



新型コロナワクチン最新情報2面

市の各種検診・健康診査の申し込みを受け付け中です4面

市からのお知らせ 11面から

スマホでも市税などの納付ができます 12面

ウクライナの音楽の世界
バンドゥーラ(Bandura)の調べ12面

\\ 令和4年10月診療分から //

子どもの医療費助成を 高校生まで拡充します

すべての子どもと子育て家庭を支援するために、子どもの医療費助成を拡充します。10月から中学生の所得制限を撤廃するとともに、新たに高校生相当年齢のお子さんを対象とした市独自の医療費助成を開始します。

問 子育て支援課 ☎0422-29-9675

中学生のお子さん

9月まで
一部助成
所得制限あり

10月
から
一部助成
所得制限なし

マル子医療証*で受診してください。現在、所得超過のため対象外となっている方には、6月までに市から申請書を送付します。必要書類を添えてお申し込みください。

*義務教育就学児医療費助成制度医療証

高校生のお子さん

9月まで
助成なし

10月
から
一部助成
所得制限なし

医療証の発行はありません。医療機関で支払った自己負担分は、後日、払い戻しの申請をしていただけます。申請方法など、詳しくは対象となる世帯へ8月ごろに案内通知を送付します。

医療費助成の 対象となるお子さん

- 市内在住で国民健康保険または各種健康保険に加入しており、18歳に達した日以後の最初の3月31日までにあるお子さん
- ※次の場合は、それぞれの医療費助成制度が優先となるため、対象にはなりません。
 - 生活保護を受けている
 - 児童福祉施設などに入所している
 - 里親に委託されている
 - ひとり親家庭等医療費助成制度で全額助成を受けている

助成の対象と金額

- 保険診療の自己負担分3割のうち、次の額を助成します。
- 通院1回につき200円を除いた額
 - 通院に伴う調剤費の全額
 - 入院費の全額
- *健康保険が適用されない診療や入院時の食事療養費などは対象外です。

小学生までのお子さんへの助成は変わらずに続きます

全額助成 所得制限なし

マル乳医療証*で受診してください。
*乳幼児医療費助成制度医療証



一部助成 所得制限なし

マル子医療証で受診してください。



子どもをめぐる時代の変化



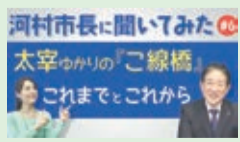
三鷹市長
河村 孝

子ども・子育て支援のまちづくりを推進するため、先日、「三鷹市子ども・子育て会議」が開かれました。各界の関係者の皆さんや大学の先生、一般公募で参加された市民の方など、大勢の方が出席されました。ここで「各界」とわざわざ書いたのは、子どもに関わる関係者はそれほど多様だからです。

以前、私は「子どもの施策は、高齢者の施策に比べてなかなか予算が付かず、大変です」と言われたことがあります。その理由は、「高齢者には投票権があるが、子どもにはないから声が届きにくい」ということでした。近年の状況が大きく変わったのは、出生率の低下や「子どもの貧困」が注目されてからでしょうか。子どもの問題は、私たちの未来をどう考えるかという問題と密接な関わりがあります。子どもたちの成長を支えることで、次の社会は引き継がれていきます。

今回、その成長に応じた切れ目のない支援を充実させるために、中学生のお子さんの医療費助成について、保護者の所得制限を撤廃することにしました。また、新たに高校生のお子さんを対象とした医療費助成を開始します。医療的ケアを必要とされるお子さんとそのご家族への支援・相談体制も整備しています。健全な子どもたちを育むために、次のステージに向けた確実な一歩、大切な一歩を、共に歩みだしましょう。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



新型コロナウイルス最新情報

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

予防接種の制度上、「12歳の誕生日の前日」から12歳以上の方向けのワクチンを使用します。接種時期にご注意ください。

小児への接種 (5～11歳のお子さん)

医療機関での個別接種を継続しています(集団接種での1回目接種は終了しました)。

接種は強制ではありません。小児の接種には努力義務が適用されていないことや、ワクチンの効果、安全性、副反応などについて市ホームページに掲載しています。詳細を確認のうえ、お子さんと一緒に接種をご検討ください。

これから5歳になる方には、誕生日から約2週間以内に接種券を発送します。

個別接種

●接種会場 市内15カ所の医療機関(詳しくは、市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください)



12歳以上の方への3回目接種

集団接種は、段階的に規模を縮小しています。接種を希望する方は早めの予約をお願いします。

3月25日から12～17歳の方も対象に含むこととなりました(12～15歳の方は原則として保護者同伴)。4月4日(月)に、昨年10月20日までに2回目の接種を受けた方へ3回目の接種券を発送します。接種券が届き次第、予約が可能です(2回目と3回目の接種間隔は6カ月以上空ける必要があります)。

集団接種

- 日程 4月30日(土)までの午前9時～午後5時
- 接種会場 元気創造プラザ(軽体操室、サブアリーナ)
- 使用するワクチン ファイザー社、武田/モデルナ社
- 持ち物 本人確認書類、接種済証、接種券一体型予約票(必要事項(12～15歳の方は保護者の署名・電話番号)を事前に記入)

個別接種

- 接種会場 市内約65カ所の医療機関(詳しくは、市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください)
- 使用するワクチン ファイザー社、武田/モデルナ社(医療機関により異なります)

夜間の接種を実施します

- 日程 ①4月8日(金)・22日(金)・28日(木)、②4月15日(金)、いずれも午後4時～9時
- 対象 ①12歳以上の方、②18歳以上の方
- 接種会場 元気創造プラザ
- 使用するワクチン ①ファイザー社、②武田/モデルナ社



予約方法

予約には接種券に記載の10桁の接種券番号が必要です。

集団接種

- 三鷹市ワクチン接種web予約サイト(右記二次元コード)
※4月5日(火)午後9時30分～11時30分は予約の受け付けを休止します。
- 市コールセンター☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)
※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。



個別接種

各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)

予約でお困りの方へ

市コールセンター☎0570-026-567で予約を支援しています。お気軽にご相談ください。

市民の新型コロナウイルス 3回目接種状況

(3月27日現在)

対象者数	161,911人
接種者数	84,790人
接種率	52.4%

※都内平均48.4%(3月29日現在)

各年代ごとの接種率は、市ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

下記の情報は3月30日時点のものです。

問健康推進課☎0422-24-8050

自宅療養中の方

- 自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)
☎0120-670-440(毎日24時間受付)
- 三鷹市自宅療養者相談支援センター
☎0422-45-1151(内線4294)
(平日午前9時～午後5時)

発熱などの症状がある場合

受診前に必ず医療機関へ連絡を入れてください。

●かかりつけ医がいる方

日頃受診している医療機関へ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
(医療機関の案内、症状に関する相談)
☎03-5320-4592・☎03-6258-5780
(いずれも毎日24時間受付)

- 同センター医療機関案内専用ダイヤル
☎03-6630-3710(毎日24時間受付)

※都内で診療・検査可能な医療機関の一覧が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。



●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)

●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
☎0570-550-571(毎日午前9時～午後10時)・
FAX 03-5388-1396
- 厚生労働省コールセンター
☎0120-56-5653(毎日午前9時～午後9時)・
FAX 03-3595-2756

●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(毎日24時間受付)

●外国籍で不安に思う方

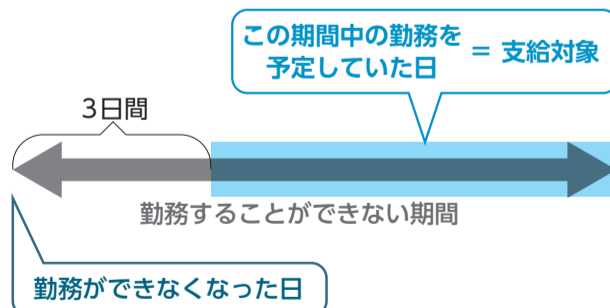
- 東京都多言語相談ナビ(TMC Navi)
☎03-6258-1227(平日午前10時～午後4時)
- ※やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ヒンディー語、ミャンマー語(木曜日のみ)対応。

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

問保険課☎0422-29-9215

適用期間を6月30日(休)まで延長しました。三鷹市国保加入者のうち、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、療養のために勤務ができなかった期間について傷病手当金を支給します。

◆支給対象となる日



◆支給額(1日当たりの上限額：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取ることができる期間は支給しません(給与額が算定される額より少ないときは、差額を支給します)。

◆適用期間 令和2年1月1日～4年6月30日(最長1年6カ月)

◆申請方法 申請には、医師の意見書と事業主の証明が必要となりますので、事前にお問い合わせください。

令和4年度予算が成立しました

☎ 財政課 ☎0422-29-9035

新年度の市の予算が、市議会で可決され成立しました。一般会計は750億7,926万2千円で、前年度と比較すると18億3,698万6千円(2.5%)の増です。特別会計の予算額の合計は384億9,273万1千円で、前年度予算と比較すると、12億2,930万1千円(3.3%)の増です。

下水道事業会計(公営企業会計)の単年度収支は、収益的収支で2億7,690万2千円の純利益が見込まれ、資本的収支で7億459万2千円の不足が見込まれています。

『令和4年度施政方針・予算概要』(1冊200円)、『令和4年度三鷹市一般会計・特別会計予算及び同説明書』(1冊900円)は、市ホームページで公開しているほか、相談・情報課(市役所2階) ☎0422-44-6600で販売しています(同課、市立図書館などで閲覧も可)。

子宮頸がん予防接種の積極的勧奨を再開しました

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8050

同接種は、接種後にワクチンとの因果関係を否定できない副反応が特異的に見られたため、積極的な勧奨を差し控えるとされてきました。しかし、昨年秋、改めて安全性に特段の懸念が認められず、接種による有効性が副反応のリスクを上回るとの判断から、積極的勧奨が再開されました。対象者には予診票を順次送付します。

定期接種

- ◆**対象者** 小学6年生～高校1年生相当の女子
- ◆**予診票の送付** 中学1年生(標準接種年齢)～高校1年生相当の方へ送ります。小学6年生の方や、送付時期より前に接種を希望する場合は、同課へお問い合わせください。
- 高校1年生・中学3年生**：4月下旬送付予定
- 中学2年生**：5月下旬送付予定
- 中学1年生**：6月下旬送付予定



キャッチアップ接種のお知らせ

積極的勧奨を差し控えていた期間(平成25年～令和3年)に接種機会を逃した方を対象に実施します。対象者には個別に案内を送付します。
※途中まで接種を進めており、3回の接種が完了していない方は、残りの回数分を公費で接種できます。

- ◆**対象者** 平成9年4月2日～18年4月1日生まれの女性
- ◆**予診票の送付**
- 高校2・3年生**：5月中旬送付予定
- 19・20歳の方**：5月末ごろ送付予定

※21～25歳の方は6月中旬ごろに案内を送付します。
接種を希望する方は、同課 ☎0422-24-8050または電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>で予診票の送付を依頼してください。



接種に当たっての注意

有効性が副反応のリスクを上回ることが確認されましたが、すべての予防接種には、効果とリスクが存在します。かかりつけ医と相談するなど、本人、保護者とも十分に理解したうえで接種を受けるようにしてください。

10月1日(土)から

おたふくかぜ

予防接種の一部費用助成を開始

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8050

おたふくかぜワクチンは任意(法定外)接種で、市が接種を積極的に推奨しているものではありませんが、ワクチンによる予防が大切だといわれています。接種の必要性や副反応について十分に理解したうえで、接種を受けてください。また、同ワクチンは、集団生活を開始する前の接種が望ましいと考えられています。お子さんの生活環境や周囲の感染状況に応じて、接種時期をご検討ください。

- ☎ 10月1日接種分から(9月30日(金)以前の接種への費用の払い戻しはありません)
- 👤 1歳のお子さん(接種日時点)
- 💰 自己負担金3,000円(助成後の金額。医療機関で支払い。助成は1回のみ)
- ※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担額が免除されます。

三鷹市職員を募集中

☎ 職員課 ☎0422-29-9166

職種	一般事務上級	保育士 (経験者採用を含む)	栄養士 (経験者採用)	保健師 (経験者採用)
募集人数	30人程度	20人程度	若干名	若干名
勤務時間	月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(配属先により異なる)			
給与* (月額初任給)	211,255円 (大学新卒)	180,665円 (2年制短大新卒)	180,665円 (2年制短大新卒)	211,255円 (大学新卒)
試験日程	一次試験=5月1日(日)			

※いずれも地域手当を含む。扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経験年数加算あり。

☎ 4月11日(月)午後3時までに電子申請サービス [HP](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/) <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>(右記二次元コード)へ

※資格、試験内容、必要書類など、詳しくは募集要項(市ホームページで入手)をご覧ください。



職員採用PR動画を配信中!

現役職員に仕事のやりがいや三鷹市の魅力をインタビューした動画を、YouTube「三鷹市公式動画チャンネル」で公開しています。右記二次元コードからご覧ください。



組織改正のお知らせ ☎企画経営課 ☎0422-29-9031

機能的で効率的な行政運営の推進を図るため、4月1日付で次の通り組織改正を行いました。

課の新設

課相当の臨時組織として、企画部企画経営課の「参加と協働担当」を「参加と協働推進室」に昇格しました。

係の新設

企画部情報推進課に「地域情報化推進係」「情報基盤係」を新設しました。

担当(係相当)の名称変更

健康福祉部高齢者支援課の「旧どんぐり山施設活用担当」の名称を「旧どんぐり山施設整備担当」に変更しました。

◆新設した組織の問い合わせ先と執務室

組織名	執務室
参加と協働推進室 ☎0422-70-4033	「Machikoe(マチコエ)」 (参加と協働拠点施設)
情報推進課 ☎0422-29-9038	地域情報化推進係 情報基盤係 市役所本庁舎4階

医療的ケア児とその家族への支援

☎ 障がい者支援課 ☎0422-29-8267

医療的ケア児とは、心身の機能に障がいがあり、人工呼吸器による呼吸管理や、たんの吸引、経管栄養などの「医療的ケア」を日常的に必要なお子さんのことです。市では、複数の部署でさまざまな相談・支援体制を整備し、医療的ケア児とその家族を支えています。市ホームページ(右記二次元コード)に、各種制度や相談窓口をまとめていますので、ご活用ください。



主な市の相談・支援窓口

- 障がい者支援課(市役所1階15番窓口)** ☎0422-29-8267
医療的ケア児コーディネーター(保健師)を設置し、必要な支援の相談・調整などを行っています。どこに相談したらいいかわからないといった場合は、同課へご連絡ください。
- 子ども発達支援センター(元気創造プラザ1階)** ☎0422-45-1122
専門療法士などによる相談や発達に応じた親子プログラムを実施しています。
- 子ども育成課(市役所4階45番窓口)** ☎0422-29-9672
ケアプラス保育(保育施設でのお預かり)の相談・支援を行っています。

市の各種検診・健康診査の申し込みを受け付け中です

問 健康推進課 ☎0422-24-8571

深刻な病気を未然に防ぐためには、検(健)診で自分の健康状態をチェックすることが大切です。対象年齢に達したら定期的に受診しましょう。

人 4月～令和5年3月末に各検(健)診の対象年齢に達する方

所 ①③～⑤⑦～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)、②⑥下記参照

料 費用は受診時に医療機関へお支払いください

※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。

① 胃がん内視鏡検診

問診、胃内視鏡検査

日 6月1日(水)～5年1月31日(火)

人 50歳以上の市民(前年度受診者を除く)

※妊娠中または妊娠の可能性がある、入院している、胃疾患・心疾患・呼吸不全・明らかな出血傾向またはその疑いがある方などは受診できません。

料 2,000円 申込期限：5月13日(金)

※同年度内に①②を両方受診することはできません。また、①を受診した方は、来年度は①②とも受診できません。

② 胃がんX線検診

問診、バリウムを飲んでの胃部レントゲン撮影

日 10月25日(火)～27日(木)、11月5日(土)・10日(木)・11日(金)

人 40歳以上の市民 所 三鷹市公会堂さんさん館

※①を前年度に受診した、または今年度受診する方のほか、妊娠中または妊娠の可能性がある、2カ月以内に大腸ポリープを切除した、1年以内に腸閉塞・心筋梗塞・脳梗塞を起こした方などは受診できません。

料 500円 申込期間：6月1日(水)～8月31日(水)

③ 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。

日 6月1日(水)～5年1月31日(火)

人 20歳以上の女性市民

※21歳になる方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

料 500円(体部検査も行った場合は1,000円)

申込期限：10月31日(月)

④ 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。

日 6月1日(水)～5年2月28日(火)

人 30歳以上の女性市民(前年度受診者を除く)

※41歳になる方は、5月下旬に無料受診票を送付しますので申し込みは不要です。

料 1,000円 申込期限：10月31日(月)

令和4年度「健康ガイドみたか」をご覧ください

各種検診や健康診査、市内の医療機関などを紹介している「健康ガイドみたか」を、市内の全世帯に配布しています。

※4月中旬までに届かない場合は、同課 ☎0422-24-8050へご連絡ください。



⑤ 成人歯科健診

虫歯、歯周病の検査

日 4月15日(金)～5年3月15日(水) 人 35歳以上の市民

※35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、受診票を送付しますので申し込みは不要です。

⑥ 骨粗しょう症健診

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は結果説明と事後指導

日 Aコース=7月6日(水)・20日(水)、Bコース=9月29日(水)・10月19日(水)、Cコース=11月26日(土)・12月10日(土)、Dコース=5年1月18日(水)・2月1日(水)

人 40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民で、結果によっては医療機関で治療する意思があり、両日参加できる方、A・Dコース各90人、B・Cコース各120人(骨粗しょう症で通院中または過去に診断された方、妊娠中の方を除く)

所 総合保健センター(元気創造プラザ2階)

申込期限：Aコース=6月6日(月)、Bコース=8月29日(月)

Cコース=10月24日(月)、Dコース=12月12日(月)

⑦ 眼科検診

血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体の検査

日 前期=9月1日(水)～11月30日(水)、後期=12月1日(水)～5年2月28日(火)

人 40歳以上の市民 料 500円

申込期限：前期=7月15日(金)、後期=10月21日(金)

申 ①③④⑥⑦は4月1日～各申込期限、②は申込期間中(いずれも消印有効)に、直接またははがきで検(健)診名(②は希望日、⑥は希望コース、⑦は希望する期)・必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川16-37-1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。①②⑥⑦は申込多数の場合は抽選)。
⑤は受診期間中に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8571へ
※電子申請サービス [HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/)からも申し込みます。

◆⑧～⑫は特定健診・後期高齢者健診(右記)との同時受診をお勧めします

日 ⑧～⑫5月1日(日)～5年2月28日(火)

申 ⑧～⑫市内協力医療機関(市ホームページに掲載)へ

※⑧⑨は特定健診・後期高齢者健診の受診票で受診できます。

⑧ 肺がん検診

問診、胸部レントゲン(直接)撮影、喀痰(かくたん)細胞診

人 40歳以上の市民(喀痰細胞診は50歳以上で、喫煙指数<1日の喫煙本数×年数>が600以上の方)

料 1,000円(特定健診・後期高齢者健診と同時受診の場合は無料。ただし、喀痰細胞診は500円)

⑪ 肝炎ウイルス検査(B・C型)

採血、問診

人 40歳以上で、過去に同検査を受診しておらず、職場などで受診する機会のない方

※16～39歳で受診を希望する方は多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ。

⑫ 胃がんリスク検査(ABC検査)

問診、血液検査

※ヘリコバクター・ピロリ菌検査と、ペプシノゲン値検査により、胃がんにかかる危険度を判定します(胃がんを発見する検査ではありません)。

人 過去に同検査を受診していない40・45・50・55・60・65・70歳になる市民

※過去にヘリコバクター・ピロリ菌の除菌を行った、腎不全または食道・胃・十二指腸の病気で治療中、胃酸分泌抑制薬を2カ月以内に服用した、胃を切除した、胃の痛みや胸焼けなどの症状がある方は受診できません。

料 500円

⑨ 大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2回法)

人 40歳以上の市民

料 500円

⑩ 前立腺がん検診

採血(PSA検査)

人 50・55・60・65・70歳になる男性市民(血清PSA値経過観察の方を除く)

料 500円

特定健康診査・後期高齢者健康診査



生活習慣病の予防や早期発見、健康の保持増進を目的とした無料の健診です。対象者には受診票をお送りします。

日 4～7月生まれの方=5月1日(日)～9月30日(金)(4月下旬受診票送付)、8～11月生まれの方=6月1日(水)～10月31日(月)(5月下旬受診票送付)、12～3月生まれの方=7月1日(金)～11月30日(水)(6月下旬受診票送付)

※期間内に受診できない方は、令和5年2月28日(火)までに受診してください。

人 特定健康診査=三鷹市国民健康保険に加入し5年3月31日までに40～75歳になる方、後期高齢者健康診査=後期高齢者医療制度加入者(いずれも4月1日から受診日までの継続加入者)

※有料老人ホームなどに入所(入居)の方は対象外となる場合があります。

申 市内実施医療機関(受診票に同封の一覧参照)へ

※4月2日以降に転入または三鷹市国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入し、受診を希望する方は健康推進課 ☎0422-24-8571へご連絡ください。

※会社勤務の方やその扶養家族は、各自加入の健康保険組合などにお問い合わせください。

若年健康診査



日 5月1日(日)～令和5年2月28日(火) 人 5年3月31日までに16～39歳になる市民

※三鷹市国民健康保険に加入し30・35歳になる方は、受診票を送付しますので申し込みは不要です。

所 市内実施医療機関(市ホームページに掲載)

申 直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8571へ

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

エコミュージアム情報誌『みいむ』第4号を発行

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862



市では、まち全体を「まるごと博物館」と見立てる「エコミュージアム事業」を進めています。地域のディープな情報が満載の『みいむ』最新号は、同課(第二庁舎2階)や市立図書館、生涯学習センター、コミュニティセンター、市政窓口などで無料配布しています。

特集1	ふかぼり上連雀	江戸時代に上連雀が開発されてから、今年で350年。旧家に伝わる古文書や三鷹最古の建築物「井口院地藏堂」、井口院の巨大な木刀などを紹介します。
特集2	高度経済成長と三鷹の暮らし	都内初の公団住宅である牟礼団地の入居当初の様子と、農村から都市への暮らしの変化とその背景を分かりやすくレポートします。
特集3	戦国時代の三鷹	天神山城、牟礼の砦、沢の台古戦場など、知られざる戦国時代の三鷹を、古文書や発掘調査の記録を基に紹介します。

市民大学 学習生を募集中 ☎生涯学習センター ☎0422-49-2521

各コースの詳細は、同センターホームページ [HP https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/](https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/) でご確認ください。

◆市民大学総合コース(全5コース) 保育

① 在学・在勤を含む16歳以上の市民各テーマ28人、保育(1歳～未就学児)①20人、②10人

①金曜日コース(全30回)

テーマは「脱炭素社会」に向けた大変革が始まる！ー地球市民として考える、脱炭素社会への行程「子育ての輪でつながる～！みんなで子育て・孫育て」「暮らしの中の哲学・文化芸術」。

☎ 5月13日～令和5年3月10日の金曜日午前10時～正午

②土曜日コース(全30回)

テーマは「ポストコロナの日本経済一格差は克服できるか」「今あらためて日本の民主主義とジャーナリズムを考える」。

☎ 5月14日～5年3月11日の土曜日午前10時～正午

◆一般教養コース

むらさき学苑(全15回)

☎ 5月10日～5年2月28日の火曜日午前10時～正午

① 在勤を含む60歳以上の市民126人
※「東・西むらさき学苑」(8面参照)との重複受講は不可。

Pleasant子育て講座(全10回) 保育

☎ 5月17日～7月19日の毎週火曜日午前10時～正午

① 在学・在勤を含む16歳以上の市民で三好講師の連続講座受講が初めての方25人、保育(1歳～未就学児)20人
講師 人材育成コンサルタントの三好良子さん

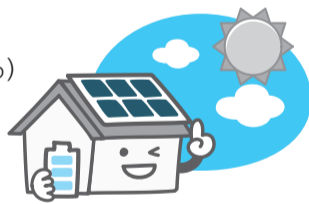
☎ いずれも4月15日(金)午後5時までに直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎0422-49-2521 ・ [HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) (同プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)
※保育希望者は必ず説明会に参加してください。

新エネルギー・省エネルギー設備 設置助成金をご活用ください

☎ 環境政策課 ☎0422-29-9612

新エネルギー設備

- ◆対象設備 ①太陽光発電設備、②風力発電設備、③蓄電池(①と連携している場合に限る)
- ◆助成金額 ①②設備の最大出力量に対し、1kW当たり2万円(上限10万円)、③5万円



太陽熱利用システム

- ◆対象設備 ①強制循環式ソーラーシステム、②自然循環式太陽熱温水器
- ◆助成金額 ①5万円、②2万円

高効率給湯器

- ◆対象設備 ①燃料電池コージェネレーション、②自然冷媒ヒートポンプ給湯器
- ◆助成金額 ①3万円(定格発電出力0.4kWの場合は2万円)、②2万円

※設置費が助成額を下回った場合は設置費分を助成。建物購入時にあらかじめ設備が設置されていた場合の助成額は一律15,000円。
※設置後6カ月を経過したもの、中古品、転売目的の設備は助成の対象になりません。
① 対象設備を自ら所有する市民で、市税の滞納がなく、設置後5年間は設備を廃止・譲渡・処分しない方(新エネルギー設備は市内事業者を含む)
☎ 設置日から6カ月以内に申請書を同課(第二庁舎2階)へ
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

市民の皆さんの環境活動を助成します

☎ 環境政策課 ☎0422-29-9612

対象事業 構成人員の過半数が市民で、市内に活動拠点のある非営利団体が、令和5年3月31日までに実施する次の事業。
公害・地球温暖化防止/緑化推進/自然環境の保護/環境に関するセミナー・講座/調査・研究

助成金額 事業経費の2分の1(1団体1事業、上限10万円)
☎ 5年1月16日(月)までに申請書と必要書類を同課(第二庁舎2階)へ(事業実施後でも申請可)
※審査のうえ交付を決定し、予算の範囲内で助成します。

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡 川上村大字原591番地362
☎ 0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HP <http://www.sizennomura.jp/>

JRをご利用の方は、最寄り駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申し込みの際にご予約ください。

春の体験イベント

シイタケの原木菌打ち体験

☎ 4月30日(土)午前9時～11時30分 ① 10人
¥ 2,500円(小学生以下は2,000円)

山菜採り体験

☎ 5月15日(日)午前9時～11時30分 ① 15人
¥ 2,000円(小学生以下は1,500円)

☎ 開催日の前日までに自然の村 ☎0267-97-3206へ(いずれも先着制)

※宿泊料金は別途かかります。また、三鷹市役所発着のバスは運行しませんので、ご注意ください。

◆宿泊のお申し込みは簡単です!

希望日の3日前までに、自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時30分)、ファクスまたはインターネットでお申し込みください。7月分の団体(15人以上)の優先申し込みは、4月15日(金)から受け付けます。

¥ 大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)

※4月28日(休)までは割引料金、7月21日(休)～9月10日(土)は繁忙期料金の適用あり(大人200円・小学生100円の割引・加算)。

事業者向け

三鷹市防災エコタウン開発奨励事業

☎ 環境政策課 ☎0422-29-9612へ

防災エコタウン開発奨励事業とは

防災力の強い低炭素なまちづくりを推進するため、太陽光発電設備の設置や生活用水を確保する仕組みの導入などにより、災害時にはエネルギー確保ができ、平常時には地球温暖化対策になる、防災面と環境面の対策を同時に実行することができる開発・建築事業などを「三鷹市防災エコタウン」として認定します。
※助成金を交付する事業ではありません。

認定を受けると

先進的な防災・環境の取り組みとして市ホームページなどに掲載するほか、事業者は市の認定を受けた事業であることをPRできます。
※認定を受けるには、対象設備などの条件を満たすことが必要です。

認定対象

- ①民間事業者などが実施する戸建て分譲住宅、共同住宅または事業所の、三鷹市まちづくり条例に基づく開発事業
- ② ①に該当しない新規建築事業(小規模スーパー、コンビニエンスストアなど)
- ③防災力の強い低炭素なまちづくりに資すると市長が認める事業

認定ランク

対象設備の選択数で「ゴールド」「シルバー」「ブロンズ」からランクを決定します。

「民学産公」協働研究事業 参加団体を募集

☎三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313

地域の活性化や新規事業創出に向けた実証実験、先行的モデル事業などを支援します。

◆**応募資格** 同大学の正会員・賛助会員(新規入会可)。新技術や新システムなどの開発により地域に根差した産業の支援・創出に寄与し、研究成果が地域社会の発展に貢献する取り組みであること。

◆**募集期間** 5月6日(金)まで

◆**支援経費** ①上限額500,000円(協働研究事業経費総額の2分の1以内)、②上限額150,000円(支援対象経費の全額)

☎申請書と必要書類を同大学へ(書類選考、プレゼンテーションにより決定)

※詳しくは同大学ホームページをご覧ください。

■ 三鷹「まち活」塾 第5期 ■

—好きなコト できるコト やりたいコト×まちのデザイン(保育)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク ☎0422-46-0048(講座内容について)、☎三鷹ネットワーク大学 ☎0422-40-0313(申し込みについて)

☎5月28日、6月11・25日、7月9・23・30日、8月6・27日、9月3・24日の土曜日午後1時30分～5時30分(全10回、通し受講のみ)

☎地域で活動を始めたい方など25人、保育(1歳～未就学児)5人

☎同大学ほか ☎一般5,000円、学生2,500円

☎4月5日(火)午前9時30分～5月27日(金)午後9時に申込書(同大学ホームページで入手可)を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ。保育希望者は5月6日(金)までに同大学へ(いずれも先着制)



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・☎0422-40-0314・

☎info@mitaka-univ.jp・☎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

☎特に記載のないものは4月5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、詳しくは同大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



■ みたか星空散歩—5月の星空解説と天文トーク

☎4月20日(水)午後7時～8時30分 ☎40人

■ 数学はこんなに面白い「メルセンヌ数について」

☎5月12日(木)午前10時～11時30分 ☎25人

☎東京女子大学名誉教授の小林一章さん ☎500円

■ 数学カフェみたか「不等式の問題」

☎5月17日(火)午前10時～11時30分 ☎20人

☎東京女子大学名誉教授の小林一章さん ☎500円

■ みたか学校インターンシップ(春期)

☎5月21日(土)～9月10日(土)

※詳しくは募集要項や同大学ホームページをご覧ください。

☎教員を目指す方、広い視野から教師力を高めたい方、教育支援職に関心のある大学生20人(大学院生は応相談)

☎5月6日(金)午後9時までに申込書類(同大学ホームページで入手可)を同大学へ(先着制)

■ 国立天文台企画サロンアストロノミー・パブ 第181回

「宇宙での微生物・微粒子曝露捕集実験(たんぼぼ計画)の結果と今後の発展」【オンライン同時開催】

ゲストはJAXA宇宙科学研究所学際科学研究系助教の矢野創さん、ホストは東京薬科大学生命科学部名誉教授の山岸明彦さん。

☎5月21日(土)午後6時30分～8時30分

☎☎①同大学=25人、②オンライン=30人(前半のトークタイム(講義)のみ) ☎①1,000円、②500円

☎4月26日(火)午後5時までに①は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は同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

■ キャリア・カウンセリング

—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

☎5月29日(日)午後1時～3時10分 ☎10人 ☎1,000円

☎5月18日(水)午後9時までに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)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています

毎月3本の講座を☎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。



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(材料代・教材費など)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。※市外局番「0422」は省略。
☎☎https://www.city.mitaka.lg.jp/または☎76-2490へ ☎広報メディア課 ☎29-9037
※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。

5月1日発行号
原稿締切日 4月5日(火)
5月15日発行号
原稿締切日 4月14日(木)
いずれも午後5時まで

催し

北村直登展 2022

☎しろがね Gallery ☎4月2日～13日(水)午前11時～午後7時 ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎43-3777(木曜日休み)

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日！ 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ！

☎つながりのはじめまして ☎毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ☎三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・☎☎https://www.enchante-mitaka.tokyo/

手芸作家さんの材料市

☎材料市実行委員会 ☎4月3日(日)午前10時～午後4時 ☎みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎当日会場へ ☎吉野 ☎090-7210-6099

子育てコンビニひろば

☎NPO法人子育てコンビニ ☎4月4・18日の月曜日午前10時～正午 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎同法人 ☎info2@kosodate.or.jp ☎同法人 ☎41-7021

元気ひろば おれんじの催し

☎①お灸で簡単セルフケア=4月7日(水)午前10時～11時、②ベビーマッサージ講座=8日(金)午前10時30分～正午、③乳幼児食を楽しく大切にするお話し=11日(月)午前10時～11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①③1,800円、②2,000円 ☎同会 ☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

ガレージセール

☎(社福) 巣立ち会 巣立ち工房 ☎4月8日(金)・25日(月)午後1時～3時 ☎同工房(下連雀4-17-6三鷹サンライズマンション102) ☎当日会場へ ☎同工房 ☎☎24-7739

工藤政秀展 森に棲む

☎ぎやらりー由芽 ☎4月9日(土)～24日(日)正午～午後7時(24日は5時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

包丁とぎ・職人の感謝デー

☎北多摩建設産業労働組合 ☎4月10日(日)午前10時～午後2時 ☎(街) 木村材木店(下連雀4-6-12) ☎400円 ☎当日会場へ ☎同組合 ☎70-0771

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)

☎4月14日(水)午後1時～3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎初回1,200円 ☎☎土生(はぶ) ☎090-4821-9511

楽しくバドミントンしませんか？

☎三鷹ロビンス ☎4月18日(月)正午～午後3時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎500円 ☎室内履き ☎☎グンジ ☎090-9373-8874・☎goritsuko@gmail.com

第13回彩友会絵画展

☎4月19日(火)～24日(日)午前10時～午後5時(19日は午後1時から、24日は4時まで) ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎鈴木 ☎76-5101

手ごねでパンを作ませんか？

☎手ごねぶっくらパンの会 ☎腸活! マルチグレイパン=4月21日(水)、大人気! シナモンロール=5月7日(土)、いずれも午後0時40分～3時30分 ☎生涯学習センター ☎2,500円(1回) ☎☎倉澤 ☎090-7816-7741・☎tegone.pain@gmail.com

親善大会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎4月23日(土)午前9時～午後5時 ☎SUBARU総合

スポーツセンター ☎3,000円 ☎☎4月11日(月)までに志藤 ☎042-338-3750

ふるしき市

☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎4月23日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) ☎市民センター議事棟下 ☎500円(1区画分) ☎☎4月4日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

NPOテニスレッスン

☎NPO法人テニスネットワーク ☎5月11日～6月29日の毎週水曜日午前9時～10時30分、午後1時～3時 ☎大沢総合グラウンドテニスコート ☎2,000円(1回) ☎☎同法人 ☎☎https://tennis-net.jp/ ☎同法人(菊地) ☎03-5314-3737

会員募集

高山剣道愛好会(初心者歓迎)

☎毎週木・土曜日午後6時～8時30分 ☎高山小 ☎入会金1,000円、年額6,000円 ☎☎中村 ☎goldensyrop12@gmail.com

井口少年少女空手道育成会(年長児から)

☎毎月3回日曜日午前10時～10時50分(5月は体験月) ☎井口小 ☎月額2,300円 ☎☎住江 ☎090-8343-4892

介護者のための

「介護なんでも相談室」

☎4月22日(金)午後1時30分～2時20分、2時30分～3時20分(1人50分)

人 市内の介護者

所 福祉センター

申 4月19日(火)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

スポーツ

三鷹市少年軟式野球連盟 夏季大会(5年生大会)

主 三鷹市体育協会、同連盟

日 4月24日～6月19日の毎週日曜日午前9時～午後5時(雨天中止)

人 市内の小学生9人以上で構成されたチーム

所 大沢総合グラウンド

料 年間登録料6,000円、大会参加費7,000円

物 チーム同形・同色のユニホーム、ヘルメット、捕手用具(ファウルカップ着用)

申 4月12日(火)までに同連盟 ☒mitaka.syounanren@gmail.comへ

卓球の教室・大会

主 三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会

日 ①卓球教室=5月7日(土)午前9時～正午、②男子オープン大会=5月29日(日)午前9時～午後6時

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民 ①30人、②150人

所 SUBARU総合スポーツセンター

料 ①400円(中学生以下200円)、②1,000円

物 室内履き、②ラケット

申 ①当日会場へ、②4月4日(月)～18日(月)(必着)に必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀7-4-32三鷹市卓球連盟」・☒info@mitakattl.jpへ(いずれも先着制)

問 同連盟① ☎71-7449、② ☎090-5827-3847

講座

生涯学習センターの講座

◆①三鷹の古文書を読む(実践編・中級)講座

日 5月8・15日、6月19日、7月10日、9

月11日、10月23日、11月20日、12月18日、令和5年1月15日、2月12日、3月12日の日曜日午前10時～正午(全11回)

人 16歳以上の方30人

講 東北大学東北アジア研究センター助教の野本禎司さん

料 3,500円

物 筆記用具、崩し字字典

◆②市民大学事業—市民講師養成コース「市民講師としての話し方やコミュニケーションを学ぶ」

日 5月16日～7月4日の毎週月曜日午後2時～4時(5月23日、6月27日を除く全6回)

人 全回参加できる在学・在勤を含む16歳以上の市民12人

講 元NHKアナウンサーの牛窪万里子さん、石井麻由子さん

申 ①4月15日(金)、②4月27日(水)(いずれも必着)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、②は市民講師として活動したい事を「〒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。①同講座(実践編・初級)受講者を優先、②市民講師活動希望者を優先)

問 同センター ☎49-2521

三鷹市手話講習会

日 5月31日～令和5年3月7日の火曜日、昼の部=午後1時30分～3時30分、夜の部=午後7時～9時(全34回。初級コースのみ全32回)

人 在学・在勤を含む高校生以上の市民(健聴者)で、①初級(初めて手話を学びたい方)、②中級(専門語の手話を覚えたい方)、③上級(中級以上の手話技術がある方)、④通訳(4月16日(土)に実施する選考試験の合格者)、各10人

※③④は市登録手話通訳者を目指す方。

所 福祉センター

料 3,000円(別途教材費3,000円程度)

申 4月15日(金)(④は4月8日(金))(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望コースと時間帯・手話学習経験、過去の同講習会受講者は修了コース名・修了年度、在学(在勤)の方は学校(勤務先)名・所在地・電話番号を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎29-9232

仕事・求人

しごとの相談窓口

就職などに関する個別相談会。

日 4月13日(水)午前10時～正午

人 10人(内職相談は市民)

所 三鷹産業プラザ

物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談者は身分証明書

申 生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)

ファブスペースみたか プレ創業会員

同施設の運営に携わりながら、創業に向けたサポートを受けることができます。

◆会員期間 5～9月

◆利用可能日 水～金曜日午前11時～午後5時

◆定員 4人

◆会費 月額33,000円

◆応募要件

次のすべてに該当する方。ものづくり創業を目指している/運営スタッフやメンバーと週1回程度オンラインミーティングが可能/シフトを順守して同施設に無理なく通える/チャットツール(Slack)を用いた報告や連絡が可能

申 4月15日(金)までに必要事項(11面参照)・自己紹介(事業内容や作品など400字以内)を同施設 ☒fabspace@mitaka.ne.jpへ

※後日、オンラインまたは対面でヒアリングを行います。

問 同施設 ☎48-3520

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保育職(若干名)、②介護職、③介護支援専門員、④サービス提供責任者(各1人)

◆資格 ①昭和52年4月2日以降生まれの保育士(教育職員免許(幼稚園)があればなお可)、②昭和57年4月2日以降生まれの介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者、③昭和52年4月2日以降生まれの介護支援専門員、④昭和52年4月2日以降生まれの介護福祉士または介護職員実務者研修修了者

◆勤務時間 ①月～土曜日のうち5日の交代制(実働7.75時間。早番午前7時30分から、遅番午後7時45分まで)、②4週8休を基本に週平均5日の交代制、③月

～金曜日のうち5日、④月～土曜日のうち5日(③④実働38時間45分)

◆勤務場所 ①同事業団が運営する保育園・こども園、②牟礼老人保健施設はなかいどう、③在宅福祉サービス事業、④ヘルパーステーションはなかいどう

◆報酬(月額) ①205,248円～245,344円(経験などによる)、②④167,776円～189,840円(資格・経験などによる)、③204,400円～223,440円(経験などによる) ※②夜勤手当あり(1回8,000円)、④夜間・休日緊急対応手当あり(月額10,000円)。 ※賞与あり(昨年度実績4.45カ月、採用1年目は異なる)。

◆採用予定日 随時

申 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼4-2-22三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ

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

歴史文化財展示解説員(1～2人)

◆職務内容 土器やジオラマなど展示品の解説、展示機器の操作など

◆任用期間 4月～令和5年3月

◆勤務時間 第1・3・5土曜日午前9時30分～午後4時30分(実働6時間)

◆勤務場所 三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」(教育センター2階)

◆報酬 時給1,050円、交通費支給(日額上限2,600円)

※社会保険などの適用あり。

申 4月22日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付)を「〒181-8555生涯学習課」へ(後日、面接)

問 同課 ☎29-9862

審議会・市民会議など

第237回

東京都都市計画審議会の傍聴

日 5月17日(火)午後1時30分から

人 15人

所 都庁内会議室

申 4月25日(月)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒163-8001東京都都市整備局都市計画課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

問 同課 ☎03-5388-3225

※「市からののお知らせ」は11面からご覧ください。

消費者相談窓口から 442

成年年齢引き下げによる若者を狙った消費者トラブルにご注意!

問 消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

相談事例 1

繁華街で声を掛けられて脱毛エステの無料体験を受けた後、長時間にわたり有料コースの勧誘を受け、約30万円の全身脱毛コースを契約してしまった。解約したい。(19歳・女性)

相談事例 2

SNSで知り合った人からネットビジネスに興味がないかと誘われた。「もうかる情報商材がある」と強引に勧められ、10万円の購入契約をしてしまった。解約し、返金してほしい。(20歳・男性)

民法の一部改正により、4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、18歳、19歳の若者が、法律上は大人として扱われることになりました。親権者の同意がなくても高額な商品購入やさまざまな契約ができるようになる一方で、親の同意を得ずに契約した場合に取り消すことができる「未成年者取消権」を行使できなくなるため、悪質商法などによる被害の拡大が心配されています。

若年者の消費者被害では、友人や先輩・後輩との人間関係を悪くしたくない心情から断りにくい状況に陥ったり、複数の人に長時間勧誘されて雰囲気にもまれたり、恋愛感情を利用して契約してしまうケースが多くみられます。「手軽にキレイになれる」「簡単にもうかる」などのインターネット・SNSの広告や書き込み、友人や知人の誘いをうのみにして、安易に契約しないようにしましょう。「お金がない」と言うと、消費者金融や学生ローンから借金をさせられたり、クレジットカードで支払われたりする場合もあるので、必要がなければきっぱりと断りましょう。

特定商取引法では、訪問販売・電話勧誘販売・連鎖販売取引での契約や、特定継続的役務提供(エステティックや美容医療など)の契約は、クーリングオフができる場合があります。消費者契約法では、「うそを言われた」「帰りたいと言ったのに帰してくれなかった」などの場合に、締結した契約を後から取り消すことができます。こうした消費者を保護するルールを活用し、できるだけ早く対応することが大切です。トラブルに遭ったと感じた場合は、一人で悩まずにすぐに消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188にご相談ください。

高齢者の生活相談室(事前予約)

4月15日(金)午後1時~3時
介護や認知症について聞いてみたい方、一人暮らしで生活に心配がある方
所 連雀コミュニティセンター
申 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

こもれび ほっと・サークル

コーラスの参加者を募集します。
毎月第1金曜日午前10時~11時45分
人 おおむね65歳以上の市民5人
所 みたかボランティアセンター
¥500円(1回)
申 4月22日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀9-1-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
同 事務局 ☎42-4471

①東むらさき学苑、②西むらさき学苑

地域の仲間と文学・芸術・政治・経済などを3期にわたり学習します。
5月10日~令和5年3月7日の火曜日午前10時~正午(2班に分かれ、通年で隔週開催。全15回)
人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①36人、②50人
所 ①東多世代交流センター、②西多世代交流センター
申 同 4月4日(月)午前9時~8日(金)午後5時に直接または電話で①東多世代交流センター ☎46-0408、②西多世代交流センター ☎32-8765へ。元気創造プラザ講座申込システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知。①②の重複受講は不可)

※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10月1日~4年3月31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 4月15日(金)(消印有効)まで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。
同 課 ☎29-9234

高次脳機能障がい相談会

5月14日、7月9日、9月10日、11月12日、令和5年1月14日、3月11日の土曜日午前9時30分~10時20分、10時30分~11時20分(1人50分)
所 福祉センター
申 障がい者支援課 ☎29-8267へ

障がい児水泳教室

6月~令和5年3月の日曜日午前9時~11時
人 市内在住の障がいのある小学生~19歳の方と、水着を着用しプールに入ることができる保護者60組
※新型コロナウイルス感染症対策のため、2グループに分けて開催します。
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 4月4日(月)~15日(金)(必着)に必要事項(11面参照)・生年月日・保護者氏名を「〒181-8555障がい者支援課」へ(申込多数の場合は抽選。定員に満たない場合は20歳以上の方も申込可)
※5月8日(日)に保護者説明会を開催。
同 課 ☎29-9232

子ども発達支援センター

くるみ幼稚園7月入園の申し込み
人 障がいや発達に課題があり、小集団での療育が可能な市内の2歳~就学前のお子さん若干名
申 4月11日(月)~22日(金)(必着)に申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ
同 同センター ☎45-1122

保育所等訪問支援を利用する

お子さんを募集
訪問支援員が、保育所、幼稚園などを訪問し、障がいのあるお子さんの集団生活を支援します。
同 9月~令和5年3月(予定)
人 保育所、幼稚園などに在園し、専門支

援を必要とする障がいのあるお子さん若干名
申 4月11日(月)~22日(金)(必着)に申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1子ども発達支援センター」(元気創造プラザ1階)へ
同 同センター ☎45-1122



三鷹市こころの健康相談

精神科専門医による個別相談。家族のみの相談、問題整理、セカンドオピニオンとしての相談も可能です。
同 4月7日、6月2日の木曜日午前10時~正午(1人40分)
所 福祉センター
申 障がい者支援課 ☎29-9233へ



東京藝術大学学生による

オンラインカルテットコンサート
所 連雀地区住民協議会
人 在学・在勤を含む市民
所 オンライン
申 連雀コミュニティセンター HP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/
同 同センター ☎45-5100

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」
同 4月7日(休)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 同 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)

おとな絵本ラウンジ 第71回 トークテーマ「おとな」

4月10日(日)午後2時~4時
人 20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 4月9日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ HP https://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)
同 星と森と絵本の家 ☎39-3401

生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会
同 4月11日(月)午前10時~正午
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
同 同センター ☎43-7874

介護者ひろば

4月14日(休)午後1時30分~3時30分
人 介護者、介護経験者4人
所 元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)
申 同 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)

①三鷹産夏野菜苗物の販売、②市内農家による夏野菜作り相談会

同 ①4月15日(金)~5月31日(火)午前9時~午後5時、②4月15日~5月5日(休・祝)午前9時~午後4時
所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)
申 期間中会場へ
同 同センター ☎48-7482

みんなでつなげる「老い支度」

4月19日(火)午前10時~11時30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 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ



令和4年度の特別障害者手当などの手当額が変わりました

◆特別障害者手当 27,300円
◆障害児福祉手当 14,850円
◆経過的福祉手当 14,850円
同 障がい者支援課 ☎29-9234

令和3年度後期分

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

天文・科学情報スペース写真展 「それぞれの宙を見上げて」

所 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎0422-26-9951
「星空フォトコンテスト2021—それぞれの宙を見上げて」の入賞作品全19点を展示します。
同 4月8日(金)~6月5日(日)午前11時~午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)
申 期間中会場へ



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

春風亭一之輔 独演会 (保育)
三鷹市公会堂 光のホール 全席指定
5月8日(日) 午後2時開演
チケット発売日
会員=4月2日
一般=4月6日(水)
会員=3,150円
一般=3,500円
※購入は1人2枚まで。
口跡鮮やか一之輔落語。
(撮影:キッチンミノル)

CINEMA SPECIAL 惜別、日本の名優。
高倉健『遙かなる山の呼び声』(1980年/124分/カラー/DCP/松竹) (保育)
芸術文化センター 星のホール 全席指定
5月21日(土) 午前の部11時/午後の部2時上映開始 完全入替制
チケット発売中
各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円
[監督]山田洋次 [脚本]山田洋次、朝間義隆
[出演]高倉健、倍賞千恵子、吉岡秀隆、武田鉄矢、ハナ肇、渥美清

古今亭菊之丞 古今亭文菊 二人会 (保育)
芸術文化センター 星のホール 全席指定
5月22日(日) 午後2時開演
チケット発売日
会員=4月2日
一般=4月6日(水)
会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円
師匠が同じ兄弟弟子!

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/
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。
(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。

星と森と絵本の家からの
お知らせ

◆ジュニアスタッフ募集

人 小学5年～中学3年生
申 4月17日(日)までに申込書(市ホームページで入手)を直接またはファクス、電子メールで同施設 FAX 39-3402・E ehonnoie@city.mitaka.lg.jpへ
※4月24日(日)に説明会を行います。

◆幼児クラブ 春の森のたんけん隊

日 4月28日～6月23日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)
人 2歳6カ月以上のお子さんと保護者10組(下のお子さんの同伴可)
申 4月20日(水)午前10時30分から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)と生年月日・弟妹の有無と年齢・過去の参加の有無と回数を直接またはファクスで同施設 FAX 39-3402へ(初参加の市民を優先して先着制)
問 同施設 ☎39-3401

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①オンライン教室=5月6日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②月曜入門コース=5月9日～30日の毎週月曜日午後4時15分～5時45分、③火曜入門コース=5月10日～31日の毎週火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

人 小学3～6年生①4人(経験者)、②③5人
料 ¥5,000円(教材費を含む)
物 ①パソコン、②③USBメモリー
申 4月19日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
※①は当日までにスクラッチ、Zoomのインストールと設定が必要です。
問 同センター ☎48-6721

おやこでよって

チョコっとあっぷるーむ(5月)

所 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①産前・産後の骨盤ケア=9日(月)、②ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=12日(木)、③親子ヨガレッチ=14日(土)、④ベビーサインで楽しい子育て=16日(月)、⑤カラーセラピーで子育てを楽しく! =19日(木)、⑥簡単スクラッチブック(A4フレーム編)=21日(土)、⑦ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=23日(月)、⑧いつでもどこでもベビーマッサージ=26日(木)、⑨泣き止む、よく寝る抱っここの方法と抱っこひも=28日(土)、⑩マタニティヨガゆったり骨盤調整で安産力=30日(月)、いずれも午前10時30分～正午
人 ①3歳までのお子さんと母親、妊婦、②⑧2～11カ月のお子さんと保護者、③6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、④4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護

者、⑤⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、⑦ハイハイ前のお子さんと母親、⑨首据わりまでのお子さんと保護者、妊婦、⑩妊娠15週以降の健康な方(お子さん連れ2組まで)

所 市民協働センター
料 ¥①2,000円、②⑥1,800円、③④⑤⑦⑧⑩1,500円、⑨1,500円(夫婦2,000円)
※①さし付き、⑥材料代を含む。
物 ②⑧バスタオル、授乳ケープ、③バスタオル、⑥写真1～3枚
申 4月15日(金)午前9時から必要事項(11面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・年齢を同センター ☎46-0048・HP https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

山本有三記念館「おはなし会」

日 5月14日(土)午後2時～2時30分
人 小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)
料 保護者は300円(入館料)
申 当日会場へ(先着制)
問 同記念館 ☎42-6233

「私」を生きる子育て心理学 保育

日 5月19日～7月7日の木曜日午前10時～正午(全7回)
人 在勤を含む市内の子育て中の方、子育てに関心のある方15人、保育(1歳～未就学児)10人
所 西多世代交流センター
講 家族心理ジャーナリストの麻生マリ子さん
申 4月4日(月)午前9時30分～15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 ☎32-8765・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。当選者のみ通知。保育は初めて利用する方を優先)



高齢者訪問理美容券の

交付申し込み

人 自ら理美容店に行けない65歳以上の要介護3～5の方
料 ¥1回500円(年度4回まで自宅での利用可)
申 所定の申込書(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
問 同課 ☎29-9271

三鷹いきいきプラス

iPad無料体験会

基本操作を体験。機器は貸し出します。
日 4月11日(月)・14日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者8人
所 市民協働センター
申 4月4日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

三鷹駅周辺・シニアのまると

相談サロン

日 4月14日(木)午後2時～3時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎76-4500

介護予防に「うごこっと」体操 チャレンジトレーニング

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

人 65歳以上の市民で足腰の衰えを感じている方、仲間づくりをしたい方
申 4月13日(水)までに下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)



会場	日程(全8回)	時間	申込・問い合わせ先
牟礼コミュニティセンター	5月9日～6月27日の毎週月曜日	午後1時～2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122
下連雀南浦地区公会堂	5月12日～6月30日の毎週木曜日	午後2時～3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
井の頭コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午前10時30分～正午	三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX 0422-44-9772
新川中原コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午前10時30分～正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX 0422-40-7205
井口コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午後1時～2時30分	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
三鷹駅前コミュニティセンター	5月13日～7月1日の毎週金曜日	午後1時30分～3時	介護老人保健施設太郎 ☎0422-76-6636・FAX 0422-76-6635

東京都シルバーパス新規購入のご案内

問 (一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎03-5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

満70歳以上の都民は、都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生日の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込みます(有効期限は9月30日)。

人 ¥①令和4年度住民税が非課税、または課税されているが3年の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=10,255円

物 本人確認書類(保険証、運転免許証など)、①は所得金額などを確認できる書類(4年度介護保険料納入(決定)通知書、4年度住民税課税〈非課税〉証明書、生活保護受給証明書〈生活扶助の記載があるもの〉のいずれか一つ。4年度の介護保険料などが決定するまでは3年度の書類で代用可)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

健康コラム
腰痛はほとんどの人が
経験します

整形外科で扱う疾患で多いのは腰痛・頸(けい)部痛・膝関節痛ですが、このうち腰痛についてお話しします。腰痛はすべての人が一生のうち一度は経験するといわれています。これは人間が進化の過程で二足歩行を獲得したためです。その病態も一つではなく、いろいろな原因や症状があります。

よく聞く病名に椎間板ヘルニアがあります。これは比較的若い人に発症し、激しいスポーツや重労働をする人に多く発症します。脊椎の骨と骨の間にある椎間板が後方に突出し、そこに位置している神経を圧迫します。腰痛と片側の臀部(でんぶ)から下肢にかけての痛みやしびれが出ます。けん引治療やマッサージ、注射、投薬などが有効です。腰部脊柱管狭窄(きょうさく)症という病名もよく聞きます。これは高齢者に多く、老化に伴い骨や椎間板、靭帯(じんたい)が変形や変性を起こし、馬尾神経を圧迫します。腰痛や歩行障害、両下肢のしびれが出ます。多くはけん引治療やマッサージ、投薬、注射が有効です。この二つの疾患は手術が必要な場合でも、最近では内視鏡下で行うため1週間程度で退院できます。

また、高齢者に多い変形性脊椎症は、やはり老化による骨や椎間板や靭帯の変形、変性が原因ですが、手術が必要なことはほとんどなく電気治療やマッサージ、ストレッチ、投薬などで治療します。腰痛で最も多いのは筋筋膜性腰痛症です。これは脊椎を支えている筋肉や筋膜が傷つき生じる腰痛です。手術になることはなく電気治療やマッサージ、ストレッチ、投薬などで治療します。

そのほかにも、高齢の女性に多い骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折や悪性腫瘍の骨転移による腰痛などは、放置しておくこと大変なことなる場合もあります。腰痛が出たらまずは整形外科を受診して、レントゲン撮影などで正確な診断を受けることが大切です。

問 三鷹市医師会
☎0422-47-2155

ふじみ衛生組合リサイクルセンター 整備基本計画を策定しました

計画の全文は、同組合ホームページ
[HP](https://fujimiseikumiai.jp/)<https://fujimiseikumiai.jp/>で閲覧できます。また、パブリックコメントと市民説明会の内容なども公開しています。

☎同組合 ☎042-482-5497

年金・国保・年金

年金手帳交付終了のお知らせ

4月1日以降、初めて年金制度へ加入した方には、これまでの年金手帳に替わり「基礎年金番号通知書」が交付されます。すでに年金手帳をお持ちの方には同通知書は交付されません。今後も基礎年金番号が確認できる書類として、年金手帳を大切に保管してください。紛失・破損などで再交付を希望する場合は、基礎年金番号通知書が交付されます。

☎市民課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

お子さんが誕生したら児童手当・マル乳の申請をしてください

出生日の翌日から15日以内に次の申請をしてください。

◆児童手当

保護者の所得に応じて、1人につき月額15,000円または5,000円を支給します。※3歳以上は手当額が変わります。※公務員は勤務先で申請してください。

◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療分)の自己負担額を全額助成します。児童手当と同時に申請できます。

☎いずれも申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口)を同課、市政窓口へ

※詳しくは「みたかきつずナビ」ホームページ [HP](https://kosodate-mitaka.mchh.jp/)<https://kosodate-mitaka.mchh.jp/>をご覧ください。

☎同課 ☎29-9675

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)

※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。

※令和3年度就学援助費(新入学準備金)の認定を受けている場合でも、改めて4年度分の申請が必要です。

☎同課 ☎29-9814

自立支援医療(育成医療)・小児慢性特定疾病医療費を助成します

◆自立支援医療(育成医療)

体に障がいのある18歳未満の児童が、指定医療機関で確実な効果が期待できる手術などの治療を受けた場合の医療費(保険診療分)の一部を助成します(要事前申請。自己負担金、所得制限あり)。

◆小児慢性特定疾病医療費助成

対象疾病の認定基準に該当している18歳未満(継続の場合は20歳未満)の児童の治療にかかる医療費(保険診療分)の一部を、認定された病名・期間に限り助成します(自己負担金あり)。

◆小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業

対象児童(障害者自立支援法の施策の対象にならない方)に、日常生活用具を給付します(自己負担金あり)。

☎☎子育て支援課(市役所4階43番窓口) ☎29-9675

むらさき子どもひろばの催し(4月)

◆乳幼児のおそびひろば

☎げんきっ子ランド=月曜日午前9時~正午(18日(月)を除く)、みんなであそび! =火~金曜日午前11時~11時30分(21日(木)・22日(金)を除く)

☎☎当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

☎①進級おめでとう会=16日(土)午前10時30分~11時30分、②Mamaカフェ=18日午前10時30分~11時30分、③手形アートスタンプ=21・22日午前11時~11時30分、④スペシャルバスデー=26日(火)・27日(水)午前11時~11時30分

☎①3歳~就学前のお子さんと保護者10組、②1歳6カ月までのお子さんと母親8組、③④就学前のお子さん

☎③タオル、汚れてもよい服装
☎①②直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)、③④当日会場へ

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・金曜日午後3時30分~4時15分、②スポーツの日=木曜日午後4時~4時30分、③一輪車教室=11日(月)午後3時40分~4時30分(雨天中止)、④イースターエッグを作ろう=16日午後2時30分~3時30分、⑤卓球大会=25日(月)午後3時30分~4時15分

☎③④10人

☎①②③⑤タオル(②③運動靴、③あれば一輪車)

☎①②⑤当日会場へ、③④直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)

☎同ひろば ☎49-5500

パパとママの育児相談・交流会

☎連雀地区住民協議会

☎4月8日(金)午前10時30分~11時30分
☎市内の1歳未満のお子さんと保護者、これから親になる方①会場10組、②オンライン5組

☎①連雀コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ[Zoom]

☎同センターホームページ [HP](https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/)<https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)

☎同センター ☎45-5100

みたか親の会

☎4月13日(水)午前10時~11時30分

☎引きこもりや不登校の家族がいる方15人

☎みたかボランティアセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター ☎76-1271

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじよ(4月)

☎①バナナぐみ=19日、②いちごぐみ=26日、いずれも火曜日午前10時15分~11時15分

☎市内在住の①初めて受講する令和3年6~7月生まれのお子さんと保護者6組、②初めて同ひろばを利用する3年11~12月生まれのお子さんと保護者4組

☎①5日(火)午前10時から直接または電

話で同ひろば ☎45-7710へ、②12日(火)午前10時から同ひろば ☎45-7710へ(いずれも先着制)

◆ベビーヨガ

☎4月27日(水)午前10時30分~11時30分

☎市内在住の初めて受講する3~8カ月のお子さんと母親12組

☎連雀コミュニティセンター

☎ベビーヨガインストラクターのかおりさん

☎バスタオル、おむつ、着替え

☎4月13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)

☎同ひろば ☎45-7710

ふたごの親の交流会 保育

☎4月21日(水)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) ☎46-3254へ(先着制)

出前講座「ベビーマッサージ」

☎4月22日(金)午前10時30分~正午

☎2~6カ月ごろのお子さんと母親10組

☎牟礼コミュニティセンター

☎ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

☎¥200円(オイル代)

☎バスタオル

☎☎4月8日(金)午前9時から直接または電話で東多世代交流センター ☎44-2150へ(先着制)

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎総合保健センター ☎0422-24-8050

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。
※マイナンバーカードの健康保険証利用はできません。

①休日診療所、④休日調剤薬局は、新型コロナウイルス感染症のまん延により、当面の間、午後6時~9時30分の診療・受付を休止しています。

①休日診療所(内科・小児科)

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)

①②はいずれも

三鷹市医師会館(野崎1-7-23)

☎0422-24-8199

ハイキュウキュウ

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。

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

①③④の受付は日曜日、祝日です。

市指定のごみ袋に掲載する広告を募集

☎ごみ対策課 ☎0422-29-9613

市ホームページにも無料で広告を掲載できます

市指定のごみ袋は市内全域で日常的に使用され、多くの方の目に触れる有効な広告媒体です。ごみ袋への広告を申し込みいただくと、市ホームページのトップページにも5カ月間無料でバナー広告を掲載できます(いずれも広告掲載は10月以降)。

☎4月4日(月)~28日(木)に申込書(市ホームページで入手)を直接または郵送で「〒181-8555ごみ対策課」(第二庁舎2階)へ

※ごみ袋本体の広告は表面中央部に掲載され、色は紺色の1色刷りです。

※外袋の広告は裏面に掲載され、白地に1色刷りです(色は選べます)。

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

直通電話の導入で 市役所への電話が便利になりました

4月から、市役所代表電話番号☎45-1151に加えて、各部署への直通電話番号を導入しています(一部を除く)。市役所に電話をかける際、直通電話番号をご利用いただくと、従来のように電話交換手を通すことなく、担当部署に直接つながります。直通電話番号の一覧は市ホームページでご確認ください。

契約管理課☎29-9171
※『広報みたか』でも、今号から各記事のに直通電話番号を表記します。

「令和4年度版リサイクルカレンダー」 お詫びと訂正

内容に一部誤りがありました。お詫びして訂正します。

◆28ページ「ごみの分別一覧表」

◇頭文字「ふ」

フライパン

誤：空欄／正：不燃に〇

ブロック

誤：不燃と収集不可に〇／正：収集不可に〇

フロッピーディスク

誤：空欄／正：不燃に〇

◇頭文字「へ」

おめでとうございます! 表彰された市民の皆さんを ご紹介いたします

市長室☎0422-45-1151
(内線2011)

◆第49回衆議院議員総選挙に係る 総務大臣表彰

濱田富美代さん、田中道子さん
(三鷹市明るい選挙推進協議会委員)

ペットトイレの砂・シート

誤：可燃と不燃に〇／正：可燃に〇

ヘルメット

誤：空欄／正：不燃に〇

弁当容器

誤：不燃に〇、資源に「プラ」表記／正：資源に「プラ」表記

ごみ対策課☎29-9613

はがきのリサイクルに ご協力ありがとうございました

今回は約1,300kg(はがき468,000枚分)を回収し、製紙工場で再生紙などにリサイクルされました。

ごみ対策課☎29-9613

三鷹市マイナンバーカード専用 コールセンターを開設しています

◆専用電話番号 ☎050-5050-1462

カードの申請方法やマイナポイントの申込方法など、お気軽にお問い合わせください。

平日午前8時30分～午後5時

市民課☎29-9191

桜井浜江記念市民ギャラリー 施設貸し出しを開始します

市民の皆さんの作品発表の場として、4月から施設貸し出しの受け付けを開始します(利用開始は6月から)。

◆開館時間 午前10時～午後6時

◆休館日 月曜日(休日の場合は開館し、その翌日と翌々日が休館)

◆所在地 下連雀3-42-3 イニシア三鷹1階

◆施設利用料 1日6,000円(6日連続で利用する場合は30,000円)

※詳しくは(公財)三鷹市スポーツと文化財団ホームページ <https://mitaka-sport-sandculture.or.jp/>または三鷹市公会堂さんさん館☎0422-29-9868へ。

芸術文化課☎0422-29-9861

市民参加のための活動拠点施設 「Machikoe(マチコエ)」の 開館時間が変わりました

◆開館時間 火～金曜日午前9時～午

後8時30分、土・日曜日午前9時～午後5時

◆住所 下連雀3-33-3 アールヴェール三鷹中央通り2階

同施設☎70-4033

男女平等参画を考える啓発誌 「Shall we?」74号を配布中

今号のテーマは「男性の育児休業」。市内公共施設、郵便局などで配布しています。

企画経営課☎29-9032

人権擁護委員が就任されました

大野良昭さんに代わり、吉野武門(よしのたけと)さんが就任されました。任期は3年間です。

相談・情報課☎44-6600

介護サービス事業者の公募

認知症対応型共同生活介護事業所(1カ所)の整備について、事業者を公募します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

4月25日(月)までに介護保険課☎29-8095へ

介護の資格取得を支援しています

市内の事業所に勤務する介護職員向けの研修費用などを補助しています。

◆補助内容 ①介護職員初任者研修課程(上限70,000円)、②介護福祉士実務者研修(上限100,000円)、③介護福祉士資格(上限100,000円)

①または②を修了もしくは③を取得後1年以内に就職し3カ月以上勤務した介護職員、働きながら①または②を修了もしくは③を取得し以後3カ月以上勤務した介護職員

※申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

介護保険課☎29-9274

「さくらねご無料不妊手術事業」 を実施しています

市では、(公財)どうぶつ基金が実施する同事業の活動に参加し、飼い主のいない猫の不妊手術費用を全額負担する

無料不妊手術チケットを、年数回に分けて配布しています。チケットは、市が指定した協力病院で利用できます。

◆第1回受付期間 4月21日(休)まで
※申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

環境政策課☎29-9612

三鷹市市民葬儀 協定料金改定のご案内

標準的な仏式の葬儀を、市が三鷹市市民葬儀取扱業者と定めた協定料金で比較的安く行うことができます。4月からの火葬料金変更に伴い、協定料金を改定しました。利用できるのは、亡くなった方または喪主が市民で、葬儀を市内で行う場合です。協定料金には祭壇・霊きゅう運搬・火葬が含まれ、そのほか、遺影、会葬礼状の料金、会場使用料などがかかります。

◆4月からの協定料金(火葬料のみ非課税)

◇祭壇 彫刻四段=330,000円、金欄五段=198,000円

◇霊きゅう車 宮型・洋型=20kmまで39,320円、10kmまで33,270円、普通車=20kmまで19,530円、10kmまで15,570円

◇火葬(骨容器などを含む) 大人=71,590円、小人(6歳未満)=39,780円

三鷹市市民葬儀取扱業者へ
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

地域福祉課☎29-9231

「三鷹市耐震改修促進計画」を 改定しました

地震発生時の建築物の倒壊などから市民を守り、災害に強い三鷹市を実現するため、社会情勢の変化などを踏まえ、同計画を改定しました。全文は、市ホームページ、建築指導課(第二庁舎1階)、相談・情報課(市役所2階)、市立図書館で閲覧できます。

建築指導課☎29-9746

令和3年 市内地区別 刑法犯認知件数

安全安心課☎0422-45-1116

出典：三鷹警察署

地区	総件数	凶悪犯(※1)	侵入窃盗	ひったくり	特殊詐欺(※2)	子どもに対する犯罪(※3)	自動車盗	自転車盗	そのほか(※4)
下連雀	173	0	5	0	13	1	0	50	104
牟礼	51	0	0	0	7	1	0	13	30
井の頭	38	0	3	0	5	0	0	9	21
中原	26	0	0	0	4	1	0	4	17
北野	26	0	2	0	2	0	0	8	14
新川	47	0	2	0	6	0	1	9	29
上連雀	82	0	2	0	7	0	0	28	45
井口	46	0	0	0	5	0	0	19	22
深大寺	22	0	0	0	7	0	0	7	8
野崎	70	1	7	0	1	0	0	11	50
大沢	61	0	1	0	5	1	0	15	39
不明	5	0	0	0	0	0	0	0	5
総計	647	1	22	0	62	4	1	173	384

昨年の市内の刑法犯認知件数は647件で、市に残る統計上の最少件数だった一昨年の727件から80件減少しました。しかし、「振り込め詐欺」をはじめとする特殊詐欺の被害が拡大しており、被害件数は一昨年より30件増加の62件で、被害総額も増加しています。犯行の手口は年々巧妙化しているため、引き続き注意が必要です。

安全安心に暮らすことができるまちを目指し、一人ひとりが「自分たちのまちは自分たちで守る」という防犯意識を持って、できる範囲での自主的な防犯活動や対策へのご協力をお願いします。

- ※1 殺人、強盗、放火など
- ※2 オレオレ詐欺、還付金詐欺、架空料金請求詐欺など
- ※3 小学生以下を対象
- ※4 記載の犯罪以外で、粗暴犯、器物損壊、オートバイ盗、置き引き、万引き、車上狙いなど

※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605号(4月3日~4月30日)
 18歳からは大人の仲間入り「成年年齢の引き下げ」/
 太宰治文学サロンがブックカフェにリニューアル
 放送時間/月~日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
 ※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3月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,216人(234人減) 男: 92,928人(124人減)/女: 97,288人(110人減)
 世帯: 95,862世帯(173世帯減)

4月から ▶ スマホでも市税などの納付ができます

4月1日以降に発行する納付書から、スマートフォンのアプリを利用して納付書のバーコードを読み取るだけで、キャッシュレスで市税などの納付ができるようになりました。

●利用できるアプリ決済サービス



●納付できる税目など

①市民税・都民税(普通徴収)、②固定資産税・都市計画税、③固定資産税(償却資産分)、④軽自動車税(種別割)、⑤国民健康保険税(普通徴収)、⑥後期高齢者医療保険料(普通徴収)、⑦介護保険料(普通徴収)、⑧学童保育所保育料、⑨学童保育所延長保育料、⑩利用者負担額(保育料)、⑪延長保育利用料(公立)、⑫保育園給食費(公立)、⑬母子及び父子福祉資金償還金、⑭女性福祉資金償還金

●利用できる納付書

次の条件をすべて満たす納付書で利用できます。

- 4月1日以降に発行されたもの(裏面の「納付する場所」欄にアプリ決済サービスの記載があるもの)
- 1枚当たりの金額が30万円以下のもの
- 表面の左下にバーコードが印字されたもの

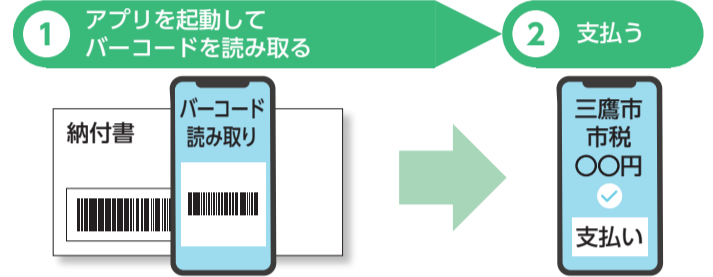
※3月以前に発行した納付書で、アプリ決済サービスでの納付を希望する方は、税目ごとの問い合わせ先(右記参照)へご連絡ください。

●注意事項

●領収証書は発行されません。領収証書が必要な方は、金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください。

●⑬⑭は「LINE Pay請求書支払い」「PayPay請求書支払い」「au PAY(請求書支払い)」は利用できません。

●使い方



問 ①~⑥ 納税課 ☎0422-29-9211、⑦ 介護保険課 ☎0422-29-9277、⑧⑨ 児童青少年課 ☎0422-29-9671、⑩~⑫ 子ども育成課 ☎0422-29-9673、⑬⑭ 子育て支援課 ☎0422-45-1151 (内線2755)

ウクライナの音楽の世界 バンドゥーラ(Bandura)の調べ

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

ウクライナの民族楽器・バンドゥーラ奏者のカテリーナさんによる歌と演奏のコンサートを特別開催します。バンドゥーラのすてきな音色を聴いて、ウクライナの世界を感じてみませんか。

※参加費無料。会場にウクライナへの人道支援のための募金箱を設置します。

主 市、(公財)三鷹国際交流協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、世界連邦運動協会三鷹支部、三鷹青年会議所

日 5月13日(金)午後7時~8時30分 人 600人
 所 芸術文化センター風のホール

申 5月9日(月)までに参加者全員の必要事項(11面参照)を同課 ☎0422-29-9032 (平日のみ)・FAX 0422-29-9279・☐kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(先着制。参加者には事前に参加票を送付)

◆カテリーナさん(写真)プロフィール

ウクライナ・プリピャチ生まれ。生後30日でチェルノブイリ原発事故により被災。幼少期から多数の海外公演に参加し、来日時に感じた日本の素晴らしさから19歳のときに活動拠点を東京に移す。日本に2人しかいないバンドゥーラ奏者として国内外で活動中。



ラグビー新リーグにご招待!

東芝ブレイブルーパス東京 VS 東京サントリーサンゴリアス

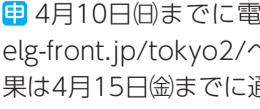
問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

三鷹市、府中市、調布市が連携協定を締結している両チームの試合に、市民の皆さんをご招待します。新リーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE(リーグワン)」の熱い一戦を地元でお楽しみください。

日 5月1日(日)午後5時キックオフ
 人 在学・在勤を含む市民100人(中学生以下は保護者同伴、幼児は膝上観戦可)

所 味の素スタジアム(調布市西町376-3)

申 4月10日(日)までに電子申請サービス HP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>へ(1組2人まで。申込多数の場合は抽選。結果は4月15日(金)までに通知。他市との重複申込は不可)



子育て支援サイトがリニューアル 「みたかきっずナビ」をご利用ください

問 子ども発達支援課 ☎0422-45-3031

平成14年からご利用いただいていた「みたか子育てねっと」に代わり、新しい子育て支援サイト「みたかきっずナビ」HP <https://kosodate-mitaka.mchh.jp/>を4月1日に公開しました。



子育て関連のお知らせやイベント情報、施設案内など、三鷹での子育てに役立つさまざまな情報を、これまで以上に見やすく、探しやすく、分かりやすくお届けします。



◆子育てをさらに便利に!.....

昨年12月に先行公開し、ご好評をいただいているスマートフォン用アプリ「みたかきっずナビ by母子モ」も、ぜひご活用ください。

主な機能.....

- お子さんの年齢などに応じたタイムリーな育児情報をプッシュ通知で受け取れます
 - 複雑で面倒な予防接種のスケジュールを簡単に管理できます
 - お子さんの成長や大切な思い出を記録し、SNSで共有できます
 - 子育ての相談ができます
- ※一時預かり利用のオンライン予約も開始予定です。



利用方法.....

右記二次元コードからアプリをダウンロードしてください。お住まいの郵便番号を登録すると、三鷹市に特化したサービスが利用できます。スマートフォンをお持ちでない方は、ウェブ版 HP <https://www.mchh.jp/>をご利用ください。

