

### 「敬老お食事クーポン券」 有効期限は2月28日(月)です

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2699

「敬老のつどい」の中止に伴い、招待予定者(令和3年9月16日現在で満77歳以上の方)の皆さんに送付したお食事クーポン券の有効期限は2月28日です。まだ利用されていない方は期限内にご利用ください。

### 男女平等参画のためのみたか市民フォーラム

### 「南極地域観測隊—女性たちの活躍」**保育**

☎ 企画経営課 ☎ 内線2115



同隊初の女性隊長として活躍された原田尚美さん(写真)を講師にお招きし、極地での厳しい自然や任務、性別・年齢・経歴などが多様な隊員の活躍、多くのスタッフを束ねるマネジメントの考え方などをお話しいたします。

☎ 2月17日(木)午後6時30分～8時30分(6時開場)

👤 40人、保育(1歳～未就学児)10人

📍 三鷹ネットワーク大学

☎ 当日会場へ。保育・手話通訳希望者は2月8日(火)正午までに必要事項(11面参照)・お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を同課 ☎ 内線2115・ ☎ FAX 0422-29-9279・ ✉ kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

### 地球市民講座

### 「やさしい日本語で やさしいせかいを」

☎ 企画経営課 ☎ 内線2115

「地球市民」の視点から平和について考えることを目的とした講座です。今回は、明治大学山脇ゼミと協力して制作した「やさしい日本語ラップ『やさしいせかい』」を題材に、多文化対応の新しい形として注目される「やさしい日本語」とは何かを学びます。

#### ◆「やさしい日本語」とは

「外国人には英語で」という先入観を取り払い、「簡単な日本語(やさしい言葉)で」「優しい気持ちで」話しましょうという考え方は、日本語に壁のある日本人にとっても理解しやすい言葉です。

📍 市、NPO法人三鷹ネットワーク大学推進機構、(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP)

☎ 3月2日(水)午後6時30分～8時30分(6時開場)

👤 40人 📍 三鷹ネットワーク大学

🗣️ やさしい日本語ツーリズム研究会代表の吉開章さん(写真)

☎ 当日会場へ。手話通訳希望者は2月22日(火)正午までに同課 ☎ 内線2115・ ☎ FAX 0422-29-9279・ ✉ kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



### 第24回 SOHOフェスタ オンライン

☎ 同フェスタ事務局(株)まちづくり三鷹内  
☎ 0422-40-9669・ ✉ festa@mitaka.ne.jp

出展者によるPRセッション、ブースへの訪問、ビジネスセミナーなどを、オンライン上でお楽しみください。

📍 同社、市、三鷹商工会 ☎ 2月10日(木)午前10時～午後5時

📍 同フェスタ公式サイト [HP https://www.mitaka.ne.jp/sohofesta/application.html](https://www.mitaka.ne.jp/sohofesta/application.html)

#### ビジネスセミナー

来場登録は  
こちらから▶



#### ◆レシートがお金に変わる!

ユーザーの消費傾向から見えるビジネスの可能性

☎ 午前10時～11時 🗣️ WED(株)CEO兼Founderの山内奏人さん

#### ◆1,307名が共感した、

夫婦が作る小さく薄い財布の制作ストーリー

☎ 午前11時～正午 🗣️ OURSE(株)代表取締役の濱田拓馬さん

#### ◆人間味のあるオンラインへのトランスフォーメーション

☎ 午後1時～2時 🗣️ 探究学舎講師の福井健さん

### 確定申告は3月15日(火)までに 提出してください

☎ 武蔵野税務署 ☎ 0422-53-1311

武蔵野税務署で申告書作成会場を開設します.....

☎ 3月15日(火)までの午前8時30分～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

※2月20・27日の日曜日は開場(電話相談や国税の領収、納税証明書の発行は行いません)。

📍 同署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1) ※同署の駐車場は利用できません。

#### ◆混雑回避のため「入場整理券」を配付します

当日会場で配付するほか、オンラインによる事前発行も可能です。

※3月中は入場整理券の入手が困難となるため、2月中の来署をお勧めします。

国税庁ホームページで申告書を作成できます.....

同庁ホームページ [HP https://www.nta.go.jp/](https://www.nta.go.jp/)の「確定申告書等作成コーナー」で、所得税などの申告書が簡単に作成できます。作成した申告書は、印刷して税務署に提出できるほか、e-Tax(電子申告)で送信することもできます。

便利なe-Taxをご利用ください.....

二つの方式から利用手続きを選べるようになりました。

①マイナンバーカード方式.....マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン、またはICカードリーダーをご用意ください。

②ID・パスワード方式.....事前の届け出が必要です。申告者本人が、顔写真付きの本人確認書類を、近くの税務署へ持参してください。

### 第84回 国際理解 講座

### 「タリバン復権から半年、 混迷の続くアフガニスタン」

📍 主 同(公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎ 0422-43-7812

アフガニスタンで活動していた中村哲医師が現地で凶弾に倒れてから約2年。今なお混迷が続く同国が直面しているさまざまな問題について、文化や歴史的背景を交えて話します。

☎ 3月5日(土)午後2時～4時 👤 100人

📍 オンライン会議アプリ「Zoom」(インターネット環境のない方は同協会での受講も可)

🗣️ 国際協力機構(JICA)緒方貞子平和開発研究所の上原克則さん(写真)

☎ 直接または電話、インターネットで同協会 ☎ 0422-43-7812・

[HP https://www.mishop.jp/](https://www.mishop.jp/)へ(先着制)



### 市民健康講座で 医療の最新情報を知ろう

☎ 健康推進課 ☎ 内線4224

#### ①身近な人が認知症になった時

超高齢時代に突入し、65歳以上の6人に1人が「認知症」になるといわれています。家族だけでなく知人、近所の身近な人が認知症になったとき自身に何ができるのか、一緒に考えてみませんか。

☎ 2月28日(月)午後1時30分～3時 📍 総合保健センター

🗣️ のぞみメモリークリニック精神保健福祉士の青山聡子さん

#### ②要注意! 脳や全身に影響を及ぼす「お口ポカン」

マスクの着用による息苦しさから、気がつくと口呼吸(お口ポカン)になっていませんか。口呼吸は習慣化すると脳や全身にさまざまな悪影響を及ぼします。正しい呼吸を学ぶ「呼吸育」の重要性について歯科医がお話しします。

☎ 3月10日(木)午後1時30分～3時 📍 三鷹駅前コミュニティセンター

🗣️ ファミリー歯科医院院長の佐野真弘さん

#### ③知って安心! 新型コロナウイルス感染症のあれこれ

自身や家族が感染したり濃厚接触者になった際にどうしたらいいかやコロナに負けない体づくりなど、自粛生活を少しでも安心して過ごせるような情報をお話しします。

☎ 3月10日(木)午後1時30分～3時 📍 大沢コミュニティセンター

🗣️ 三鷹第一クリニック院長の宇井義典さん

👤 在勤を含む市民①③20人、②35人

☎ ①②2月7日(月)、③9日(水)午前9時から直接または電話、ファクスで同課(元気創造プラザ2階)・ ☎ 内線4224・ ☎ FAX 0422-46-4827へ(先着制)