5	—	窓口
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512	電話 窓口
あきやま子どもクリニック	上連雀4-3-3	—	HP
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5	080-8756-8694	電話
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	0800-800-7489	電話
うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7	—	HP 窓口
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517	電話 窓口
かえでこどもクリニック	井口3-6-16 1階	050-3557-3306	電話 HP
あかいしクリニック(※1)	深大寺2-35-29	—	HP
天文台クリニック	大沢1-17-2	080-9553-7993	電話
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151	電話 窓口
八幡診療所	大沢5-3-11	090-8434-3648	電話

武田/モデルナ社ワクチンの先行予約について

申し込みは1月20日(木)まで

接種券が届く前でも申請が可能です。1月25日(火)以降で、可能な限り最短の接種日時を市が指定し、個別にお知らせします。

対象者 令和3年8月31日までに2回目の接種を終えた65歳以上の市民

ワクチンの種類 武田/モデルナ社ワクチン

※1・2回目にファイザー社ワクチンの接種を受けた方も申し込み可能です。

接種期間 1月25日(火)～3月31日(木)午前9時～午後5時

※当初は2月10日(木)からの開始予定でしたが、前倒ししました。

接種会場 ・1月25日(火)～2月2日(水)：元気創造プラザ(軽体操室)
・2月3日(木)～3月31日(木)：元気創造プラザ(サブアリーナ)

申込方法 1月20日(木)までに電子申請サービス(右記二次元コード)へ

※郵送での申請も可。任意の様式に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入し、「〒181-0004新川6-37-1コロナワクチン本部」へ。



2回目接種後に三鷹市に転入した方へ

3回目の接種券の送付には、「接種履歴届」の提出が必要です。

提出方法

電子申請サービス(右記二次元コード)から提出

※郵送での提出も可。市ホームページから様式を取得し、「〒181-0004新川6-37-1コロナワクチン本部」へ。



新型コロナウイルス ワクチン 最新情報(国からの通知によるもの)

問三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0570-026-567

電子版ワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)

スマートフォンとマイナンバーカードを使って、専用アプリを利用した電子版ワクチン接種証明書の申請・取得が可能です。証明書は「国内用」と「海外用・国内用」の2種類があります。

◆申請はこちらから

「新型コロナワクチン接種証明書アプリ」をダウンロード

App Store



Google Play



※申請には、スマートフォン(マイナンバーカードの読み取り可能な端末)、マイナンバーカード(暗証番号を含む)、旅券(海外用の接種証明書を希望する場合)が必要です。

医療機関や高齢者施設に勤務している方などの接種前倒し

3回目接種は、2回目接種から原則8カ月以上の間隔を空けることとされていますが、医療従事者の方や高齢者施設などに勤務・入居している方は、6カ月に前倒しすることになりました。

◆令和3年6月以降に2回目接種を受けた18歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方は接種券の先行発行に申請が必要です

- 三鷹市医師会・歯科医師会・薬剤師会に所属していない市内医療機関に勤務している
- 市外の医療機関に勤務している
- 市外の高齢者施設に勤務・入居している
- 市外の通所サービス事業所に勤務・通所している

申請は
こちらから

1世帯当たり10万円

住民税非課税世帯等への臨時特別給付金

問臨時特別給付金事業推進室 ☎内線2981

(一般的な制度の概要については内閣府コールセンター ☎0120-526-145)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、生活・暮らしを支援するため、住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円を給付します。

支給対象世帯

①住民税非課税世帯

対象と思われる世帯の世帯主宛てに、2月上旬に確認書を発送します。給付対象となる世帯には、2月下旬から給付を開始します。

②家計急変世帯

同感染症の影響を受けて家計が急変し、①と同様の事情にあると認められる世帯は、申請が必要です。詳細が決まり次第、市ホームページと『広報みたか』でお知らせします。

マイナポイント
第2弾

最大

2万円分のポイントがもらえます

問市民課 ☎内線2326

第2弾ではマイナンバーカードの取得や利用申し込み・登録をすることで、最大2万円分のマイナポイントが付与されます。

①マイナンバーカードを新規に取得した方(マイナポイント第1弾に申し込んでいない方を含む)

選択したキャッシュレス決済で買い物やチャージをすると、利用額の25%、上限5,000円分のマイナポイントがもらえます。キャッシュレス決済利用の登録には「マイナポイントアプリ」のダウンロードが必要です。

②健康保険証として利用登録をした方(すでに登録した方、利用申し込みをした方を含む)

7,500円分のマイナポイントがもらえます。利用登録には「マイナポータルアプリ」のダウンロードが必要です。
※ポイントは5月ごろに付与される予定です。

③公金受取口座の登録を行った方

7,500円分のマイナポイントがもらえます。なお、口座登録は3月以降開始予定です。
※ポイントは7月ごろに付与される予定です。

マイナンバーカード専用コールセンター

☎050-5050-1462

☎月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

マイナンバーカードの交付申請方法

◆二次元コード付き申請書をお持ちの方

申請書に付いている二次元コードをスマートフォンで読み取ると簡単に申請できます。申請はパソコンや郵送でも可能です。

※動画配信中！「スマホで簡単！マイナンバーカードの作り方」(右記二次元コード)。



◆二次元コード付き申請書をお持ちでない方

マイナンバーカード専用コールセンター ☎050-5050-1462へお問い合わせいただくか、同課(市役所1階4番窓口)へお越しください。

マイナンバーカードに関する支援窓口

マイナンバーカードの交付申請やマイナポイントの申し込み、健康保険証利用の登録などをお手伝いします。

☎月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

☎第二庁舎2階特設会場

マイナンバーカードの受け取り方法

申請後、市から「交付通知書」が届いたら、受取日時を予約して市役所へお越しください。

◆予約方法

電話：予約専用コールセンター ☎03-6831-1066

インターネット：予約専用システム(右記二次元コード)



※平日は予約なしでも受け取ることがありますが、時間がかかる場合があります。右記二次元コードで窓口の混雑状況を確認のうえ、お越しください。

※詳細は「交付通知書」に同封の案内をご覧ください。



市民税・都民税と所得税の申告が始まります

申告書は早めの提出をお願いします。また、混雑を避けるため、電子申告や郵送申告をご活用ください。なお、申告書には必ずマイナンバーを記載してください。

前年分の収入と所得控除などの申告は、市民税・都民税の税額決定のほか、国民健康保険税、介護保険料などの算定や、福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。

☎市民税課☎内線2342、武蔵野税務署☎0422-53-1311

申告期限 **3月15日(火)**

税務署で所得税の確定申告をしてください

申☎武蔵野税務署
☎0422-53-1311へ

※24時間いつでも送信できる、e-Tax(電子申告)でも提出できます。

所得税等申告書作成会場

☎2月1日(火)～3月15日(火)

午前9時～午後5時(受け付けは午前8時30分～午後4時。土・日曜日、祝日を除く。ただし、2月20日(日)・27日(日)は開場)

所 武蔵野税務署

(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

※申告書は国税庁ホームページ [HP](https://www.nta.go.jp/) <https://www.nta.go.jp/>で入手できます。

※期間中は駐車場が使用できません。

入場整理券を配付します

混雑回避のために、会場で入場整理券を配付します。オンラインで事前に入手することも可能です。

※配付状況に応じて、受け付けを早く締め切る場合があります。

※3月中は入場整理券の入手が困難になることが予想されますので、2月中の来署をお勧めします。

◆オンラインによる事前発行

LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だちに追加してください(右記二次元コードから追加可)。



市民税・都民税&所得税 早分かりチャート

スタート

- 年末調整を受けていない給与収入がある(例:中途退職、アルバイト、年収2,000万円超の方など)。
- 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている。
- 給与所得の年末調整は受けたが、そのほかの控除(医療費控除など)があり、所得税の還付を受けられる。(※)
- 公的年金等の収入が400万円を超えている。
- 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている。
- 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除などの所得控除があり、所得税の還付を受けられる。(※)
- 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある。
- 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある、または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる。(※)
- 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける。

※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付が受けられるかどうかは税務署にご確認ください。

一つも当てはまらない方は

- 給与収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている。(※)
- 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「公的年金等支払報告書」が支払者から市に提出されている。
- 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、前年の合計所得金額が45万円以下である。

※前年の合計所得金額が1,000万円を超えている方は、同一生計配偶者がいても、給与支払報告書では報告されないため、申告が必要です。

一つでもチェック☑が入った方は

申告は不要です

三鷹市に市民税・都民税の申告をしてください

申☎市民税課
☎内線2342へ

※「〒181-8555市民税課」へ郵送、または市政窓口でも提出できます。

市民税・都民税 申告受付専用会場

☎2月16日(水)～3月15日(火)

午前9時～午後4時30分(土・日曜日、祝日を除く)

所 市役所第二庁舎4階

物 ①4年度市民税・都民税申告書、②前年中の収入を確認できる書類(源泉徴収票、支払調書など)、③前年中に支払った金額を確認できる保険料の控除証明書、医療費明細書、雑損・寄付金の領収書など

※申告書は2月1日(火)から同課、市政窓口で配布します。

令和4年1月1日現在にお住まいの市区町村に申告してください。なお、所得がなく、①市外居住者の税法上の扶養親族の方、②誰の扶養親族にもなっていない方(仕送り、遺族年金などの非課税所得で生活していた方など)も申告が必要です。



小規模納税者などのための相談

☎武蔵野税務署☎0422-53-1311

小規模納税者は所得税と復興特別所得税、個人消費税の申告書を、年金受給者と給与所得者は所得税と復興特別所得税の申告書を作成して提出できます。ただし、土地・建物、株式などの譲渡所得がある場合を除きます。

※提出のみの受け付けは行いません。

☎2月3日(木)・4日(金)午前9時30分～11時、午後1時～3時

所 三鷹市公会堂さんさん館

物 確定申告に必要な書類、前年の申告書などの控え、筆記用具、計算機、印鑑、マイナンバーカードの写しまたは番号確認書類・本人確認書類の写し

申し込み方法

電話: ☎0570-007696(平日午前9時～午後6時)

オンライン: [HP](https://coubic.com/musashinozei/booking_pages#pageContent/) https://coubic.com/musashinozei/booking_pages#pageContent/



「税理士による所得税の確定申告相談会」を中止します

☎市民税課☎内線2342

新型コロナウイルス感染症の影響が懸念されることから、昨年度に引き続き中止します。確定申告書の記載に関する質問は、税務署へ直接ご連絡ください。

市民税・都民税と所得税の申告をする方へ

保険税・保険料は社会保険料控除の対象です

前年の1～12月に納めた①国民健康保険税、②後期高齢者医療保険料、③介護保険料は、控除の対象となります。納付額は下記の書類でご確認ください。

確認書類

- 特別徴収(年金からの天引き) = 日本年金機構または各共済組合から送られる前年分の公的年金などの源泉徴収票
 - 普通徴収(納付書での支払い) = 領収書
 - 普通徴収(口座振替) = 振替口座の通帳、または1月14日に市から送付した「口座振替済のお知らせ」
- ※上記以外の健康保険組合などに加入している方は、加入する健康保険組合などに確認してください。

☎国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の確認書類 = 納税課 ☎内線2414、介護保険料の確認書類 = 介護保険課 ☎内線2687

介護保険サービス利用料の一部は医療費控除の対象です

☎介護保険課 ☎内線2685

控除対象金額は、介護保険サービスを利用した際の領収書に記載されています。控除対象費用の内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

サービス区分	サービスの種類	医療費控除の対象費用
居宅サービス(医療系)	訪問看護、通所リハビリなど	自己負担額、居住費、食費
居宅サービス(福祉系)	訪問介護、通所介護など	ケアプランに基づいて医療系の居宅サービスと併せて利用した場合の自己負担額(一部例外あり)
施設サービス(医療系)	介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院	自己負担額、居住費、食費
施設サービス(福祉系)	介護老人福祉施設、地域密着型介護老人福祉施設	自己負担額、居住費、食費の合計額の2分の1

「おむつ代の医療費控除」「障害者控除」の証明書を発行します

証明書の発行は毎年申請が必要です。発行には日数がかかりますので、早めの申請をお願いします。申請書は市ホームページからも入手できます。

寝たきりの方のおむつ代医療費控除確認書

☑おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、要介護・要支援認定を受けており、寝たきりで尿失禁の可能性が介護認定資料により確認できる方
※確定申告には、おむつ代の領収書も必要です。

※初めて控除を受ける方は、主治医に「おむつ使用証明書」を請求してください。

65歳以上で障害者手帳などがない方の障害者控除対象者認定書

☑65歳以上で要介護・要支援認定を受けており、障害者控除対象者認定基準に該当する方、または寝たきりなどの状態に該当する医師の診断書をお持ちの方

☎☎いずれも介護保険課(市役所1階11番窓口) ☎内線2682へ

上場株式等の配当等所得と譲渡所得等の申告手続きを簡素化します

☎市民税課 ☎内線2342

次の①と②のいずれも満たす方は、所得税確定申告書第二表の住民税に関する事項の該当欄に「○」を記入するだけで、住民税(市民税・都民税)申告書を提出しなくても、申告手続きが完結できるようになりました。

- ① 所得税確定申告書で申告する前年中の配当所得と株式等に係る譲渡所得等のすべてが、住民税(配当割額・株式等譲渡所得割額)を特別徴収(差し引き)されていること
- ② ①の所得のすべてについて、住民税(市民税・都民税)において申告不要を選択すること

A様式

第二表下部の「住民税に関する事項」のうち、住民税の「特定配当等の全部の申告不要」に「○」



B様式

第二表下部の「住民税・事業税に関する事項」のうち、住民税の「特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要」に「○」



住宅ローン控除の特例の延長

☎市民税課 ☎内線2342

住宅ローン控除の控除期間を13年間とする特例期間が延長され、令和3年1月1日～4年12月31日に入居した方が対象となりました。適用要件など、詳しくは国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/> をご覧ください。

入居した期間	平成21年1月から令和元年9月まで	元年10月から2年12月まで	3年1月から4年12月まで
控除期間	10年	13年(※1)	13年(※1、※2)

※1 特例が適用されるのは、住宅の対価の額または費用の額に含まれる消費税の税率が10%の場合に限ります。それ以外で、3年12月31日までに入居した方の控除期間は10年です。

※2 特例が適用されるためには、注文住宅は2年10月1日～3年9月30日に、分譲住宅などは2年12月1日～3年11月30日に契約している必要があります。

申告はインターネットや郵送で!

インターネットや郵送で申告ができます。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からも、ぜひご利用ください。

確定申告はe-Tax(電子申告)で

☎武蔵野税務署 ☎0422-53-1311

国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/> の「確定申告書等作成コーナー」では、パソコンやスマートフォンから所得税の確定申告書を作成できます。作成した書類はe-Taxで申告できます。

●二つの方法で利用できます

- ①マイナンバーカード方式 マイナンバーカードとICカードリーダライタ(家電量販店などで販売)を使って申告。
- ②ID・パスワード方式 税務署で本人確認のうえ、IDとパスワードを受け取り申告。IDとパスワードは、確定申告期間に限らずいつでも発行しています。

☎物運転免許証などの本人確認書類

市民税・都民税の申告は郵送で

☎市民税課 ☎内線2342

前年に市民税・都民税の申告書を提出した方には、市から2月1日(火)に申告書と切手不要の返信用封筒をお送りします。必要事項を記入のうえ、返送してください。初めて申告する方は同課へお問い合わせください。



偽税理士にご注意を!

☎東京税理士会 ☎03-3356-4476

税理士資格のない者が、税務相談や税務書類の作成、税務代理をすることは法律で禁じられています。税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用していますので、依頼の前にご確認ください。また、日本税理士会連合会のホームページ <https://www.nichizeiren.or.jp/> では、税理士登録されている全国の税理士情報を検索できます。

三鷹市中小企業等特別給付金

締切
間近

☎生活経済課(第二庁舎2階) ☎内線2551

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上げが減少している市内中小企業の事業継続を支援するための特別給付金を給付します。

対象者

令和2年12月31日時点で市内に事業所を有する中小企業等(個人事業主を含む)で、2年1~12月の事業収入等(※)が、元年(平成31年)1~12月の事業収入等と比較して10%以上減少した者(申請日現在も、引き続き市内に事業所を有して事業を継続していること)
※売上高と同感染症の影響に伴い給付された給付金などの合計。

給付額

1事業者当たり上限10万円(事業収入等の減少額が10万円未満の場合はその額)

申請書

市ホームページ(右記二次元コード)、同課、三鷹商工会(下連雀3-37-15)などで入手



申請期間・方法

1月20日(木)(消印有効)までに必要書類を簡易書留で「〒181-8555生活経済課」へ
※詳しくは市ホームページをご確認ください。

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(ワクチンごとに個別の年齢制限あり)
 - ②予防接種の再接種日時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。

ご協力
ありがとうございました

三鷹駅前地区のまちづくりに関する アンケート調査(中間報告)

☎再開発課 ☎内線2461

「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」をテーマに実施したアンケート調査の中間報告をまとめました。今後は自由意見の集計や結果の分析を行い、令和4年度以降に策定予定の『新三鷹駅前地区再開発基本計画(仮称)』の基礎資料として活用します。

アンケート調査の概要

9月中旬~10月20日に、「市民向け」「事業者向け」の2種類のアンケートを実施。

◆市民向け

- 対象者 三鷹駅前に関心のある方
- 実施方法 市ホームページ、郵送
- 回答数 230件(ホームページ178件、郵送52件)

◆事業者向け

- 対象 三鷹駅前地区(約17ha)で事業を営んでいる方
- 実施方法 郵送
- 回答数 144件



現在の三鷹駅前

回答結果の一部を紹介します

Q. 今の三鷹駅前の
まちのイメージ
に近いものは、
何ですか?

- ◆市民向け
 - ①マンションが多い..... (54.3%)
 - ②スーパーなどの日用品を売るお店が充実している... (45.2%)
 - ③治安が良い..... (42.6%)

- ◆事業者向け
 - ①マンションが多い..... (58.3%)
 - ②治安が良い..... (45.8%)
 - ③スーパーなどの日用品を売るお店が充実している... (44.4%)

Q. 未来の三鷹駅前
は、どのようなまち
になってほしい
ですか?

- ◆市民向け
 - ①街路樹など緑が多い..... (74.3%)
 - ②散歩できる場所がある..... (72.6%)
 - ③治安が良い..... (71.7%)

- ◆事業者向け
 - ①治安が良い..... (70.1%)
 - ②街路樹など緑が多い..... (56.9%)
 - ③こだわりのある個性的なお店が多い..... (51.4%)

※詳しい結果を市ホームページに掲載しているほか、概要をまとめたものを同課(市役所3階)、市政窓口、コミュニティセンターで配布しています。



防災無線の放送停止のお知らせ

☎防災課 ☎内線4513

防災無線の改修工事の実施に伴い、防災無線による放送が流れない時間があります。災害発生などの緊急時には、市ホームページや公式Twitter、安全安心メール、広報車による情報発信を行います。



◆工事実施日時

1月25日(火)午前9時~午後6時
※作業の状況により、変更する場合があります。



保育園などの 令和4年4月1日入園(1次募集) 内定者の公表と2次募集

☎子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎内線2732

1次募集の結果について

一斉受付期間中の申込者を対象に、1次選考の結果通知を1月下旬に発送します(電話での問い合わせは不可)。

2次募集の受け付け(①新規、②希望園の変更)

各保育園の2次募集の状況は、1月下旬に市ホームページと同課に掲載します。

①新たに新年度入園を申し込む方、②一斉受付期間中に申し込み済みで希望園を変更したい方

③2月10日(木)午後5時15分(必着)までに申請書類を直接または郵送で「〒181-8555子ども育成課」へ(②は1月24日(月)から受付)
※1次選考で内定しなかった方は、希望園で追加募集があった場合は自動的に2次選考の対象になります(申し込み不要)。

※2次募集の内定通知は、3月4日(金)ごろに発送します。

「三鷹インキュベース (略称:Mベース)」 入居者を募集します

新規
オープン!



☎(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669

起業に意欲を持ち、新たに事業を展開しようとする創業者を支援する新しい施設が、2月1日(火)、三鷹産業プラザにオープンします。入居者は、Wi-Fiや複合機、会議室なども利用でき、法人所在地として登記ができます。

概要

- 所在地 三鷹産業プラザ地下1階(下連雀3-38-4)
- 使用料 月額56,375円~(消費税・共益費・光熱費を含む。「三鷹iクラブ(年会費6,000円)」への入会が別途必要)
- 賃貸区画仕様 ルームタイプA(約7.5㎡の個室)=5区画、ルームタイプB(約12.5~13㎡の個室)=3区画
- 入居日 2月1日以降
- 入居期間 2年間(3回まで更新可)
- 応募条件 創業前または創業後間もない方、新規事業を開始するまたは開始後間もない方
- 応募方法 必要書類(同社ホームページHP<https://www.mitaka.ne.jp/>)を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(先着制、順次入居審査)

※内覧会の日程は同社ホームページをご確認ください。



内観

オンラインツアー

遺跡研究家と一緒にタイムスリップ！
あなたの知らない三鷹のディープな世界

問 みたか都市観光協会 ☎0422-40-5525

三鷹市は湧水が豊富だったため、太古から人々が暮らし、多くの遺跡が発掘されています。今回のツアーでは、遺跡研究家の解説を交えて、旧石器時代から近現代までの「丸池の里」「大沢の里」の秘密に迫ります。普段入ることができない場所などの、オンラインツアーならではの特別映像をお楽しみください。大沢の里古民家での音楽ライブや限定ご当地商品などのお土産も用意しています。

日 2月19日(土)午後3時～5時

人 20組(1組1端末)

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

¥ 3,000円(事前送付資料、限定ご当地商品代を含む)

申 2月9日(水)までに「おさんぽTOKYO 東京のまち歩き・オンラインツアー」申し込みサイト [HP](https://osampo-tokyo.com/) <https://osampo-tokyo.com/>へ(先着制)

三鷹市美術ギャラリー 収蔵作品展Ⅱ(後期)

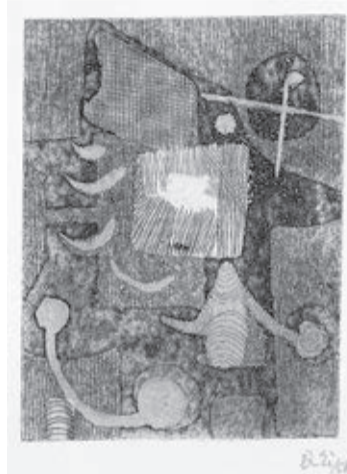
今回の収蔵作品展では、瑛九(えいきゅう/本名:杉田秀夫)の版画作品112点を展示します。瑛九は明治44(1911)年、宮崎県に生まれ、日本美術学校洋画科に入学して油絵の制作を始め、10代の頃から美術評論も書き始めます。その後瑛九と名乗り、1950年からエッチング、1956年からリトグラフを開始。現代美術の先駆者として幅広い抽象表現を展開しました。

日 1月22日(土)～2月27日(日)午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)

休館日: 月曜日

三鷹市美術ギャラリー

JR三鷹駅前(南口) CORAL5階 ☎0422-79-0033

<https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>

(左)「宇宙塵」1956年、(右)「版画集『瑛九・銅版画 SCALE IV』より132朝食 1951」
1983年 森秀貴・京子コレクション

山本有三記念館の催し

問 同記念館 ☎0422-42-6233

企画展 山本有三「路傍の石」に描かれた少年 開催中

自筆原稿や連載当時の新聞、映画ポスターなどの多彩な資料とともに、主人公の吾一の姿に焦点を当てながら、作品の普遍的な魅力を紹介いたします。『路傍の石』が執筆された洋館での展示をお楽しみください。

日 3月6日(日)までの午前9時30分～午後5時(休館日:月曜日)

所 同記念館

¥ 300円(中学生以下、障がい者手帳持参の方とその介助者、校外学習の高校生以下と引率教諭は無料)

第7回山本有三記念館スケッチコンテスト

コンテストに寄せられた全ての応募作品を展示して、来場者の投票と審査員の推薦により受賞作品を決定します。

四季折々の花と緑に彩られた同記念館を描いた作品の数々をお楽しみいただくとともに、ぜひお気に入りの作品に投票してください。

主 公財三鷹市スポーツと文化財団

日 1月23日(日)までの午前10時～午後6時(17日(月)を除く)

所 三鷹市公会堂さんさん館

申 期間中会場へ

※受賞作品は2月1日(火)～3月6日(日)に同記念館で展示します。



『路傍の石』を読み直すー吾一少年と雑誌の時代

『路傍の石』の主人公である愛川吾一に、実在の出版創業者たちの経歴が取り入れられている点に注目して作品を読み解き、理解を深める講演です。

日 2月5日(土)午後2時～3時30分

人 35人

所 三鷹ネットワーク大学

講 編集者兼ライターの円満字二郎さん(写真)

申 往復はがきで必要事項(15面参照)・参加者氏名(2人まで)・何を見て応募したかを「〒181-0013 下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(先着制)



第37・38回おはなし会

おとぎ話に出てくるような洋館の中で、お話を聞く楽しいひとときをお過ごしください。

日 第37回=2月12日(土)、第38回=3月12日(土)、いずれも午後2時～2時30分

人 小学1年生以下のお子さん各回5人(未就学児は保護者同伴)

所 同記念館

講 おはなしあずきの会の皆さん

¥ 保護者は300円(入館料)

申 第37回は1月18日(火)～2月12日正午、第38回は2月8日(火)～3月12日正午に同記念館 ☎0422-42-6233へ(先着制)



市民憲法講座

「敵基地攻撃と日米一体化
一踏み越える専守防衛」

問 企画経営課 ☎内線2115

市では平和・人権・自治などの分野で、生活に身近な課題や話題となっている問題などに焦点を当てた講演会「市民憲法講座」を毎年開催しています。今回は、日本政府が北朝鮮や中国からのミサイル攻撃に備えて敵基地攻撃能力の保有を含めた検討を進める現状と、米中が対立する台湾問題への日本の関わりについて、分かりやすくお伝えします。

主 市、憲法を記念する三鷹市民の会

日 2月2日(水)午後6時30分～8時30分(6時開場)

人 80人

所 市民協働センター

講 防衛ジャーナリストで元東京新聞論説兼編集委員の半田滋さん(写真)

申 当日会場へ(先着制)。手話通訳希望者は1月24日(月)正午までに直接またはファクスで同課(市役所3階) [FAX](tel:0422-29-9279) 0422-29-9279へ

天文・科学情報スペース企画展

ふくしま星・月の風景写真展 in 三鷹

問 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎0422-26-9951

令和3年3月に発表された第6回「ふくしま星・月の風景フォトコンテスト」の入賞作品を展示します。福島県内各地の美しい風景や、その上空を彩る星や月の輝きを捉えた作品の数々をお楽しみください。

日 2月4日(金)～4月3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



名譽館長特別賞「高原が輝くとき」

保育園)・☎79-5441へ
 ※詳しくは同事業団ホームページHP
<https://www.mitaka.or.jp/>へ。
(社)三鷹市社会福祉協議会 職員
 ◆職種 事務局職員(正職員)
 ◆資格 平成3年4月2日以降に生まれた、普通自動車運転免許(AT限定可)をお持ちで、社会福祉活動に熱意のある方
 ◆勤務時間 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分
 ◆勤務場所 元気創造プラザまたはみたかボランティアセンター
 ◆報酬(月額) 193,775円以上、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給
 ※社会保険などの適用あり。
 ◆試験 第1次試験=2月12日(土)
 ①2月9日(水)までに履歴書(写真貼付)、運転免許証の写しを同協議会(元気創造プラザ3階)へ
 ②同協議会☎46-1108

学准教授、10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
 ③相談・情報課(市役所2階)
 ④同課☎内線2215へ
不動産法律相談会
 ⑤(公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会
 ⑥2月18日(金)午後1時～4時(1回30分)
 ⑦三鷹商工会館
 ⑧三鷹商工会☎49-3111へ(予約制)
 ⑨同協会☎26-5891



令和3年度第2回 三鷹市空き家等対策協議会の傍聴
 会長、副会長の選出ほか。
 ①1月24日(月)午後2時～3時
 ②10人
 ③総合防災センター(元気創造プラザ5階)
 ④当日会場へ(先着制)
 ⑤都市計画課☎内線2812
みたか国際化円卓会議 第12期第2回会議の傍聴
 多文化共生に関する意見交換ほか。

①1月24日(月)午後6時30分～8時
 ②3人
 ③教育センター
 ④必要事項(15面参照)を企画経営課☎内線2115・FAX 29-9279・✉kika.ku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)
令和3年度第1回 バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴
 令和2・3年度「三鷹市バリアフリーのまちづくり基本構想2022(第2次改定)」における取り組み状況について。
 ①1月28日(金)午前10時～11時30分
 ②10人
 ③教育センター
 ④当日会場へ(先着制)
 ⑤都市計画課☎内線2816
令和3年度第3回 三鷹市健康福祉審議会の傍聴
 ①2月7日(月)午後7時～8時30分
 ②4人
 ③福祉センター
 ④当日会場へ(先着制)

⑥地域福祉課☎内線2613
令和4年第1回 ふじみ衛生組合議会定例会の傍聴
 ①2月14日(月)午前10時から
 ②10人
 ③クリーンプラザふじみ
 ④当日会場へ(先着制)
 ⑤同組合☎042-482-5497
令和3年度第3回 三鷹市都市計画審議会の傍聴
 三鷹市用途地域等に関する指定方針および指定基準(改定案)についての諮問ほか。
 ①2月17日(水)午後2時から
 ②15人
 ③総合防災センター(元気創造プラザ5階)
 ④1月27日(水)(必着)までに必要事項(15面参照)を「〒181-8555都市計画課」・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)
 ⑤同課☎内線2811

相談
総合オンブズマン相談(2月)
 ①3・17・24日=片桐朝美さん(杏林大)

※「市からののお知らせ」は15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。 ※市外局番「0422」は省略。
 ①HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490へ ②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。

2月20日発行号
 原稿締切日 1月25日(火)
 3月6日発行号
 原稿締切日 2月8日(火)
 いずれも午後5時まで

催し
ぽかぽかキラキラ展(手芸作品の展示)
 ①手作り仲間②1月17日(月)までの午前10時～午後5時③みらいず(下連雀3-28-20)④期間中会場へ☎吉野☎090-7210-6099
2022年しるがねギャラリー初春展
 ①1月25日(火)までの午前11時～午後7時②同ギャラリー③期間中会場へ☎同ギャラリー☎43-3777(木曜日休み)
2022年新春小品展
 ①ギャラリー由芽②1月30日(日)までの正午～午後7時(30日は4時まで)③同画廊、ギャラリー由芽のつづき④期間中会場へ☎同画廊☎47-5241(木曜日休み)
子育てコンビニひろば
 ①NPO法人子育てコンビニ②1月17日(月)午前10時～正午③元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)④同法人HP kosodatenet/mitaka.ne.jp ⑤同法人☎41-7021
元気ひろば おれんじの催し
 ①①ホントにはじめてのピラティス=1月19日(火)午前10時～11時、②ラフターヨガ=26日(水)午後2時～3時30分、③やさしい陶芸=31日(月)午前10時～11時30分④同会(中原3-1-65)⑤①1,000円、②600円、③2,500円⑥同会☎76-5940・✉genkiorange@azumagroup.co.jp
ザック balan に話そう会(お一人暮らしの方大歓迎!!)
 ①21世紀はあなたが主役②1月19日(火)午後1時30分～3時30分③女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ)④300円(茶菓代を含む)⑤同会☎090-8625-2063・FAX47-5033(初回のみ申込)
ふろしき市
 ①三鷹市ボランティア連絡協議会②1月22日(土)午前10時～午後1時③市民センター議場棟下④500円(1区画分)⑤同協議会☎76-1271(先着制)

感性を育てるリトミック(知育・造形を含む)
 ①ぶりも・ももリトミック②1月20・27日の木曜日③0～2歳児=午前9時40分～10時30分、④2歳児=10時30分～11時45分⑤①首が据わった0歳～未就園児と母親15組⑥芸術文化センター⑦500円(1回)⑧同会田中✉p.rhythmique@gmail.com(先着制)
うつつ友の会三鷹
 ①1月22日(土)午後1時30分～4時②みたかボランティアセンター③当日会場へ☎高橋☎090-5209-4411
クレセント・フィルハーモニー管弦楽団 第38回演奏会
 ①1月22日(土)午後2時から②芸術文化センター風のホール③申込フォームHP <https://teket.jp/1278/8431> ④同楽団広報☎090-4543-8536
暮らしの保健室「おしゃべり会」
 ①1月24日(月)午後1時～3時②女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ)③100円④当日会場へ☎多田☎44-6359
田中洋子の朗読講座 朗読の楽しさを学ぼう★
 ①やよい会②1月26日(火)午後1時30分～3時30分③20人④三鷹駅前コミュニティセンター⑤音声表現学苑講師で大学講師の田中洋子さん⑥当日会場へ(先着制)☎山内☎48-3541
サロンきっかけ「おしゃべり会」
 ①活躍きっかけ隊②1月27日(水)午前10時～正午③三鷹市公会堂さんさん館④100円⑤当日会場へ☎小笠原☎42-0935
てとてと一手しごとを楽しむついで
 ①キンダー・ガルテンなのはな園②1月28日、2月18日の金曜日午前10時15分～11時45分③井の頭コミュニティセンター④200円から(手仕事希望者のみ。材料費)⑤当日会場へ☎同園☎79-4598
誰でも「ポッチャ」楽しむ会★
 ①ポッチャの輪つくり会②1月28日(金)午後1時30分～3時③32人④生涯学習センター⑤杏林大学准教授の一場友実さん⑥200円(資料代)⑦同会☎090-7173-6425(先着制)

手芸作家さんの材料市
 ①材料市実行委員会②1月30日(日)午前10時～午後4時③みたかスペースあい(下連雀3-28-20)④当日会場へ☎吉野☎090-7210-6099
生活の中の憲法：今こそ知ろう!!★
 ①憲法を学ぶ会②2月4日(金)午後1時～3時③30人④生涯学習センター⑤弁護士の本山有司さん⑥200円(教材代)⑦当日会場へ(先着制)⑧黒沢☎sonoko.0810@outlook.jp
社交ダンス中級講座「初めてのヴェニスワルツ」★
 ①ダンス・コパン②2月6日(日)午後1時～3時③30人④SUBARU総合スポーツセンター⑤桜田ダンス教室主宰でJBDF学校学習認定委員の桜田まゆさん⑥当日会場へ(先着制)☎堀江☎48-7451
中国古典思想講座「孫子(そんし)」★
 ①漢詩のひろば②2月15日(火)午後1時30分～3時30分③20人④生涯学習センター⑤浄土真宗本願寺派福泉寺住職の小笠原博慧さん⑥300円(教材代)⑦必要事項(15面参照)を加藤☎45-6302・〒181-0013下連雀7-15-3-103加藤敏康
杏林大学准教授榎本雪絵さんによる健康ストレッチ教室
 ①体笑会②2月19日(土)午後1時15分～3時30分③60歳以上の方20人④杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1)⑤500円⑥1月31日(月)までに同会✉taishohkai@yahoo.co.jp(申込多数の場合は抽選)
講座「ゆるやかなつながり(連携)から地域づくり・まちづくりを考える!」★
 ①みんなのみたか②2月19日(土)午後2時30分～4時③24人④市民協働センター⑤垂細亜大学客員教授の邑上守正さん⑥必要事項(15面参照)を倉林☎mintaka0512@gmail.com(先着制)☎倉林☎090-2741-1208
会員募集
紫の会(墨彩画教室)
 ①初心者クラス=毎月第1火曜日午後0時30分～3時30分②生涯学習センター③月額2,000円④同会☎藤井☎46-4951

手ごねふくらパンの会
 ①1回午前10時～午後1時②生涯学習センター③入会金500円、1回2,300円から④同会倉澤☎090-7816-7741・FAX29-9655・✉tegone.pain@gmail.com
ヴォイストレーニング
 ①毎月第3土曜日午後1時～3時30分②三鷹駅前コミュニティセンター③1回2,000円④同会東☎090-6534-2032
英会話トマトの会(初心者歓迎)
 ①毎月第2・3・4土曜日午後1時15分～3時15分②生涯学習センター③月額5,000円④同会川越☎FAX49-6532
五月会(カラオケ)
 ①毎月第2・4月曜日午後6時30分～8時30分②牟礼地区公会堂③入会金1,000円、月額3,000円④同会西田☎45-2624
女声合唱 なごみ
 ①毎月第1・3木曜日午後1時30分～3時30分②牟礼コミュニティセンター③入会金1,000円、月額3,000円④同会脇田☎FAX71-6233
みたかキッズアートフォーラム(子ども工作)
 ①毎月第2・4日曜日午後1時30分～3時②三鷹駅前コミュニティセンター③1回1,500円④同会真下(ましも)☎29-9346
新川中原コミュニティ子どものパレエ(クラシックパレエ、ダンス)
 ①毎週金曜日午後5時～7時15分、毎週土曜日午後1時30分～7時②4歳～中学生③新川中原コミュニティセンター、北野地区公会堂④月額4,200円⑤子どものパレエ母の会✉kodomonobaree88@gmail.com
伝言板
もの忘れが気になったらー認知症ってどんな病気?
 ①東京都認知症疾患医療センター②2月10日(水)午前10時～11時③10人④杏林大学医学部付属病院⑤同もの忘れセンター☎47-5511(先着制)

地域で進める健康づくり

「簡単お昼」豚肉のかばやき丼ほか

☎新川中原住民協議会
☎2月17日(木)午前10時～午後1時
☎市民12人
☎所新川中原コミュニティセンター
☎講管理栄養士の葎谷麻利子さん
☎¥500円
☎物エプロン、三角巾
☎申1月18日(火)から参加費を同センターへ
☎問同センター☎49-6568

絵手紙教室「果物や野菜を描く」

☎市、三鷹駅周辺住民協議会
☎2月17日(木)午後1時～3時
☎10人
☎所三鷹駅前コミュニティセンター
☎講絵手紙作家の山路智恵さん
☎¥300円
☎物ティッシュ、ごみ袋、モチーフ(題材)
☎申☎1月18日(火)から直接または電話で
☎同センター☎71-0025へ(先着制)

考古学体験講座「人間は石器をどのように使ってきたか」

石器を実際に使い、その使用痕を観察します。
☎2月26日、3月12日の土曜日午後1時30分～3時30分
☎人全回参加できる小学5年生以上の方20人(小学生は保護者1人同伴)
☎所教育センター
☎講考古学者の山田しょうさん
☎申☎1月18日(火)午前9時30分から必要事項(15面参照)を生涯学習課☎内線2925・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



都営住宅の入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1,390戸、②単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア住宅(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=467戸
◆申込書・募集案内 2月1日(火)～9日(水)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口センターなどで配布(三鷹駅前市政窓口は5日(土)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページHP https://www.to-kousya.or.jp/でも入手可)
☎申2月16日(水)(必着)までに申込書を郵送
☎問同公社募集センター☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

三鷹市環境基金活用委員会委員

◆内容 基金の活用に関する検討や、優良な環境活動への支援・顕彰の審査など。年3回程度の会議開催を予定
◆任期 5月31日から2年間(予定)
☎人①市内で環境活動をしている非営利団体、②市内に事業所を有する事業者、から各1人
☎申2月16日(水)(必着)までにレポート①「団体で行っている環境活動」、②「事業の内容」(いずれも400字以内)・必要事項(15面参照)、性別、団体・事業者の名称と代表者名、活動や事業内容が分かるものを直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555環境政策課」(第二庁舎2階)・FAX 45-5291・✉kankyo@city.mitaka.lg.jpへ(提出書類

の形式は自由。申込多数の場合は抽選)
※一般市民委員は、無作為抽出方式で選出します。

☎問同課☎内線2523

三鷹市SOHOパイロットオフィス入居者

◆所在地 下連雀3-27-1三協ビル
◆募集区画・月額使用料(共益費・税込み)
①2階ユニット1(9.25㎡) 81,400円、
②2階ユニット3(8.45㎡) 74,360円
※保証金は使用料(税別)の3ヵ月分。「三鷹iクラブ」への入会(年会費6,000円)が必要です。
◆入居契約期間 3年(再契約可)
◆入居開始日 ①4月1日以降、②2月1日以降
☎申①2月28日(月)、②1月20日(木)いずれも午後5時(必着)までに必要書類を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(選考のうえ決定)
☎問同社☎40-9669
※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。

三鷹市シルバー人材センター入会説明会

☎2月2日(水)・15日(火)午前10時～正午
☎人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☎同センター☎48-6721・HP http://www.mitaka-sc.or.jp/へ



就職活動支援セミナー

☎1月28日(金)午後2時～4時
☎人おおむね55歳以上で求職活動中の方20人
☎所市民協働センター
☎講1級キャリアコンサルティング技能士の中里紀子さん
☎物雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
☎申必要事項(15面参照)をわくわくサポート三鷹☎45-8645・FAX 45-8646・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

みたか身の丈経営塾「売上は魅力と信用に比例する」

☎2月10日(木)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
☎所第24回SOHOフェスタオンライン内
☎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(15面参照)、あれば講師への質問・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

市立小・中学校 学校図書館司書(4人)

◆職務内容 読書活動の指導、図書への貸し出し・返却、分類・整理、学校図書館の地域開放事業
◆資格 司書資格を有し、パソコン操作ができる方
◆任用期間 4月1日～令和5年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 週6日(実働週29時間)、学校の長期休業期間は週5日(実働週25時間)
◆報酬(月額) 162,369円、交通費支

給(上限55,000円)、期末手当支給
※社会保険などの適用あり。
☎申1月28日(金)(必着)までに受験申込書兼履歴書(市ホームページまたは総務課で入手。写真貼付)・資格証の写し・作文を直接または郵送で「〒181-8505総務課」(教育センター1階)へ(書類選考合格者は面接)
※作文のテーマなど、詳しくは募集要項をご覧ください。
☎問同課☎内線3214

市立小・中学校 用務員(2人)

◆職務内容 学校敷地・施設の清掃・修繕、来客・来賓の接待など
◆任用期間 4月1日～令和5年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 週1～4日(実働週7時間45分～31時間)
◆報酬(月額) 45,854円～183,416円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給
※社会保険などの適用あり。
☎申1月28日(金)(必着)までに受験申込書兼履歴書(市ホームページまたは総務課で入手。写真貼付)・作文を直接または郵送で「〒181-8505総務課」(教育センター1階)へ(書類選考合格者は面接)
※作文のテーマなど、詳しくは募集要項をご覧ください。
☎問同課☎内線3214

教育支援学級介助員(6人)

◆職務内容 固定制の教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務
◆任用期間 4月1日～令和5年3月31日(長期休業期間を除く。再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日おおむね午前8時～午後4時(実働週30時間。土曜日勤務の場合あり)
◆勤務場所 市立小・中学校
◆報酬(月額) 148,838円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給
※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。
☎申2月7日(月)(必着)までに履歴書(写真貼付)・作文「教育支援学級介助員として心がけたいこと」(800字程度)を直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ(書類選考後に面接)
☎問同課☎内線3267

子ども家庭支援センター支援員

◆職務内容 ひろば運営・相談対応など
◆資格 パソコン操作のできる、①保育士または教育職員免許(幼稚園)を有する方、②社会福祉士または同等の知識・経験がある方
◆任用期間 4月1日～令和5年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 月～土曜日のうち5日午前8時30分～午後5時(実働週30時間)
◆報酬(月額) ①189,500円、②217,000円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給
※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。
◆試験 書類選考後、2月8日(火)に面接
☎申☎電話連絡のうえ、2月1日(火)午後5時までに履歴書(写真貼付)・資格証の写し・応募の動機(800字程度)を子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)☎内線2770へ

子ども発達支援センター支援員

◆職務内容 通園児の訓練指導、介助、

相談業務、生活などの支援
◆資格 保育士または教育職員免許、障害児通所支援事業の業務に週30時間以上従事した経験が3年以上ある方
◆任用期間 4月1日～令和5年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日午前9時～午後4時(実働6時間。土曜日の勤務あり)
◆報酬(月額) 189,500円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給
※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。
◆試験 2月8日(火)に面接
☎申☎電話連絡のうえ、2月1日(火)午後5時までに履歴書(写真貼付)・資格証の写し・レポート「子どもと関わる仕事で大切なこと」または「療育で大切なこと」(いずれもA4用紙1枚程度)を同センター(元気創造プラザ1階)☎45-1122へ

学童保育所 ①臨時職員、②土曜嘱託職員

◆資格 保育士または教育職員免許、放課後児童支援員認定資格を有する方(①は無資格者も可)
◆任用期間 採用日～3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 ①午後1時～7時(曜日・時間は応相談)、②午前8時～午後7時
◆勤務場所 市内の学童保育所
◆報酬(時給) ①有資格者=1,180円、無資格者=1,110円、②1,475円、交通費支給
☎申☎電話連絡のうえ、1月17日(月)～2月28日(月)の平日に履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)☎46-1192へ(書類選考・面接あり)

(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)、②～⑤保育職(パートタイマー)、②～⑤各1人
◆資格 ①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)、②～⑤保育士(無資格者は応相談)
◆勤務時間 ①時間・曜日は応相談(研修期間あり)、②月～金曜日午後4時45分～7時30分、③月～金曜日午後4時45分～7時、④土曜日午後4時～6時30分、⑤月～金曜日午後3時30分～7時
◆報酬 ①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)、②～⑤時給1,130円～1,525円(資格の有無・時間帯による)
◆勤務場所 ①ヘルパーステーションはなかいどう、②三鷹ちどりこども園、③三鷹赤とんぼ保育園、④三鷹南浦西保育園、⑤三鷹駅前保育園
◆採用予定日 随時
☎申☎電話連絡のうえ、履歴書・あれば資格証の写しを直接または郵送で、①「〒181-0002牟礼4-2-22三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、③「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、④「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551、⑤「〒181-0013下連雀3-30-12三鷹駅前

46-0048、②同センターホームページ
HP <https://www.kyodo-mitaka.org/>
へ(先着制)

上級救命技能講習会

AED操作法、心肺蘇生法、止血法など。

③駅前地区自主防災連合会

④2月5日(土)午前9時～午後5時

⑤在学・在勤を含む市民15人

⑥三鷹駅前コミュニティセンター

⑦(公財)東京防災救急協会の皆さん

⑧筆記用具

⑨1月29日(土)午後5時までに直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

市民健康講座

「脳も体もいきいき元気体操」

④2月9日(水)午後1時30分～3時

⑤65歳以上の市民15人

⑥井口コミュニティセンター

⑦健康運動指導士の鈴木早代子さん

⑧タオル、運動できる服装

⑨1月17日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4225・FAX 46-4827へ(先着制)

上級救命講習会

AED操作法、心肺蘇生法、止血法など。

③連雀地区住民協議会

④2月13日(日)午前9時～午後5時

⑤市民15人

⑥連雀コミュニティセンター

⑦(公財)東京防災救急協会の皆さん

⑧物屋食、筆記用具

⑨1月17日(月)午前10時から同センター☎45-5100・HP <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)

市民健康講座

「毎日の食事からつくる健康な生活」

④2月14日(月)午後1時30分～3時

⑤在勤を含む市民①会場20人、②オンライン20人

⑥①総合保健センター、②オンライン

⑦和洋女子大学家政学部教授の柳沢幸江さん

⑧1月17日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4223・FAX 46-4827へ(先着制。②は1月27日(木)まで)

生涯学習センターの講座

①市民講師デビュー講座

◆若返りイキイキ脳トレ講座—音楽の力でより健康で楽しく

④2月14日(月)午後2時～3時

⑤30人

⑥NPO法人あいね代表で音楽教育家の師井和子さん

◆ハープはやさしい! アイリッシュハーブの魅力を発見

④2月15日(火)午後2時30分～3時30分(希望者は終了後ハープの体験ができます)

⑤30人

⑥ハープ奏者の柴崎なおみさん

◆世界45カ国を旅した塩マニアが伝え

る日本と世界の発酵食の魅力

④3月9日(水)午前10時30分～正午

⑤16歳以上の方30人

⑥米養士で調理師、(株)天塩の前原淑子さん

◆もう探さない! 片付け嫌いさんのための整理収納入門

④3月23日(水)午前10時30分～11時30分

⑤15人

⑥整理収納アドバイザーの黒川恭子さん

⑦普段使用している財布

⑧いずれも直接または電話で同センター☎49-2521へ(先着制)

②音楽のとびら

④3月14日(月)

⑥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

⑤未就学児と大人10組

⑥1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「まよめのジャムセッション—踊りとともに」=午後2時～3時30分

⑤16歳以上の方20人

⑥1,000円

⑦2月21日(月)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(15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/>(元気創造プラザ講座申込シス

テム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

③みたか学自然環境編第4弾 早春の野川を歩く

④3月21日(月)祝午前10時～正午

⑤16歳以上の方10人

⑥野川公園サービスセンター、野川河畔

⑦同園自然観察センター長の矢口直生さん

⑧500円

⑨3月4日(金)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(15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/>(元気創造プラザ講座申込シス

テム)へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

アラフィフ世代からの

エクササイズ講座

④2月15日(火)午後1時30分～3時(1時15分から受付)

⑤在勤を含む40～50歳代の女性市民20人

⑥総合保健センター

⑦健康運動指導士の鈴木早代子さん

⑧タオル、運動できる服装

⑨1月17日(月)から直接または電話、ファクスで健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224・FAX 46-4827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 ☎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30分(入館は9時まで/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1月18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) ⑤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。



数学カフェみたか「不等式の問題2」

④2月8日(火)午前10時～11時30分 ⑤20人 ⑥東京女子大学名誉教授の小林一章さん ⑦500円

環境激変下でアジアとの価値共創による企業発展の道を探る【オンライン講座】

④①第6回「アジアにおける販売パートナーと越境ECの活用」=2月15日、②第7回「コンビニからアジアを覗く—ベトナム編」=22日、いずれも火曜日午後6時30分～8時 ⑤各50人 ⑥①(株)ピンポイント・マーケティング・ジャパン代表取締役社長の大澤裕さん、②長崎県立大学専任講師の大久保文博さん ⑦1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える「ミドルシニアのためのライフシフト戦略—人生100年・現役80歳時代を生き抜くためのキャリアデザイン術」【オンライン講座】

④2月16日(水)午後3時～4時30分 ⑤30人 ⑥電気通信大学特任講師でBAAライフデザインアドバイザーの木村勝さん ⑦1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

電気学会寄付講座「魚からの「SOSサイン」を検知! バイオセンサによる魚のストレスマネジメントは可能か?」

④2月18日(金)午後7時～8時30分 ⑤40人 ⑥東京海洋大学助教の呉海云さん ⑦500円

協同労働ってなんだろう?—労働者協同組合法制定から施行に向けて【オンライン同時開催】

④2月19日(土)午後2時～4時30分 ⑤①会場30人、②オンライン30人 ⑥①同大学、②オンライン ⑦協同総合研究所事務局長で日本労働者協同組合連合会理事の相良孝雄さん ⑧②1月18日(火)午前9時30分から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。



国立天文台企画サロンアストロノミー・パブ 第178回 「ライトバード(LiteBIRD)衛星でビッグバン以前の宇宙を探る」【オンライン同時講座】

ゲストは高エネルギー加速器研究機構(KEK)素粒子原子核研究所教授の羽澄昌史さん、ホストは国立天文台野辺山宇宙電波観測所助教の梅本智文さん

④2月19日(土)午後6時30分～8時30分 ⑤①会場25人、②オンライン30人(前半のトークタイム(講義)のみ) ⑥①同大学、②オンライン ⑦①1,000円、②500円 ⑧2月1日(火)午後5時までに①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、②同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャーシリーズ「絵本作家 山田詩子さんに聞く カレルチャペック紅茶店の作り方」【オンライン講座】

④2月20日(日)午後2時～4時 ⑤90人 ⑥(株)カレルチャペック代表で絵本作家の山田詩子さん ⑦1,000円 ⑧1月18日(火)午前9時30分から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】

④2月25日(金)午前10時～正午 ⑤①会場10人、②オンライン5人 ⑥①同大学、②オンライン ⑦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 ⑧②1月18日(火)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第7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『平成3年5月2日、後天性免疫不全症候群にて急逝された明寺伸彦博士、並びに』(『日本SFの臨界点 石黒達昌 冬至草/雪女』(ハヤカワ文庫 JA)所収)。

④2月25日(金)午後7時～8時30分 ⑤12人 ⑥500円

大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—芥川龍之介「早春」(その1)」

④2月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 ⑤12人 ⑥フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ⑦市民1,600円、一般2,000円ほか

①忍者学校、②ヘキサスロン

「走る」「跳ぶ」「投げる」など、運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身に付けることのできる「遊びプログラム」です。

日①2月12日、②26日、いずれも土曜日午前10時30分～正午

人①市内の4歳～小学1年生、②市内の小学生、いずれも30人

所SUBARU総合スポーツセンター

¥①1,000円、②500円

物ふた付きの飲み物、室内履き、タオル

申①1月24日(月)まで、②2月7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)

問同センター☎45-1113

パドルテニス体験会

主連雀地区住民協議会

日2月12日(土)午後1時～4時

人小学生以上の市民20人

所連雀コミュニティセンター

物室内履き

申①1月31日(月)～2月9日(水)に直接または電話、インターネットで同センター☎45-5100・HP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/sp/index.htmlへ(先着制)

中高年のためのバドミントン教室

主連雀地区住民協議会

日2月20日(日)午前10時～午後3時

人40歳以上の市民でバドミントン未経験者、初心者20人

所連雀コミュニティセンター

物ラケット、室内履き、昼食

申①1月31日(月)～2月16日(水)に直接または電話、インターネットで同センター☎45-5100・HP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/sp/index.htmlへ(先着制)

シニア太極拳講習会

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟

日2月26日(土)午後1時～3時

人在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民

所三鷹駅前コミュニティセンター

物室内履き、タオル

申当日会場へ

問同連盟☎080-3250-0926(日中のみ)

市民体育祭

ソフトテニス競技(一般の部)

◆種目 一般男子、一般女子、成年男子(35・45歳以上)、成年女子(35・45歳以上)、シニア男子(50・55歳以上)、シニア女子(50・55歳以上)、シニア男女(男子60歳以上・女子60歳以上で混合可、男子70歳以上・女子60歳以上で混合可)。

主市、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、三鷹市ソフトテニス連盟

日3月6日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)

人在学・在勤を含む市民、同連盟登録者100人程度(学連登録者を除く)

所大沢総合グラウンド

物ラケット、ウェア、テニスシューズ

申2月18日(金)午後3時までに必要事項(15面参照)を同連盟info@mtksta.comへ。同連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)

問同連盟☎090-2191-4530

三鷹市社会人サッカーリーグ

◆クラス 一般リーグ、40歳以上リーグ、50歳以上リーグ、58歳以上リーグ

主三鷹市サッカー協会

日4月上旬～令和5年3月下旬の日曜日、祝日午前7時～午後9時(雨天決行)

人在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成するチーム(中学生は不可)

所大沢総合グラウンド

¥チーム登録料25,000円(50歳以上リーグは35,000円)、選手登録料1人500円

物正副ユニホーム、サッカーボール、審判用具

申1月27日(木)までに同協会mitakafastaff@googlegroups.comへ

問同協会ホームページHP https://mitakafa.jp

※代表者会議を3月12日(土)午後7時15分から三鷹市公会堂さんさん館またはオンラインで開催します。

多世代交流事業 大人の着付け教室

浴衣でも参加可。初心者にも簡単な半幅帯を使った帯結びを学びます。

日1月28日(金)午前10時～正午

人女性市民10人

所東多世代交流センター

講ヘアメイク&着物スタイリストのyaeさん

物着物(浴衣でも可)、半幅帯、肌襦袢と裾よけ(Tシャツとステテコなどでも可)、長襦袢、衿芯(浴衣の場合は無くても可)、腰紐3、4本、伊達締め2本、帯板、コーリンベルト、帯締めと帯揚げ、足袋、着物クリップ(洗濯ばさみ可)2個、フェースタオル、敷物

申①1月17日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎44-2150へ(先着制)

パソコン教室(2月)

主所三鷹市シルバー人材センター

日①基礎教室=2～4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=2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=2月の毎週月・金曜日午後1時～3時、毎週金曜日午後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

申1月25日(木)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・希望講座を「〒181-0004新川16-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

問同センター☎48-6721

「インターネット」さまざまな脅威から身を守る

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日2月4日(金)午後2時30分～4時

人①会場30人、②オンライン20人

所①市民協働センター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

講NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹の江草義直さん

物筆記用具

申①2月2日(水)までに①同センター☎

第13回 味の素スタジアム感謝デー

問同イベント事務局☎042-440-0813

(水曜日を除く平日午前9時～午後6時15分)

ブラインドサッカーなど楽しいイベントが盛りだくさん。今回から新たに、三鷹など近隣4市から同スタジアムまでの7～10kmのコースを歩く「勝ち飯®チェック・イン・ウォーキング」も開催します。完歩者には味の素グループ製品がプレゼントされます。

日2月11日(金・祝)午前10時～午後4時

所同スタジアム、武蔵の森総合スポーツプラザほか 申当日会場へ

◆「勝ち飯®チェック・イン・ウォーキング」へのエントリー

申申し込みサイトHP https://kachimeshiwalk.com/へ

問(株)アールビーズ☎03-5771-7902・✉dosports@runners.co.jp

講座

庭木の剪定(せんてい)講習会

主三鷹駅周辺住民協議会

日1月23日(日)午後1時30分～3時30分

人在学・在勤を含む市民12人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講グリーンアドバイザーの加藤治平さん

申①直接または電話で同センター☎71-0025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

問同財団☎0422-47-5122

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

フライブルク・バロック・オーケストラ with クリスティアン・ベザイデンホウト 保育

芸術文化センター 風のホール 全席指定 3月20日(日) 午後2時開演

チケット発売中 会員=S席6,300円・A席5,400円 一般=S席7,000円・A席6,000円 U-23(23歳以下/A席限定)=4,500円

[出演]フライブルク・バロック・オーケストラ(管弦楽)、クリスティアン・ベザイデンホウト(芸術監督/フォルテピアノ)

[曲目]モーツァルト:ピアノ協奏曲第17番、第9番 ほか

モーツァルトが二人の令嬢にささげた2大ピアノ協奏曲、どうぞお聴き逃しなく!



クリスティアン・ベザイデンホウト ©Marco Borggreve

シュテファン・テミング リコーダー・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール 全席指定 3月27日(日) 午後2時開演

チケット発売日 会員=1月19日(水) 一般=1月26日(水) 会員=S席3,150円・A席2,250円 一般=S席3,500円・A席2,500円 O-70(70歳以上/A席限定)=2,250円 U-23(23歳以下/A席限定)=2,000円

[出演]シュテファン・テミング(リコーダー)、マルグレート・ケール(バロック・ハープ)

[曲目]モンテベルディ:かくも甘い苦悩を、あの高慢な眼差しを ほか ドイツのリコーダー・キングが三鷹に初登場!



シュテファン・テミング

※新型コロナウイルスの影響に伴い、公演の開催を中止する場合があります。最新情報は同財団ホームページをご確認ください。

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。

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。

合支援法に基づく障害福祉サービスを受けられる18歳以上の方で、「なごみ」(施設入所：障害支援区分4～6(50歳以上は区分3～6)の女性)、「そよかぜ」(生活介護：障害支援区分3～6(50歳以上は区分2～6)の男性)、「すまいる」(就労継続支援B型)、各1人

申 1月17日(月)～28日(金)に障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ
※担当ケースワーカーによる調査のうえ、入居・入所判定を行います。

問 同課 ☎内線2652

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

今年度の健康診査は、2月28日(月)まで受診できます。「受診票が届いていない」「受診票を破棄してしまった」などの場合は、お問い合わせください。

実施期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。

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。

問 健康推進課 ☎内線4212

催し

話してみよう!聞いてみよう! 介護のあれ!これ!

日 1月24日(月)午前10時～正午

人 介護者、介護経験者6人

所 大沢4丁目住宅集会所(大沢4-20)

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)

君が笑えばケアラズカフェ (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 1月24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 1月16日(日)から必要事項(15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 1月25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)

介護者ひろば

日 1月26日(水)午前10時～正午

人 介護者、介護経験者4人

所 ピアいのかしら(井の頭2-13-6)

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)

古本市

日 新川中原住民協議会

日 1月30日(日)午前10時30分～午後1時

所 新川中原コミュニティセンター

料 1冊20円

物 室内履き、持ち帰り用の袋

申 当日会場へ

問 同センター ☎49-6568

三鷹市シルバー人材センター展・作品展

日 2月2日(水)～4日(金)午前10時～午後5時(4日は4時まで)

所 三鷹産業プラザ

申 期間中会場へ

問 同センター ☎48-6721

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 2月3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)

第36回「みたか消費者<ミニ>まつり」(旧運協まつり)

生活用品活用市、おもちゃの病院など。

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 2月5日(土)午前10時～午後1時

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

スポーツ

3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 2月6日(日)～12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

剣道の講習会・教室

日 三鷹市剣道連盟、①③東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①シニア剣道指導講習会=1月19日(水)午前9時30分～正午、②一般剣道講習会=1月22日(土)・23日(日)・29日(土)午前9時～10時30分、③ジュニア剣道教室=1月22日・23日・29日・30日(日)午前10時30分～11時45分

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

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 剣道用具、フェースシールド

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

スポーツ指導員一般教養研修会

日 三鷹市体育協会

日 ①普通救命講習会=1月29日(土)午前9時～正午・午後1時30分～4時30分、②

実習「シニア向けの運動指導」=2月3日(木)午後6時30分～8時30分、③講習「スポーツリーダーに求められること」=2月4日(金)午後6時30分～8時30分

人 三鷹市スポーツ指導員資格保有者または同協会加盟団体の推薦を受けた資格認定希望者、①各回15人、②③各日40人

所 生涯学習センター

講 ①三鷹消防署の皆さん、②健康運動指導士の古田裕子さん、③国際基督教大学教養学部客員教授の高橋伸さん

物 スポーツ指導員証

申 1月18日(火)～26日(水)に申込書(同協会配布)を同協会 ☎43-2500・☎qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp へ(先着制)

問 同協会 ☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

剣道初心者体験教室(第1回)

日 三鷹市剣道連盟、三鷹市体育協会

日 1月30日(日)午前9時～10時30分

人 在学・在勤を含む市民20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

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

卓球教室

日 三鷹市卓球連盟、三鷹市体育協会

日 2月26日(土)午前9時～正午

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 400円(中学生以下200円)

物 室内履き

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟 ☎71-7449

少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市少林寺拳法連盟

日 2月5日～26日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時

人 在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

問 同連盟 ☎mitakachuodoin2@gmail.com

高額医療費・高額介護合算療養費支給のご案内

問 保険課 ☎内線2386

医療保険(国民健康保険、後期高齢者医療制度、被用者保険など)と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担軽減のため、それぞれの自己負担額の合計が限度額を超えた方に、超過した分を支給します。

支給要件

医療保険上の世帯単位で、毎年8月1日～翌年7月31日(今年度は令和2年8月1日～3年7月31日)の医療保険と介護保険の自己負担額(※1)を合算した額が、下表の限度額を超えた場合、その超えた額を医療保険と介護保険からそれぞれの比率に応じて支給します(超えた額が500円以下の場合対象外)。

◆70歳以上75歳未満の方または後期高齢者医療制度加入者

所得区分	限度額
現役並み所得者(※2)	
課税所得690万円以上	212万円
課税所得380万円～690万円未満	141万円
課税所得145万円～380万円未満	67万円
一般(※3)	56万円
住民税非課税2(※4)	31万円
住民税非課税1(※5)	19万円

※1 高額療養費や高額介護(介護予防)サービスの支給額を除いた額が対象です。

※2 医療保険が3割負担の方。

※3 ほかのどの区分にも該当しない世帯。

※4 世帯全員が住民税非課税で、住民税非課税1に該当しない世帯。

※5 世帯全員が住民税非課税で、世帯員それぞれの所得が0円の世帯(年金収入のみの方は、受給額80万円以下)。ただし、介護(介護予防)サービス利用者が複数いる場合、医療保険の限度額は19万円、介護保険の限度額は31万円と計算されます。

※6 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長(短)期譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

◆70歳未満の方

所得区分(旧ただし書所得 ※6)	限度額
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円

申請方法

令和3年7月31日時点で加入していた医療保険者に申請してください。申請期間は事由発生日から2年までです。

※計算期間内に医療保険や介護保険に変更があった方は、変更前の保険での自己負担額を証明する書類(自己負担額証明書)の添付が必要な場合があります。

①三鷹市国民健康保険、②後期高齢者医療制度に加入の方

①は市が2月下旬に、②は東京都後期高齢者医療広域連合が3月上旬に該当世帯へ案内を送付する予定です。

申 申請書を直接または郵送で①「〒181-8555保険課国保給付係」(市役所1階9番窓口)、②「〒181-8555保険課高齢者医療係」(市役所1階10番窓口)へ

問 同課① ☎内線2386、② ☎内線2384

職場の医療保険などに加入の方

加入している医療保険者にお問い合わせください。なお、各医療保険者への申請には、三鷹市が発行する介護保険の「自己負担額証明書」の添付が必要な場合があります。証明書の発行については、介護保険課 ☎内線2686へお問い合わせください。

すくすくひろばの催し

- ◆ベビーヨガ
日1月27日(木)午後1時~2時
人市内在住の初めて参加する3~8カ月のお子さんと母親15組
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)
◆年齢別あそびまじよ(2月)
日①バナナぐみ=3日(木)午前10時15分~11時、②ひよこぐみ=4・18日の金曜日午前10時15分~11時、③うさぎぐみ「色であそぼう」=10日(木)午前10時15分~10時45分、④ぞうぐみ「つくってあそぼう」=17日(木)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3年4月~5月生まれのお子さんと保護者6組、②初めて受講する、4日は令和2年12月~3年4月1日生まれのお子さんと保護者、18日は令和2年4月2日~11月生まれのお子さんと保護者各8組、③平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、④平成30年4月2日~31年4月1日生まれのお子さんと保護者8組
申①1月20日(木)、②21日(金)、③27日(木)、④2月3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
日2月6日(日)午前10時30分~正午
人市内在住の初めて受講する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
申1月14日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
◆コミセンDEすくすくひろば(2月)
日所9日(水)=大沢コミュニティセンター、17日(木)=井の頭コミュニティセンター、22日(火)=井口コミュニティセンター、いずれも午前10時30分~正午
人0歳~年少のお子さんと保護者
申当日会場へ
◆オンラインあそびまじよ
冬の歌やパネルシアターなど。
日2月10日(木)午後3時~3時15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1月27日(木)午前10時から同ひろば ☎

- 45-7710へ(先着制)
◆ベビーマッサージ
日2月15日(火)①午前10時~11時30分、②午後1時30分~3時
人市内在住の初めて受講する①5~8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各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2月1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)
◆みたか父子(パパコ)の会
日2月19日(土)午前10時30分~11時30分
人市内在住の1歳6カ月前後のお子さんと父親6組
所連雀コミュニティセンター
申1月28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)
◆育児講座「子どもの感情への向き合い方」(保育)
日2月21日(月)午前10時~11時30分
人市内在住の1~2歳のお子さんの保護者8人、保育(1歳~年少児)
所市民協働センター
講大河原美以心理療法学研究室室長の大河原美以さん
申1月31日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)
◆育児講座「レインボーママ(2児以上の母)の子育て法」(保育)
日2月24日(木)午後1時30分~3時
人市内在住の初めて受講する年少までのお子さん(2人以上)の母親15人、保育(3カ月~年少児)
所市民協働センター
講人材育成コンサルタントの三好良子さん
申2月3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)
同ひろば ☎45-7710
東多世代交流センターの催し
◆観望会「冬の夜空を観察しよう」
星のソムリエによる星座案内、室内でのテレビ観望会など。
日1月29日(土)午後6時~7時30分
人市内の中・高校生および同世代の方15人
申1月17日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)
◆おいしく 楽しく 自分で食べよう (保育)
日2月3日(木)午前9時30分~11時30分
人 在学・在勤を含む市内の1・2歳のお

- 子さんの保護者14人、保育(1・2歳)14人
講昭和大学講師の高橋摩理さん
申1月17日午前9時~21日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎44-2150・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。結果は1月26日(水)に送付)
◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」 (保育)
日①講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=2月6日、②あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=13日、いずれも日曜日午前9時30分~11時30分(全2回)
人市内在住の1~3歳のお子さんと父親12組
講①東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん、②NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん
申1月17日午前9時~21日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎44-2150・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。結果は1月26日(水)に送付)
同センター ☎46-0408
一日プレイパーク
日1月30日(日)午前10時~午後2時(雨天中止)
所農業公園
申当日会場へ
同緑と公園課 ☎内線2835
妊婦さんと助産師の交流会
助産師が妊娠や出産、心と体の変化、育児についてアドバイスします。
日1月31日(月)午後1時~3時
人10人
所福祉センター
物母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど
申三鷹市助産師会 ホームページ HP http://mitaka-jyosanshi.net/へ(先着制)
同三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271
あそびとおしゃべりの会(2月)
日所①井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=2・9日、②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=2・16日、③牟礼コミュニティセンター=9・16日、いずれも水曜日午前10時30分~正午
人市内在住の年少までのお子さんと保護者
申当日会場へ
同すくすくひろば ☎45-7710
親子でいっしょに、みそ玉づくり教室
日2月6日(日)午後2時から、3時10分から
人市内在住の年中~小学生のお子さんと保護者各回10組
所西多世代交流センター
講薬膳コンシェルジュの加藤和歌子さん
物タオル、エプロン、室内履き、お椀、箸
申同1月17日(月)午前10時から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)
ふたごの親の交流会 (保育)
日2月17日(木)午前10時~11時30分
人市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者・妊婦16人、保育(未就学児)18人
所総合保健センター

- 申同直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎内線4224へ(先着制)
家庭教育学級 講演会「地域防災」
日市教育委員会、五小、同校PTA
日2月19日(土)午後2時~4時
人50人
所同校
講三鷹市防災課職員
物室内履き、下足入れ
申2月11日(金・祝)までに申込フォーム HP https://forms.gle/DeZwmMmGPxgoHDJc8へ(先着制)
同教育政策推進室 ☎内線3221、五小PTA会長 ☐5mitaka5pta@gmail.com

高齢者

高齢者などへの紙おむつ支給と入院中の紙おむつ代の助成

市では、紙おむつが必要な要介護高齢者などに現物支給を行っています。また、紙おむつの持ち込みが認められていない医療機関に入院し、おむつ代を負担している方には、対象者認定後に償還払いにより助成します(月額上限6,000円)。※同一月に現物支給と助成の併用はできません。

人市内在住の要介護認定4・5で住民税非課税世帯の方(生活保護受給世帯の方を除く)

申利用申込書または対象者認定申込書(いずれも市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ

同課 ☎内線2625

みんなでつながる「若い支度」

日1月18日(火)午前10時~10時45分、11時~11時45分

所山中地区公会堂

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

三鷹いきいきプラス「らくらくスマホ無料講習会」

日2月10日(木)午前10時~正午、午後1時30分~3時30分

人おおむね55歳以上の方各回28人
所市民協働センター

申1月31日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)

同同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時~午後4時)

障がいのある方

①グループホーム「ピアいのかしら」入所者、②調布市知的障害者援護施設利用者を募集します

人①満18歳以上の知的障がい者で、グループホームへの入居が必要で(入院治療を要する方を除く)、就労(作業所などの福祉的就労も含む)による日常生活を維持するに足る収入があり、共同生活を営むうえで支障のない程度に身辺自立ができていない男性1人。②市内在住・在宅で、愛の手帳を所持し、障害者総

「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通年開催しています。

- 人65歳以上の市民
物運動できる服装、タオル
申同日曜日、祝日を除く午後3時~7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制)

Table with 3 columns: 開催場所, 曜日・時間, 定員. Rows include 武蔵中央接骨院, 南浦整骨院, たかはし接骨院, 三鷹台整骨院, さかい接骨院, 和田接骨院, 新川鍼灸整骨院, しばた整骨院, 三鷹健生堂接骨院.



外環中央JCT北側ランプシールドトンネル工事の再発防止対策等に関する説明会

「再発防止対策等」[今後の工事予定]に関する説明会(定員に限りあり)。

①1月26日(水)午後6時～7時30分、②29日(土)午後3時～4時30分

①北野小、②中央JCT北側事業地内プレゼンルーム(北野2-3-11隣)

①当日会場へ

②国土交通省関東地方整備局東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



大気中のアスベスト濃度調査の結果

三鷹市民センター、井の頭コミュニティセンター、大沢ふるさとセンターで調査し、いずれも結果は検出下限値(0.15本/ℓ)未満で、一般大気中におけるアスベストの飛散は確認されませんでした。

①環境政策課 ☎内線2523

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。1月5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。

①環境政策課 ☎内線2524



税金

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。詳しくはeTAXホームページ <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)

①eTAXヘルプデスク ☎0570-081459(平日午前9時～午後5時)

私道非課税扱いの申告

1月1日時点で次の条件をすべて満たす私道は、申告によって令和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

①1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。

消費税のインボイス制度説明会

令和5年10月から開始される同制度の説明会です。

①1月25日(火)、2月21日(月)、いずれも午後2時～3時

②各30人

③武蔵野法人会館(武蔵野市中町2-11-13)

④開催日の3日前までに武蔵野税務署 ☎53-1311(内線512)へ(先着制)



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

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。事前に保険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(3月末まで延長) 令和2年

1月1日～4年3月31日(最長1年6カ月)

①同課 ☎内線2388へ

1月31日(月)は国民健康保険税(第7期)の納期です

◆納付は便利な口座振替で

①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

②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。

1月31日(月)は後期高齢者医療保険料(第7期)の納期です

◆納付は便利な口座振替で

①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

②同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

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ものととして、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

①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。

②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

③同課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411



子育て中の自主グループの活動に一時保育を提供します

①利用が承認された日～3月31日(木)

②コミュニティの創生に関する地域の課題について主体的な学習を行う自主グループ2団体。保育は1歳～未就学児、1グループ5人(1歳児は2人)まで

③子ども発達支援センター

④1月17日(月)から必要書類(市ホームページ、生涯学習課(第二庁舎2階)、生涯学習センター(元気創造プラザ4階)で入手)を直接または郵送で「〒181-8555生涯学習課」へ(先着制)

⑤同課 ☎内線2923

みたか親の会

①1月19日(水)午前10時～正午

②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

③みたかボランティアセンター

④1月18日(火)までに同センター ☎76-1271へ(先着制)

市立小・中学校書き初め作品展

①市立小・中学校教育研究会、市教育委員会

②1月25日(火)～2月4日(金)午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く。4日は4時まで)

③市役所1階市民ホール

④期間中会場へ

⑤指導課 ☎内線3243

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

①健康推進課 ☎内線4227へ

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。

②平日午前9時～午後4時(1人30分～1時間程度)

③妊娠中の方

④総合保健センター

⑤母子健康手帳、子育てガイド



「かかりつけ薬局」「薬剤師」とは

健康「リム

かかりつけ医という言葉は定着しており、皆様簡単に想像でき、なじみの医師の笑顔が浮かんでくる方も多いのではないのでしょうか。またコロナの影響で電話受診を利用して、最近かかりつけ医に会えていないな、という方もいらっしゃるかもしれません。では「かかりつけ薬局」「薬剤師」という言葉については、想像できるでしょうか？

私は調剤薬局で薬剤師として勤務しており、普段は処方せんを持ってきてくださった患者様にお薬をお渡ししております。そんな中、顔なじみの患者様から「私は薬をたくさん飲んでるのだけれど、こんなにたくさん薬を飲み続けてよいのでしょうか？」と質問されました。改めて薬の種類を数えてみると十数種類。一般的に6種類以上の薬を飲んでいることを「多剤併用」と呼び、薬の副作用のリスクが増大するといわれています。その方は昔、大きな病気をし、その影響もあり体調が悪くなるとすぐに病院のお医者様に診てもらいたいというお考えでいらっしやいます。その事に関して問題はないと私は考えております。持参されたお薬手帳と一緒に見ながら、過去をさかのぼっていくと、その時々症状に対して専門の医師が適切な薬を処方してくださっていることが透けて見えてきます。しかし今になってみると、なんと薬の飲みすぎで体調が悪いのではないかとという別の不安要素を生んでしまったのです。私は必要なさような薬を数種類お伝えいたしました。もちろん、最後に「処方医に相談してくださいね」と言葉を添えております。

①三鷹市薬剤師会 ☎0422-497766

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

三鷹駅前西側エスカレーターを一時停止します

部品交換工事のため、駅前エスカレーター(A5・B5・A6号機)を下記の日程で一時停止します

日 1月14日(金)午前9時～午後5時

問 道路管理課 ☎内線2855

自動交付機・コンビニ交付サービスを停止します

システムメンテナンス作業のため、下記の日程で、市内の自動交付機と、全国のコンビニエンスストア(※)の証明書交付サービスを停止します。

※三鷹上連雀郵便局の交付サービスも停止します。

◆停止期間

日 自動交付機 = 1月25日(火)午後9時～26日(水)午前8時30分、コンビニ交付 = 1

月25日午後9時～26日午前6時30分
※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

問 市民課 ☎内線2326

新型コロナウイルス感染症で自宅療養中の方を支援しています

自宅療養者相談支援センターでは、東京都から支援に必要な情報の提供を受け、自宅療養中の市民の皆さんへご連絡しています。自宅療養でお困りの方はお気軽にご相談ください。

◆生活用品などの配達

生活用品と3日分程度の食料品、パルスオキシメーター(3週間の貸与)を無料で自宅にお届けします。

申 問 同センター ☎内線4293・FAX 24-7146・✉ jitakushien@city.mitaka.lg.jp

重複・多剤服薬に注意して適正な受診・服薬を心掛けましょう

重複・多剤服薬とは、同じ時期に複数の医療機関を受診し、医師がほかの

医療機関での処方内容を把握できなかった場合に、同じ効能の薬や、必要以上に多くの種類の薬が処方され、服薬することです。中でも、害をなすものが特にポリファーマシーと呼ばれています。これは、単に服用する薬剤数が多いことではなく、それに関連して薬物有害事象のリスク増加などの問題につながる状態のことをいいます。薬を適切に管理するために、かかりつけ医・薬局(薬剤師)を持ち、お薬手帳は1冊にまとめて、受診時や薬の受取時に持参しましょう。

問 保険課 ☎内線2387

補装具の自主回収・交換のお知らせ

国から下記の補装具の完成用部品に、安全に関わる問題が発生する可能性があるとの報告がありました。該当の方は、購入された補装具制作事業者または製品販売会社にご相談ください。

◆該当製品

啓愛 K-213CL-TIR/啓愛 K-213SL-TIR

◆該当区分・名称・型式

下肢装具・足継手・B制御式(補助付) 2 二方向

問 (株)啓愛義肢材料販売所 ☎048-837-5211、市保険課 ☎内線2386

家庭で不用になったはがきを回収します

市では市内各郵便局の協力により、家庭で不用になった使用済みのはがき(事業所のもの不可)を回収します。はがきは、製紙工場でリサイクルされます。回収は専用の緑色の箱で行い、プライバシー保護のため、箱ごとリサイクルします。

※投入したはがきは取り出せません。

◆期間 1月17日(月)～2月28日(月)の各施設の開館時間内

◆回収場所 市内各郵便局、市役所(1階受付、ごみ対策課窓口(第二庁舎2階))、元気創造プラザ、リサイクル市民工房、市政窓口

◆回収できるもの はがき(裏が写真のものも可)

問 ごみ対策課 ☎内線2533

フードバンクみたかのフードドライブにご協力ください

フードドライブとは、家庭で余った食品を持ち寄り、必要とする方に寄付する活動です。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食品(生ものを除く)を受け付けます。

問 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 2月5日(土)午前10時～午後1時

所 消費者活動センター

申 当日会場へ

問 同センター ☎43-7874

シジュウカラの巣箱を希望する市民に配布します

樹木の害虫を餌として捕食することで、

緑を守ってくれるシジュウカラ。200個の巣箱を希望する市民に差し上げます。

日 2月14日(月)午前9時30分～午後3時30分

所 市役所1階市民ホール

申 2月4日(金)(必着)までに必要事項(上記参照)を往復はがきまたはインターネットで「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP <https://hanakyokai.or.jp/>へ(1世帯1個、申込多数の場合は抽選)

問 同協会 ☎46-2081

NPO 法人事業支援ローン 利子補給金のご案内

市内を本拠地とするNPO法人の運営を支援するため、金融機関の「事業支援ローン」利用者に利子の一部を補給します。

◆NPO法人として認証を受け、次の要件を満たす方。①市内に主たる事務所がある、②市内または近隣市区(武蔵野・調布・小金井・府中・世田谷・杉並)に事業所を有している、③金融機関に同融資を申し込み、実行されている

◆利子補給の対象額 同融資額のうち500万円以内

◆交付額 支払った約定利息に0.6%を乗じ、貸付利率で除した額(端数切り捨て)

※令和3年に支払った利子が対象。

◆補給期間 同融資の償還開始日から5年以内

日 3月14日(月)までに生活経済課(第二庁舎2階)へ

問 同課 ☎内線2547

※必要書類などは市ホームページでご確認ください。

女性・若者・シニア起業家 資金貸付利子補給制度

市内で起業する方の経営安定を支援するため、日本政策金融公庫の「女性、若者/シニア起業家支援資金」利用者に利子の一部を補給します。

◆市内に住所(法人は本店)を有する起業家で、次の要件を満たす方。①市内で同資金の融資を受けた、②市内で新たに事業を始める、または同融資を受けた時点で開業後1年未満、③市民税または法人市民税(法人市民税課税前の場合は代表者の市民税)を滞納していない

◆補給額・期間

①同融資額(700万円まで)の利子(上限2.5%)の2分の1

②同融資を受けた日から2年以内

※令和3年に支払った利子が対象。

日 3月14日(月)までに生活経済課(第二庁舎2階)へ

問 同課 ☎内線2547

※必要書類などは市ホームページでご確認ください。

新型コロナウイルス感染症に関する 相談窓口

問 健康推進課 ☎内線4202

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

三鷹市医師会 ☎0422-47-2155(平日午前9時～午後5時)へ

※都内で診療・検査可能な医療機関の一覧は東京都ホームページ(右記二次元コード)に掲載されています(公表に同意を得られている医療機関に限る)。

※受診前に必ず医療機関へ連絡を入れてください。



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・オミクロン株コールセンター ☎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602号(1月1日～2月5日)
三鷹市美術ギャラリー-収蔵作品展Ⅱ/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4年1月1日現在 ()内は前月との増減
住民登録者数:190,590人(116人減) 男:93,133人(65人減)/女:97,457人(51人減)
世帯:96,169世帯(81世帯減)

4人で目指せ100km!

みたかバーチャル市民駅伝大会

☎スポーツ推進課☎内線2932

「タッタカくん!ウオーク&ラン」アプリ(下記)を活用して、いつでもどこでも参加可能なチャレンジイベントとして開催します。参加者全員にオリジナルトートバッグ(写真:昨年度イメージ)をプレゼントします。



大会概要

- 開催期間
2月20日(日)まで
- 部門
①一般の部(高校生以上)、②シニアの部(大会参加時に満50歳以上)、③中学生の部、④つながる仲間の部(小学生以上)
- 参加資格・チーム編成
在学・在勤を含む小学生以上の市民4人で構成するチーム
- 目標距離
1チーム100km ※1人最低1kmの走行が必要です。
- 申込方法
開催期間中に「タッタカくん!ウオーク&ラン」アプリから申し込み
※チームメンバー全員のアプリへの登録と大会への参加登録が必要です。
※アプリ上で表示される注意事項を必ず確認のうえ、ご参加ください。



みたかオリジナルスポーツアプリ
「タッタカくん!ウオーク&ラン」の配信をスタート

ウォーキングやランニングの歩数・距離・消費カロリーなどが測れる無料のスマートフォンアプリです。日常の活動に利用したりイベントに参加したりすることで、一人でも、友人や家族と一緒にでも、楽しみながら運動できます。
※詳しくは市ホームページをご覧ください。



アプリ画面



三鷹のまちを歩いて宇宙のスケールを体感しよう!

2月10日(木)～3月20日(日)

☎NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構☎0422-40-0313

三鷹市全体を13億分の1の太陽系に見立て、市内の観光スポットをめぐるデジタル版スタンプラリーを開催します。まちを歩きながら、宇宙のスケールを体感してみませんか。

参加方法は二つ

デジタル版スタンプラリーの楽しみ方

- 1 [furari]アプリをダウンロード(右記二次元コード)
- 2 11の天体エリアにある30個のデジタル版スタンプを集める
- 3 各賞ごとの規定数のスタンプを集めたら景品と交換する
- 4 アンケートに協力してくれた方の中から、抽選で10人に「国立天文台望遠鏡キット」を贈呈



みたか太陽系ウォークマップ(紙版)を使った楽しみ方

- 1 みたか観光案内所や市内公共施設などで、「みたか太陽系ウォークマップ」を手に入れる
 - 2 まち歩きをしながら、四つの「惑星探査機シール」を集める
 - 3 四つのシールを集めたら景品と交換する
- ※景品の交換はいずれも2月20日(日)～3月27日(日)に三鷹ネットワーク大学、みたか観光案内所へ。

関連講座・イベント

- ①講座「暗黒星雲と暗黒物質—宇宙に広がる二つの闇」
☎2月12日(土)午前10時30分～正午
人50人 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 鹿児島大学・天の川銀河研究センター教授の半田利弘さん
- ②講座「4次元デジタル宇宙ビューワー“Mitaka”で旅する木星とガリレオ衛星」
☎2月20日(日)午後2時～3時30分
人親子15組(小学生以上のお子さん2人まで) 所 同大学
講 星のソムリエみたかの北崎直子さん
- ③講座「望遠鏡をつくってみよう」
☎3月5日(土)午後4時～6時
人親子15組 所 同大学
講 国立天文台天文情報センター普及室長・准教授の縣秀彦さん
¥1組4,000円(国立天文台望遠鏡キット代)
- ④元気創造プラザ観望会—冬の月と星を楽しもう
☎3月12日(土)午後6時30分～8時
人50人 所 元気創造プラザ
講 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

申 いずれも開催日前日の午後9時まで(同大学ホームページで入手)を直接または郵送、ファクス、インターネットで「〒181-0013下連雀3-24-3三鷹ネットワーク大学」・FAX 0422-40-0314・HP <https://www.mitaka-niv.org/>へ(先着制)

