



新型コロナワクチン最新情報 ……2面
住民税非課税世帯への臨時特別給付金
申請期限は5月31日(火)です ……3面
風しん抗体検査と予防接種を
受けましょう ……4面
市からのお知らせ ……11面から
民生・児童委員に
お気軽にご相談ください ……12面

Machikoe活動中!

まちの声を聴き、
まちの声をカタチにする

マチコエは、市が令和3年4月に設置した「三鷹市
市民参加でまちづくり協議会」の愛称です。公募で集
まったメンバーが市民の皆さんの声を集めて話し合
い、未来のまちづくりのアイデアを市に提案します。

☎参加と協働推進室 ☎0422-70-4033・マチコエ
ホームページ [HP https://mitaka-machikoe.com/](https://mitaka-machikoe.com/)

三鷹市
市民参加でまちづくり協議会
～Machikoe(マチコエ)～

皆さんの“声”をもっと市政に反映するためのマチコエ

マチコエでは、メンバーがワークショップなどの市民参加イベントを企画・実践したり、SNSなどを通じて地域の声を集めたりしながら、まちの課題を見つけて解決策を協議し、そのアイデアを市に提案します。市職員は事務局として活動をサポートします。市では今後、マチコエからの提案を基本構想や基本計画などの政策に反映し、生かしていきたいと考えています。

三鷹駅から徒歩4分 活動拠点施設「マチコエ」

メンバー以外の市民・団体の皆さんも利用できます。

◆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

☞下連雀3-33-3アールヴェール三鷹中央通り2階

☞マチコエホームページへ

集まったメンバーは400人以上! 7つの部会で多様なテーマを議論

7つの部会と部会内の複数のグループに分かれて、月1回程度活動しています。オンライン上でも議論や情報共有を行えるので、日中仕事がある方なども安心して参加できます。活動状況はマチコエホームページでご覧いただけます。

メンバーは随時募集中!

あなたも一緒により良い三鷹づくりに参加しませんか。参加と協働推進室 ☎0422-70-4033・✉sankatokyodo@city.mitaka.lg.jp・マチコエホームページで受け付けています。

マチコエメンバーからひと言

心ゆたかなまちづくり部会 柴田 祐大さん

私が育ってきた三鷹の役に立ちたいと考えマチコエに参加しました。良かったことは、三鷹の未来を考えたこと・色々な市民とつながりを持てたことにより、三鷹がより好きになったことです。もっと皆さんの声が必要なので、あなたの声を聞かせてください。あなたの声をもっといい三鷹への一歩に!

市長コラム

いよいよ発進。まちの声をあつめます

河村 孝 三鷹市長

YouTubeで配信中「河村市長に聞いてみた!」
[河村市長に聞いてみた!](#)

昨年秋から動き出している市民参加組織「マチコエ」は、3月26日に第1回の全体会を開催し、いよいよ活動が本格化してきました。メンバーは市民の皆さんから様々な声を伺うために、これから市内各所に「出沒」します(笑)。どんな展開になるのか、私自身も興味津々です。というのは、市民参加が盛んといわれる三鷹市でも、単体の組織でこれだけ規模の大きい市民参加の形は恐らく初めてだからです。それに、市民参加が初めてというメンバーも多くいます。これまでにない新しいアイデアが生まれるのに、きっとプラスに働くと思います。すべてを予測するのが困難だからこそ、今からドキドキ、ワクワクです。

さて、「市民参加」と「協働」は似ている言葉ですが、厳密には違うものです。やや難しく言うと、市民参加とは「市が原案を決める前に、市民の皆さんの意見を聞く」というものです。一方の協働とは「市と市民の皆さんがあるテーマについて一緒に実行する」というものです。三鷹市では、マチコエをはじめとした市民参加も、市民の皆さんとの協働も大切にしています。どちらも、実現するとその先には感動が待っています。マチコエを通さなくても結構です。皆さんの「まちをこうしたい」、「ここに問題がある」など、ご意見や思いをドンドンお寄せください。お待ちしております。

新型コロナワクチン最新情報

☎三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

※下記の情報は4月26日時点のものです。

12歳以上の方への3回目接種

昨年11月30日までに2回目の接種を受けた方へ、5月11日(水)に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(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)。12～15歳の方は原則として保護者同伴でお越しください。なお、12～17歳の方はファイザー社ワクチンを使用します。

集団接種

- 日程・使用するワクチン** ①5月11日(水)・14日(土)・20日(金)・21日(土)午前9時～午後5時(20日は午後4時～9時)=ファイザー社
- ②5月13日(金)午後4時～9時、18日(水)午前9時～午後5時=武田/モデルナ社
- 接種会場** 元気創造プラザ
- 持ち物** 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)

三鷹駅前特設会場でのワクチン接種(予約なしも可)

予約に空きがあれば、予約なしでも接種可能です(受付は開始時間の30分後～終了時間の1時間前)。空き状況は市ホームページでお知らせします。

- 日程** 5月13日(金)・19日(木)、6月3日(金)・5日(日)・9日(木)午後5時～9時(6月5日は正午～午後4時)
 - 人数** 各日100人程度
 - 接種会場** 三鷹ネットワーク大学
 - 使用するワクチン** ファイザー社
 - 持ち物** 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)
- ※持ち物に不足がある場合、接種できないことがあります。

個別接種

- 接種会場** 市内約55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)



小児への1・2回目接種(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。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歳になる方へは、誕生日からおおよそ2週間以内に接種券を発送します。

※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(1回目に小児用ワクチンを接種した方を除く)。接種時期にご注意ください。

個別接種

- 接種会場** 市内12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)



予約でお困りの方へ

市コールセンター ☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)で予約を支援しています。お気軽にご相談ください。

4回目の接種

国からの方針が示された後、詳細が決まり次第、市ホームページや『広報みたか』でお知らせします。

市民の新型コロナワクチン3回目接種状況(4月24日現在)

対象者数	171,391人	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。
接種者数	101,712人	
接種率	59.3%	

※都内平均56.4%(4月24日現在)



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)
- ※システムメンテナンスのため、5月10日(火)午後9時30分～11時30分は予約の受付を休止します。



個別接種

- 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。

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)

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

※下記の情報は4月26日時点のものです。

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(医療機関の案内、症状に関する相談受付)**
☎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。



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)

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。

令和3年度住民税非課税世帯への 臨時特別給付金

申請期限は5月31日(火)(消印有効)です

☎三鷹市臨時特別給付金コールセンター
☎0422-29-9617(平日午前9時～午後5時)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、3年度住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり10万円を給付しています。

申請が済んでいない方は確認書に必要事項を記入し、お早めにご提出ください。申請から給付までは3週間程度かかります。

◆対象世帯

基準日(3年12月10日)現在で三鷹市に住民登録があり、世帯全員の3年度住民税が非課税である世帯。

対象と思われる世帯の世帯主には、確認書を送付しています。

※世帯の全員が、住民税が課税されているほかの親族などの扶養を受けている場合は対象外です。

※確認書が届いていない方でも、下記の理由などにより給付金を受給できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

- 基準日以前の課税対象者の死亡や行方不明により、その方を除いた世帯員全員が3年度住民税均等割非課税の世帯
- 基準日以前に配偶者と離婚し、本人が属する世帯員全員が3年度住民税均等割非課税の世帯(元配偶者による扶養の有無は問いません)
- 基準日時点で日本国内で生活していたが、いずれの市区町村にも住民登録が無く、基準日の翌日以降に三鷹市に新たに住民登録をした方
- 基準日以降の修正申告などにより3年度住民税が均等割非課税になった場合

家計急変世帯へも給付しています 申請期限：9月30日(金)

給付金の受給には申請が必要です。申請書は、市ホームページ(右記二次元コード)からダウンロードできます。



◆対象世帯

申請時点で三鷹市に住民登録があり、同感染症の影響を受けて3年1月以降の家計が急変し、世帯員それぞれの3年1月～4年9月の任意の1カ月の収入または所得を12倍し、合計した金額が住民税非課税相当になる世帯(下表参照)。

家族構成例	非課税相当限度額	
	収入額ベース	所得額ベース
単身または扶養親族がいない世帯	100万円	45万円
配偶者・扶養親族(計1人)を扶養している	156万円	101万円
配偶者・扶養親族(計2人)を扶養している	205万7千円	136万円
配偶者・扶養親族(計3人)を扶養している	255万7千円	171万円
配偶者・扶養親族(計4人)を扶養している	305万7千円	206万円
障がい者、寡婦、ひとり親、未成年	204万3千円	135万円

※同感染症の影響によらない減収や住民税非課税世帯への臨時特別給付金(上記)を受給した方は対象外です。

同給付金を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

止水板や雨水浸透ますを設置して、 大雨に備えませんか

☎水再生課(市役所5階57番窓口)☎0422-29-9749へ

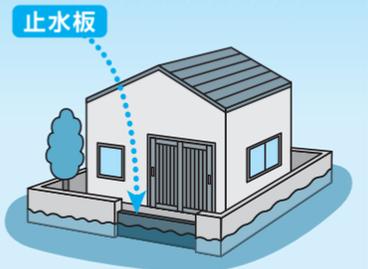
設置条件など、詳しくは同課へお問い合わせください。

止水板

建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための設備です。手軽に取り付けることができ、突発的な集中豪雨の際に被害の軽減が期待できます。

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの費用の一部を助成しています(工事費用の2分の1。上限50万円)。

☎1年以上三鷹市に住民登録があり、住民税の滞納がない方



雨水浸透ます

建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。また、地下水が豊富になり、井の頭池や野川沿いの湧水の増加にもつながります。

個人住宅や個人所有の共同住宅などに設置する場合、工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人で行ってください)。

※築1年以内の新築住宅、三鷹市まちづくり条例の対象となった建物(開発により建てられた住宅など)、事業所、傾斜地など、設置に適さない場所にある家屋は、設置対象になりません。

※雨水をためて使うことはできません。ふたは密閉式で、庭の排水溝としては使用できません。



毎月 第2水曜日 開催 しごとの 相談窓口

☎生活経済課☎0422-29-9615

市では、ハローワーク三鷹やわくわくサポート三鷹の職員による就職・キャリアなどの相談会を開催しています。

奇数月は、社会保険労務士が健康保険・年金・労務などの相談にも応じますので、求職中の方だけでなく、仕事をしている方や事業者の皆さんも、ぜひご利用ください。

◆社会保険労務士への相談例

- いくらまで稼いだら夫の扶養から外れるのか
- 将来もらえる年金額は?

※求人紹介、職業あっせんは行っていません。

今月の開催日程

- ☎ 5月11日(水)午前10時～正午 物 雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証、内職相談希望者は身分証明書(内職相談は市民のみ)
- ☎ 10人 申 5月11日午前9時までに同課☎0422-29-9615へ(先着制)
- ☎ 三鷹産業プラザ

経済的に
苦しい

生活に
困っている

そんなときは生活・就労支援窓口にご相談ください ☎同窓口☎0422-24-6083



経済的な理由などで不安や心配を抱えている方の相談に専門の相談員がお応えし、関係機関と連携しながら状況の改善を支援します。一人で悩まず、まずは気軽にご連絡ください。

☎ 平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

☎ 市役所2階

※生活保護を受給している方は対象になりません。

こんな相談に応じます

- 収入がなくなり生活が不安だ
- 収入より支出が多い
- 家賃が払えず家を出なければならぬ
- ずっと働いていないので就職が不安だ
- 引きこもりやニートで悩んでいる など

相談支援の流れ

- 1 相談員がお話を伺い、課題を整理します
- 2 必要に応じて、課題解決のためのプラン(個別支援計画)を作成します
- 3 生活の安定に向けて、関係機関と連携しながら、必要な支援サービスを提供します

支援の例

- すぐに仕事に就くことが可能な場合 →ハローワークなどとの連携
ハローワーク三鷹などと連携しながら、就職活動を支援します。
- 就職するために住居の確保が必要な場合 →住居確保給付金の支給
離職などで住居を失った方、または失う恐れの高い方に、原則3カ月間家賃相当額を支給し、就労を支援します(収入や資産要件のほか、就職活動をするなどが条件です)。
- 仕事に就くために生活改善などのサポートが必要な場合 →就労準備支援
すぐに就労することが難しい方に、期間を定めたプログラムに沿って一般就労のための基礎能力を養いながら、就労に向けた支援を行います。
- 家計の立て直しが必要な場合 →家計改善支援
早期の生活再生のために、家計状況の「見える化」を図り、相談者が自ら家計を管理できるように支援します。
- 子どもの学習・進学支援が必要な場合 →子どもの学習等支援
不登校や引きこもりなどの課題を抱える子ども・若者に、関連機関と連携した働きかけや学習支援などを行います(就学援助相当の世帯が対象)。

妊娠を予定・希望する方と同居者が対象

風しん抗体検査と予防接種を受けましょう

健康推進課 ☎0422-24-8050



風しんは、免疫を持たない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、赤ちゃんが心疾患や白内障、難聴などの疾患(先天性風しん症候群)にかかる恐れがあるため、妊娠前に十分な抗体を持つことが重要です。また、妊婦への感染を防ぐため、同居の家族も注意が必要です。

市では、先天性風しん症候群の予防対策として、無料の風しん抗体検査を行い、予防接種費用を一部助成しています。

※「国による風しんの追加的対策事業」(最下段参照)に該当する男性は、本事業の対象外です。

風しん抗体検査(無料)

採血による血液検査です(原則HI法)。約1週間後に結果が出ますので、検査を行った市内協力医療機関で確認してください。抗体価が不十分と診断された方は、予防接種(下記)をお勧めします。

☑令和5年3月20日(月)まで

☑19歳以上の市民(妊婦を除く)で、①妊娠を予定または希望する女性、②妊婦の同居者、③①の同居者(②③性別問わず)

※風しん予防接種を2回以上受けた方や過去に同検査を受けた方、抗体価が不十分と確認済みの方は対象外です。

☑本人確認のため保険証などを持参し、市内協力医療機関(表)へ

風しん予防接種

①麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)または②風しん単抗原ワクチン。

☑5年3月31日(金)まで

☑上記①～③に該当する19歳以上の市民(妊婦を除く)で、風しん抗体検査または妊婦健診などで抗体価が不十分と診断された方

※過去に麻しん・風しん予防接種を受けた方は対象外です。

☑自己負担金 ①5,000円、②1,745円

※ワクチンの取り扱い、医療機関にお問い合わせください(①②いずれかのみ)の取り扱いの場合があります。

☑本人確認のため保険証などを持参し、市内協力医療機関(表)へ

下連雀エリア

市外局番0422は省略

医療機関	住所	電話番号
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28 ラ・プルミエール村越1階	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18 KAISER三鷹フロント4階	44-5660
平嶺内科医院	下連雀3-24-7	43-2838
山田えいこレディースクリニック	下連雀3-24-7 平嶺ビル2階	26-7525
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8・1階	70-1150
三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-7776
三木クリニック	下連雀3-37-8 KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ5階-B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19 グローリオ三鷹101	70-1071
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23 サウスポイント三鷹2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17 エルヴェ三鷹203	40-5022
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺 メディカルコート1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
三鷹の森皮フ・形成クリニック	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	70-1205

下連雀エリア

医療機関	住所	電話番号
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550

牟礼・井の頭・中原・北野エリア

医療機関	住所	電話番号
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14	70-5711
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 2階	70-5525
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9 栗原ビル1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
きたのこどもクリニック	北野4-12-17 きたのメディカルパーク1階	70-4150

新川・上連雀エリア

医療機関	住所	電話番号
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモールクレセント101	24-2231
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
あきやま子どもクリニック	上連雀4-3-3 川口ビル1階	70-5777
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7 石井ビル1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237

井口・深大寺・野崎・大沢エリア

医療機関	住所	電話番号
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
かえでこどもクリニック	井口3-6-16 アップルかえで通りビル1階	39-3306
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
のざきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性が対象 国による風しんの追加的対策事業

健康推進課 ☎0422-24-8050

幼少期に公的な予防接種を受ける機会がなかった方を対象に、風しんの抗体検査と予防接種(抗体価が基準を下回った場合のみ)が無料で受けられる制度があります(抗体検査、予防接種ともに利用は1回限り)。

実施期間が延長されたため、対象者のうち利用が確認できない方へ、4月下旬にクーポン券を再送付しています。紛失した方や、4月以降に転入した方など、お手元にクーポン券がない場合は再発行が可能です。同課へお問い合わせください。

☑令和7年3月31日まで

☑市内協力医療機関

※受診できる医療機関は上記の表と異なります。クーポン券に同封の一覧表をご確認ください。

子どもの食を育む講演会 ー将来に続く生きる力

☎健康推進課 ☎0422-24-8266

これから成長期を迎える小学生にとって、生きる力の基礎となる「食育」。講師自身の経験をもとにお話しします。

📅 6月18日(土)午前10時～11時30分

👤 小学生のお子さんを持つ市民130人(高学年のお子さんの同伴可)

📍 三鷹産業プラザ

🗣️ FC東京クラブコミュニケーターの石川直宏さん(写真)

📄 5月2日(月)午前9時～31日(火)午後5時に同課 ☎0422-24-8266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/>へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ6月上旬に通知)



光化学スモッグにご注意を

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

光化学スモッグは、気温が20度を超える風の弱い日に発生することが多く、例年5～10月ごろにかけて注意報が発令されることがあります。注意報・警報が発令された際は、防災無線や市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、公共施設への掲示などでお知らせします。発令状況は、東京都環境局ホームページ [HP](https://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/) <https://www.ox.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/>でも確認できます。発令は原則、日没をもって解除されます。

◆◆◆ 注意報・警報が発令されたら ◆◆◆

- 外出や屋外での運動を控える。
- 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする。
- 洗眼やうがいをしても具合が良くならないときや、息苦しさ・胸の苦しさを感したら、必要に応じて医師の診察を受けましょう。

◆◆◆ 発生を抑えるために ◆◆◆

光化学スモッグは、自動車の排ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。発生を抑えるためにも、日頃からできるだけ自動車の使用は控え、自転車や公共交通(バス・電車)を利用しましょう。

飼い主のいない猫の手術費用を一部減額します

📍市、(公社)東京都獣医師会・武蔵野三鷹支部

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

飼い主のいない猫との共生を目指して、飼い主のいない猫に避妊・去勢手術を行う場合、手術費用の一部を減額します。事前の申し込みが必要で、手術後の申請はできません。年度ごとの予算額に達し次第、受け付けを終了します。

🐾 助成の対象と要件

- 市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上。飼い猫は対象外)
- 手術を受けさせようとする方(申込者)が市内在住
- 手術済みの印として、猫の耳先にV字カットを施すことを承諾できる

🐾 支援内容

指定の病院で避妊・去勢を行う場合の手術費用から、雄は10,000円、雌は15,000円を減額します。

📄 5月9日(月)～令和5年3月24日(金)に申込書(同課(第二庁舎2階)、市民課(市役所1階)、市政窓口または市ホームページで入手)に手術する猫の写真を貼付し同課へ

🐾 市内の指定動物病院一覧(4月現在) 市外局番0422は省略

病院名	住所	電話番号
穴戸動物病院	下連雀4-6-27	48-5362
ふじもと動物病院	井の頭4-24-5	24-0661
アルファ動物診療所	上連雀4-16-4	46-5585
かえで動物病院	深大寺2-1-1	31-3232



西多世代交流センターで和太鼓体験

📍同センター ☎0422-31-6039

①和太鼓クラブの活動が始まります

来年3月の発表会を目指して、曲を練習します。

📅 5月15日以降の原則毎月第3日曜日午後3時～4時

👤 市内の小学3～6年生15人

※保護者の方の見学はできません(控室でお待ちいただけます)。



②小学校低学年向け 和太鼓で遊ぼう!

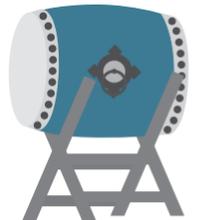
大人気の体験講座です。皆さんと一緒に太鼓を楽しみましょう。

📅 5月15日(日)午後1時30分～2時30分 👤 市内の小学1～2年生18人

🗣️ チーム綾、チームえんの皆さん 📄 タオル、動きやすい服装

📄 直接または電話で同センター ☎0422-31-6039へ(先着制)。

②は5月6日(金)午前9時30分から



第6回みたかFabコンテスト カプセル部門の受賞作品を販売します!

📍ファブスペースみたか(三鷹産業プラザ) ☎0422-48-3520

デジタル機器を使ったユニークな作品を募集した同コンテストの受賞作品のうち、「カプセル部門」の全5作品を販売します。売り切れ次第終了となりますので、お早めにお求めください。詳しくは同施設ホームページ [HP](https://fabmitaka.co/) <https://fabmitaka.co/>をご覧ください。

📅 5月9日(月)～9月末(予定)

📍 同施設、市内のイベント会場、協力店舗など

💰 各20個、1個500円

●ひかりうむ2.1【最優秀賞】

電子部品などのパーツを自分でデコレーションできます。カプセルのまま、照らして楽しめるオブジェです。

●うさぎたまご【優秀賞】

うさぎのぬいぐるみが、イースターエッグのように小さくてかわいいたまごに早変わりします。



●手のひらビレッジ-塔のある風景【優秀賞】

棚やテーブルの上に飾ったりペーパーウェイトとして使える、本物のような質感の塔のオーナメントです。

●コケ、こけし【優秀賞】

こけしをボウリングのピンに見立てて遊べる卓上ボウリングセット。多面体のボールが思わぬ方向に転がり、ついハマります。

●シオリトカゲ【優秀賞】

本の中から出てきたらビックリしてしまうくらい、本物そっくりのトカゲの形のおりです。読書のお供にぜひどうぞ。



市ホームページのバナー広告事業者を募集中

☎広報メディア課 ☎0422-29-9037

市ホームページは、トップページの月間アクセス数が約26万件と大変多くの皆さんに利用されており、効果的にPRできる広告媒体です。また、利用頻度の高い生活情報を分野ごとに集約したサブトップページでは、より対象を絞り込んだ広告展開が可能です。新型コロナウイルスや防災に関する情報などで自治体のホームページに注目が集まる今、ぜひバナー広告の掲載をご検討ください。

◆広告掲載ページと掲載料

12カ月連続での掲載を申し込む場合、1カ月分の掲載料が割引引きとなり大変お得です。

◇トップページ 1枠につき月額30,000円

◇サブトップページ

1枠につき月額20,000円(「暮らし・手続き」「福祉・健康」「子育て・教育」「安全・安心」「市政情報」「三鷹の魅力」「施設案内」「事業者向け情報」の各カテゴリー)

📄 掲載希望月の前月10日(必着)までに申込書(市ホームページ(下記二次元コード)で入手)・事業の概要が分かるものを直接または郵送、電子メールで「〒181-8555 広報メディア課(市役所3階)・kouhou@city.mitaka.lg.jpへ



◆図書館ホームページでもバナー広告事業者を募集しています

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

月額5,000円で、トップページやアクセス数が特に多い検索・予約ページ、利用者のマイページなどに掲載されます。

📄 掲載希望月の前々月末日(必着)までに申込書・事業の概要が分かるものを直接または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-3三鷹図書館」へ



「電子書籍サービス」でデジタル百科事典が利用できます

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

調べものに便利な百科事典のオンラインデータベース「ブリタニカ・アカデミック・ジャパン」が「みたか電子書籍サービス」で利用できるようになりました。詳しくは、市立図書館ホームページ <https://www.library.mitaka.tokyo.jp/> をご覧ください。



便利なコンビニ交付サービスをご利用ください

☎市民課 ☎0422-29-9191

マイナンバーカードに搭載された電子証明書(暗証番号4桁)を利用して、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で、住民票の写しなどの証明書(下表)が取得できます。

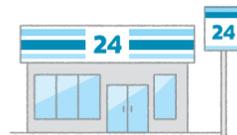
※マイナンバーカードを作りたい方は、マイナンバーカードコールセンター ☎050-5050-1462へお問い合わせください。

利用条件

- ・三鷹市に住民登録があり、マイナンバーカードをお持ちの方
- ・マイナンバーカードに有効な電子証明書が搭載されていること
- ※マイナンバーカード受取時に電子証明書の発行を受けなかった方、または一度発行した電子証明書が有効期限切れにより失効してしまった方は別途手続きが必要です。

利用できる場所・時間

- ・全国のコンビニエンスストア(一部を除く) 午前6時30分～午後11時(年末年始を除く)
- ・三鷹上連雀郵便局(上連雀9-42-24) 午前9時～午後5時(平日のみ、年末年始を除く)



取得できる証明書の一覧

証明書の種類	発行手数料(1通当たり)	備考
住民票の写し	200円	カード所有者本人、本人と同一世帯の方のもの
印鑑登録証明書		カード所有者本人のもの
市民税・都民税課税(非課税)証明書		カード所有者本人のもの(最新2年度分のみ)
戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本) 個人事項証明書(戸籍抄本)	350円	カード所有者本人、本人と同一戸籍の方のもの
戸籍の附票の写し	200円	(三鷹市が本籍の方のみ)

参議院議員選挙

期日前投票所の投票立会人を募集

☎選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

- ◆資格 平成16年6月24日以前生まれで、指定する勤務日に満18～39歳で選挙権のある日本国籍の方
- ◆勤務期間 6月23日(木)～7月9日(土)のうち1～2日(②は7月3日(日)から)
- ◆勤務時間 午前8時10分～午後8時30分
- ◆勤務場所 ①第三庁舎、②三鷹駅前コミュニティセンター
- ◆報酬(日額) 16,000円
- ☎5月9日(月)～20日(金)に直接または電話で同事務局(第三庁舎) ☎0422-29-9794へ(先着制)
- ※上記勤務日時は6月22日(水)公示、7月10日(日)投票日の場合です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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(株式会社文化工房)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。

6月5日発行号
 原稿締切日 5月12日(木)
 6月19日発行号
 原稿締切日 5月26日(木)
 いずれも午後5時まで

催し

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

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

笑顔でジョイスilent

☎東京三鷹の森 笑顔でジョイスilent ☎5月1・15日の日曜日午前10時40分～正午 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎500円(1回) ☎ ☎ハラ ☎090-3902-9691・☎47-5033(初回のみ申込)

三鷹ノルディックウォーク大衆(フレイル予防活動体験イベント)

☎毎月第1・3土曜日午前9時30分～正午(雨天中止) ☎井の頭公園西園 ☎当日会場へ ☎渡辺 ☎090-5537-5889

金澤英亮展

☎ぎやらりー由芽 ☎5月7日(土)～22日(日)正午～午後7時(22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)

元気ひろば おれんじの催し

☎①笑って!江戸小唄でゆっくり遊び会=5月9日(月)午前10時～11時、②歌謡曲新曲講座=10日(火)午前10時～11時30分、③リンパケア教室=10日(火)午後1時～2時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①300円、②2,200円、③2,000円 ☎ ☎同会 ☎76-5940

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)

☎5月12日(木)午後1時～3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎初回1,200円 ☎ ☎土生(はぶ) ☎090-4821-9511

ガレッジセール

☎(社) 菓立ち会 菓立ち工房 ☎5月13日(金)・23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

スマホ・タブレットなんでも相談会

☎NPO法人シニアSOHO 普及サロン三鷹 ☎5月13日(金)午後1時～5時(1人75分) ☎3人 ☎申し込み時に通知 ☎1,500円 ☎ ☎同法人(今安) ☎090-4868-1134(先着制)

アロマ・キャンドルを作ろう!

☎三鷹市倫理法人会第2回ワクワク交流会 ☎5月14日(土)午前10時～正午 ☎市民20人 ☎三鷹産業プラザ ☎5月6日(金)までに必要事項(11面参照)を同会 ☎mitakarinri@gmail.com(先着制) ☎吉野 ☎090-1125-7870

ボーイスカウトわくわく忍者体験

☎ボーイスカウト三鷹第1団 ☎5月15日(日)午前10時から(雨天中止) ☎ボーイスカウト活動に興味がある小学1～3年生のお子さんと保護者20組 ☎連雀中央公園 ☎ ☎5月7日(土)までに阿部 ☎090-9343-0144・☎max72847@gmail.com(先着制)

「ザックパランに話そう会」お一人暮らしの方大歓迎

☎21世紀はあなたが主演 ☎5月18日(火)午後1時30分～3時30分 ☎8人 ☎女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎300円(茶菓代を含む) ☎ ☎モリ ☎090-8625-2063・☎47-5033(先着制)

一人で悩まないために 相続・遺言等無料相談会

☎行政書士暮らしの相談センター ☎5月19日(水)午前9時30分～午後4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎ ☎同センター(菅井) ☎24-7069・☎24-7441(当日参加可)

審判講習会

☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎5月21日(土)午前9時～午後5時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎300円 ☎ ☎5月9日(月)までに志藤 ☎042-338-3750

親子自然かんさつ会一ひかり輝く春を探そう

☎みたか・ちょうふ自然かんさつ会 ☎5月

22日(日)午前9時30分～午後0時30分 ☎水生植物園(神代植物公園付属) ☎大人300円、お子さん100円 ☎ ☎ ☎090-6650-2121・☎kztsukuda@hi-ho.ne.jp

ハレルヤこども食堂

☎5月27日(金)午後5時～7時 ☎仙川キリスト教会(中原1-24-8) ☎ ☎大人300円 ☎ ☎当日会場へ ☎内田 ☎090-1794-2385

皆さんで楽しく歌いましょう(要予約)

☎三鷹一日うたごえ ☎5月28日(土)午後1時30分～4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎1,000円 ☎ ☎ ☎48-4688

ころがるロボットで楽しくプログラミング教室(全4回)

☎パソコンエイド ☎5月28日～6月18日の毎週水曜日午後2時～4時 ☎小学3～6年生3人(要送迎) ☎みたかボランティアセンター ☎2,000円 ☎5月26日(木)(必着)までに往復はがきまたは電子メールで必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川4-18-1牟田総男」・☎td6f-mt@asahi-net.or.jp(先着制) ☎牟田 ☎49-0542

第81回三鷹雑学大学講義 大規模災害被災時の自助・共助・公助とは、公助-IIの薦め

☎5月29日(日)午前10時～正午 ☎16人 ☎消費者活動センター ☎当日会場へ(先着制) ☎近藤 ☎48-1490

フリーマーケット

☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎6月11日(土)午前10時～午後1時 ☎市民センター 議場棟下 ☎500円(1区画分) ☎往復はがきで住所・氏名・連絡先・希望区画数を「〒181-0013下連雀8-2-8鎌田」 ☎ ☎ ☎47-6254

第38回たのしい写真教室初級コース「これがわかればグリーンとレベルアップ！」

☎日本リアリズム写真集団武蔵野三鷹支部 ☎6月18日(土)午前10時～午後5時 ☎10人 ☎井の頭公園ほか ☎1,000円(資料代など) ☎ ☎6月11日(土)までに中村 ☎ ☎48-0161(先着制)

会員募集

ハッピー体操クラブ

☎毎週土曜日午前10時30分～11時30分 ☎北野ハビネスセンター ☎月額4,000円 ☎ ☎安藤 ☎090-1112-9731・☎48-5697

釉の会(陶芸)

☎毎週月曜日午前9時～午後3時30分(第4月曜日を除く) ☎生涯学習センター ☎入会金1,000円、年会費2,000円、創作室・陶芸窯使用料6,000円(半年分) ☎ ☎好野 ☎ ☎46-2684

みゆきクラブ(中高年の体操教室)

☎毎週水曜日午後3時～4時30分 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,500円 ☎ ☎ ☎43-9444

英会話レインボー

☎毎週水曜日午後1時～2時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額5,000円 ☎ ☎尾崎 ☎ ☎44-7506

伝言板

肝臓病教室「脂肪肝一気づかないうちに肝硬変になっていませんか」

☎武蔵野赤十字病院 肝疾患相談センター ☎5月17日(火)午後2時30分～4時 ☎同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 ☎ ☎同センター ☎32-3135・☎ <https://kan-kyoten-musashino.jp/>

講演会「子どもの学校のことで悩むとき(小・中・高校生の子育ての悩みについて一緒に考えてみませんか?)」

☎日本福音ルーテル三鷹教会 ☎5月22日(日)午後2時～3時30分 ☎ルーテル学院大学 ☎同教会 ☎ <https://www.jelc-mitaka.org/> ☎ ☎同教会 ☎mitaka@jelc.or.jp

ICUオルガン演奏会(奏者: 山田由希子)

☎ICU宗教音楽センター ☎6月11日(土)午後3時から ☎同大学礼拝堂 ☎2,000円 ☎ ☎同センター ☎ <https://office.icu.ac.jp/smc/> ☎ ☎同センター ☎33-3330

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。

①③④の受付は日曜日、祝日です。

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。

発熱などの症状に関する相談や医療機関の案内は、東京都発熱相談センター☎03-5320-4592・☎03-6258-5780(いずれも24時間)へ。

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

ハイキュウキョウ

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/>

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

市民センターにおける手話通訳者の配置

☎障がい者支援課☎0422-29-9232・FAX 0422-47-9577・

✉shien@city.mitaka.lg.jp

市では毎週金曜日は同課に手話通訳者を配置するとともに、各窓口に筆談ボードを設置しています。令和4年4月からは聴覚に障がいのある方の携帯電話などを利用し、手話通訳者による電話通訳を開始しました。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同課へお越しください。

救急医療情報キットを備えましょう

☎高齢者支援課☎0422-29-9271、

☎障がい者支援課☎0422-29-9233

緊急時に救急隊が駆け付けた際に、意識混濁や気が動転して病状を伝えられない事態に備えて、市では三鷹消防署などと連携し、救急時に必要な情報を保管する「救急医療情報キット」(写真)またはマグネットシートを配布しています。

かかりつけ医療機関や持病など、必要な情報を記入したシートをキットに入れて、隊員が見つけやすいよう冷蔵庫で保管しましょう。

また、すでにお持ちの方も、年に1回程度はシートの記入内容の見直しをお願いします。新しいシートは同課で配布しているほか、市ホームページからも入手できます。

市内在住で、次のいずれかに該当する方

①65歳以上で1人暮らしの方

②65歳以上の方のみの世帯

③65歳以上で日中または夜間に独居になる方

④65歳未満で身体障害者手帳1～4級、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方のみの世帯

⑤18歳以上で身体に重度の障がいがある方、難病患者

①～③高齢者支援課(市役所1階12番窓口)へ、④⑤対象であることを確認できる手帳を障がい者支援課(市役所1階15番窓口)へ

※代理申請には、申請書(市ホームページから入手可)に本人の署名または押印が必要です。



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・FAX0422-40-0314・

✉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

①特に記載のないものは5月6日(金)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)

②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—6月の星空解説と天文トーク

☎5月20日(金)午後7時～8時30分 ①40人

数学はこんなに面白い「3次方程式、4次方程式の解法」

☎6月2日(木)午前10時～11時30分 ①25人

講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—森鷗外『山椒大夫』(その1)」

☎6月8日(水)午前10時30分～午後0時30分 ①12人

講フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円ほか

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

「うえからみたり、よこからみたり。画家、麻生知子さんの絵本作り」

【オンライン講座】

☎6月12日(日)午後2時～4時 ①90人 講画家の麻生知子さん ¥500円

☎5月6日(金)午前9時30分から同大学ホームページへ(先着制)

数学カフェみたか「3次方程式、4次方程式の問題」

☎6月14日(火)午前10時～11時30分 ①25人

講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

国立天文台企画サロン天文学・パブ 第182回

「化学の目で宇宙を見ると—天体の化学環境はどうやって決まる?」【オンライン同時開催】

ゲストは理化学研究所開拓研究本部坂井星・惑星形成研究室主任研究員の坂井南美さん、ホストは東京大学情報基盤センター特任准教授の飯野孝浩さん。

☎6月18日(土)午後6時30分～8時30分

①所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

☎5月31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。



木刀

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

50歳以上の初心者水泳講習会

三鷹市水泳連盟
6月1日～22日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)

在学・在勤を含む50歳以上の市民10人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥4,000円

物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)

申 5月12日(木)必着までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟GS部」へ(申込多数の場合は抽選)

同連盟 ☎090-8514-7849 ・ ✉wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

卓球の講習会・教室

三鷹市卓球連盟

①卓球講習会=6月4日～25日の毎週土曜日午後3時～6時、②卓球教室=6月11日(土)午前9時～正午

在学・在勤を含む小学生以上の市民①50人(18日のみ20人)、②30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)

物 室内履き、①ラケット、ボール

申 当日会場へ(先着制)

同連盟 ☎①43-3350、②71-7449

三鷹市野球連盟

夏季大会

6月12日以降の毎週日曜日

在学・在勤を含む16歳以上の都民(学校の野球部在籍者を除く。チーム所在地・責任者の所在は市内)

所 大沢総合グラウンド

申 5月14日(土)午後4時～6時30分に一般・壮年の部とも申込書(選手登録名簿12～20人。同連盟ホームページ <http://mitaka-nbf.jp/>で入手)・大会参加料1チーム12,000円・年間登録料1チーム10,000円、一般の部は東京都登録料1人600円を生涯学習センターへ
※抽選会議を5月25日(水)午後7時から同センターで開催します。

同連盟 ☎33-5080(日中のみ)

講座

スマホ・タブレット教室

三鷹市シルバー人材センター

①月1回午後1時～2時30分、②月4回午後2時30分～4時(いずれも木曜日)

①4人、②3人

¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)

申 5月24日(火)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

同センター ☎48-6721

講習会

「健康寿命をのばそう」

三鷹市消費者活動センター運営協議会
5月12日(木)午後1時30分～3時

市民10人

所 消費者活動センター

講 ジャパンライフフィットネスネットワークの並木富士子さん

物 運動しやすい服装、タオル

申 5月2日(月)・3日(火)・初午前10時～午後1時に同協議会 ☎41-0510へ(先着制)

「みたか親の会」発足記念講演会「ひきこもり当事者の思いとは…親はどう向き合う？」

5月21日(土)午後1時～4時

引きこもりの当事者・経験者、家族、支援者、関心のある方60人

所 市民協働センター

講 UX会議の林恭子さん

申 5月18日(水)までに必要事項(11面参照)をみたかボランティアセンター ☎76-1271 ・ FAX 76-1273 ・ ✉chiiki@mitakashakyu.or.jpへ(先着制)

淡彩画講習会

三鷹駅周辺住民協議会
5月29日(日)午後1時～3時30分

20人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 創形美術学校講師の高橋輝夫さん

¥300円(花代)

物 スケッチブック(F4またはF6号)、透明水彩絵の具、筆、パレット、水入れ、ボロ布、鉛筆、消しゴム、カッターナイフ、花瓶、床に敷くもの(新聞紙など)、花切りばさみ、花持ち帰り用袋

申問 直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

募集

都営住宅の入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住戸)=2,600戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=750戸、③居室内で病死などがあつた住宅=357戸

※①③単身者向け住宅あり。

◆申込書・募集案内 5月6日(金)～16日(月)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土・日曜日午前9時～午後5時も配布) ※同公社ホームページ <https://www.to-kousya.or.jp/>でも入手可

申 5月20日(金)必着までに申込書を郵送
同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は ☎03-3498-8894)

仕事・求人

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①保育職、②介護支援専門員、③サービス提供責任者、④相談員(①～③正職員、④パートタイマー。①若干名、②～④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52年4月2日以降生まれの介護支援専門員、③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、④社会福祉士または介護支援専門員

◆勤務場所 ①同事業団が運営する保育園・こども園、②在宅福祉サービス事業、③ヘルパーステーションはなかいどう、④井の頭地域福祉支援センター

◆勤務時間 ①月～土曜日のうち5日の交代制(実働1日7.75時間。早番午前7時30分から、遅番午後7時45分まで)、

②月～金曜日、③月～土曜日のうち5日(②③実働週38時間45分)、④火～金曜日(実働週22時間)

※三鷹駅前保育園は早番午前7時から、遅番午後10時まで。トワイライトステイは日曜日、祝日の勤務あり(2カ月に1回程度)。

◆報酬 ①月額205,248円～245,344円(経験などによる)、②月額204,400円～223,440円(経験などによる)、③月額167,776円～189,840円(資格・経験などによる)、④時給1,220円

※③夜間・休日緊急対応手当あり(月額10,000円)。

※①～③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

申問 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年礼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 <https://www.mitaka.or.jp/>へ。

相談

住宅リフォーム無料相談会

5月25日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く。耐震に関する相談は午後のみ)

所 市役所1階市民ホール

物 あれば自宅の図面や写真など

申 当日会場へ

同都市計画課 ☎29-9704

審議会・市民会議など

令和4年第2回

ふじみ衛生組合議会定例会の傍聴

5月25日(水)午前10時から

10人

所 クリーンプラザふじみ

申 当日会場へ(先着制)

同同組合 ☎042-482-5497

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

チケットインフォメーション

公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団

同財団 ☎0422-47-5122

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

小松台東「シャンドレ」 作・演出 松本哲也 保育

芸術文化センター 星のホール 全席自由(日時指定・整理番号付き) 5月27日(金)～6月5日(日) 全13公演

チケット発売中

会員=前売り3,100円・当日3,400円

一般=前売り3,500円・当日3,800円

学生=2,000円(前売り・当日とも)

高校生以下=1,000円(前売り・当日とも)

全編宮崎弁で送る、切なき一夜の男たちの物語。

	5/27(金)	5/28(土)	5/29(日)	5/30(月)	5/31(火)	6/1(水)	6/2(木)	6/3(金)	6/4(土)	6/5(日)
14:00		★ 保育	★ AT			●	●	●	●	●
18:00		★ 保育		休館日					●	
19:30	★				★	★	★			

★の回は、会員・一般のみ300円引き。ATの回は、劇団員によるアフタートークあり



舞台写真「シャンドレ」2020年11月/こまばアゴラ劇場/撮影:向殿政高

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/](https://mitaka-art.jp/ticket/)

●窓口販売 10:00～19:00

月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌日・翌々日が休館)

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

※発売中のチケットについて、販売状況により完売となった場合はご了承ください。

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は、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。

小学生向け

スクラッチプログラミング教室

住所 三鷹市シルバー人材センター
日 ①オンライン教室=6月3日(金)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月曜アドバンスコース=6月6日~27日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、③火曜アドバンスコース=6月7日~28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、②③5人(いずれも経験者)
¥5,000円(教材費を含む)
物 ①パソコン、②③USBメモリー
申 5月24日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川16-35-16三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

山本有三記念館

「おはなし会」

日 6月11日(土)午後2時~2時30分
人 小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)
¥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



高齢者

高齢者スマートフォン相談会

住 東京都デジタルサービス局
日 5月13日(金)午前9時30分~午後0時30分、1時30分~4時30分
人 60歳以上の市民
所 第三庁舎
申 当日会場へ
問 高齢者支援課 ☎29-9272

高齢者の生活相談室

(事前予約)

日 5月20日(金)午後1時~3時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、1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 問 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

「生き生き楽しく筆文字」

名前や好きな言葉を毛筆で練習して、写経を目指します。
日 毎月第3水曜日午後1時30分~3時
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)、材料代140円

物あれば毛筆

申 5月9日(月)(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)
問 同事務局 ☎42-4471



障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

2~4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月10日(火)に受給資格認定済の方の指定預金口座に振り込みます。
問 障がい者支援課 ☎29-9234

ペアレント・メンター相談会

お子さんの発達が気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、その経験を生かしてお話を伺います。
日 ①個別相談会=5月12日、6月9日、7月7日、8月4日、9月8日、10月13日、11月10日、12月8日、令和5年1月12日、2月9日、3月2日の木曜日午前10時から、11時から、②グループ相談会(交流会)=5月18日、6月22日、7月13日、8月24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月14日、5年1月25日、2月22日、3月8日の水曜日午前10時~正午
人 ②各回8人
所 三鷹市公会堂さんさん館
申 必要事項(11面参照)を(一社)発達障がいファミリーサポート Marble FAX 76-2720・✉marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
問 障がい者支援課 ☎29-8267



健康

4~7月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診

受診票を4月下旬に送付しました。
人 特定健診=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、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方
問 健康推進課 ☎24-8571
※4月2日以降に三鷹市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入した方や、8~3月生まれで早めの受診を希望する方は、同課へお問い合わせください。
※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。



催し

生活用品活用市

住 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 5月9日(月)午前10時~正午
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎43-7874

介護者ひろば

日 ①5月12日(水)=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、②18日(水)=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③19日(木)=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、いずれも午後1時30分~3時30分
人 介護者、介護経験者
申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

みんなでつながる

「古い支度」

日 5月17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 問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635へ

駅前 風のサロン

「パントマイムを楽しもう！」

住 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 5月19日(木)午後1時30分~3時
人 20人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 問 5月2日(月)から地域福祉課 ☎29-9235へ(先着制)

音楽サロン

「やっぱり ふれ違いコンサート」

出演者はXeCoo(ゼクウ)の杉本明子さん、ユンハンシンさん。
住 新川中原住民協議会
日 5月28日(土)午後6時30分~8時30分
人 40人
所 新川中原コミュニティセンター
申 5月1日から同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568



スポーツ

ゲートボール初心者教室

住 三鷹市ゲートボール協会
日 5月7日~15日の毎週土・日曜日午前10時~正午(雨天中止)
人 在勤を含む60歳以上の市民
所 下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)
申 問 同協会 ☎42-5408へ

ジュニア育成地域推進事業

春季ジュニアソフトボール教室

住 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
日 5月14日、6月4・11日の土曜日、初心者=午前9時~正午、経験者=午後1時~4時30分(全3回。予備日6月18日(土))
人 市内の小学生女子
所 大沢総合グラウンド
物 グローブ(貸しグローブあり)、タオル
申 問 同連盟 ☎090-2252-1576へ

少林寺拳法初心者教室

住 三鷹市少林寺拳法連盟
日 5月14日~28日の毎週土曜日①午後4時~5時、②午後6時~7時
人 在園・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

弓道初心者講習会

(土曜日コース)

住 (公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市弓道連盟
日 5月21日~9月3日の毎週土曜日午後3時15分~5時15分(7月16日を除く全15回)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民7人
所 SUBARU総合スポーツセンター弓道場
¥5,000円(保険料を含む)
物 足袋(靴下可)、筆記用具
申 問 5月13日(金)(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)・弓道経験の有無・応募動機を「〒181-0004新川16-37-1SUBARU総合スポーツセンター」・HP https://mitakakyudo.jimdofree.com/へ(申込多数の場合は抽選)

剣道の講習会・教室

住 三鷹市剣道連盟、②~④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 ①一般稽古・講習会=5月22日・29日の日曜日午前9時30分~11時30分、②ジュニア剣道教室=5月22日・29日午後1時~2時30分、③指導者講習会(剣道形講習)=5月22日、6月19日の日曜日午後6時~8時30分、④指導者講習会(審判講習)=5月29日、6月26日の日曜日午後1時~5時
人 ①在学・在勤を含む高校生以上の市民各日30人、②市内の小・中学生各日50人、③在勤を含む四段以上の市民各日20人、④在勤を含む四段以上の市民各日30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、③④

健康コラム

血圧測定のお勧め

日本の心血管系疾患の死亡数に最も関係する要因は高血圧です。高血圧は脳卒中や心筋梗塞などのような致命的な血管合併症を発症するリスクを高めるため、早期に発見し、治療などの対応をしていく必要があります。しかし高血圧それ自体には症状がないため、発見が遅れることが多いのが実情です。そこで、高血圧の早期の発見には、まず血圧測定を行って確かめることが大切です。

日本では、高血圧の方が4300万人と推定されており、その中でも高血圧の自覚のない方が1400万人にも上るといわれています。血圧は年齢とともに上昇する傾向があるので、検診などに積極的に参加し、血圧を測定する機会を得ることは非常に有用です。また、ご自宅に血圧計を準備されるのも良いでしょう。ご自身で血圧を測定してみると、測定する条件によって、容易に血圧が上下することにお気づきになるかと思われます。血圧が上がる条件は、歩いた直後、階段昇降後などの運動直後、発熱時やどこかに痛みがあるとき、不快な寒暖を感じる時、声を出しているときや焦っているときなどです。理想的な血圧測定方法は、上腕での測定で、自宅で起床後1時間以内に、静かで適当な室温で、椅子に足を組まずに座り1~2分ほど安静にした後、できるだけ会話を控えた状態で、喫煙・飲酒・カフェイン摂取を行わずに、カフ位置を心臓の高さに維持できる環境で行うことが望ましいです。

また、血圧は塩分摂取や飲酒状況、喫煙状況、過体重、ストレス状況などの生活習慣の変化を反映します。血圧を定期的にモニタリングすることは、日常生活を見つめ直すきっかけにもなりますのでぜひご検討ください。

三鷹市医師会 ☎0422-472155

勤務先を退職したときは 国民年金の手続きを

国内に居住する20歳以上60歳未満の方が勤務先を退職し、厚生年金の加入者でなくなったときは、国民年金加入の手続きが必要です。また、扶養されていた配偶者(第3号被保険者)も手続きが必要です。

①基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類、退職日の分かる証明書(離職票など)を市民課(市役所1階3番窓口)または市政窓口へ

②同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

国保温泉センター割引利用券を 配布します

①市の国民健康保険に加入している方
◆利用施設 ①檜原温泉センター「数馬の湯」、②奥多摩温泉「もえぎの湯」、③秋川渓谷「瀧音の湯」、④生涯青春の湯「つるつる温泉」

◆配布場所 保険課(市役所1階9番窓口)、市政窓口

◆割引後の利用料金 大人=①630円、②600円、③700円、④660円、小学生=①240円、②③250円、④230円

⑤同課 ☎29-9215

※有効期限は令和5年3月31日(金)。



児童扶養手当を振り込みます

3・4月分の同手当を、5月10日(火)に指定預金口座に振り込みます。なお、4月の月額改定に伴い、3月分は改定前の金額、4月分は改定後の金額で振り込みます。

⑥子育て支援課 ☎29-9675

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児のあそびひろば

⑦げんきっ子ランド=月曜日午前9時～正午(30日(月)を除く)、みんなであそぼう! =火～金曜日午前11時～11時30分(6日(金)・18日(水)・26日(木)を除く)

⑧当日会場へ

◆乳幼児対象のイベント

⑨①手形アートスタンプ=5日(休)・祝・6日午前11時～11時30分、②Mamaカフェ=26日午前10時30分～11時30分、③宝石を作ろう=28日(土)午前10時30分～11時30分、④スペシャルパースデー=30日・31日(火)午前11時～11時30分

⑩①④就学前のお子さん、②1歳6カ月までのお子さんと母親8組、③3歳～就学前のお子さん保護者10組

⑪①タオル、汚れてもよい服装

⑫①④当日会場へ(④は午前10時30分までに受付)、②③5月2日(月)から直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)

◆小学生対象のイベント

⑬①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30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=16日(月)午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④しゃぼん玉で遊ぼう=21日(土)午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=27日(金)午後3時30分～4時30分

⑭③10人、④12人

⑮①②③⑤タオル、②③運動靴、③あれば一輪車

⑯①②⑤当日会場へ、③④5月2日から直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)

⑰同ひろば ☎49-5500

東多世代交流センターの催し

◆牟礼ひよこちゃんランド

⑱5月13日～6月24日の金曜日午前10時～正午(5月20日、6月10日を除く)

⑲市内の1歳までのお子さんと保護者20組

⑳牟礼コミュニティセンター

㉑当日会場へ(先着制)

◆出前講座「ベビーヨガ」

㉒5月20日(金)午前10時30分～正午

㉓2～6カ月のお子さんと母親10組

㉔牟礼コミュニティセンター

㉕講義インストラクターのHirokoさん

㉖タオル

㉗5月6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)

◆父親講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」保育

㉘①あそび編「お父さんと楽しむふれあいあそび」=6月12日、②講座編「子育てをおもしろくするお父さんのチカラ」=19日、いずれも日曜日午前9時30分～11時30分(全2回)

㉙市内在住の2～3歳のお子さんと父親12組

㉚①NPO法人日本幼児健康体育協会指導員の高橋隆子さん、②東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん

㉛5月9日(月)午前9時～13日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで東多世代交流センター ☎46-0408・

㉜HP <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)

㉝同センター ☎44-2150

パパとママの育児相談・交流会

㉞連雀地区住民協議会

㉟5月13日(金)午前10時30分～11時30分

㊱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

㊲①連雀コミュニティセンター、②オンライン会議アプリ「Zoom」

㊳同センターホームページHP <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>(先着制)

www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ(先着制)

㊴同センター ☎45-5100

西多世代交流センター 「ママと助産師の会」

㊵5月17日(火)午前10時～11時30分

㊶①おおむね3～5カ月のお子さんと母親7組

㊷三鷹市助産師会の皆さん

㊸バスタオル、おむつ、お子さんの着替え、授乳に必要なもの

㊹①5月6日(金)午前10時から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(初めて同センターを利用する方を優先して先着制)

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(5月)

㊺①ぞうぐみ「からだを動かしてあそぼう」=20日(金)、②バナナぐみ=24日(火)、③いちごぐみ=27日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

㊻市内在住の①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、②初めて受講する3年7～8月生まれのお子さんと保護者6組、③初めて同ひろばを利用する3年12月～4年1月生まれのお子さんと保護者4組

㊼①6日(金)、②10日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ、③13日(金)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

㊽5月26日(木)午前10時30分～11時30分

㊾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

㊿井の頭コミュニティセンター

①ベビーヨガインストラクターのかおりさん

②バスタオル、おむつ、着替え

③5月12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)

④同ひろば ☎45-7710

おやこでよって

チョコっとあっぷるーむ(6月)

①NPO法人みたか市民協働ネットワーク

②①ママ護身術フィットネス(パンチ編)=2日(休)、②簡単スクラップブック(アルバム編)=4日(土)、③ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア講座(美容編)=11日(土)、④産前・産後の骨盤ケア=13日(月)、⑤子育てコンビニメンバーとおしゃべり会=16日(休)、⑥はじめてのベビーヨガ=20日(月)、⑦足形つきのバッグを作ろう!=23日(休)、⑧親子ヨガレッチ=25日(土)、⑨ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=27日(月)、⑩今後の子育てと働き方のバランス講座=30日(休)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

⑪①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、②⑥3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③2～11カ月のお子さんと保護者、④3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑤⑩3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑦2カ月～ハイハイ前のお子さんと母親、⑧3歳までのお子さんと保護者、⑨6カ月～2歳6カ月のお子さんと母親

⑫①④⑦⑨⑩1,500円、②1,300円、③1,800円、⑤2,000円、⑥無料、⑧1,200円、⑩1,000円

⑬②⑧材料代を含む、⑤さらし付き、⑩キャリア診断シート付き。

⑭①抱っこひも、②写真5～10枚、③バスタオル、授乳ケープ、④授乳ケープ、⑤バスタオル

⑮①5月15日(日)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・

⑯HP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)

⑰市民協働センター

⑱①④⑦⑨⑩1,500円、②1,300円、③1,800円、⑤2,000円、⑥無料、⑧1,200円、⑩1,000円

⑲②⑧材料代を含む、⑤さらし付き、⑩キャリア診断シート付き。

⑳①抱っこひも、②写真5～10枚、③バスタオル、授乳ケープ、④授乳ケープ、⑤バスタオル

㉑①5月15日(日)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・

㉒HP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)

㉓同センター ☎0422-46-3254へ

「ゆりかご面接」「ゆりかごプラス」を ご利用ください

①健康推進課 ☎0422-46-3254へ

妊婦さん対象「ゆりかご面接」

保健師などの専門職が妊娠中の心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、子育て応援ギフト券を差し上げます。

①平日午前9時30分から、10時30分から、午後1時から、2時から、3時から(1人30分～1時間程度)

②妊娠中の方

③総合保健センター

④母子健康手帳、子育てガイド

産後ケア「ゆりかごプラス」

赤ちゃんと施設で体を休めながらケアを受けられます。

①平日①デイ=午前10時～午後4時、②ナイト=午後5時～翌日午前9時、③ステイ=午前10時～翌日午前9時、合計7回まで

②市内在住の生後4カ月未満のお子さんと母親で、家族などから家事・育児などの援助が受けられない方、母親の体調不良や育児に不安がある方(医療行為が必要な方やきょうだいは利用できません)

③Mama&Babyあきやま1(上連雀1-1-5-108)、Mama&Babyあきやま2(上連雀1-2-4 1階)

④1回①1,800円、②5,400円、③7,200円

⑤母子健康手帳

※利用には、看護職による事前面接が必要です(妊娠8カ月以降、予約制)。

ショートメッセージサービスを利用した 市税のお知らせを開始します

①納税課 ☎0422-29-9210

納期限を過ぎても市税などが未納となっている方を対象に、携帯電話やスマートフォンのショートメッセージサービス(SMS)を利用したお知らせを開始します。メッセージが届いたら、納付の確認をお願いします。画面に表示される電話番号は「0422-45-1906」です。
※ソフトバンクの方には「0032-06-9000」の電話番号が表示されます

三鷹市納税推進センターです。三鷹市より通知を送りましたので、ご確認ください。0422-45-1906
本メールへの返信はできません。

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

マイナンバーカード特設窓口 臨時休業のお知らせ

◆休業日
 5月7日(土)
 ◆マイナンバーカード専用コールセンター ☎050-5050-1462
 日～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)
 市民課 ☎29-9191

みたか観光案内所 臨時休業のお知らせ

◆休業期間
 5月16日(月)～20日(金)
 NPO法人みたか都市観光協会 ☎40-5525(火曜日休み)

三鷹市生産性向上補助金を交付します

新型コロナウイルス感染症による影響が続く中、市内事業者の生産性向上につながる取り組みに対して補助金を交付します。申請要件・期間などの概要は市ホームページをご覧ください。詳細は『広報みたか』6月5日発行号に掲載します。
 生活経済課 ☎29-9615

地域のサロン活動資金を助成します

次のすべてに該当する自主サークル60団体。①市内で月1回以上、サロン(参加者3人以上)での地域の仲間づくりや助け合い活動を行っている、②ほかの団体・機関から活動の助成を受けていない、③前年度からの繰越金が1万円を超えない、④政治・宗教・営利目的でない
 ※これから立ち上げる活動も対象。
 ◆助成額 1団体につき上限10,000円

(交付後、活動報告書などを提出)

5月9日(月)から申請書・事業計画書(三鷹市社会福祉協議会ホームページHP <https://www.mitakashakyo.or.jp/>で入手)を、みたかボランティアセンターへ(先着制)
 同センター ☎76-1271

骨髄移植ドナー支援事業を実施しています

骨髄または末梢(まっしょう)血幹細胞の提供者(ドナー)となった市民と、ドナーの勤務する事業所を対象に、助成金を交付しています。

①骨髄などの提供を行った日に市内に住所があり、(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で、骨髄などの提供を完了したことを証明する書類の交付を受けた方、②①に該当する方が勤務している事業所など(主たる給与の支払者)

◆助成内容 骨髄などの提供のための通院または入院について、7日を上限として、1日につき①20,000円、②10,000円を交付します。

骨髄などの提供が完了した日から90日以内に申請書と必要書類を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ
 (公財)日本骨髄バンク ☎03-5280-1789(骨髄バンク事業について)、同課 ☎24-8050(ドナー支援事業について)

税金

軽自動車税(種別割)の納税通知書を4月28日に発送しました

納付は金融機関やコンビニエンスストア、ペイジー対応のATM、スマートフォンのアプリからでも可能です。税

率など詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

市民税課 ☎29-9193

休日納税相談窓口を開設します

5月7・14日の土曜日、8・15日の日曜日午前9時～午後4時30分

納税課(市役所2階25番窓口)

※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室前通用口からお入りください。

◆同日程で電話相談も受け付けます

新型コロナウイルス感染防止の観点から、電話での相談をご検討ください。

◆三鷹市納税推進センターが納付忘れの電話呼び掛けを行っています

毎週月・火曜日正午～午後8時、水・土曜日午前9時～午後5時

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

同課 ☎29-9210

5月31日(火)は 固定資産税・都市計画税(第1期)、軽自動車税(種別割)の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATMでも可能です。4月から、スマートフォンのアプリからでも納付できるようになりました。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

空き家の発生を抑制するための特例措置

平成28年度の税制改正により、相続した空き家(耐震性のない場合は耐震リ

フォームをしたものに限り、その敷地を含む)または相続した空き家を取り壊した後の土地を譲渡した場合に、その空き家または土地の譲渡所得から3,000万円までが特別控除されます。確定申告に必要な「被相続人居住用家屋等確認書」の発行は、当該家屋が所在する市区町村で行います。発行を希望する方は、申請書に必要な書類を添付して提出してください。

詳しくは国土交通省ホームページHP <https://www.mlit.go.jp/>をご覧ください。また、不明な点は武蔵野税務署 ☎53-1311へお問い合わせください。

◆「被相続人居住用家屋等確認書」の交付に必要な書類

市内の被相続人居住用家屋に関する「被相続人居住用家屋等確認書」は、都市計画課で発行します。申請書は、市ホームページで入手できます。

必要書類を直接または郵送で「〒181-8555都市計画課(市役所5階52番窓口)へ

同課 ☎29-9704

年金 国保・年金

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

通帳またはキャッシュカード、届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ

※8月の年金引き落とし分から変更したい方は、5月31日(火)までに申請してください。

同課 ☎29-9218

スマホでも市税などの納付ができます

4月1日以降に発行された納付書から、スマートフォンのアプリを利用して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学童保育育成料、⑨学童保育所延長育成料、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請求書払い」「au PAY(請求書支払い)」は利用できません。
- 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)

※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】:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第606号(5月1日~6月4日)
 新モビリティ「コミュニティバス社会実験」/
 桜井浜江記念市民ギャラリーがオープン
 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4月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:190,295人(79人増) 男:92,936人(8人増)/女:97,359人(71人増)
 世帯:96,199世帯(337世帯増)

民生・児童委員にお気軽にご相談ください

問 地域福祉課 ☎0422-29-9231

身近な地域の相談相手として、市内では112人の委員が活動しています。お住まいの地区の委員を知りたい場合は、同課へお問い合わせください。

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて活動する福祉ボランティアです。地域の皆さんの相談に応じ、見守りや関係機関への橋渡しを行います。地域住民の中から選ばれ、任期は3年(再任も可能)です。

どんな相談ができるの?

1人暮らしの高齢者や子育てに悩みを抱える家庭など、手助けを必要としている方の相談に応じます。また、「近所に心配な人がいる」など、気になることがあればお知らせください。様子を確認し、状況に応じて関係機関につなげます。委員には守秘義務があり、相談内容や個人情報は固く守られます。

どんな活動をしているの?

- 乳児家庭全戸訪問(こにちは赤ちゃん)事業
 おおむね生後4カ月までの乳児がいる家庭を訪問し、育児の不安や悩みを伺って、役立つ情報を提供するほか、絵本などをお届けします。
- 地域ケアネットワーク
 誰もが地域で安心して暮らすことができるように、気軽に参加できるサロン事業や、困り事の相談、見守りの仕組みづくりなどに協力しています。
- ほのぼのネット
 地域ボランティアのネットワークである「ほのぼのネット」の会員としても活動し、地域や学校などの行事に参加することもあります。

活動紹介パネル展

委員の日ごろの活動を紹介します。
 5月18日(水)~31日(火)午前8時30分~午後5時(31日は3時まで)
 所 市役所1階市民ホール
 申 期間中会場へ



「みんなが たのしく かがやくまち」
 をめざして
 三鷹市民生・児童委員協議会
 会長 塩川 光子さん

私たち民生・児童委員は、身近な相談相手として、皆さんから寄せられたご相談の解決に向けたお手伝いをしています。最近では、コロナ禍により地域のつながりが一層少なくなっています。「困ったことがあるけど、誰に相談していいかわからない」。そんな時は、お気軽に地域の民生・児童委員へご相談ください。

ふるさと納税で応援してください
「吉村昭書斎(仮称)」の移築整備にご支援を
 問 施設について=芸術文化課 ☎0422-29-9861
 寄付について=企画経営課 ☎0422-29-9031



市では、三鷹市ゆかりの作家である故・吉村昭氏が執筆活動を行っていた書斎を移築し、展示機能を付加した文化施設として整備するため、「ふるさと納税」を活用した寄付を募っています。吉村文学創造の現場となった文化的価値の高い書斎を後世に残すため、皆さんのご支援をお願いします。
 ※寄付金は税額控除の対象となります。

- ⇒募集期間 5月29日(日)まで
- ⇒目標金額 150万円
- ⇒寄付をいただいた方へ
 - 5万円以上で、完成後の施設に設置する銘板にお名前を掲示します(希望者のみ)。
 - 3千円以上で、施設イメージ(画像)のカードを送ります。
- ⇒移築予定地 井の頭3-3-17(井の頭第2駐輪場跡地)



令和5年11月オープン予定

申 ふるさとチョイス(ガバメントクラウドファンディング)
 HP <https://www.furusato-tax.jp/gcf/1602/>



桜井浜江記念市民ギャラリー新企画展
追悼展 三鷹とともに語り演じた役者人生 久米明の歩み 問 芸術文化課 ☎0422-29-9861

4月に開館したばかりの同ギャラリーで、ナレーターとしても親しまれ、「語り」を通して多くの人々を魅了してきた舞台俳優・久米明さん(写真)の役者人生を振り返る展示会を開催します。久米さんは昭和20年代から三鷹に住み、令和2年に亡くなるまで、地域に根付いた活動も盛んに行っていました。今回はご遺族の協力を得て、直筆の演劇ノートや書き込みのある台本などを展示します。

5月10日(火)~29日(日) 申 期間中会場へ

施設情報
 開館時間 午前10時30分~午後5時30分(29日は4時30分まで。入館無料)
 休館日 月曜日
 所在地 下連雀3-42-3 1階



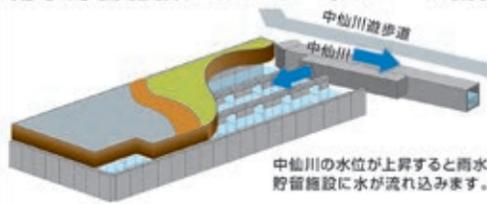
「中原もみじ防災公園」がオープン

問 緑と公園課 ☎0422-29-9789

4月9日、中原1丁目に中原もみじ防災公園がオープンしました。平成26年6月のひょうを伴う集中豪雨により、同地域で浸水・冠水被害が発生したことを踏まえ、調布市と連携して、25mプール約3杯分の水がためられる雨水貯留施設を公園の地下に整備しました。園内には、災害用トイレやかまどベンチ、防災倉庫などの防災設備も整えており、災害時には在宅避難を支援する地域の拠点として活用されます。日頃は地域の憩いの場としてご利用ください。

- 所在地 中原1-10-14
- 面積 約960㎡

雨水貯留施設について (イメージ図)



公園の遊具や名称は地域の皆さんにより決定