

新型コロナワクチン接種 最新情報	2面
新しい休日・夜間の医療施設がオープン!	2面
出産・子育て応援給付金 一ゆりかごギフト・すこやかギフト	3面
高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 一部費用を助成	5面
市からのお知らせ	11面から
ウクライナ特別企画 「ウクライナデー」	12面

平和の尊さを次世代へつないでいくために

昭和20(1945)年3月9日夜から10日の明け方にかけて、約300機のB29爆撃機から雨のように降り注いだ焼夷弾により、約10万人の方が亡くなり、焼け出された人は100万人にもものぼるといわれています。

悲惨な結果をもたらす戦争を、二度と繰り返してはなりません。戦争の記憶を風化させず、平和への願いを引き継いでいくために、恒久平和への決意を新たにしましょう。

4面に関連講座を掲載しています

☎企画経営課 ☎0422-29-9032

東京空襲資料展を開催します

2月27日(月)～3月10日(金)午前8時30分～午後5時(3月4日(土)・5日(日)を除く)

空襲の惨状を物語る品々や空襲後の様子を写したパネルなど、約25点を展示します。

所 市役所1階市民ホール 申 期間中会場へ



あの戦争を 忘れない



長谷緑也(ながたに・ろくや)さんの作品。長谷さんは戦争の悲惨さを伝えるために描いた約20点の作品を市に寄贈。令和3年逝去

戦争体験手記

「忘れまじ」より(一部抜粋)

戦争ほど残酷なものはない 小川常子さん(市内在住)



火の海の中をあらへ走り、こちらへと逃げまどううちに、私のランドセルにも火がついてしまい、祖母が大事そうに持っていた風呂敷包も、みんな捨てなければなりません。かぶっていた防空頭巾は風で飛ばされそうになり、火と煙で目の痛みが激しく、見開いている事も苦痛でした。火の海の中から、はぐれた我が子を探すように、「よし子ちゃん」と何回も叫ぶかん高い女性の声、^{また}続けて「アハハハ…」と笑い声がひびき渡るの、恐怖のため狂ってしまったのでしょうか。又、焼けただれたような顔を手で押さえ乍ら、火の中をふらふら歩く人、うめき乍ら倒れこんでしまっている人もいて、まさに地獄でした。



その日の夕方、焼け野原を見乍ら、父が、「よく見ておくんだよ。これが戦争なんだ」と云った言葉が今も心に残っています。

※当時小学3年生だった小川さんが戦争の体験をつづった手記「忘れまじ」は、「みたかデジタル平和資料館」(下記)の「戦争体験談(書籍)」のページから読むことができます。

戦争体験談・関連資料の記録・保存事業にご協力ください

戦争体験談や関連資料を「みたかデジタル平和資料館」でアーカイブ化(記録・保存)するため、戦争体験をお話いただける方や戦争にまつわる資料を提供して下さる方を探しています。詳しくは同課へお問い合わせください。

戦争体験の声を聞かせてください

戦時中を市内で過ごした、三鷹から疎開した、戦地に出征したなど、ご自身の体験を話して下さる方を募集しています。

戦争関連資料を探しています

戦時中の生活をしのぶ手紙や写真、軍隊資料、三鷹に関連の深い資料をご提供ください。写真撮影後の返却も可能です。



軍艦「比叡」艦上にて撮影された集合写真

出征軍人たすき



国民服



功六級金鶏勲章



隣組防空絵解(表紙)

みたか デジタル平和資料館

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



市役所3階議場棟前の「みたか平和資料コーナー」。戦争関連資料の常設展示やみたかデジタル平和資料館の閲覧も

もうすぐ一年です



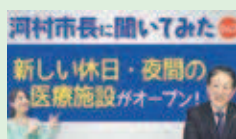
三鷹市長
河村 孝

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻が始まってから、もうすぐ一年がたちます。第2次世界大戦後、人類は戦争の拡大や「核」の脅威に何度も直面してきましたが、これまではその都度、決定的な事態は回避してきました。しかし、今回は「出口」への道筋が見えていません。

先日、ウクライナ出身で、バンドウーラという民族楽器の奏者であるカテリーナさんの演奏と歌を聴く機会がありました。日本の唱歌「ふるさと」が日本語で歌われた場面では、観客の方々からすすり泣きの声が続きました。国を越えた「ふるさと」への思いを皆さんが感じたからでしょうか。

いま、市内にはウクライナから避難された方たちが暮らしています。その人数は、都内自治体の中でも多い方です。「三鷹市自治基本条例」では、市民を「市内に住み、または市内で働き、学び、もしくは活動する人」と定義しています。ウクライナから避難してきている方々も、紛れもなく三鷹市民です。市では、避難された方たちが地域の人とつながり、同じ地域に住む仲間として暮らしていけるよう、さまざまな支援に継続的に取り組んでいます。「ウクライナデー」(12面参照)もこうした企画の一つです。避難先として三鷹のまちを選ばれたのは偶然かもしれませんが、第二の「ふるさと」と感じてもらえるとうれしいですね。

YouTubeで 配信中 「河村市長に 聞いてみた!」



新型コロナワクチン接種 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

※接種は強制ではありません。

12歳以上

オミクロン株(BA.1またはBA.5)対応ワクチンの接種は1人1回まで。接種を受けるには、従来型ワクチンによる1・2回目接種が必要です。

集団接種 3～5回目接種 規模を順次縮小しています。

☎2月23日(木・祝)、2月24日(金)～3月25日(土)の金・土曜日午前9時～正午、午後1時30分～4時30分

所 元気創造プラザ1階 軽体操室

◆使用するワクチン

モデルナ社=2月23日(木・祝)、3月10・24日の金曜日、ファイザー社=左記以外(いずれも「BA.5」対応型)

◆予約方法

- 三鷹市ワクチン接種web予約サイト(右記QRコード)
 - 市コールセンター☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)
- ※2月28日(火)午後9時30分～11時30分は予約できません。
※当日キャンセルする場合は、市の代表番号☎0422-45-1151へご連絡ください。



個別接種 1～5回目接種

所 市内約70カ所の医療機関(市ホームページ(右記QRコード)参照)へ

◆使用するワクチン

ファイザー社(1・2回目接種は従来型、3～5回目接種は「BA.5」対応型)



物 本人確認書類、接種済証、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)

乳幼児(6カ月～4歳)・小児(5～11歳) 個別接種

市内の医療機関で個別接種を行っています。詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。

乳幼児



小児



乳幼児用・小児用の接種券をお持ちの保護者の方へ

まだ1回も接種を受けていないお子さんが、5歳または12歳になった後に接種を希望する場合は、市ホームページ(右記QRコード)から「小児用」または「12歳以上用」の接種券を申請してください。



三鷹市に転入した方へ

転入前にワクチンを接種し、次回の接種券の送付を希望する方は申請が必要です。詳しくは、市ホームページ(下記QRコード)をご確認ください。
※オミクロン株対応ワクチンを接種済みの方は対象外です。

国内で接種をした方



海外で接種をした方



副反応について

接種後に体の異常が見られる方は、かかりつけ医または東京都副反応相談センター☎03-6258-5802へご相談ください。接種後に表れやすい症状は、市ホームページ(右記QRコード)に詳しく掲載しています。



◆オミクロン株対応ワクチン接種後の7日間に表れた症状(12歳以上)

- ◇ファイザー社
- 50%以上 接種部の痛み
 - 10～50% 倦怠(けんたい)感、筋肉痛、頭痛、悪寒、関節症
 - 1～10% 下痢、赤み、腫れ、発熱、嘔吐(おうと)
- ◇モデルナ社
- 50%以上 接種部の痛み、倦怠感
 - 10～50% 筋肉痛、頭痛、関節痛、リンパ節症、悪寒、悪心・嘔吐
 - 1～10% 紅斑(こうはん)・赤み、腫れ・硬結、発熱

※厚生労働省の資料から。

予防接種健康被害救済制度

接種による健康被害であると厚生労働大臣が認定した場合、医療費などの給付を受けることができます。詳しくは、市ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



3月5日(日) 新しい休日・夜間の医療施設がオープン!

健康推進課☎0422-24-8050

市内に点在していた「休日診療所」「こども救急みたか」「休日歯科応急診療所」「休日薬局」を一つの建物に集約し、利便性の向上を図ります。医療機関がお休みの緊急時にご利用ください。



◆施設名称
三鷹市休日・夜間 診療所・薬局

◆所在地
新川6-35-28(旧総合保健センター跡地)
※駐車場(9台分。西門からのみ入場可)あり。



受診時の注意事項

- 発熱がある方は事前にお電話ください。
- 必ず健康保険証をお持ちください。
- 診療可能な患者数に限りがあるため、やむを得ず緊急度の高い方を優先する場合があります。

① 休日診療所(内科・小児科)

☎0422-24-6540

☎日曜日、祝日・年末年始午前10時～11時45分、午後1時～4時30分、6時～9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)

☎0422-24-6540

☎平日午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

③ 休日歯科応急診療所

☎0422-46-3234

(当日電話連絡のうえ、診療時間内に来所)
☎日曜日、祝日・年末年始午前10時～午後0時15分、1時30分～4時

④ 休日薬局

☎0422-49-7766

☎日曜日、祝日・年末年始午前10時～午後4時30分、6時～9時30分

※オープンまでは既存の施設で診療を受けてください(②は3月2日(休)・3日(休)休診)。詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



三鷹市独自の地域通貨「みたか地域ポイント」



ポイント交換が
できるようになりました

☎同ポイントコールセンター☎042-521-6244
(平日午前9時～午後5時)

昨年12月から試行運用中の同ポイントにおいて、保有しているポイントをアプリの利用者間で「あげる・もらう」ことができる交換機能が追加されました。詳しくは、市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



■例えばこんなふうに使えます

- お手伝いや支援に対する感謝の気持ちとしてポイントを贈る。
 - スポーツ団体のメンバーの保有ポイントを代表者に集約し、集めたポイントでスポーツ施設の使用料を決済する。
- ※交換機能の利用には、みたか地域ポイントアプリのダウンロード(ダウンロード済みの方はアップデート)が必要です。

確定申告は3月15日(水)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日までの午前8時30分～午後4時(土・日曜日、祝日を除く)

※2月19・26日の日曜日は開場します(電話相談や国税の領収、納税証明書の発行は行いません)。

☎所 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」を配布します

当日会場で配布するほか、オンラインによる事前発行(LINEアプリで国税庁の公式アカウントを友だちに追加(右記QRコード))でも入手可能です。 ※配布状況により、受け付けを終了する場合があります。



確定申告はスマホからがおすすめです

同庁ホームページ <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。



3月1日(水)
スタート

出産・子育て応援給付金

—ゆりかごギフト・すこやかギフト

☎総合保健センター☎0422-46-3254

ゆりかご面接を受けた妊婦の方に「ゆりかごギフト(出産応援ギフト)」、新生児訪問を受けたご家庭に「すこやかギフト(子育て応援ギフト)」をお渡しします。いずれも子育て支援サービスや育児用品などに交換できる5万円相当のポイントです。出産準備や育児にお役立てください。

※ほかの自治体で同給付金を受給された方や世帯は対象外です。

対象

①令和4年4月1日以降にお子さんが生まれた方

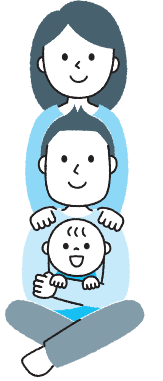
5年3月1日時点で三鷹市に住民登録があり、3月31日までに生まれるお子さんがいるご家庭は、ゆりかごギフトとすこやかギフトの対象です。

②4年4月1日以降に妊娠届を出された方

5年3月1日時点で三鷹市に住民登録がある妊婦で、3月31日までに妊娠届を提出する方は、ゆりかごギフトの対象です。すこやかギフトの申請については、4月以降の「広報みたか」や市ホームページでお知らせします。

申請方法

対象の方には3月末までに案内書類を送付します。申請用QRコードから申請してください。詳しくは案内書類をご確認ください。



5年4月1日以降に妊娠届を提出する方・出産予定のご家庭には、4月以降の「広報みたか」や市ホームページで申請方法などをお知らせします。

産後ケア「ゆりかごプラス」をご利用ください

☎総合保健センター☎0422-46-3254

赤ちゃんに施設で体を休めながら、合計7回までケアを受けられます。

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

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

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

☎¥1回①1,800円、②5,400円、③7,200円 物 母子健康手帳

☎申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ

※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)。



新型コロナウイルス感染症が心配なときの相談窓口

下記の情報は2月15日時点のものです。

☎健康推進課☎0422-24-8050

重症化リスクなどに応じた外来受診・療養のご協力をお願いします

都内では新型コロナウイルスとともに、インフルエンザが流行しています。あらかじめ準備しておくもの(市販の検査キットや解熱鎮痛薬など)や体調不良時の対応について、市ホームページ(右記QRコード)でご案内しています。



発熱などの症状がある場合

かかりつけ医にご相談ください。また、受診前に必ず医療機関へ連絡を入れてください。自宅などで速やかに検査ができるよう、抗原定性検査キットを配布しています(右記参照)。

◆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)
☎03-5320-4411・☎03-5320-4551・☎03-5320-4592・☎03-6258-5780
(毎日24時間受付)

●同センター医療機関案内専用ダイヤル
☎03-5320-4327・☎03-5320-5971・☎03-5320-7030(毎日24時間受付)

●都内の診療・検査医療機関
詳しくは都ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



検査キットなどによる検査を希望する方

◆抗原定性検査キット配布事業

東京都

症状のある方、無症状の濃厚接触者向け。詳しくは都ホームページ(右記QRコード)からご確認ください。

☎同事業事務局☎0570-020-205(毎日午前9時～午後7時)

三鷹市

症状がある方向け。詳しくは市ホームページ(右記QRコード)からご確認ください。

◆東京都のPCR等検査無料化事業

症状がなく、濃厚接触者ではないが、念のため検査を受けたい方向け。詳しくは都ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。

☎同事業事務局☎03-6634-4612(毎日午前9時～午後7時)

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センター

☎0422-45-1151(内線4294)(平日午前9時～午後5時)



タッタカくん！ アプリイベント

みたかチャレンジラン

☎ スポーツ推進課 ☎ 0422-29-9863

三鷹市オリジナルスポーツアプリ「タッタカくん！ウオーク&ラン」を活用し、期間内に100kmを走るチャレンジイベントです。いつでもどこでも参加可能で、参加者には「タッタカくんポイント」と、先着でオリジナル防滴スマホポーチなどをプレゼントします。





また、目標距離を達成した方全員に三鷹市独自の地域通貨「みたか地域ポイント」(100ポイント)が付与されます。

大会概要

- ◆開催期間 3月16日(木)まで(同課窓口での特典の受け取りは3月24日(金)まで)
- ◆参加資格 在学・在勤を含む小学生以上の市民
- ◆目標距離 100km
- ◆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(右記QRコード)から申し込み

※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。

※みたか地域ポイントの受け取りには、専用アプリ(下記QRコード)のダウンロードが必要です(ポイントは同課窓口で付与)。

市民憲法講座


「ウクライナ危機から学ぶ日本の安全保障と国際平和」

☎ 企画経営課 ☎ 0422-29-9032

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「市民憲法講座」を毎年開催しています。

今回は、ウクライナ侵攻による社会情勢の影響に対して、国家の安全保障や国際社会の平和を目指すうえで唯一の被爆国である日本が担う役割を考えます。

主 市、憲法を記念する三鷹市民の会
日 3月2日(休)午後6時30分～8時30分(6時開場)
人 40人
所 三鷹ネットワーク大学
講 東京外国語大学大学院教授の伊勢崎賢治さん(写真)
申 当日会場へ(先着制。手話通訳希望者は2月24日(金)正午までに同課〈市役所3階〉・FAX 0422-29-9279へ)




大沢の里古民家体験学習

「紫草の種まく人」

☎ 生涯学習課 ☎ 0422-29-9862

かつて三鷹にも多く自生していた、伝統的な紫根染めに使われる紫草(ムラサキ)を栽培し、染め物を還元することを目標とした活動です。11月ごろの根の収穫を目指して、今回は土作りと種まきを行います。

日 3月11日(土)午後1時30分～3時30分(小雨決行)
人 20人 所 同施設周辺(屋外)
講 みたか紫草復活プロジェクト代表の西村学さん
物 軍手、汚れてもよい服装
申 2月20日(月)午前9時30分から必要事項(11面参照)を同課 ☎ 0422-29-9862 ・ ✉ shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



◆大沢の里水車経営農家 公開再開のお知らせ

水車小屋耐震工事のため臨時休館していた同館の公開を、2月22日(休)から再開します。


三鷹市内の戦跡を訪ねる

フィールドワーク講座

☎ 企画経営課 ☎ 0422-29-9032

三鷹は戦時中、「飛行機工場の町」と呼ばれていました。当時の様子を学び、「戦場遺跡」を歩いて巡ることで、平和について、いま一度考えてみませんか。

日 3月25日(土)午後1時30分～4時30分 人 中学生以上の方25人
所 羽沢小集合
コース：椎の実子供の家(高射砲陣地台座と犠牲者慰霊碑)→調布飛行場門柱→大沢野川グラウンド(旧特攻隊宿舎跡)→武蔵野の森公園(掩体壕)、現地解散
講 法政大学中学高等学校教諭の牛田守彦さん
申 3月10日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555企画経営課」、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は市民の方を優先して抽選)



◆「黙とう」にご協力ください

東京大空襲のあった3月10日は「東京都平和の日」です。戦災で亡くなった方々への追悼と世界の恒久平和を祈り、午後2時から市の防災無線に合わせて1分間の黙とうを行います。皆様のご協力をお願いします。

マチコエ Machikoe(マチコエ)連載 Vol.3

☎ 参加と協働推進室 ☎ 0422-70-4033

マチコエの“イマ”をお伝えします

「三鷹市市民参加でまちづくり協議会(愛称：マチコエ)」では、令和5年度以降に予定している基本構想の改正・基本計画の策定などに市民の皆さんの声を反映するため、ボランティアのメンバーが、市への政策提案に向けて活動しています。

今回は、政策提案に向けたメンバーによる中間報告会や、アンケートで集めたまちの声の分析についてお知らせします。


第3回全体会(中間報告会)を開催します

マチコエの各グループでは、7月に予定している市への政策提案に向けて、アンケートやワークショップなどで市民の皆さんからいただいた意見やアイデアなどの“声”を“カタチ”にするための作業を進めています。


7月の政策提案の提出に先立ち、今回の中間報告会で1次提案を市に提出します。この間、メンバーは市の関係部署と意見交換会を行い、アイデアの共有や疑問点の解消を行ってきました。

中間報告会は、オンラインで配信します。アンケートやワークショップなどに寄せられた皆さんの“声”がどのような“カタチ”で提案書として市に提出されるのか、一緒にご覧いただければと思います。

日 3月4日(土)午後2時30分～5時(予定)
申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ



意見交換会の様子



アンケート分析研修を行いました

Webやシールアンケートで集めたまちの声をしっかりと集計・分析して、市への政策提案に結び付けるために、データ分析ツールを活用して回答データを客観的に分析するための手法を学びました。各グループで行ったアンケートの集計結果は、随時マチコエホームページで公開していきます。

3月下旬にオンラインワークショップを実施します

基本構想の改正に向けた意見やアイデアを集めるため、デジタル技術を活用した新たな市民参加の取り組みとして、対話ツールを活用したワークショップを開催します。2月下旬に、無作為抽出の市民の皆さんへ参加案内を送付します。案内が届いた方は、ぜひお申し込みください！

3月31日
金まで

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 一部費用を助成

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、高齢者は特に重篤化する恐れがあります。今年度の対象者で接種を希望する方は、早めに医療機関へご相談ください。

☎3月31日まで

①過去に同ワクチンを接種したことがない市民で、②3月31日までに65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、③接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の周辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

※①に該当する方には令和4年4月に個別に案内を送っています。
※上記に該当しない方が接種する場合は全額自己負担になります。

☎市内協力医療機関(下表参照)

☎自己負担金2,500円(助成後の額。医療機関で支払い)

☎事前に医療機関へ連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、接種を受けてください

※下表以外の医療機関で接種する方、生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は事前に同課へお問い合わせください。手続きや自己負担金額が異なる場合があります。

下連雀・牟礼		
医療機関名	住所	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
三鷹南口内科	下連雀3-7-29 レジデンス三鷹1階	43-2122
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 平嶺ビル1階	43-2838
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12 コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 1階	70-1150
みたか中村脳神経外科 クリニック	下連雀3-34-15 アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1 トリコナ3階	26-8075
三鷹駅前たなか糖尿病・ 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1階	70-1071
ぴあ訪問クリニック三鷹	下連雀3-43-21 藤和三鷹ホームズ205	29-8383
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
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大堀病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11 ロージュマン白百合1階	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12 三鷹第一ビル2階	70-1035
たきがわクリニック	下連雀4-20-15 新生ハイツ1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺 メディカルコート1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16 メディカルコート吉祥寺	24-7353
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50 パークスクエア1階	26-5173
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27 オタリ南浦ビル1階	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1 泰成マンション1階	41-1550
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24 NDCスクエアビル1階	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14 牟礼クリニックモール2階	70-5711

井の頭・中原		
医療機関名	住所	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
慶真整形外科	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター2階	79-7600
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター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

市外局番「0422」は省略

北野・新川・上連雀		
医療機関名	住所	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山1階	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク2階	70-6670
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6 シンエイビル2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4 メディカルモール グレースメント101	24-2231
ゆみのハートクリニック三鷹	上連雀2-2-1 ネベル三鷹2階	76-8808
みたか循環器内科	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5 三鷹シティハイツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちほら内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180

井口・深大寺・野崎・大沢		
医療機関名	住所	電話番号
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
のぞきはちまん前内科	野崎1-22-8 レヴァンティア1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
むさしの丘ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15 102	32-2021
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373
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

甲状腺の病気について

甲状腺の病気は女性に多く(80%)、自分では気付かないことがあり、症状もさまざまです。ほかの病気と間違えられることもあります。しかし、甲状腺機能は妊娠や出産にも影響を及ぼすことがあり、正しい知識を知ってほしい病気です。甲状腺は喉仏の下にあり、新陳代謝や成長に欠かせないホルモンを作っている小さな臓器です。甲状腺ホルモンの量は健康であれば適正な量が保たれていますが、甲状腺疾患になると甲状腺ホルモンの分泌量が過剰になる、もしくは不足すること、心身にさまざまな症状が出てきます。甲状腺疾患は大きく分けると全体的な病気と部分的な病気の二つに分けられ、全体的な病気は主に二つに分かれます。一つは、甲状腺ホルモンを過剰に分泌する甲状腺機能亢進症、代表的なのはバセドウ病です。もう一つは、ホルモンの分泌が悪くなる甲状腺機能低下症で、橋本病がよく知られています。部分的な病気については、腫瘍(がんを含む)などがあります。

甲状腺ホルモンが過剰に分泌されると新陳代謝が良くなりすぎて、車に例えるとアクセル全開の状態、燃費が極端に悪くなります。食べても食べても痩せる、暑くないのに汗をかく、おなかを下す、動悸(どうき)や脈が速くなる、手が震えるなどの症状が出ます。精神面では落ち着きがなくなり、イライラや不眠を引き起こします。逆にホルモンの量が不足すると代謝が悪くなるため、むくみや体重増加、脈が遅くなります。精神面では落ち込み、うつ病のような状態になることも。更年期障害だと思っていたら、実は甲状腺の病気だったというケースもあるため、思い込みは禁物です。早めに医療機関を受診し、精密検査を受けましょう。

健康コラム

☎三鷹市医師会
☎0422-472155

③昭和58年4月2日以降生まれの方で普通自動車運転免許所持者、④不問
 ※③パソコン操作(ワード、エクセルなど)ができる方、簿記資格保有者歓迎。
◆勤務時間 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②③月～金曜日午前8時30分～午後5時15分、④水・金曜日午後1時～4時30分、土曜日午後1時～4時(月2日程度)
◆勤務場所 ①老人保健施設はなかいどう、②③事業団が運営する施設など、④三鷹赤とんぼ保育園
◆報酬 ①月額175,776円～197,840円(資格・経験などによる)、②③月額204,400円～223,440円(経験による)、④時給1,130円～1,220円(資格の有無による)
 ※①夜勤手当あり(1回8,000円)。
 ※①～③賞与あり(今年度実績4.55カ月。採用1年目は異なる)。
◆採用予定日 ①④随時、②③4月1日以降
☎電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)、あれば資格証の写しを直接または郵送で①②③「〒181-0002 牟礼6-12-30 三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、④「〒181-0002 牟礼3-9-3 三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600へ
 ※詳しくは同事業団ホームページHP <https://www.mitaka.or.jp/>へ。

ふじみ衛生組合施設課 会計年度任用職員
◆職務内容 一般廃棄物処理施設・設備の維持管理、資源物・廃棄物の搬入排出管理などの事務
◆資格 パソコン(ワード、エクセル)操作ができる方
◆勤務期間 4月1日～令和6年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 月～金曜日のうち週4日午前8時30分～午後5時(実働週30時間)
◆報酬(月額) 177,900円、交通費(上限55,000円)・期末手当支給
 ※社会保険などの適用あり。
☎3月7日(火)(消印有効)までに採用選考申込書兼履歴書(写真貼付)・返信用封筒(84円切手貼付)を特定記録郵便で「〒182-0012 調布市深大寺東町7-50-30 ふじみ衛生組合」へ
 ※詳しくは同組合ホームページHP <https://fujimieiseikumiai.jp/>へ。
☎同組合☎042-482-5497
牟礼の森トキ保育園 職員
◆職務内容 保育園給食、おやつ調理補助
◆資格 不問
◆勤務時間 午前7時30分～午後4時のうち4時間以上(応相談)
◆報酬(時給) 1,072円、交通費実費

◆採用予定日 応相談
☎電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)を同園(牟礼4-2-23)・☎24-9233へ
防衛省自衛隊
◆職種 ①一般幹部候補生、②一般曹候補生(①②令和6年春採用)、③予備自衛官補(5年度一般・技能)
◆資格 ①22～25歳の大卒者(卒業見込みを含む。修士課程修了者は27歳以下)、②18～32歳、③一般=18～33歳の方、技能=18歳以上で国家資格免許を有する方
◆試験(1次) ①4月22日(土)・23日(日)、②5月19日(金)～28日(日)、③4月8日(土)～23日(日)のうち1日
☎自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所☎042-463-1981へ(①3月1日(水)～4月14日(金)、②3月1日～5月9日(火)、③4月6日(木)まで)

調査し、必要に応じて、市に意見などを行います。
☎2・9・23日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、16・30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
☎相談・情報課(市役所2階)
☎同課☎44-6600へ
弁護士による無料電話相談会「遺言・相続110番」
☎3月16日(休)午前10時～午後3時
☎第一東京弁護士会遺言センター☎03-3595-1154へ
☎同センター☎03-3595-1154、市相談・情報課☎44-6600



ふじみ衛生組合 第2回事業方式および事業者選定審議会の傍聴
☎3月6日(月)午後6時30分から
☎クリーンプラザふじみ
☎当日会場へ
☎同組合☎042-482-5497

相談
総合オンブズマン相談(3月)
 市政への苦情を公正・中立な立場で

※「市からのお知らせ」は11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。
 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
☎HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または☎0422-76-2490へ **☎**広報メディア課☎0422-29-9037
 ※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。

3月19日発行号
原稿締切日 2月21日(火)
4月2日発行号
原稿締切日 3月7日(火)
 いずれも午後5時まで

催し
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～11時30分(雨天中止) **☎**井の頭公園西園 **☎**当日会場へ **☎**渡辺☎090-5537-5889
チャイルドセラピスト認定講師による親子の思春期講座
☎2月19日～3月19日(日)午前10時～午後4時 **☎**小学3年生以上のお子さんと保護者 **☎**オンライン会議アプリ「Zoom」 **¥**3,000円 **☎**向坂 **☎**megumisakisaka@gmail.com **HP** <https://ameblo.jp/kokoroshion/>
iPhone視覚障がい者ワークショップ
☎ルートマイナスイイ **☎**毎週金・日曜日午後2時～5時(1回60分) **☎**同会(下連雀3-42-18-102) **¥**700円 **☎**加藤☎090-1659-2863 **☎**ladysorrellyouyou@gmail.com
暮らしの保健室「おしゃべり会」
☎2月20日(月)午後1時15分～3時30分 **☎**女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) **¥**100円 **☎**当日会場へ **☎**多田☎44-6359
アロマスプレー作りと認知症予防体操
☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 **☎**2月23日(木)午前10時～正午 **☎**10人 **☎**福祉センター **¥**500円 **☎**2月22日(水)までに鎌田☎47-6254(先着制)
元気ひろば おれんじの催し
☎①レジャアクセサリー教室=2月24日(金)午前10時～11時30分、②やさしい陶芸=3月1日(水)午前10時～11時30分、③大人のための健康ダンス=3日(金)午後1時30分～2時30分 **☎**同会(中原3-165) **¥**①1,400円、②2,800円、③1,000円 **☎**同会☎76-5940
オープンダイアログ形式の「ひきこもり・何でも相談会」
☎みたか親の会 **☎**2月24日(金)午後1時30分～3時30分 **☎**アトリエ・コスモス(井口2-4-32-105) **☎**みたかボランティアセンター☎76-1271

ひまな男あつまれ! 高齢の男性が居場所と社会参加の場を自ら創る
☎みたかNFS・ひまな男部会 **☎**2月24日(金)・28日(火)午後2時～4時 **☎**東多世代交流センター **☎**当日会場へ **☎**石村☎080-6627-3551
フリースクールコスモ高等部 説明会・相談会
☎NPO法人文化学習協同ネットワーク **☎**2月25日、3月18日の土曜日午前10時30分～11時30分 **☎**同施設(下連雀1-14-3) **☎**同前日までに同施設☎47-8706 **☎**cosmo-highschool@npobunka.net
池ヶ谷香奈子展
☎ぎやらりー由芽 **☎**2月25日(土)～3月12日(日) 正午～午後7時(12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)
冬の自然と遊ぼう!
☎東京学芸大学 まんまる **☎**2月25日(土)午後1時30分から **☎**小学3年生以下のお子さんは保護者同伴 **☎**UR新川・島屋敷通り1号棟1階集会所(新川4-25-1) **☎**当日会場へ。小学3年生以下のお子さんのみ参加の場合は申し込みフォーム **HP** <https://forms.gle/v79hBiokVZ5Jx9xA6> **☎**同会(加藤)☎080-8737-2234
皆さんで楽しく歌いましょう(要予約)
☎三鷹一日うたごえ **☎**2月25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 **☎**藤井☎48-4688
足から健康 外反母趾(ばし)・巻き爪改善セルフケアを覚えよう!
☎倉橋 **☎**2月25日(土)午後2時から **☎**三鷹市公会堂さんさん館 **¥**1,500円(マッサージオイル代を含む) **☎**倉橋☎090-4941-3533
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 **☎**3月2日(木)午後3時から(1人75分) **☎**3人 **☎**申込時に通知 **¥**1,500円 **☎**同法人(今安)☎090-4868-1134(先着制。留守電も可)
呉式太極拳★
☎三鷹太極拳クラブ **☎**3月3日(金)午後1時～2時30分 **☎**10人 **☎**三鷹駅前コミュニティセン

ター **☎**日本学生武術太極拳連盟理事長の増田勝さん **☎**当日会場へ(先着制) **☎**藤田☎080-5686-1769
第17回にじの会文化行事
☎(社)にじの会 **☎**3月3日(金)午後2時～4時 **☎**三鷹市公会堂光のホール **☎**当日会場へ **☎**同法人☎39-2411
一緒にパンを作りますか?
☎手ごねパンの会 **☎**①抹茶パン=3月4日(土)、②ピーナッツロールパン(とかち野酵母)=16日(休)、いずれも午後0時40分～3時30分 **☎**生涯学習センター **¥**①2,400円、②2,500円 **☎**倉澤☎090-7816-7741 **☎**tegone.pain@gmail.com
講座「たのしく学び、地域で活かす」★
☎みんなのみたか **☎**3月4日(土)午後2時30分～4時30分 **☎**30人 **☎**市民協働センター **☎**日本女子大学人間社会学部教授の田中雅文さん **☎**当日会場へ(先着制) **☎**倉林☎090-2741-1208
2023年もう迷わない、マインドフルネスが教えてくれる私の幸せ
☎自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス **☎**3月4日(土)午後5時30分～7時 **☎**10人 **☎**連雀コミュニティセンター **☎**同渡辺☎090-2525-1089 **☎**takutuka5@gmail.com(先着制)
茶道を気軽に楽しみましょう★
☎茶道を楽しむ会 **☎**3月7日(火)午後1時30分から、2時30分から **☎**みたか井心亭 **☎**石州流師範の青木宗信さん **¥**各回500円(茶葉代) **☎**当日会場へ **☎**松田☎31-1667
鷹ロコキッズチア無料体験会
☎NPO法人鷹ロコ・ネットワーク大衆 **☎**3月7・14日の火曜日午後4時～6時 **☎**三鷹駅前コミュニティセンター **☎**同法人(林田)☎24-7500 **☎**FAX 24-7070 **HP** <http://www.takaloco.jp/>
子どもも大人も「みんなであうずうずDAY 2023」
☎地域ボランティア団体「うず」 **☎**3月11日(土) ①午後1時30分～3時30分=江戸小唄、絵本

読み聞かせほか、②午後5時～8時45分=アコースティックコンサート **☎**①市民協働センター、②みたかスペースあい(下連雀3-28-20) **¥**①500円(材料代) **☎**当日会場へ **☎**安部 **☎**satosatorara2001@yahoo.co.jp
人生100年時代の効果的な資産形成の進め方—新しいNISA制度の徹底解説
☎くらしのお金を学ぶ会 **☎**3月12日(日)午前10時～11時30分 **☎**生涯学習センター **¥**200円 **☎**3月10日(金)までに伊達☎050-3570-1357 **☎**kurashi.okane.mtk@gmail.com
鉛筆デッサン講習会★
☎三鷹デッサン会 **☎**3月12日(日)午前10時～午後0時40分 **☎**15人 **☎**三鷹駅前コミュニティセンター **☎**元創形美術学校講師の高橋輝夫さん **☎**同堀内☎090-3318-4693(先着制)
すずらんコーラス40周年記念コンサート
☎3月19日(日)午後2時から **☎**芸術文化センター星のホール **☎**当日会場へ **☎**上羽☎45-6643
会員募集
釉遊会(陶芸)
☎毎月第1～3火曜日午前9時～午後3時30分 **☎**生涯学習センター **¥**月額1,000円 **☎**木下☎69-3471
伝言板
肝臓病教室「肝臓にまつわるよろず相談」
☎武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター **☎**3月7日(火)午後2時30分～4時 **☎**会場20人 **☎**同病院またはオンライン会議アプリ「Zoom」 **☎**同センター☎32-3135 **HP** <https://kan-kyoten-musashino.jp/>(先着制) **☎**同センター☎32-3135
コグニサイズ—頭と体を動かして認知症を予防しよう
☎東京都認知症疾患医療センター **☎**3月7日(火)午後3時～4時 **☎**3人 **☎**杏林大学医学部付属病院 **☎**同もの忘れセンター☎47-5511(先着制)

中近東文化センター附属アナトリア考古学研究所トルコ調査報告会

カマン・カレホック、ヤッスホック、ビュクリュカレ、ベイジェスルタンの4遺跡の発掘調査について報告します。
日 3月17日(金)午後0時30分～4時30分
所 東京国立博物館平成館大講堂(台東区上野公園13-9)
¥1,000円(資料代)
申 3月10日(金)までに同研究所ホームページHP http://www.jjaa-kaman.org/へ
問 同研究所 ☎32-7665(木・土・日曜日、祝日を除く午前11時～午後5時)

市民ふくし講座 「親が認知症になる前に知っておきたい成年後見制度」

日 3月18日(土)午後1時～3時30分
人 所 ①福祉センター=30人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=10人
講 司法書士の浮田哲郎さん
申 問 2月20日(月)～3月3日(金)に①権利擁護センターみたか ☎46-1203、②必要事項(11面参照)を同施設 ☒ kenri-mitaka@mitakashakyo.or.jpへ(いずれも先着制)

自転車ルール講習会

日 連雀地区住民協議会
日 3月25日(土)午前11時～正午
人 50人
所 連雀コミュニティセンター
講 三鷹警察署交通課総務係の皆さん
申 問 2月20日(月)午前10時～3月20日(月)午後8時に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎45-5100へ(先着制)



募集

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

日 3月1日(水)・6・20日の月曜日午前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(6日は女性のみ)
所 同センター
申 問 同センター ☎48-6721・HP http://www.mitaka-sc.or.jp/へ

体験農園受講者(夏野菜の栽培)

トマト、ナス、ピーマン、エダマメ、

トウモロコシなど。
日 4月22日～7月下旬の土曜日のうち約12回
人 全日程参加できる市内在住の18歳以上の方10人(お子さんの同伴不可)
所 農業公園近くの農場(新川6丁目)
※駐車場はありません。
¥3,000円
申 3月5日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別を「〒181-0004新川6-30-22JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎48-7482

仕事・求人

多様な働き方セミナー

日 2月27日(月)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 雇用保険受給者は受給資格者証
申 問 必要事項(11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)

起業・創業セミナー 「SNSで配信できる!集客につながる動画作成のポイント」

日 3月1日(水)午後4時～5時30分
人 事業の成長を検討している方①10人、②20人
所 ①三鷹産業プラザ、②オンライン会議アプリ「Zoom」
講 M's Createの土井松志さん
申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669



経営者実学道場 特定創業セミナー

日 3月9日～4月6日の木曜日午後3時～4時30分(30日を除く全4回)
人 市内で起業して5年未満の方、またはこれから起業を考えている方で「認定特定創業支援等事業による支援を受けた証明」などを希望する方15人
所 三鷹産業プラザ

講 SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん、三鷹経営コンサルタント協会の山本竜哉さん、多摩信用金庫価値創造事業部の佐藤嵩晃さん
申 必要事項(11面参照)をミタカフェ ☒ mitacafe@mitaka.ne.jp または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
問 ㈱まちづくり三鷹 ☎40-9669



保育のお仕事セミナー

保育園での保育補助に必要なことを学びます。
日 3月17日(金)午後1時～4時
人 60歳以上で就業と三鷹市シルバー人材センターへの入会を希望する市民20人
所 同センター
申 問 2月21日(火)午前9時から同センター ☎48-6721へ(先着制)

東多世代交流センター支援員

◆職務内容 児童青少年の活動・子育て支援、相談対応、同センターの企画・運営に関する事務
◆資格 次のいずれかに該当する方。①保育士または教育職員免許を有する、②短大卒以上で、心理学関係・教育・社会・芸術・体育学科のいずれかを修了、③児童厚生2級指導員資格を有する、④高卒以上で、児童福祉施設で2年以上の勤務経験を有する、⑤社会教育主事講習の修了証書を有する、⑥公民館で週30時間以上の社会教育指導の実務経験が3年以上ある
◆任用期間 4月1日～令和6年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 週4～5日(実働週30時間)
◆報酬(月額) 191,500円、交通費(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 3月5日(日)に書類・面接審査(結果は3月中旬に通知)
申 問 電話連絡のうえ、2月20日(月)～3月1日(水)午前9時～午後5時(23日(木)祝、26日(日)を除く)に履歴書(写真貼付)・資格証の写し・作文「子どもと多世代交流について」(A4判用紙40字36行以内(タイトル・氏名を含む))を同センター ☎44-2150へ
※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。

学校体育施設開放支援員(1人)

◆職務内容 市立小・中学校体育施設の市民開放の巡回指導、連絡調整など
◆資格 大学などでスポーツ関連の科目を履修またはスポーツ施設の受付・利用調整事務などに1年以上従事した経験があり、普通自動車運転免許を持ち、パソコン操作ができる方
◆任用期間 4月1日～令和6年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 週4日午前8時30分～午後9時15分(実働7.5時間の交代制。土・日曜日、祝日の勤務あり)
◆勤務場所 市役所、SUBARU総合スポーツセンターなど
◆報酬(月額) 186,500円、交通費(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 3月1日(水)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を特定記録郵便で「〒181-8555 スポーツ推進課」へ(後日面接)
※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。
問 同課 ☎29-9863
三鷹市体育協会 非常勤職員(1人)
◆職務内容 受付、窓口事務、経理を含む一般事務
◆資格 パソコン(ワード、エクセル)の操作ができる方
◆任用期間 4月1日～令和6年3月31日(再度の任用の場合あり)
◆勤務時間 火～土曜日午前10時～午後5時(実働週30時間以内、日・月曜日、祝日、夜間の勤務あり)
◆勤務場所 同協会(SUBARU総合スポーツセンター内)
◆報酬(月額) 175,900円、交通費支給(上限20,000円)
◆試験 第1次試験=書類審査、第2次試験=面接
申 2月28日(火)(必着)までに履歴書(写真貼付)・小論文「スポーツと健康」(800字以内)を直接または郵送で「〒181-0014 新川6-37-1SUBARU総合スポーツセンター三鷹市体育協会」へ
※詳しくは募集要項(同協会ホームページHP https://mitaka-taikyo.com/ または同協会)で入手)をご覧ください。
問 同協会 ☎43-2500・☒ qqrt38y9@fancy.ocn.ne.jp

㈱まちづくり三鷹 社員

◆職種 ①三鷹市マイナンバーカードセンター業務、②施設管理・運営業務補助(①②臨時社員)、③施設管理・運営業務(契約社員)
◆勤務場所 三鷹産業プラザ
◆報酬 ①②時給1,080円、③月額226,000円(昇給・賞与制度あり)、交通費支給
◆採用予定日 4月1日
申 3月3日(金)午後5時(必着)までに履歴書(応募職種・写真貼付、電子メールアドレスを記入)・個人情報の取り扱いについての同意書を直接または郵送で「〒181-8525(㈱まちづくり三鷹)」へ(書類審査後に面接)
※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。
問 同社 ☎40-9669

(社福)三鷹市社会福祉協議会

①登録ホームヘルパー、②視覚障害ガイドヘルパー職員
◆職務内容 ①市内の訪問介護業務、②視覚障がい者の外出支援業務
◆資格 ①介護福祉士、介護職員初任者・実務者研修修了者(ホームヘルパー2級以上)、②同行援護従業者一般過程修了者
◆勤務時間 ①週1回以上、午前8時～午後6時の間で応相談(土・日曜日、祝日勤務できる方歓迎)
◆報酬(時給) ①生活援助=1,310円～、身体介護=1,900円～(昇給あり)、②1,250円
申 問 電話連絡のうえ、2月20日(月)から履歴書(写真貼付)・資格証を三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階) ☎79-3509へ

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①介護職、②相談員、③総合職(①②③正職員)、④調理員(パートタイマー)、①②若干名、③④各1人
◆資格 ①昭和53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、②昭和53年4月2日以降生まれの社会福祉士または介護支援専門員で普通自動車運転免許所持者、

三鷹短歌会 一月の短歌
松ヤニを胡弓の弓にこすり付けその手加減で曲は流れる
フィニッシュの後に倒れし選手らにタオルを掛けたし高校駅伝
二天つ風の声に「を」とめ」の札を取る幼きわが手は母の手の上
ガラス窓の外に見とれる皆既月食感星食織田信長もふしぎ見たのか
青空に届くようなる大銀杏黄色の葉がわずかに残る
公園の柿が色づき赤くなる自然の色合い心とします
都合よく「だから」「なのに」を分け使う「老人である」この免罪符
クリスマス負しき馬小屋飼ひ葉桶イェス誕生世界が祝う
蓮根は水田のどこに埋もるるかお宝さがしといふ農家さん
ゴミあさるガラスを追って転倒すあざけりながら逃げ散るやつら
久野静代 大貫久和
桑野晋 鶴村きく代
田代喜子 奈須野郁郎
藤井典子 細田千恵子
堀真由美 町田厚成

三鷹俳句会 一月の俳句
新町と言ふ古き町柳の芽
書き入れに小さきときめき初暦
新(さら)マフラー出掛ける朝の良き予感
新しき紐の白さや独楽廻し
積ん読の崩るるばかり年新た
薄衣(うすぎぬ)のごと新雪の金閣寺
それぞれ場所に落ち着き新暦
新書展銀座和光や墨の華
新巻を赤子抱くよにかかへけり
今田和生 三矢恵啓
中村玲子 根岸操
加藤早杜子 加藤佑子
宮下京華 小松洋子
新井一枝

日3月4～25日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6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・HP https://mitakarenmei.jimdo.free.com/

**ラジオを作って
ラジオ体操をしよう!**

日(一)スカイリミットスポーツ三鷹
 日3月11日(土)午前9時30分～午後1時
 人 市内の小学4～6年生15人
 所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
 講 日本無線㈱の皆さん
 申 2月27日(月)までに同法人ホームページ(右記QRコードへ)へ(申込多数の場合は抽選。結果は3月1日(水)に通知)
 問 同法人 ☎ 080-9042-0505



パドルテニス体験会

日 連雀地区住民協議会
 日3月11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 問 2月20日(月)午前10時～3月8日(水)午後8時に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎ 45-5100へ(先着制)



ジュニアスポーツ指導者講習会

日 三鷹市、府中市、調布市、小金井市、小平市、西東京市
 日3月11日(土)午後5時～7時
 人 ジュニアスポーツの指導に関心のある方、スポーツに励むお子さんを持つ保護者50人
 所 オンライン会議アプリ「webex」
 講 FC東京普及部コーチの大島翼さん
 申 2月23日(木・祝)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)
 問 府中市スポーツタウン推進課 ☎ 042-335-4499



**三鷹市少年軟式野球連盟
春季大会**

日3月12日～4月16日の毎週日曜日、3月21日(火・祝)、いずれも午前9時～午後5時
 人 市内の小学生20人以内で構成されたチーム
 所 大沢総合グラウンド
 料 ¥7,000円(大会参加費)
 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 問 2月26日(日)までに同連盟 ☎ 090-3047-0378へ
 ※会議を2月26日午後7時から生涯学習センターで開催します。

三鷹市ソフトボール連盟

①チーム登録、②審判講習会、③春季大会
 日①②3月19日(日)午前9時～午後1時、③4月9日～6月4日の日曜日午前9時～午後5時(予備日6月25日(日))
 人 在勤を含む16歳以上の市民(学連登録者を除く)、20人以内のチーム
 所 大沢総合グラウンド
 料 ②第3種以上は更新料、③登録料=1チーム10,000円、参加費=男子・壮年10,000円、女子5,000円、三鷹市体育協会加盟分担金1人100円
 物 運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム
 申 問 3月10日(金)までに同連盟 ☎ 080-3407-7105へ

**運動嫌い大歓迎
「スカイリミットのコーチ達と遊ぼう!! 運動あそび体験会」**

日(一)スカイリミットスポーツ三鷹
 日3月26日(日)午前10時～11時、午後1時～2時
 人 市内の年長～小学3年生のお子さん20人
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 申 同法人ホームページ(右記QRコード)へ(先着制)
 問 同法人 ☎ 080-9042-0505



グランドシニア長期水泳講習会

日 三鷹市水泳連盟
 日4月5日～令和6年3月27日の毎週水曜日①午前9時～11時、②11時～午後1時(全45回)
 人 在勤を含む50歳以上の市民、各回40人

所 SUBARU総合スポーツセンター
 料 月額4,000円、保険料など年額2,000円
 物 水着、タオル、ロッカー代200円(返却式)、ゴーグル(必要な方)
 申 2月25日(土)(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」へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同連盟 ☎ 090-8514-7849・☒ wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

三鷹市春季ソフトテニス大会

◆種目 一般男子・女子、成年男子・女子(35・45歳以上)、シニア男子・女子(50・55歳以上)、シニア男女(60・70歳以上で混合可)
 日 三鷹市ソフトテニス連盟
 日4月9日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行、予備日4月16日(日))
 人 在学・在勤を含む市民および同連盟登録者(学連登録者を除く)100人
 所 大沢総合グラウンドテニスコート
 料 ¥1人600円
 物 ラケット、テニスシューズ、帽子
 申 3月17日(金)午後5時までにペアをそろえて同連盟 ☒ 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



レーザーカッター無料デモ見学会

日3月4日(土)午前11時～正午
 人 4人
 所 三鷹産業プラザ
 申 必要事項(11面参照)をファブスペースみたか ☒ fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
 問 同施設 ☎ 48-3520

**防災講演会
「基礎から学ぼう!みたかの防災」**
 日 駅前地区自主防災連合会、三鷹駅周辺住民協議会
 日3月10日(金)午後7時～8時
 人 40人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 講 市防災課職員
 申 問 3月8日(水)午後9時までに直接または電話で同センター ☎ 71-0025へ(先着制)

上級救命講習
 日 井の頭地区住民協議会
 日3月12日(日)午前9時～午後5時
 人 在学・在勤を含む市民15人
 所 井の頭コミュニティセンター
 講 東京救急協会の皆さん
 物 昼食
 申 問 2月19日(日)から同センター ☎ 44-7321・HP https://inokashiracc.jpへ(先着制)

**初心者向けZoom講習会
(スマホ・タブレット向け)**
 日3月15日(水)午前10時～正午
 人 Zoom初心者6人
 所 マチコエ(下連雀3-33-3)
 物 スマートフォンまたはタブレット、マイク付きイヤホン
 申 3月10日(金)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
 問 参加と協働推進室 ☎ 70-4033



栄養料理教室「バランス献立で、血糖値を上げにくい食べ方」
 日3月16日(木)午前10時30分から
 人 在学・在勤を含む市民16人
 所 新川中原コミュニティセンター
 料 ¥350円
 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル
 申 参加費を同センターへ(先着制)
 問 健康推進課 ☎ 24-8266

**三鷹ネットワーク大学
「民学産公」協働研究事業 成果報告会**
 問 同大学 ☎ 0422-40-0313
 正会員・賛助会員の大学・企業など9団体による実証実験の報告会です。
 日3月10日(金)午後1時30分～5時 人20人 申 当日会場へ(先着制)



〒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・HP https://www.mitaka-univ.org/ ※現在、飲食物の提供は見合わせています。
 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

申 特に記載のないものは2月21日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制。締め切りは講座前営業日の閉館時間) 問 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QRコード)でご確認ください。



**動物の命と健康を守るには一女性研究者が語る動物福祉の現在
第3回「多くの命を救うためにできること—シェルター・メディシン
動物福祉と公衆衛生を考える」【オンライン同時開催】**

日3月5日(日)午後2時～3時30分
 ※1月15日から変更しています。
 人 所①同大学=25人、②オンライン=40人
 講 日本獣医生命科学大学准教授の田中亜紀さん ¥500円
 申 ②三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

**人生100年時代を考える「日米欧金融市場の逆回転を見据えた投資戦略
を考える」【オンライン講座】**

日3月15日(水)午後3時～4時30分 人30人
 講 グローバルマーケット・アドバイザーの小池正一郎さん
 申 同大学ホームページへ(先着制)

**サイエンスカフェみたか3月「イチから知りたい記憶の仕組み」
【オンライン講座】**

日3月23日(木)午後7時～8時30分 人20人

講 オーフス大学(デンマーク)准教授の竹内倫徳さん
 料 ¥500円 申 三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

**インタラクティブ・フォーカシング3月
—共感力を高めるカウンセリング技法**

日3月24日(金)午前10時～正午 人12人 講 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

**大人のための音読講座
「三鷹ゆかりの作家・作品たち—小山清『犬の生活』(その1)」**

日3月26日(日)午前10時～正午 人12人 講 朗読家の原きよさん
 料 市民1,600円、一般2,000円ほか

**三鷹「通」養成講座「日本無線㈱史料展示室見学会—100年の歴史がつ
まっている展示室をのぞいてみよう」**

日3月30日(木)午後2時30分～4時 人10人
 所 同社三鷹事務所(牟礼6-21-11) 講 同社総務部の皆さん
 申 3月9日(水)午後5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(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

三鷹市シルバー人材センター 1学期補習教室(4~7月)

日①月・水・木・土・日曜日=小学3~6年生(国語・算数)、小学5・6年生(英語)、②月・水・木・土・日曜日=中学生(国語・数学・英語)(①1回55分、②1回80分。いずれも全15回)

所同センター

¥①18,000円、②24,000円(1科目15回分。初日体験受講可)

申③月9日(木)までの平日午前9時~午後4時に同センター☎48-6721へ(郵送可)

※詳しくは同センターホームページHP <http://www.mitaka-sc.or.jp/> をご覧ください。

人 18~64歳で記憶のしづらさが気になる方、若年性認知症の方

所同センター

申③月9日(木)までの平日午前9時~午後4時に同センター☎40-7204へ



植木相談会

日 2月25日(土)・26日(日)午前10時~午後3時

所 JA東京むさし三鷹緑化センター

申 当日会場へ

問 同センター☎48-7482

※自家用車での来場はご遠慮ください。

みたかおもちゃの病院

主 三鷹市消費者活動センター運営協議会

日 3月1・15日の水曜日午後1時~3時

所 消費者活動センター

¥ 特殊部品などの交換は実費

申 当日会場へ(1人1個まで修理可)

問 同センター☎43-7874

第44回コミュニティまつり

主 西部地区住民協議会

日 3月4日(土)・5日(日)午前10時~午後3時(5日は2時30分まで)

所 井口コミュニティセンター

申 問 期間中会場へ。出展希望者は2月25日(土)までに同センター☎32-7141へ

コカリナコンサート

主 連雀地区住民協議会

日 3月4日(土)午後1時30分~2時30分

人 在学・在勤を含む市民30人

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ

問 同センター☎45-5100

ぬり絵の時間

日 3月6日(月)午後3時~4時30分

人 引きこもりや不登校気味の方、または経験者10人

所 アトリエ・コスモス(井口2-4-31ユバン105)

申 当日会場へ

問 みたかボランティアセンター☎76-1271(先着制)

介護者ひろば

日 ①3月9日(木)=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②15日(水)=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)、③16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

だれでもランチカフェ

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 3月11日(土)午後1時~3時

人 市民活動に興味のある方①会場10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」

申 3月9日(木)までに同センターホームページHP <https://kyodo-mitaka.org/>へ(先着制)

問 同センター☎46-0048

昔遊びの会

主 東部地区住民協議会、東多世代交流センター

日 3月12日(日)午後2時~4時

人 4歳以上の方50人(未就学児は保護者同伴)

所 牟礼コミュニティセンター

申 問 2月20日(月)午前9時から直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で東多世代交流センター☎44-2150へ(先着制)



4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 3月5日(日)~11日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ推進課☎29-9863

フットサル ONE DAY マッチ

主 三鷹市サッカー協会

日 ①2月25日(土)、②3月11日(土)、③25日(土)、一般=正午~午後2時30分、壮年(40歳以上)・女子=3時~5時30分(②は壮年・女子が正午から、一般が3

時から)

人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、各回4チーム(1チーム5人以上、中学生は不可)

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ チーム2,000円、個人500円

物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)、レガース

申 問 同協会ホームページHP <https://mitakafa.jp/>へ(先着制)

剣道の講習会・教室

主 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=3月1日(水)・10日(金)・15日(水)・24日(金)・29日(水)午前9時20分~11時30分、②一般講習会=3月12・19日の日曜日午前9時30分~10時30分、③ジュニア剣道教室=3月12・19日午前10時45分~11時30分

人 ①在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日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 必要事項(11面参照)を同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

合気道体験教室

主 三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟

日 3月4~25日の毎週土曜日午後3時15分~5時45分(全4回)

人 在学・在勤を含む10~90歳の市民5人(小学生以下は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟☎43-8542(夜間)・☎090-8045-5748(日中のみ)

サンボ体験会・講習会

主 三鷹市サンボ連盟

日 3月4~25日の毎週土曜日①初心者体験会(小学生以下)=午後4時~5時、②初心者体験会(小学校高学年以上)=6時~7時、③経験者講習会(小学校高学年以上)=7時~9時

人 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

問 同連盟☎090-8857-5911・✉mitaka.sambo@gmail.com

少林寺拳法初心者教室

主 三鷹市少林寺拳法連盟

第155回太宰治作品朗読会『不審庵』

所 問 太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は俳優の杉村理加さん(写真)。

日 3月17日(金)午後6時~6時50分 人 10人

申 3月6日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14ブランドン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



提供:テアトルエコー

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/>

CINEMA SPECIAL

名画世界紀行 中国への旅『あの子を探して』(1999年/中国/106分/カラー/DVD) 保育

芸術文化センター 星のホール

全席指定 完全入替制

3月25日(土)

午前の部11時/午後の部2時上映開始

チケット発売中

各回 会員=450円 一般=500円 学生=400円

代行教員の女の子と小学生たちの絆を描いた心温まる物語(ベネチア国際映画祭グランプリ受賞作)。



©1999 COLUMBIA PICTURES FILM PRODUCTION ASIA LTD. ALL RIGHTS RESERVED.

東西狂言の会 保育

三鷹市公会堂 光のホール 全席指定

4月8日(土) 午後2時開演

チケット発売中

会員=3,600円

一般=4,000円

高校生以下=2,000円



宝の槌 ©桂秀也



箕被 ©志賀智



悪太郎 ©政川慎治

【番組】「宝の槌」茂山千五郎、「箕被」野村万作、「悪太郎」野村萬斎

関東の野村家、関西の茂山家の共演で、狂言の至芸をご堪能いただき、春の一日、大いに笑ってください。



財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

チケット お求め方法

●電話予約 10:00~19:00

芸術文化センター☎0422-47-5122

●インターネット予約(要事前登録)

HP <https://mitaka-art.jp/ticket/>

●窓口販売 10:00~19:00

月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)

芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー

※学生券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。

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

【保育】料金500円、対象は1歳~未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)

※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。

②22日(水)、③24日(金)、④3月3日(金)、いずれも午前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 ベビーマッサージ
 日 3月9日(木)①午前10時15分～11時30分、②午後1時45分～3時
 人 市内在住の初めて受講する①令和4年6～9月生まれのお子さんと母親、②4年10月以降生まれのお子さんと母親各8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27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)

◆現役パパが伝授！
 「育児が楽しくなるパパ講座」**【保育】**
 日 3月19日(日)午前10時～11時30分
 人 市内在住の初めて参加する年少までのお子さんの父親20人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)20人
 所 市民協働センター(保育は同ひろば)
 講 NPO法人ファザーリングジャパン多摩支部代表の野崎聡司さん
 申 2月21日午前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「子どもの自己肯定感を育てる関わり方」**【保育】**
 日 3月20日(月)午前10時～11時30分
 人 市内在住の年少までのお子さんの保護者20人、保育(首が据わっている3カ月～年少児)20人
 所 市民協働センター(保育は同ひろば)
 講 (公財)スコール家庭教育振興協会本部講師の藤田郁子さん
 申 2月24日午前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】**
 日 3月2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、保育(未就学児)18人
 所 総合保健センター
 申 ☎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

市民大学総合コース
子育て・孫育てコース企画
「地域に遊び場ひらいてみました」
 子育て情報コーナー、遊びスペースなど(混雑時は入場制限あり)。
 日 3月3・10日の金曜日午前10時～11時45分
 人 在学・在勤を含む市民
 所 生涯学習センター
 申 当日会場へ
 問 同センター☎49-2521

子ども向けプログラミング教室
「るびつく」ワンコイン体験会
 micro:bit(マイコンボード)を使用したプログラミングを体験します。
 日 3月5日(日)午前10時～11時20分
 人 小学3～5年生の初心者10人(高校生以上の保護者同伴)
 所 三鷹産業プラザ
 料 ¥500円
 申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
 問 (株)まちづくり三鷹☎40-9669

東多世代交流センターの催し
 ◆父親講座
「パパといっしょにストレッチ」
 日 3月5日(日)午後3時～4時
 人 1歳～就学前のお子さんと父親15組

講 フリーエクササイズインストラクターの工藤純子さん
 物 タオル、運動できる服装
 申 2月20日(月)午前9時から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

◆ベビーマッサージ講座
 日 3月8日(水)午前10時30分～11時30分
 人 2～6カ月のお子さんと母親8組
 講 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
 料 ¥200円(オイル代)
 物 バスタオル
 申 2月24日(金)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は初めて参加する方を優先して抽選。結果は2月28日(火)までに通知)

◆出前講座
「親子で楽しむふれあいあそび」
 日 3月10日(金)午前10時30分～11時30分
 人 1～2歳のお子さんと保護者10組
 所 牟礼コミュニティセンター
 講 体育講師の高橋隆子さん
 物 バンダナまたはタオル、運動できる服装
 申 2月20日～3月1日(水)に申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は3月3日(金)までに通知)

◆生きる力をはぐくむ
親子の片付け **【保育】**
 日 3月15日(水)午前9時30分～11時30分

人 未就学児の保護者18人、保育(1歳～未就学児)15人
 講 整理収納アドバイザーの橋口真樹子さん
 申 2月20日午前9時～27日(月)午後5時に元気創造プラザ講座申込システム
 HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は在学・在勤を含む市民を優先して抽選。結果は3月3日以降に通知)
 ※いずれも直接または電話による申し込み可。
 問 同センター☎46-0408

あそびとおしゃべりの会(3月)
 日 所 井の頭コミュニティセンター・牟礼コミュニティセンター＝8日、大沢コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝15日、新川中原コミュニティセンター＝22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
 問 すくすくひろば☎45-7710

ママと助産師の会
 日 3月14日(火)午前10時～11時30分
 人 3～5カ月のお子さんと母親10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、授乳に必要なもの
 申 問 2月20日(月)午前9時30分から直接または電話で西多世代交流センター☎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)

3月1日(水)～7日(火)は春の火災予防運動です

☎ 三鷹消防署☎0422-47-0119、市防災課☎0422-24-9102

昨年の市内の火災件数は27件で、8年連続で電気関係の火災が最も多く発生しています。コンセントの点検・清掃を定期的に行い、電気コードを束ねたり、家具などで踏みつけていないか確認するなど、電気器具の取り扱いには十分注意し、火災予防に努めましょう。期間中、三鷹市消防団では夜間(午後7時～10時)巡回広報と警戒を行います。

消防フェスタを開催します

初期消火訓練や消防車両展示など。

日 所 3月4日(土)＝同署(下連雀9-2-17)、5日(日)＝牟礼出張所(牟礼2-6-17)、いずれも午前10時～午後2時30分
申 当日会場へ



おめでとうございます!

表彰された市民の皆さん

☎ 市長室☎0422-45-1151(内線2011)

◆第26回参議院議員通常選挙に係る総務大臣表彰

西村朋子さん、小林トシさん(三鷹市明るい選挙推進協議会委員)

認可保育園2次募集 入園内定者の公表

☎ 子ども育成課☎0422-29-9673

3月3日(金)ごろに内定者へ通知を発送します。

※辞退者や急な退園者が出たときは、追加で内定を出す場合があります。
※内定に至らなかった方には、3月下旬に不承諾通知書を発送予定です。

消費者相談窓口から 447

未成年者の子どもがオンラインゲームで高額課金！ 請求の取り消しはできるか？

☎ 消費者相談窓口☎0422-47-9042

相談事例1

クレジットカードの利用明細に身に覚えのない高額な請求があった。中学生の子どもに確認すると、クレジットカードの番号を使って、オンラインゲームの課金をしていたことが分かった。請求を取り消してもらえないか。(50代・女性)

相談事例2

携帯電話会社からキャリア決済*の支払額が限度額を超えていると通知が届いた。小学生の子どもが親のスマートフォンを無断で使い、オンラインゲームをしていたようだ。友達から「年齢を20歳以上と登録すれば課金ができるし、キャリア決済を利用するとお金がかからない」と聞いたとのことだが、どうしたらよいか。(40代・女性)

*キャリア決済…携帯電話会社のIDやパスワードによる認証で購入した商品などの代金を、携帯電話の利用料金と合算して支払うことができる決済サービス。

アドバイス

親の知らない間に、「子どもがオンラインゲームなどで高額課金してしまった」という相談が多数寄せられています。子どもは電子機器の使い方への理解が早く、ゲームなどに夢中になって大人が気付かないうちに課金をしてしまう傾向があります。

未成年者が親の同意を得ずに契約した場合、民法で定められた「未成年取消権」によって、その契約を取り消すことができます。まずは、課金を行ったアカウントからプラットフォーム事業者に連絡し、未成年者による課金であることを申し出ましょう。しかし、保護者のアカウントでログインしたスマートフォンや家庭用ゲーム機で課金した場合や、年齢確認画面で成人だと偽って課金した場合は、子どもが課金したという証明が難しく、未成年者取り消しが認められないことがあります。

日ごろから家族でオンラインゲームの遊び方やルールを話し合っておくことが大切です。まずは、子どもが遊んでいるゲームが無料なのかを確認しましょう。併せて、1日何時間までゲームをするのか、電子端末のパスワードは誰が管理するのかも決めておくとういことも大切です。電子端末にIDやパスワード、クレジットカード情報が保存された状態では、本人以外もクレジットカードを利用することができます。定期的に利用明細を確認するようにしましょう。また、スマートフォンや家庭用ゲーム機には、子どもの利用を保護者が監視して制限する機能が備わっており、保護者が子どもの課金を未然に防ぐことができます。

困ったときは、消費者相談室または消費者ホットライン☎188にご連絡ください。

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)

Poki 4コマまんが コンテスト



◆一般部門(入選)

ひでぼんさん「前へすすめ！」



※同コンテストホームページ(右記QRコード)で入賞作品を公開中。



連雀4-16-4)・☎46-5585、かえで動物病院(深大寺2-1-1)・☎31-3232

☎環境政策課☎29-9612

図書館利用者アンケートにご協力をお願いします

◆期間 2月21日(火)~3月5日(日)

◆会場 三鷹市立図書館各館

※井の頭コミュニティセンター図書室でも利用者アンケートを実施します。

☎三鷹図書館(本館)☎43-9151

3月1日(水)~7日(火)は 春の建築物防災週間です

建築基準法第8条では、建築物の所有者、管理者、占有者は敷地、構造、設備を常時適法な状態に維持することとされています。安全で安心して暮らせるまちをつくるため、建築物の安全確認を行いましょう。

☎建築指導課☎29-9745

交通安全環境研究所 令和4年度 一般公開(オンライン形式)

研究内容、フォーラムの様子などを動画で紹介する特設サイトを公開します(事前登録は不要)。

☎3月6日(月)午前10時~17日(金)午後3時

☎同研究所ホームページ <https://www.nts-el.go.jp/>

☎同研究所☎41-3207

令和6年4月1日から不動産の 相続登記が義務化されます

相続人はその所有権の取得を知った日から3年以内に不動産の相続登記をすることが必要になります。また、6年4月1日の施行日前に相続の開始があった場合も適用されます。詳しくは、東京法務局ホームページをご覧ください。同局、東京司法書士会、東京都土地家屋調査士会で、無料相談会を開催しています。

☎同局☎03-5213-1330



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。2月1日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

☎環境政策課☎29-9612

税金

休日納税相談窓口を 開設しています

☎2月18・25日の土曜日、19・26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)

※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます(確定申告や課税内容の問い合わせなどは行いません)。

※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。

◆三鷹市納税推進センターが電話やSMSで市税のご案内をしています

※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

年金 国保・年金

2月28日(火)は国民健康保険税、 後期高齢者医療保険料(第8期)の 納期です

◆納付は便利な口座振替で

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカード、口座届出印を納税課(市役所2階25番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ

☎同課☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(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、老齢基礎年金の受給額に反映されます。

☎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。

☎基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)、本人確認書類、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

☎同課☎29-9190、武蔵野年金事務所☎56-1411

ジェネリック医薬品(後発医薬品) 利用差額通知書を送付します

国民健康保険の対象者へ2月下旬に送付します。

☎令和4年11月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

☎保険課☎29-9215

子育て・教育

令和6年4月に就学するお子さんの 就学相談

お子さんの発達や身体・生活面での課題、教育への不安を感じている方の悩みに、専門的な知識がある就学相談員が対応します。

☎☎3月1日(水)から学務課☎29-9865へ

一日プレイパーク

☎2月19日(日)午前10時~午後2時(雨天中止)

☎農業公園

☎当日会場へ

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Facebook(右記QRコード)をご覧ください。

☎緑と公園課☎29-9789

あかちゃんであえとしゃかん にここ

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる絵本約300冊と、図書館で人気の育児書を用意してお待ちしています。

☎2月22日(水)午前10時~11時20分(偶数月第4水曜日に定期開催)

☎すすくひろば

☎あれば市立図書館利用カード

☎当日会場へ

☎三鷹図書館(本館)☎43-9151

電子工作ワークショップ

「世界にひとつのオリジナルらっぱ」

マグネットでつながる電子モジュールで電子回路の仕組みを学びます。

☎2月25日、3月4・25日の土曜日、いずれも午後2時~3時、3時15分~4時15分

☎4歳~小学生のお子さん各回4人(小学3年生以下は保護者同伴)

☎三鷹産業プラザ

☎合同会社ティンカリングスタジオジャパンの皆さん

☎¥6,600円(教材費)

☎作品を持ち帰る袋

☎申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

☎ファブスペースみたか☎48-3520

すすくひろばの催し

◆コミセンDEすすくひろば(3月)

☎☎1日(水)=大沢コミュニティセンター、16日(水)=井の頭コミュニティセンター、いずれも午前10時30分~正午

☎市内在住の年少までのお子さんと保護者

☎当日会場へ

◆年齢別あそびまじょ(3月)

☎☎①ひよこぐみ=7・14日の火曜日、②うさぎぐみ「みんなであそぼう」=10日(金)、③いちごぐみ=13日(月)、④ぞうぐみ「みんなであそぼう」=17日(金)、いずれも午前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4月2日~11月生まれのお子さんと保護者(14日は3年12月~4年4月1日生まれのお子さんと保護者)各日8組、②2年4月2日~3年4月1日生まれのお子さんと保護者8組、③初めて同ひろばを利用する4年10~11月生まれのお子さんと保護者4組、④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

☎☎①2月21日(火)(14日の回は28日(火))、

お知らせ

飼い犬・飼い猫の 無料健康チェックを行います

☎飼い犬・飼い猫がいる市民(1世帯1頭まで)

☎3月31日(金)までに下記の指定動物病院へ(助成頭数に達し次第、終了)

※申込時に「市の飼い犬・猫の無料健康チェック事業の申し込み」であることを伝えてください。市役所への手続きは不要です。

◆市内の指定動物病院

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

※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
 交換手に部署名をお伝えください。
 ●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615号(2月5日~3月4日)
 在宅医療・介護の新たな拠点「福祉Laboどんぐり山」/
 三鷹市美術ギャラリー企画展示「合田佐和子展―帰る途もつりもない」
 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5年2月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:189,868人(48人減) うち外国人数:3,993人(16人増)
 男:92,623人(10人減)/女:97,245人(38人減) 世帯数:96,249世帯(増減なし)

3月5日(日)午前11時~午後3時

ウクライナデー

ウクライナ 特別企画

申 当日会場へ 問 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

日本ウクライナ友好協会KRAIANYの協力のもと、歌やダンス、食べ物、民芸品、文化など、ウクライナを知り、魅力を満喫できるイベントを開催します。

主 市、同協会、(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(協力:学杏林学園)

所 杏林大学三鷹キャンパス松田進勇記念アリーナ(新川6-20-2)

ウクライナの民謡と舞踊

第1部 午前11時30分~午後0時30分

第2部 午後1時30分~2時30分

ダンスに参加できるワークショップも開催します(第1部と第2部の演目は同内容)。

ワークショップ

卵に色付けをする民芸品「ピーサンカ」(写真下)やウクライナのお守り「モタンカ人形」を作ります(混雑時には整理券を配布)。

¥各300円

軽食コーナー

ビーツを使ったスープ「ボルシチ」(限定200食)や「パンチキ」と呼ばれるチーズ入りドーナツを販売します。

民芸品・食料品の販売

お気に入りの一品を見つけてみませんか。

パネル展示「ウクライナの地方民族衣装」

地方によって異なる文化や民族衣装を紹介します。



山本有三記念館 新企画展

「有三文学に描かれた兄弟 一対立する兄弟」

所 問 同記念館 ☎0422-42-6233

山本有三は約60年におよぶ創作期間中に、『生命の冠』(大正9年)や『兄弟』(大正11年)、『ウミヒコ・ヤマヒコ』(大正12年)など、数多くの作品で意見や感情の行き違いによって争い合う兄弟を描き続けました。兄弟の対立は有三にとって、生涯を通じた創作のテーマであったといえます。

本展では、有三の幼少期や創作秘話を明かした随筆などを紹介しながら、有三文学における兄弟について探ります。

日 3月18日(土)~9月3日(日)午前9時30分~午後5時

◆休館日

月曜日(祝日の場合は開館し、翌日と翌々日が休館)

¥高校生以上は300円(入館料)

申 期間中会場へ

◆展示替えに伴う臨時休館のお知らせ

下記の期間は有三記念公園も利用できません。

日 3月6日(月)~17日(金)

第48回おはなし会

日 3月18日午後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)



『新小説』第27年第11号(大正11年10月)

第21回 インディーズアニメフェスタ

公開期間 3月6日(月)午後6時~4月6日(木)(予定)

公開サイト インディーズアニメフェスタ公式YouTubeチャンネル
 (右記QRコードからアクセス可)



毎年、全国から寄せられた応募作品を厳選して上映し、プロの審査員によりグランプリなどの各賞を決定している同フェスタ。全89点の応募作品から厳しい選考を通過したノミネート作品13点(右記)を1本の動画にまとめ、YouTubeで公開します。

全ノミネート作品

問 市生活経済課 ☎0422-29-9615、(有)そーほっと ☎0422-70-3705



『いぬ、ストリートピアノ』
いぬチーム



『A Present From Tiny Little Santa Claus』
吉田 絵未里



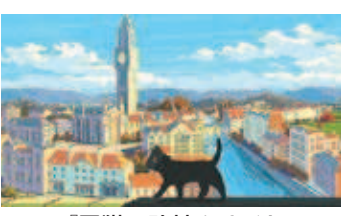
『U』
Team U



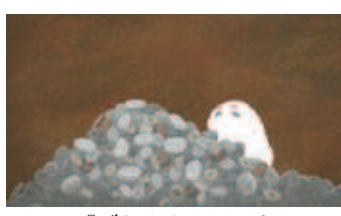
『セミたろうのなつ』
工藤 史子



『かげ』
小川 奈穂



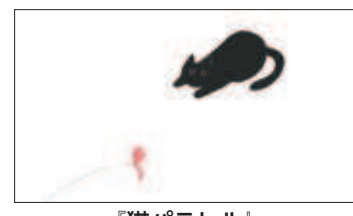
『黒猫は路地をゆく』
OBIKYU



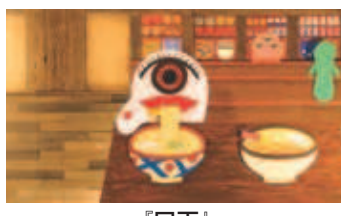
『ごえんとほこり』
しちわら



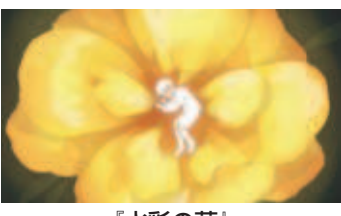
『マンガガールズ』
ケドモン



『猫パラレル』
孫 高豪



『目玉』
山本 アンナ



『水彩の華』
秋庭 千里



『DOCOOK』
羽部 空海



『きつねつき』
狐日和

上映会のお知らせ
 日 3月5日(日)
 所 三鷹市芸術文化センター 星のホール
 ※詳しくは、同フェスタホームページ(上記QRコード)をご覧ください。
 事前申込制