



新型コロナワクチン接種 最新情報	2面
市民満足度調査の結果	3面
市の各種検診・健康診査の 申し込みが始まります	4面
市からのお知らせ	11面
実証運行中の新しい交通サービスが さらに使いやすくなります	12面

**4月23日(日)**  
投票時間  
午前7時～午後8時

# 三鷹市議会議員・ 三鷹市長選挙の投票日です

私たちに一番身近な市政の代表を選ぶ選挙です。貴重な一票を大切に、必ず投票しましょう。

選挙管理委員会事務局  
☎0422-29-9794

18さい 大人の一步 その一票

2面も併せてご覧ください

## 投票できる方

平成17年4月24日までに生まれた方で、令和5年1月15日以前に市に転入届出をし、引き続き3カ月以上市内に住所を有する日本国民。今年になってから引っ越しをした方は、下表でご確認ください。

以前から三鷹市に住居を有し、市内で転居した方	3月29日以前に転居届出	転居後の投票所で投票してください
	3月30日以降に転居届出	転居前の投票所で投票してください
三鷹市に転入した方	1月15日以前に転入届出	投票できます
	1月16日以降に転入届出	投票不可
三鷹市から転出した方		投票不可(注)

(注) 転出前であれば、三鷹市の期日前投票所で投票できます。

**投票所入場整理券を忘れずにお持ちください**  
4月16日(日)の告示日をめぐりに封書で世帯ごとに発送します。

## あなたの投票所を確認しましょう

投票日当日は、指定された投票所以外では投票できません。投票所入場整理券に記載された投票所を確認してください。

### ●選挙公報をお届けします

候補者の政見などを掲載した選挙公報を、4月18日(火)～20日(木)ごろに各家庭へお届けします。市政窓口やコミュニティセンターにも設置します。

### ●投・開票速報は市ホームページで

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

4月23日午前9時から(開票速報は午後10時開始予定)



### ●開票の参観

開票は4月23日午後9時から、SUBARU総合スポーツセンターで行います。三鷹市の選挙人であれば参観できますが、会場の都合により入場を制限する場合があります。受け付けは、当日会場で行います。

### ●AIデマンド交通を臨時運行します

投票日の4月23日に、大沢地区で実証運行中の同交通を臨時運行します(12面参照)。投票所へお越しの際などに活用ください。利用方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 投票の方法

### ①市議会議員選挙の投票方法

最初にピンク色の投票用紙に、市議会議員選挙の候補者名を書いてください。



このような投票は無効になります

- 複数の候補者名を書いた投票
- 候補者名とともに、そのほかのことを書いた投票
- 候補者名を自書しない投票(ゴム印などを用いて記載した投票)
- どの候補者に投票したか確認できない投票

### ②市長選挙の投票方法

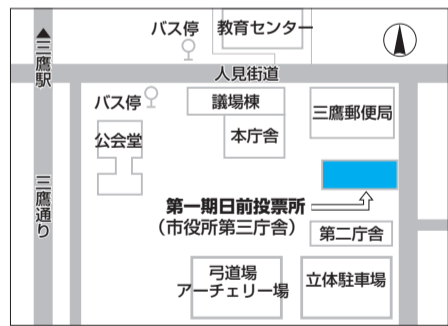
次に白色の投票用紙に、市長選挙の候補者名を書いてください。



## 期日前投票をご利用ください

投票日当日に投票所へ行けない方は、期日前投票を利用できます。混雑緩和のため、投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」は、あらかじめ記入してお持ちください。なお、投票日直前の4月21日(金)・22日(土)は大変混み合います。

第一期日前投票所  
市役所第三庁舎  
投票期間 4月17日(月)～22日(土)  
午前8時30分～午後8時



第二期日前投票所  
三鷹駅前コミュニティセンター3階  
投票期間 4月17日(月)～22日(土)  
午前8時30分～午後8時  
※駐車場はありません。



第三期日前投票所  
東多世代交流センター  
投票期間 4月21日(金)・22日(土)  
午前9時～午後5時  
※駐車場はありません。



※市長コラムは統一地方選挙を前に、しばらく休載します。

# 4月23日(日)は三鷹市議会議員・三鷹市長選挙の投票日です

☎選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794

## 不在者投票制度

### ●滞在先での不在者投票

市外の滞在先での不在者投票を希望する方は、三鷹市選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、送付された投票用紙などを滞在先の選挙管理委員会へお持ちください。

☎直接または郵送で「〒181-8555三鷹市選挙管理委員会」(第三庁舎)へ

※投票用紙などの請求書は市ホームページで入手できます。マイナンバーカードを利用しての請求もできます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### ●病院などでの不在者投票

不在者投票指定施設に指定された病院などに入院・入所している方で、投票日に指定された投票所に行くことが困難な方は、施設内で不在者投票ができます。投票を希望する方は各施設にお申し出ください。

### ●郵便などによる不在者投票

市の選挙人名簿に登録されており、身体に重度の障がいがある方や戦傷病者手帳をお持ちの方など、要件に該当する方は、事前の申請により同制度を利用できます。また、特例により、新型コロナウイルス感染症で、自宅や宿泊施設で療養中の方(濃厚接触者は除く)も対象となる場合があります。詳しくは選挙管理委員会事務局 ☎0422-29-9794へお問い合わせください。

### AIチャットボット がご案内します

「期日前投票はどこでできるの?」「自分の投票区はどこ?」などの質問に、チャットボットが自動で回答します。



## 代理投票・点字投票/車いすなどの貸し出し

心身の状態などにより、自ら投票用紙に書くことができない方は「代理投票」、目が不自由な方は「点字投票」が利用できます。また、投票所には車いすや老眼鏡、コミュニケーションボードを用意しています。いずれも投票所の係員にお申し出ください。

## 選挙に伴い東多世代交流センターを休館します

ご不便をお掛けして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いします。

☎4月20日(木)午後～21日(金) 選挙準備および投票所として使用するため、「ゆうぎしつ」など利用できない場所があります。

4月22日(土)～23日(日) 投票所として使用するため、休館します。

☎同センター ☎0422-44-2150

## 投票所における 新型コロナウイルス感染症対策



アルコール消毒液の設置、投票所の換気、記載台・鉛筆の定期的な消毒、飛沫(ひまつ)感染防止対策の実施、混雑時の入場制限  
※マスクの着用は任意ですが、咳(せき)エチケットや手指アルコール消毒にご協力をお願いします。

# 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

## ◆令和5年度の接種スケジュールをお知らせします

国の方針に基づき、初回接種(1・2回目)または追加接種(3～5回目)を終えた①65歳以上の方、②5～64歳の基礎疾患などがある方や医療機関または高齢者・障がい者施設などに従事している方は、5～8月と9～12月に各1回(計2回)、接種を受けることができます。オミクロン株対応ワクチン接種済みの方も対象です。

※①②以外の5歳以上の方は、9～12月に接種を受けることができます。 ※接種は強制ではありません。

## ①65歳以上の方、②5～64歳の基礎疾患などがある方、 医療機関や高齢者・障がい者施設などに従事している方

### 5～8月(春開始接種)

◆使用するワクチン ファイザー社、モデルナ社(いずれもオミクロン株対応型)

◆接種会場 個別接種＝市内の医療機関、集団接種＝元気創造プラザ

◆予約開始日 個別接種＝4月17日(月)、集団接種＝4月18日(火)

◆接種開始日 個別接種＝5月8日(月)以降順次、集団接種＝5月9日(火)

※接種間隔は前回の接種から3カ月以上。

### ◆接種券の発送

#### ①65歳以上の方

4月13日(木)から順次発送します。令和4年10月～5年2月末に市の集団接種会場で追加接種(3～5回目)を受けた方には、予約の負担を軽減するため、接種日時と会場、使用するワクチンの種類を指定します。

※お手元に未使用の接種券がある方には送付しません。お手元の接種券でご予約ください。

#### ②5～64歳の基礎疾患などがある方、

医療機関や高齢者・障がい者施設などに従事している方

接種券の送付には申請が必要です。4月7日(金)以降、受付順に発送します。

☎電子申請サービス(上記QRコード)または市コールセンター ☎0570-026-567へ

※基礎疾患などがある方は、事前にかかりつけ医にご相談ください。



## 左記①②以外の方へ

12～64歳の追加接種(オミクロン株対応ワクチン1回目)は5月7日(日)で終了します(集団接種は4月28日(金)まで)。再開は9月の予定です。5～11歳の追加接種(オミクロン株対応ワクチン1回目)は8月31日(木)まで可能です。なお、初回接種(1・2回目)は個別接種で継続します。

### 集団接種 12歳以上 追加接種(3～5回目)

☎4月28日(金)までの金・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 ファイザー社、モデルナ社(いずれもオミクロン株「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)



### 個別接種 12歳以上

☎所 市内の医療機関(市ホームページ(右記QRコード)参照)へ



## 乳幼児(6カ月～4歳)・小児(5～11歳)

個別接種 ☎所 市内の医療機関(市ホームページ(右記QRコード)参照)へ



## 三鷹市に転入した方へ

転入前に新型コロナワクチンの接種を受け、次回の接種券の送付を希望する方 (国内) (海外) は申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



## 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、市ホームページをご確認ください。



## 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、市ホームページに掲載しています。





# 令和5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778億4,309万9千円で、前年度予算と比較すると27億6,383万7千円(3.7%)の増です。

特別会計の予算額の合計は393億533万6千円で、前年度予算と比較すると8億1,260万5千円(2.1%)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2億6,159万3千円の純利益が見込まれ、資本的収支で7億474万8千円の不足が見込まれています。

『令和5年度施政方針・予算概要』(1冊200円)、『令和5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)。

## 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日付で組織改正を行いました。

健康福祉部	高齢者支援課の「旧どんぐり山施設整備担当」の名称を「福祉Laboどんぐり山担当」に変更しました。
都市整備部	公共施設課に新たに「ファシリティマネジメント係」(市役所5階) ☎0422-29-9813を設置しました。

## 三鷹市職員を募集中

☎ 職員課 ☎0422-29-9166

職種	一般事務上級	建築技術 (経験者採用)	電気技術 (経験者採用)	保育士 (経験者採用)	保健師 (経験者採用を含む)
募集人数	30人程度	5人程度	5人程度	5人程度	10人程度
勤務時間	月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(時間、休日は配属先により異なる)				
給与* (月額初任給)	216,085円 (大学新卒)		186,875円 (2年制短大新卒)		216,085円 (大学新卒)
試験日程	一次試験=4月30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4日(火)午前10時～14日(金)に申し込み専用サイト(右記QRコード)へ(専用サイトへの登録と受験者マイページへのログインが必要です)

※資格、試験内容、申込方法など、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。



## 令和5年10月から

### 小・中学生、高校生などの 通院時一部負担金(200円)を 撤廃します

☎ 子育て支援課 ☎0422-29-9675

小・中学生のお子さん、高校生など(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のお子さんの通院時にかかる1回200円の一部負担金について、令和5年10月からは所得にかかわらず撤廃し、医療費を完全無償化します。

#### ◆受給資格

- 国民健康保険または各種健康保険に加入していること
- 対象のお子さんが三鷹市に在住していること

### お子さんが誕生したら児童手当・マル乳の申請を

◆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(所得制限あり)。なお、3歳以上は手当額が変わります。

※公務員の方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。

☎ いずれも出生日の翌日から15日以内に申請書(同課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で配布)を同課、市政窓口へ

※郵送またはぴったりサービス(右記QRコード)でも申請できます。

※詳しくは市ホームページまたは「みたかきっずナビ」ホームページ

HP <https://kosodate-mitaka.mchh.jp/>をご覧ください。



## 『第5次三鷹市基本計画』の策定などに向けた 市民満足度調査の結果

☎ 企画経営課 ☎0422-29-9031

令和4年10～11月に実施した調査の結果がまとまりました。市内在住の満15歳以上の方から無作為に抽出した3,500人に調査を実施し、回収率は43.7%でした。調査結果は、同計画策定などの基礎資料とします。

●三鷹市での定住意向 **93.1%**(前回は90.6%)  
理由として、「住環境が良い(**65.0%**)」「自然環境が良い(**60.0%**)」などが挙げられています。

●市政に対する満足度 **76.1%**(前回は73.7%)

●三鷹市役所への信頼度 **88.4%**(前回は84.2%)

※調査結果の報告書は、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、市立図書館、市ホームページ、「みたかe-bookポータル」でご覧いただけます。

## 『三鷹市個人情報保護条例』を改正しました

☎ 相談・情報課 ☎0422-44-6600

国の法改正に伴い、同条例を改正しました。三鷹市ではこれまで、国に先駆けて同条例による個人情報保護に取り組んできましたが、今後も市民生活を守る制度として適切に運用していきます。条例は市ホームページに掲載するほか、同課(市役所2階)で閲覧できます。

## 隈研吾さんから

### 三鷹市のまちづくりにアドバイスを いただきました

☎ まちづくり推進課 ☎0422-29-9702

三鷹市の都市デザインアドバイザーを務める建築家の隈研吾さんから、市が検討を進めている三つの事業へのアドバイスをいただきました。詳しくは、市ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。

#### ◆三鷹駅南口中央通り東地区再開発事業

- 緑化空間の創出について
- ウォークアブルなまちづくりについて
- イベントホールについて
- 回遊性について

#### ◆東八道路沿道のまちづくり

- にぎわいの場の創出について
- 緑の連続空間の創出について

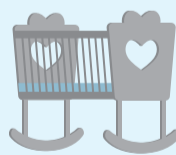
#### ◆国立天文台周辺のまちづくり

- 森の中の学校について
- 校舎の空間づくりについて
- 低層の校舎について
- 学校とコミュニティについて



隈研吾さん(右)と河村市長(左)

## 令和5年度



### 出産・子育て応援給付金 -ゆりかごギフト・すこやかギフト-

☎ 健康推進課 ☎0422-46-3254

ゆりかご面接を受けた妊婦の方、新生児訪問を受けたご家庭に、子育て支援サービスや育児用品などに交換できるポイントをお渡しします。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した場合は対象外です。

#### ◆対象と給付額

##### ◇ゆりかごギフト(出産応援ギフト)

令和5年4月1日以降に妊娠届を提出し、ゆりかご面接(妊婦面接)を受けた妊婦の方=5万円相当のポイント

##### ◇すこやかギフト(子育て応援ギフト)

5年4月1日以降に出生届を提出し、新生児訪問を受けたご家庭=10万円相当のポイント(東京都の出産・子育て応援事業との合算になります)

#### ◆申請方法

ゆりかご面接や新生児訪問時にお渡しするご案内に記載している申請用QRコードから申請してください。



# 市の各種検診・健康診査の申し込みが始まります

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6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
  - ¥ 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(木)～6年1月31日(水)  
 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。  
 ¥ 2,000円 申込期限：5月12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20日(金)・21日(土)・25日(水)～27日(金)、11月7日(火)  
 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。  
 ¥ 500円 申込期間：6月1日(木)～8月31日(木)

## 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(木)～6年1月31日(水)  
 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。  
 ¥ 500円(体部検査も行った場合は1,000円)  
 申込期限：10月31日(火)

## 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(木)～6年2月29日(木)  
 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。  
 ¥ 1,000円 申込期限：10月31日(火)

## 令和5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、健康推進課 ☎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(土)～6年3月15日(金) 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=6月29日(木)・7月14日(金)、Bコース=9月2日(土)・16日(土)、Cコース=11月15日(水)・29日(水)、Dコース=6年1月17日(水)・31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・Bコース各120人、C・Dコース各90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=5月29日(月)、Bコース=7月31日(月)、Cコース=10月16日(月)、Dコース=12月11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(金)～11月30日(木)、後期=12月1日(金)～6年2月29日(木)  
 人 40歳以上の市民 ¥ 500円  
 申込期限：前期=7月21日(金)、後期=10月20日(金)

申 ①～④⑥⑦は申込期限(いずれも消印有効)までに(①③④⑥⑦は4月1日から)、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6-37-1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/>からも申し込みます。  
 ※①③④⑤⑦は受診票が手元に届いたら、市内協力医療機関へ申し込みをしてください。

◆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 いずれも5月1日(月)～6年2月29日(木)  
 申 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<math>1日\text{の喫煙本数} \times \text{年数}</math>が600以上の方)  
 ¥ 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 過去に同検査を受診していない、40歳以上の職場などで受診の機会がない方  
 ※16～39歳で受診を希望する方は多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ。

## 9 大腸がん検診

問診、便潜血反応検査(2日法)  
 人 40歳以上の市民  
 ¥ 500円

## 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。  
 ¥ 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)  
 ¥ 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。  
 日 5月1日(月)～令和6年2月29日(木)  
 ※混雑緩和のため、誕生月に応じて受診期間を分けています。詳しくは受診票に同封の案内をご確認ください。  
 人 特定健診=三鷹市国民健康保険加入者で6年3月31日までに40～75歳に達する方、後期高齢者健診=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 市内協力医療機関(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へ加入した方は健康推進課 ☎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(月)～令和6年2月29日(木)  
 人 6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 市内協力医療機関(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、または電子申請サービス HP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>へ  
 ※受診票が手元に届いたら、市内協力医療機関へ申し込みをしてください。





## 子宮頸がん予防接種 9価ワクチンが定期接種の対象に

☎健康推進課☎0422-24-8050

2価ワクチンと4価ワクチンに加え、4月から新たに9価ワクチンが定期接種の対象になりました。

定期接種・キャッチアップ接種(※)の対象で接種を希望する方は、市の予診票を用意のうえ、協力医療機関で予約してください。

※積極的勧奨を差し控えていた期間に接種機会を逃した方(平成9年4月2日～19年4月1日生まれの女性)を対象に、令和7年3月末まで公費(無料)で接種できる制度です。4年度に高校1年生だった方は、5・6年度に対象となります。

### ◆接種を途中まで進めている方へ

同ワクチンは、原則として同じ種類で最後まで接種を完了させることになっています。ただし、1・2回目を2価または4価ワクチンで接種済みで、残りを9価で受けたい場合は、接種医と相談のうえ、接種が可能です。

### ◆予診票を送付します

標準接種年齢である中学1年生の方へ、5月上旬に一齐送付します。早めの接種を希望する方は、同課へお問い合わせください。キャッチアップ接種対象の方や転入された方、小学6年生の方など、お手元に予診票がない場合は、同課☎0422-24-8050または電子申請サービス(右記QRコード)で申請してください。



## 物価高騰に直面している 介護・障がい福祉サービス事業所 などを支援します



☎障がい者支援課☎0422-29-9232、介護保険課☎0422-29-9274

市内事業所の経営悪化を防ぐとともに、利用者が負担する食費などの価格上昇を抑えるため、市独自の給付金を交付します。

◆**給付対象** 入所系サービス事業所、通所系サービス事業所、訪問系サービス事業所

☑ 事前に市ホームページ(右記QRコード)を確認のうえ、5月31日(水)午後5時までに障がい者支援課または介護保険課へ



## 新エネルギー・省エネルギー設備設置助成金 高断熱窓・ドアの助成を開始します

☎環境政策課☎0422-29-9612

### ★【新設】省エネルギー設備(既築のみ)

対象設備 ①高断熱窓、②高断熱玄関ドア(②のみは不可)  
助成金額 材料費、設備費、工事費の合計費用の8分の1(上限25万円)

### ★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り)  
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置していた場合の助成額は一律15,000円(省エネルギー設備は助成なし)。  
※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対象となりません。  
☑ 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。

## 三鷹キウイワイン2023 第2弾「白ワイン」「ロゼ」を発売

☎生活経済課☎0422-29-9615

三鷹産キウイフルーツを原料としたすっきり甘口の「白ワイン」と「ロゼ」を、市内の酒販11店舗とJA東京むさし三鷹緑化センターで販売します。第1弾「無ろ過新酒」も好評販売中です。

◆**発売日** 4月7日(金) ◆**価格(容量)** 各1,980円(720ml)

◆**販売本数** 白ワイン：1,000本、ロゼ：700本

## Mitaka みんなの防災 会員募集

NPO法人Mitakaみんなの防災では、自助と共助のまちづくりに向けて、一緒に活動していただける方を募集しています。「防災に詳しい人や団体と情報交換したい!」「防災の取り組みを支援してほしい!」といった防災に関するお悩みや情報を共有しながら、解決・活動のレベルアップを目指しませんか。

### ◆会員の種類・年会費

正会員(個人・団体)：5,000円、賛助会員(個人・団体)：1口1,000円

☎☎ 同法人☎0422-26-7020・✉info@mitaka-minnano-bousai.jp・HP https://www.mitaka-minnano-bousai.jp/へ

## マチコエ Machikoe(マチコエ)連載 Vol.6

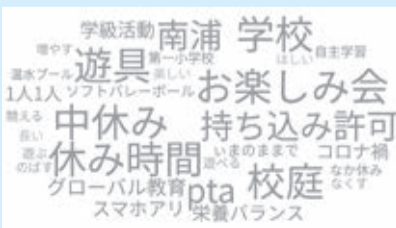
☎参加と協働推進室☎0422-70-4033

マチコエメンバーは約1年半の間、『三鷹市基本構想』の改正や『第5次三鷹市基本計画』の策定に向けた政策提案のために活動してきました。7月の最終報告に向けて、集めた声を基にさらに議論を深めます。

### 6グループが市立小・中学校にWebアンケートを実施

児童・生徒の皆さんや保護者の皆さん、先生から計1,908件の回答がありました。その中から、学校・教育グループの「こんな学校だったらもっと楽しくなると思うことがあったら教えてください」という質問への自由記述で集まった声をワードクラウド化(※)しました(写真)。回答は各グループで分析し、政策提案に生かしていきます。ご協力ありがとうございました。

※単語の出現回数などに応じて、大きさなどで分かりやすくまとめたもの。  
マチコエの活動の様子は、マチコエホームページやTwitterでも紹介しています。



## 事業者向け 三鷹市ゼロエネルギータウン開発奨励事業

☎☎環境政策課☎0422-29-9612へ

脱炭素型のまちづくりへの誘導を目的として、地球温暖化対策設備を導入する開発事業を「ゼロエネルギータウン」として認定し、導入設備のポイントに応じた奨励金を交付します。

**対象事業者** 三鷹市まちづくり条例に定める開発事業で、民間の戸建分譲住宅(建売分譲)、共同住宅、長屋または事業所の用途に該当する新規建築物の建設事業者(土地分譲や増築・改修事業は除く)

**対象設備** ①**必須条件設備**  
次の区分全ての導入が必須です。ポイントは設備ごとに異なります。「創」太陽光発電設備/「蓄」蓄電池/「省」高効率給湯設備、住宅性能(高断熱など)

②**選択条件設備(必須ではありません)**  
電気自動車用充電設備、駐車場の緑化、公園・緑地等面積の増加、暑熱対策設備、浸水対策設備

**交付額** 各設備のポイントを合算し、1ポイント1万円として1事業当たり1,500ポイントまで交付します。

## 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。

☑ 4月3日(月)～5月10日(水)に申込書(市ホームページで入手)・広告の原稿案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)。



### 介護ロボットなどの導入費用を補助します

☎介護保険課 ☎0422-29-9274

介護現場における職員の負担軽減と業務の効率化を図り、介護サービス環境の向上を図るために、介護ロボットなどを導入する事業者へ補助金を交付します。

- ◆対象事業所 三鷹市介護保険事業者連絡協議会に所属している市内の介護事業所
  - ◆対象機器 介護ロボット、介護ロボット通信機器、ICT機器など
  - ◆対象費用 購入費用、リースまたはレンタル費用および使用料(導入初年度のみ)、初期設定費用、配送料など(対象機器により異なる)
  - ◆補助額 1事業所につき50,000円(費用が50,000円に満たない場合は、対象費用の全額)
- ※交付決定前に購入、リースまたはレンタル契約を締結したものは、補助の対象外です。  
※申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 介護の資格取得を支援しています

☎介護保険課 ☎0422-29-9274

介護サービス従事者の人材確保と定着支援に向けて、市内の事業所に勤務する介護職員向けの研修費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。

## 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  
会員登録…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(不定期掲載)

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。  
☎HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎76-2490 ☎ 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。

5月7日発行号  
原稿締切日 4月10日(月)

5月21日発行号  
原稿締切日 4月24日(月)

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!  
☎つながりののはじめまして ☎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 ☎HP <https://www.enchante-mitaka.tokyo/>

**三鷹おれんじドア連絡協議会(認知症当事者の会)の催し**  
☎①おれんじドア三鷹=4月3日~24日の月曜日、②にじいろひろば=6・20日の木曜日、③シニアサロン牟礼=19日(休)、④ケアラズカフェ Ohana =22日(出)、⑤りぶうえるカフェ=23日(出)、⑥下7オレンジルーム=25日(休)、いずれも午前10時~正午(④は午後2時~4時、⑥は午後1時30分~3時) ☎①新川三丁目地区公会堂、②井の頭地区公会堂、③高山地区公会堂、④高齢者センター(けやき苑(深大寺2-29-13))、⑤デイサービスりぶうえる(牟礼6-13-15)、⑥下連雀7丁目アパート 談話室(下連雀7-10-5) ☎当日会場へ ☎①③なりきよ ☎080-1362-5359、②鈴木 ☎090-9840-4519、④西部地域包括支援センター ☎34-6536、⑤くさま ☎26-6405、⑥中村 ☎090-4677-8675

**元気ひろば おれんじの催し**  
☎①リフレッシュヨガ=4月4日(火)午前10時30分~11時30分、②健康体操教室=5日(水)午後2時50分~3時50分、③子どもごはん相談室=10日(月)午前10時~11時30分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①1,000円、②1,500円、③500円 ☎同会 ☎76-5940

**南優展**  
☎ぎやらりー由芽 ☎4月8日(土)~23日(日)正午~午後7時(23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)

**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 ☎4月8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) ☎同倉橋 ☎090-4941-3533

**シルバーさん健康元気になるフラダンス**  
☎楽しいフラダンス ☎4月10・24日の月曜日午後1時~2時30分 ☎65~90歳の初心者の方 ☎牟礼地区公会堂 ☎500円(1回) ☎同鈴木 ☎080-4953-3361(午後3時30分~6時30分)

**おむすびお部屋でサロン「私の人生ノート」書き方のお話**  
☎おむすび倶楽部友の会 ☎4月12日(火)午後1時30分~3時30分 ☎おむすびハウス(下連

雀1-10-20) ☎200円 ☎同 藤原 ☎46-4117 ☎omusubimitaka@gmail.com

**カーネーションを使ってフラワーアレンジメント!**  
☎フラワー・プランティエ ☎4月14日(金)午後1時~3時 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎3,000円 ☎同 ☎4月11日(火)までに大西 ☎080-6871-1014

**中国語学習体験会(①入門、②初級) 中華文化との触れ合いをお楽しみに**  
☎華語の友 ☎4月15日(土)①午後2時~3時30分、②3時30分~5時 ☎連雀コミュニティセンター ☎同 ☎王 ☎090-6487-5278 ☎ dazhong.jp@outlook.jp

**【マインドフルネスセミナー】人生これから! 明日からはじまる私の幸せな生き方**  
☎自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス ☎4月15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)

**第8回 朗読グループ「モノロー」発表会**  
☎4月16日(日)午後1時30分~4時30分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎当日会場へ ☎原 ☎090-7833-1260

**子育てコンビニひろば**  
☎NPO法人子育てコンビニ ☎4月17日、5月8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

①**第38回 JRP 武蔵野・三鷹支部写真展、②合評会**  
☎日本リアリズム写真集団武蔵野・三鷹支部 ☎①4月18日(火)~23日(日)午前10時~午後6時(18日は午後1時から、23日は5時まで)、②4月22日(土)午後3時~5時30分 ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎中村 ☎48-0161

**【講演会】よりよい親子関係のために一気質を通して考える**  
☎(一社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎4月22日(土)午前10時から ☎同園 ☎2,200円 ☎申し込みフォーム ☎HP <https://nanohana-en.stores.jp/> ☎同園 ☎79-4598

**ふろしき市**  
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎4月22日(土)午前10時~午後0時30分(雨天中止) ☎市民センター議場棟下 ☎500円(1区画) ☎同 ☎4月3日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

**第189回 太宰治の足跡案内**  
☎みたか観光ガイド協会 ☎4月23日(日)午

前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間 ☎当日集合場所へ ☎こやの ☎090-8302-2858

**第91回三鷹雑学大学講義「電力危機」の原因はウクライナ侵攻だけではない**  
☎三鷹雑学大学 ☎4月23日(日)午前10時~正午 ☎消費者活動センター ☎当日会場へ ☎近藤 ☎090-8492-3066

**PRIEM WIND ENSEMBLE 第11回演奏会**  
☎4月23日(日)午後2時~4時 ☎芸術文化センター風のホール ☎1,000円 ☎申し込みフォーム ☎HP <https://forms.gle/mnNTtKg8khacJo9XA>、または芸術文化センターでチケットを購入 ☎同楽団 ☎priem.contact@gmail.com

**母の日にアーティフィシャルフラワーを使ったフラワーバルーンを贈ろう**  
☎flower\_candol\_non ☎4月25日(火)午前10時~11時50分 ☎三鷹市公会堂さんさん館 ☎3,000円 ☎同 ☎4月17日(月)までに同会 ☎090-3473-0270 ☎ mame.0213.noriako@gmail.com

**カラフルでかわいい身近な動物たちの生徒作品展**  
☎長友心平絵画教室 ☎4月26日(水)~30日(日)午前9時~午後5時 ☎芸術文化センター ☎期間中会場へ ☎同 ☎090-1364-2537

**親善大会**  
☎三鷹市家庭婦人バレーボール連盟 ☎4月29日(土) 祝午前9時~午後5時 ☎市内の家庭婦人で構成されたチーム ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎3,000円 ☎同 ☎4月10日(月)までに志願 ☎042-338-3750

**月曜絵画展**  
☎5月2日(火)~7日(日)午前10時~午後6時 ☎三鷹市美術ギャラリー ☎期間中会場へ ☎高須 ☎34-5247

**NPOテニスレッスン**  
☎NPO法人テニスネットワーク ☎5月10日~6月28日の水曜日午前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 ☎HP <https://tennis-net.jp/> ☎同法人(菊地) ☎03-5314-3737

#### 会員募集

**NPO法人こもれび「ひだまり健康麻雀」**  
☎第1・3水曜日午後1時30分~4時30分 ☎おむすび65歳以上の女性で麻雀初心者の方4人 ☎同会(上連雀9-1-21) ☎1回500円 ☎同 ☎同法人(高島) ☎42-4471 ☎ FAX42-4624

**ヘルシーヨガ**  
☎木曜日午前10時15分~11時45分 ☎牟礼地区公会堂 ☎入会金2,000円、月額2,500円 ☎同 坂本 ☎090-6178-1863

**絵画クラブ エコル井の頭**  
☎第3日曜日午後1時~4時30分 ☎井の頭公園および各コミュニティセンター ☎月額500円 ☎同 高野 ☎090-3513-2534

**サクラダンスサークル(社交ダンス)**  
☎金曜日午後7時~8時20分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎入会金1,000円、月額4,000円 ☎同 井上 ☎46-6137

**ファンタジー(幼稚園児の運動あそび)**  
☎月3回火曜日午後3時~4時30分 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,200円、月額1,500円 ☎同 服部 ☎080-5431-0476 ☎HP <https://darumasantan.hatenablog.com/>

**ポップコーン(小学生の運動あそび)**  
☎月3回火曜日午後4時30分~6時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金500円、月額1,200円 ☎同 服部 ☎080-5431-0476 ☎HP <https://darumasantan.hatenablog.com/>

**三泳会(水泳)**  
☎金曜日午前9時~11時 ☎フロール・背泳ぎで25m泳げる50歳以上の方、泳法を問わず25m泳げる49歳以下の方 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,000円 ☎同 濱田 ☎57-4011

**卓水会(ラージボール卓球)**  
☎土曜日正午~午後3時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎年額2,500円 ☎同 山崎 ☎090-5562-2654

**シルバークッキング井口(男性料理教室)**  
☎第3水曜日午前10時~午後1時 ☎井口コミュニティセンター ☎入会金1,000円、1回1,000円 ☎同 前田 ☎090-5795-8833

**イギリス英語で学ぼう英国の文化と歴史(英会話)**  
☎火曜日午後7時~8時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額5,000円 ☎同 田村 ☎090-3437-1461

**三鷹人物画会**  
☎水曜日午後1時~3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額5,000円 ☎同 上田 ☎46-2632

**みゆきクラブ(中年の体操教室)**  
☎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 ☎同 渡辺 ☎090-6004-0702



三鷹「まち活」塾 第6期

一好きなコト できるコト やりたいコト×まちのデザイン 保育

日5月27日、6月10日、7月29日、8月5・19日、9月2・16日の土曜日午後1時30分～5時30分、7月2・23日、10月1日の日曜日午後1時30分～5時(全10回、通し受講のみ)

人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

所三鷹ネットワーク大学

料一般5,000円、学生2,500円

申4月4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。保育希望者は5月10日(水)までに同大学へ(いずれも先着制)

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

みたか井心亭 茶道体験教室「第1回 裏千家(立礼)」

日6月4日(日)午後2時～4時

人小学3年生以上の茶道未経験者15人

講三鷹市茶道連盟の皆さん

料500円

物白足袋または白い靴下

申5月2日(火)(消印有効)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀2-10-48みたか井心亭」へ(1人1通、1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

問同施設 ☎46-3922

山本有三記念館

ボランティア養成講座

修了者は展示や建物の解説を行うガイドボランティアとして登録されます。

主同館、三鷹ネットワーク大学

日①6月17日、②24日、③7月1日、④8日、⑤15日、⑥22日、いずれも土曜日午後2時～4時(通し受講のみ)

人20人

所同大学(③のみ同館)

講①⑥同館学芸員の三浦穂高さん、②③神奈川大学教授の内田青蔵さん、④法政大学名誉教授の馬場憲一さん、⑤国士舘大学教授の平浩一さん

申5月31日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・何を見て応募したかを「〒181-0013下連雀2-12-27山本有三記念館」へ(申込多数の場合は抽選)

問同館 ☎42-6233



三鷹ネットワーク大学

「民学産公」協働研究事業参加団体

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 同大学の正会員および賛助会員(新規入会可)。新技術、新システムなどの開発による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(土)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審査により決定します。

問同大学 ☎40-0313・HP https://www.mitaka-univ.org/



しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。

日4月12日(水)午前10時～正午(受付は11時30分まで)

人10人(内職相談は市民のみ)

所三鷹産業プラザ

物雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談者は本人確認書類

申生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)

四小教育活動支援員(1人)

◆職務内容 小学1年生の支援

◆資格 教育職員免許または保育士

◆任用期間 4月6日(木)～7月20日(木)

◆勤務時間 月～土曜日午前8時～午後3時(週2～3日、実働3～5時間)

◆報酬(時給) 1,210円、交通費支給(上限1日2,600円)

申履歴書(写真貼付)を直接または郵送で「〒181-8505指導課」(教育センター1階)へ

問同課 ☎29-9817

市立小・中学校 用務員(2人)

◆職務内容 学校敷地・施設の清掃・修繕、来客・来賓の接待など

◆任用期間 5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 ①週1日(実働7時間45分)、②週2日(実働15時間30分)

◆報酬(月額) ①46,370円、②92,741円、交通費支給(上限55,000円)、期末手当支給

申4月14日(金)(必着)までに受験申込書兼履歴書(市ホームページまたは総務課で入手。写真貼付)・作文を直接または郵送で「〒181-8505総務課」(教育センター1階)へ(書類選考合格者は面接) ※作文のテーマなど、詳しくは募集要項(市ホームページで入手)をご覧ください。

問同課 ☎29-9811

(社)三鷹市社会福祉事業団 職員

◆職種 ①理学療法士(正職員)、②介護職、③介護支援専門員(②③契約職員)、④介護支援専門員(パートタイマー)、⑤ホームヘルパー(登録職員)、①④1人、②③⑤若干名

◆資格 ①実務経験3年以上の理学療法士、②介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者、③④介護支援専門員、⑤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)

◆勤務時間 ①③月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分)、②4週8休を基本に週平均5日の交代制、④月～金曜日のうち3～4日(20時間程度)、⑤時間・曜日は応相談(研修期間あり)

◆採用予定日 随時

※勤務場所や報酬、申込方法など、詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/へ。

問同事業団 ☎44-5211



経営相談窓口(期間延長)

市内事業者からの相談に、中小企業診断士や社会保険労務士などが電話・面談で応じます。

日令和6年3月31日(日)までの火・木曜日午前10時～午後4時(祝日、正午～午後1時を除く)

所三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

申相談窓口専用ダイヤル ☎29-8630へ

問同会 ☎49-3111

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。



〒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/ ※一部の講座ではマスクの着用を推奨しています。 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4月4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、詳しくは同大学ホームページ(右記QR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】 日4月20日(木)午後7時～8時30分 人40人 申4月20日正午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)

【数学はこんなに面白い「級数について」】 日5月11日(木)午前10時～11時30分 人30人 講東京女子大学名誉教授の小林一章さん 料500円

【三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)」第20回】 選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は、多和田葉子「献灯使」(『献灯使』(講談社文庫)所収)。 日5月12日(金)午後7時～8時30分 人12人 料500円

【連続講座「中央線沿線の文学風景IV 文学のなかの高円寺・阿佐ヶ谷—村上春樹や有吉佐和子の作品舞台を歩く」】 日①座学=5月14日(日)午後2時～3時30分、②散策=21日(日)午後1時～4時 人Aコース(①のみ)25人、Bコース(全2回)15人 所①同大学、②JR中央線高円寺駅集合～杉並区郷土博物館(本館)～阿佐ヶ谷駅 講元山本有三記念館館長の矢野勝巳さん 料Aコース500円、Bコース1,000円

◆「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。





カー代・靴箱代各100円(返還式)
4月12日(水)(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 ・ ㊚wabi-sabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

弓道初心者講習会

三鷹市体育協会、三鷹市弓道連盟
5月19日～6月30日の金曜日午前9時45分～11時45分(全7回)
在学・在勤を含む16歳以上の市民6人
SUBARU総合スポーツセンター
¥3,000円
物靴下
4月20日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別を同連盟㊚mitakakyudo@gmail.comへ(申込多数の場合は全回参加できる弓道未経験者を優先して抽選)



交通安全講習会

三鷹警察署、三鷹交通安全協会、市
4月6日(水)=教育センター、7日(木)=新川中原コミュニティセンター、10日(日)=井口コミュニティセンター、11日(月)=連雀コミュニティセンター、12日(火)=牟礼コミュニティセンター、13日(水)=大沢コミュニティセンター、14日(木)=三鷹駅前コミュニティセンター、いずれも午後6時30分～7時30分
当日会場へ
同センター ☎29-9709

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2時30分～4時(いずれも木曜日)
14人、23人
¥1,200円(1回分)、2,800円(4回分)
4月24日(月)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

薬について学んでみよう

4月11日(火)午後1時30分～2時30分

20人
UR都市機構新川・島屋敷通り第一集会所
竹の葉薬局三鷹新川店管理薬剤師の山本貴博さん
物あればお薬手帳
新川中原地域包括支援センター ☎40-7204へ(先着制)

大沢の里古民家体験学習

「春の新芽と山野草を味わう」
4月15日(土)午後1時～3時
18人
同施設
¥200円(入館料。中学生以下無料)
4月3日(月)午前9時から必要事項(11面参照)を同課 ☎29-9862 ・ ㊚shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

くらしを学ぶ講演会

「冷凍食品の正しい知識を知ろう」
三鷹市消費者活動センター運営協議会
4月20日(水)午前10時～正午
市民20人
消費者活動センター
講日本冷凍食品協会広報部長の三浦佳子さん
4月10日(月)午前10時～午後1時は同協議会 ☎41-0510、10日午後1時から同センター ☎43-7874へ(先着制)

「手ぬぐいで作るお弁当袋」作り

4月20日(水)午後1時30分～3時30分
5人
リサイクル市民工房
講手芸コラージュ作家の手塚志乃さん
物手ぬぐい1枚(36cm×86cmくらい)、綿テープまたはひも1本(幅1.5cm×長さ120cmくらい)、ボタン1個(2cmくらい)、ゴムひも1本(14cmくらい)
4月5日(水)午前10時から同工房 ☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

初心者向けZoom講習会

(スマホ・タブレット初級編)
4月27日(木)午前10時～正午
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(貸し出しあり)
4月20日(水)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
同参加と協働推進室 ☎70-4033



淡彩画講習会

「透明水彩絵の具を使って花を描く」
三鷹駅周辺住民協議会
4月30日(日)午後1時～3時30分
20人
三鷹駅前コミュニティセンター
講元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、ポロ布、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
同直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

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)
5月7・14日、6月18日、7月16日、9月17日、10月15日、11月19日、12月17日、令和6年1月21日、2月11日、3月17日の日曜日午前10時～正午(全11回)
16歳以上の市民30人
講東北大学東北アジア研究センター助教授の野本禎司さん
¥5,000円(11回分)
物くずし字字典
②市民大学総合コース 保育
(A)経済・哲学・歴史コース
テーマは「課題先行の日本経済—日本は何ができるか」「ゆっくり生きよう—暮らしの中の哲学・宗教」「日本の近現代の戦争を学び直し、平和を守るとは何かを考える」。

5月12日～令和6年3月8日の金曜日午前10時～正午(各コース全30回)
(B)環境・政治コース
テーマは「身近な暮らしから環境問題を考えよう!—気象変動・エネルギー・衣食住」「転換期に直面する世界と日本—現在地点から今後を探る」。

5月13日～令和6年3月9日の土曜日午前10時～正午(各コース全30回)
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)(A)20人、(B)10人
※各講座の詳細は、同センターホームページ ㊚https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/をご確認ください。

4月15日(土)、14日(金)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-

0004新川6-37-1生涯学習センター」または元気創造プラザ講座申込システム ㊚https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選(①は4年度同講座受講者を優先))
同センター ☎49-2521

にしみたか市民大学講座

テーマは「世界の動きと日本」「万葉集にみる日本人の心の原風景」「忍者に学ぶ」など。
5月9・23日、6月6・20日、7月4日、9月19日、10月3・17・31日、11月14・28日、令和6年1月16・30日、2月13・27日の火曜日午前10時15分～午後0時15分(全15回)

全回参加できる方20人
井口コミュニティセンター
4月3日(月)～14日(金)に直接または電話で同センター ☎32-7141へ(申込多数の場合は抽選)

中高年の方の健康講座

「お医者さんとの上手な付き合い方」
連雀地区住民協議会、三鷹市社会福祉協議会、連雀地域包括支援センター
5月10日(水)午後2時～4時

30人
連雀コミュニティセンター
講連雀地域包括支援センター看護師の高島裕美さん

4月3日(月)から直接または電話で連雀コミュニティセンター ☎45-5100へ(先着制)

私のきもちまるごと好きになる心理講座

5月19日～7月7日の金曜日午前10時～正午(全8回)
20人、保育(1歳～未就学児)10人
西多世代交流センター
講PCM認定トレーナーの多胡早人さん、家族心理専門家の麻生マリ子さん、渡辺べん心理相談室代表の渡辺べんさん、つながりセラピー代表の島村繭子さん

4月3日(月)～26日(水)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同センター ☎32-8765、または元気創造プラザ講座申し込みシステム ㊚https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は在勤を含む市民を優先して抽選)

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/

iaku「あたしら葉桜」 作:横山拓也 演出:上田一軒

芸術文化センター 星のホール

4月15日(土)～23日(日) 全11公演

チケット発売中 全席指定
会員=前売り3,000円・当日3,500円
一般=前売り3,500円・当日4,000円
U-25=前売り2,000円・当日2,500円
高校生以下=1,000円(前売り・当日とも)

【出演】林英世、松原由希子(匿名劇壇)

お見合い相手の気持ちをつかみあぐねて悩む娘と、娘を心配する母の、温かくも切ない、珠玉の会話劇。

Table with 10 columns (dates 4/15 to 4/23) and 4 rows (times 14:00, 18:00, 19:30). Shows performance status with stars and dots.

★の回は500円引き



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)

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)
㊚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
※学生券およびU-25(25歳以下)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。
※販売状況により完売となった場合はご了承ください。

※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。

チケットお求め方法

友の会「マークル」会員募集! 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。



### 障がいのある方

#### 令和5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 27,980円
  - ◆障害児福祉手当 15,220円
  - ◆経過的福祉手当 15,220円
- ☎障がい者支援課 ☎29-9234

#### 令和5年度福祉タクシー券を窓口で交付します

4月1日から、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方も利用対象者となりました。

☎4月3日(月)～7日(金)午前8時45分～午後4時

☎身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)

☎市役所1階16番特設窓口

☎障がい者支援課へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎同課 ☎29-9234

#### 令和4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

☎助成対象者として認定済みの方 ※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間 令和4年10月1日～5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)

☎4月3日(月)～17日(月)(消印有効)に必要な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

### 催し

#### 五月人形の展示

☎三鷹駅周辺住民協議会

☎4月4日(火)～5月13日(土)

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎期間中会場へ

☎同センター ☎71-0025

#### 写真展「それぞれの宙を見上げて」

☎4月7日(金)～6月4日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館)

☎天文・科学情報スペース(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階)

☎期間中会場へ

☎同施設 ☎26-9951

#### おとな絵本ラウンジ第79回 トークテーマ「庭の絵本」

☎4月9日(日)午後2時～4時

☎15人

☎三鷹ネットワーク大学

☎4月8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/) <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)

☎星と森と絵本の家 ☎39-3401

#### 生活用品活用品

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎4月10日(月)午前10時～正午

☎消費者活動センター

☎当日会場へ

☎同センター ☎43-7874

#### みたか親の会

☎4月12日(水)午前10時～正午

☎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

#### 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、③夏野菜の苗物植付講習会

☎①4月14日(金)～5月31日(水)午前9時～午後5時、②4月14日～5月5日(金・祝)午前9時～午後3時、③4月15日(土)午後1時30分から(雨天中止)

☎JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

☎期間中会場へ

☎同センター ☎48-7482

#### 介護者向けの催し

☎①介護者ひろば=4月20日(水)午後1時30分～3時30分、26日(水)午前10時～正午、②認知症介護者談話室=25日(火)午後1時～3時、③介護者のための「介護なんでも相談室」=28日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)

☎①②介護者、介護経験者、③市内の介護者(②は認知症ではない方の介護者も参加できます)

☎①20日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、26日=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②みたかボランティアセンター、③福祉センター

☎①②当日会場へ、③4月26日(水)までに同協議会 ☎79-3505へ

☎同協議会 ☎79-3505

#### 三鷹市華道連盟 60周年記念華展

☎4月22日(土)・23日(日)午前10時～午後5時(23日は4時まで)

☎三鷹市公会堂さんさん館

☎期間中会場へ

☎同連盟 ☎kashun4509@ezweb.ne.jp

#### 三鷹市茶道連盟 春季茶会

☎席は裏千家・渋谷宗悦さん(南座敷)、表千家・大野宗照さん(立礼席)。

☎5月3日(水・祝)

☎午前5人、午後5人

☎みたか井心亭

☎¥1,500円(2席)

☎4月3日(月)から同連盟 ☎43-5329へ(先着制)

### スポーツ

#### ①土俵を使ってロコモ予防体操!

#### ②土俵でフィットネス!

☎三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

☎①4月5日～6月28日の水曜日午前9時45分～11時30分、②4月7日～6月30日の金曜日午後0時45分～2時30分

☎在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)

☎物ロッカー代100円(返還式)、タオル

☎☎必要事項(11面参照)・性別を同連盟 ☎mitakashisumorenmei@gmail.com・①☎080-3727-4015、②☎57-8317へ(先着制)

#### 連コミススポーツ塾 ファミリーバドミントン

☎連雀地区住民協議会

☎4月8日(土)午後1時～4時

☎市民

☎連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同センター ☎45-5100

#### 剣道の講習会・大会

☎三鷹市剣道連盟、①東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会

☎①シニア指導講習会=5月3・17・31日の水曜日、12・26日の金曜日午前9時20分～11時30分、②春季大会=5月7日(日)午前9時～午後6時

☎①在勤を含む60歳以上で有段者の市民各日50人、②在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟会員

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎¥①2,000円(大学生以下、同連盟会員は500円)

☎物剣道用具、フェースシールド

☎☎必要事項(11面参照)を同連盟 ☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.comへ(先着制)。②は4月24日(月)まで

#### 卓球の講習会・教室

☎三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会

☎①講習会=5月6～27日の土曜日午後3時～6時、②教室=5月13日(土)午前9時～正午

☎在学・在勤を含む小学生以上の市民②30人

☎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

☎当日会場へ(先着制)

☎同連盟 ☎43-3350、②☎71-7449

#### 合気道体験教室

☎三鷹市合気道連盟

☎5月6～27日の土曜日午後3時15分～5時45分

☎在学・在勤を含む市民10人

☎SUBARU総合スポーツセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同連盟 ☎43-8542(夜間)・☎090-8045-5748(日中)

#### 50歳以上の初心者水泳講習会

☎三鷹市水泳連盟

☎5月10～31日の水曜日午前9時～11時(全4回)

☎在勤を含む50歳以上の市民10人

☎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

### 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。宿泊申込の際にご予約ください。

#### ◆川上郷自然の村・体験イベント「山菜採り体験」

☎前日に宿泊される方には、夕食時に山菜料理を提供します。

☎5月14日(日)午前9時～11時30分

☎20人(最少催行人数10人)

☎同施設周辺の山林

☎¥大人3,500円、小学生2,500円、幼児1,000円

☎4月30日(日)までに同施設 ☎0267-97-3206へ(先着制) ※宿泊する場合は別途、宿泊料金がかかります。

#### ◆宿泊のお申し込みは簡単です!

☎宿泊希望日の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・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(土)から受付開始です。

#### ◇宿泊料金

☎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(金)までは割引料金、7月21日(金)～9月10日(日)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)。

## FC東京のサッカー教室と 東芝プレイブルーパス東京・東京サントリーサンゴリアスのラグビー体験

☎スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

大沢野川グラウンドのリニューアルオープンを記念して、プロチームによるサッカー教室とラグビー体験を実施します。

☎4月29日(土・祝)①サッカー教室=午前10時～11時30分、②ラグビー体験=午後2時45分～4時

☎市内の①小学1・2年生20人、小学3・4年生20人(いずれも経験者)、②小学3～6年生40人(経験不問)

☎同グラウンド

☎4月16日(日)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。当選者のみ4月21日(金)までに通知)



所 連雀コミュニティセンター  
講 三鷹市助産師会の皆さん  
申 同センターホームページHP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/へ  
問 同センター ☎45-5100

ちいさなお話会

日 4月15日(土)・19日(水) 午前10時30分～11時30分

人 6歳までのお子さんと保護者各日10組

所 連雀コミュニティセンター

申 当日会場へ(先着制)

問 連雀地区住民協議会 ☎45-5100

一日プレイパーク

日 4月16日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

問 緑と公園課 ☎29-9789

すくすくひろばの催し

◆4カ月までの親子のつどい

日 4月20日(木) 午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

人 市内在住の初めて受講する令和4年11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 パスタオル、おむつ、着替え

申 4月6日(木) 午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびまじよ(4月)

日 ①ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼう」=21日(金)、②バナナぐみ=25日(火)、③いちごぐみ=28日(金)、いずれも午前10時15分～11時15分

人 市内在住の①令和2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、②初めて受講する4年6～7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4年11～12月生まれのお子さんと保護者4組

申 ①⑦日(金)、②⑪日(火)、③⑭日(金) 午前10時から①②直接または電話、③電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ウェルカムパパ講座

日 4月22日(土) 午前10時30分～正午

人 市内在住の初めて受講するおおむね8カ月ぐらいままでのお子さんと父親10組(これから父親になる方、第2子以上の方も受講可)

所 連雀コミュニティセンター

講 三鷹市助産師会の皆さん

物 パスタオル、おむつ、着替え

申 4月3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)

問 同ひろば ☎45-7710

小学生向け

スクラッチプログラミング教室(5月)

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 ①オンライン教室=4日以降の水～

土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、②アドバンスコース=8～29日の月曜日午後4時15分～5時45分、9～30日の火曜日午後4時30分～6時(いずれも全4回)

人 小学3～6年生の経験者①4人、②各5人

料 ¥5,000円(教材費を含む)

物 ①パソコン、②USBメモリー

申 4月18日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講曜日・スクラッチ経験の程度を「〒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

チョコッとあつぷる一む(5月)

主 NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日 ①ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=8日(月)、②産前・産後の骨盤ケア=11日(木)、③親子ヨガレッチ=13日(土)、④ハーブで心と身体のセルフケア(美肌編)=15日(月)、⑤ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=18日(木)、⑥働くママのお話会=20日(土)、⑦乳幼児食を楽しく大切にしてお話会=22日(月)、⑧子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=29日(月)、いずれも午前10時30分～正午

人 ①ハイハイ前のお子さんと母親、②③3歳までのお子さんと母親、妊婦、③6カ月～2歳6カ月のお子さんと保護者、④3歳までのお子さんと母親、⑤2～11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと働く母親(産休、育休中を含む)、⑦3歳までのお子さんと保護者、妊婦

所 市民協働センター

料 ①③④1,500円、②2,000円、⑤1,800円、⑥800円、⑦1,500円(夫婦2,000円)、⑧1,000円

※②さらし付き、④材料代を含む、⑥⑦お役立ち情報資料付き、⑧キャリア診断シート付き。

物 ①タオルまたはマット、③パスタオル、⑤パスタオル、授乳ケープ、⑦筆記用具

申 4月10日(月) 午前9時から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

ブラボーなママ&パパ育て講座

一子育て&親育ては自分育て&地域育て

主 所 三鷹市シルバー人材センター

日 5月23日～7月25日の火曜日 午前10時～正午(全10回)

人 在学・在勤を含む16歳以上の市民25人、保育(1歳～未就学児)20人

所 生涯学習センター  
講 人材育成コンサルタントの三好良子さん  
申 4月14日(金) 午後5時までに直接または電話で同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521、または同プラザ講座申込システムHP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は三好良子さんの連続講座を初めて受講する方を優先して抽選) ※保育希望者はお子さんと一緒に5月16日(火)の説明会に必ず参加してください。



東京都シルバーパス

新規購入のご案内

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歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から手続きできます(有効期限は令和5年9月30日)。

人 ①5年度住民税が非課税、または課税されているが4年度の合計所得金額が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(健康保険証など)、①は所得金額などを確認できる書類(5年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、5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)。5年度の介護保険料などが決定するまでは4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

問 (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)

高齢者等訪問理美容サービスの利用申し込み

人 自ら理美容店に行けない要介護3～5の方(施設入所または入院中の方を除く)

料 1回600円(年度4回まで利用可)

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

三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

日 4月13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「うごこっと」体操  
チャレンジトレーニング  
人 初めて参加する65歳以上の市民  
申 4月3日(月)～13日(水)に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

◆牟礼コミュニティセンター  
日 5月8日～6月26日の月曜日 午後1時～2時30分(全8回)

申 問 弘済ケアセンター ☎43-8122へ

◆下連雀南浦地区公会堂  
日 5月11日～6月29日の木曜日 午後2時～3時30分

申 問 野村病院 ☎47-4848へ

◆井の頭コミュニティセンター  
日 5月12日～6月30日の金曜日 午前10時30分～正午(全8回)

申 問 三鷹市社会福祉事業団 ☎44-7400・FAX 44-9772へ

◆新川中原コミュニティセンター  
日 5月12日～6月30日の金曜日 午前10時30分～正午(全8回)

申 問 みたか紫水園 ☎40-7201・FAX 40-7205へ

◆井口コミュニティセンター  
日 5月12日～6月30日の金曜日 午後1時～2時30分(全8回)

申 問 西部地域包括支援センター ☎34-6536へ

◆三鷹駅前コミュニティセンター  
日 5月12日～6月30日の金曜日 午後1時30分～3時(全8回)

申 問 介護老人保健施設太郎 ☎76-6636へ

問 健康推進課 ☎24-8207

①むらさき学苑、②東むらさき学苑、③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。

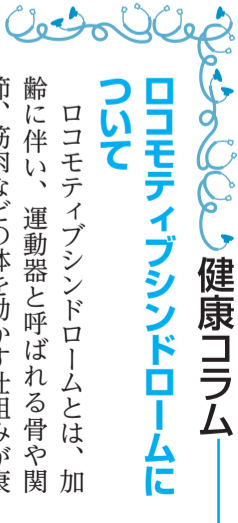
日 ①5月9日～令和6年2月27日、②5月9日～6年3月5日、③5月16日～6年3月5日、いずれも火曜日 午前10時～正午(①全30回、②③通年で隔週開催(②2班に分かれる)。全15回。夏期・冬期休みあり)

人 在学・在勤を含む60歳以上の市民①126人、②44人、③50人

所 ①生涯学習センター、②東多世代交流センター、③西多世代交流センター

申 問 4月14日(金) 午後5時までに直接または電話で①生涯学習センター ☎49-2521、②東多世代交流センター ☎46-0408、③西多世代交流センター ☎32-8765へ(②③3日(月) 午前9時から)。

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。①～③の重複受講は不可)



ロコモティブシンドロームに ついて 健康コラム

ロコモティブシンドロームとは、加齢に伴い、運動器と呼ばれる骨や関節、筋肉などの体を動かす仕組みが衰えて、立ったり歩いたり走ったり登ったりなど、日常生活に必要な能力が低下し、要介護になったり介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。また、日本整形外科学会が2007年に提唱したサルコペニアは、加齢によって骨格筋量が落ちることで、骨密度が低下する骨粗しょう症とともに、ロコモティブシンドロームの原因の一つといえます。片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたり滑ったりする、階段を上るのに手すりが必要である、布団の上で下ろしなど家のやや重い仕事に困難である、2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である、15分ほど続けて歩くことができない、横断歩道を青信号で渡りきれない、などがあれば、ロコモティブシンドロームかもしれません。

サルコペニアの防止には、普段から運動をすることが大切です。そこで簡単な体操をお知らせします。一つ目は片足立ちです。左右1分間ずつ1日3回行います。床に足が付かない程度に片足を上げます。安全のためテープルや手すりのある所で行いましょう。二つ目はスクワットです。両足を肩幅くらいに広げて立ち、深呼吸するペースで5回繰り返します。これも1日3回行います。

サルコペニアと骨粗しょう症はロコモティブシンドロームの原因だと述べましたが、運動によりサルコペニアはある程度防止できる一方で、骨粗しょう症はそういうわけにはいきません。特に女性は閉経後に骨量が著しく減少し、転倒した際に骨折しやすくなります。まずは骨密度を測定して必要なら治療を受けましょう。整形外科などで骨密度を計測できますのでご相談ください。

三鷹市医師会 ☎0422-47-2155



# 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 公的個人認証システム運用停止のお知らせ

国のシステムメンテナンスのため、期間中は電子証明書に関連する業務ができません。また、カードの交付などの手続きに時間がかかる場合があります。

**日** 4月28日(金)午後8時～5月8日(月)午前7時30分

**◆マイナポイントの申し込みは5月末までに**

2月末までにカードを申請した方に最大2万円分のマイナポイントが付与されます。申請後は、三鷹市マイナンバーカードセンターで早めにカードを受け取ってください。

**問** マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178、同センター ☎40-0311

### 大沢野川グラウンドの代わりに利用したスポーツ施設料金の補助交付対象期間を変更します

同グラウンド復旧工事の終了により、下記のとおり交付対象期間を変更します。

**◆対象団体** 市民体育施設使用団体登録の承認を受けたスポーツ団体

**◆対象種目** ①サッカー、ラグビー、ラクロス、フットサルなど、②野球、ソフトボールなど

**◆対象施設** 民間施設を含む市内・市外の有料スポーツ施設(三鷹市市民体育施設、市立学校施設を除く)

**◆交付額** 施設利用料金1回分(上限3,000円。月1回まで補助)

**◆交付対象期間** 平成29年8月1日～令和5年4月30日(②は7月31日まで。期間外の利用分は交付対象になりません)

**申** 問 スポーツ推進課 ☎29-9863へ

### 男女平等参画を考える啓発誌『Shall we?』76号を配布中

今号のテーマは「アンコンシャス・バイアス」。市内公共施設、郵便局などで配布しています。

**問** 企画経営課 ☎29-9032

### 4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です

性被害・性犯罪でお悩みの方、一人で悩まず、ご相談ください。

**◆市の相談窓口**

- ◇ 婦人相談員 ☎45-1151 (内線2754)
- ◇ 子ども家庭支援センター いぼん ☎40-5925
- ◇ こころの相談室 ☎44-6600
- ◇ こころの相談ダイヤル ☎29-9864
- ◇ 総合保健センター ☎46-3254
- 問** 子育て支援課 ☎29-9675

### 「さくらねこ無料不妊手術事業」を実施しています

(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(金)まで  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 家内労働の委託状況届の提出は5月1日(月)まで

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している事業主は、毎年4月1日現在の家内労働者数などについて、労働基準監督署に届け出ることが義務付けられています。「委託状況届」は最寄りの労働基準監督署で入手できます。忘れずに提出してください。

**問** 東京労働局賃金課 ☎03-3512-1614

## 税金

### 消費税のインボイス制度説明会

**日** 4月7日(金)午後2時～3時、20日(木)午前10時～11時=免税事業者向け、11日(火)午後2時～3時=課税事業者向け

**人** 各回30人

**所** 武蔵野法人会館(武蔵野市中町2-11-13)

**申** 問 事前に武蔵野税務署 ☎53-1311へ(先着制)

## 子育て・教育

### 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等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)。

**申** 問 子育て支援課(市役所4階43番窓口) ☎29-9675へ

### 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、入学するお子さんがいて、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** 申請書(市立小・中学校で配布)を学校へ(郵送可)

※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4年度就学援助金(新入学準備金)の認定を受けている場合でも、改めて5年度分の申請が必要です。

**問** 同課 ☎29-9814

### 連休期間中は「のびのびひろば」の一時保育締め切り日が早まります

**申** 問 4月29日(土・祝)～5月8日(月)の一時保育=4月14日(金)、5月9日(火)の一時保育=4月27日(休)、いずれも午後4時30分までに同ひろば ☎40-2926へ

### 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16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23日(日)に説明会を行います。

### ◆絵本のおはなし「おきたかな？」

**日** 4月12日(水)午後2時から

**申** 当日会場へ

**◆絵本リレー**

**日** 4月19日(水)午後3時30分から

**申** 当日会場へ

### ◆幼児クラブ 春の森のたんけん隊

**日** 4月27日～6月22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15組(下のお子さんの同伴可)

**申** 4月9日(日)～19日(水)に必要事項(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同施設 E ehonnoie@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は初参加の市民を優先して抽選)

**問** 同施設 ☎39-3401

### むらさき子どもひろばの催し(4月)

**◆乳幼児のあそびひろば**

**日** ①げんきっ子ランド=月曜日午前9時～正午(10・24日を除く)、②みんなであそぼ! =火～金曜日、8日(土)午前11時～11時30分(11日(火)・19日(水)・21日(金)・27日(木)を除く)

**申** 当日会場へ

### ◆乳幼児対象のイベント

**日** ①手形アートスタンプ=10・11日午前11時～11時30分、②スライムを作ろう=15日(土)午前10時30分～11時30分、③Mamaカフェ=19日午前10時30分～11時30分、④みんなであそぼ! =21・27日午前11時～11時30分、⑤スペシャルバスデー=24・25日(火)午前11時～11時30分

**人** ①⑤就学前のお子さん、②3歳～就学前のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④21日は1歳、27日は2歳のお子さん

**物** ①タオル、汚れてもよい服装

**申** ①④⑤当日会場へ、②③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

**日** ①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分(17日(月)を除く)、②一輪車教室=17日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、③コースターに絵付けをしよう! =22日(土)午後2時30分～3時30分、④スポーツの日=27日午後4時～4時30分、⑤卓球大会=28日(金)午後3時30分～4時30分

**人** ②10人、③12人

**物** ①②④⑤タオル、②運動靴、あれば一輪車、④運動靴

**申** ①④⑤当日会場へ、②③直接または電話で同ひろば ☎49-5500へ(先着制)

**問** 同ひろば ☎49-5500

### 子育て講座 (保育)

**日** 4月5日(水)・15日(土)・17日(月)、5月10日(水)・30日(火)、6月14日(水)・30日(金)、いずれも午前10時～正午

**人** 1歳6カ月～3歳のお子さんの保護者各日24人、保育(4カ月～未就学児)16人

**所** 総合保健センター

**講** 東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん

**申** 問 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)

### 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** 4月5・19日の水曜日午後1時～3時

**所** 消費者活動センター

**料** 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

### 東多世代交流センターの催し

**◆牟礼ひよこちゃんランド**

**日** 4月7～28日の金曜日午前10時～正午

**人** 1歳までのお子さんと保護者

**所** 牟礼コミュニティセンター

**申** 当日会場へ

### ◆ベビーヨガ講座

**日** 4月20日(木)午前10時30分～11時30分

**人** 7～12カ月のお子さんと母親8組

**講** ヨガインストラクターのHirokoさん

**申** 4月9日(日)までに直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)

### ◆あみものクラブ(多世代交流事業)

**日** 5月14日～令和6年3月10日の毎月第2日曜日午前10時～正午(10月を除く)

**人** 小学5年生以上の方15人

**講** (公財)日本編物検定協会の皆さん

**料** 糸糸代などの実費

**申** 4月10日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎44-2150へ(先着制)

**問** 同センター ☎44-2150

### ベビーマッサージ&交流会

**主** 連雀地区住民協議会

**日** 4月7日(金)午前10時30分～11時30分

**人** 0歳のお子さんと保護者10組

※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」J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第617号(4月2日～5月6日)  
 三鷹駅前まちづくりに関する2つの方針を策定しました/  
 「三鷹市休日・夜間診療所・薬局」がオープン ほか  
 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3月1日現在 ( )内は前月との増減  
 住民登録者数: 189,761人(107人減) うち外国人: 3,977人(16人減)  
 男: 92,575人(48人減) / 女: 97,186人(59人減) 世帯数: 96,135世帯(114世帯減)

## 実証運行中の新しい交通サービスがさらに使いやすくなります

利用実績やアンケートを踏まえ、4月3日(月)から運行方法などを見直します。

☎ 都市交通課 ☎0422-29-9709

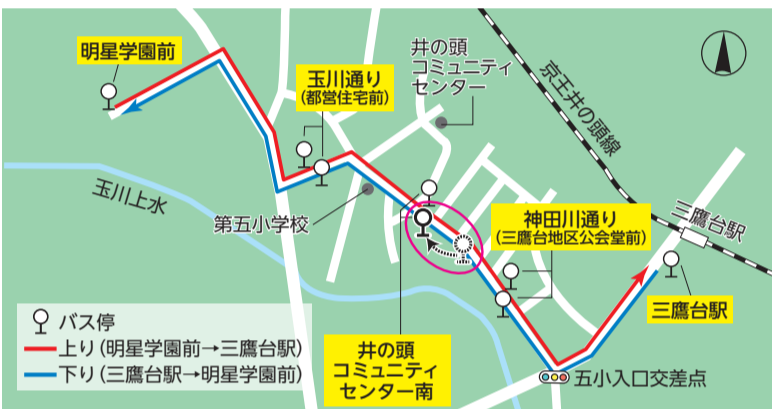
### 井の頭地区 小型EVバス「井のバス」

- 車高が低くなり、乗り降りしやすくなります
- 定員が増え、6人まで乗車可能になります
- 「井の頭コミュニティセンター南」バス停(明星学園行き方向)を同学園側へ80m移動します(下図参照)



#### 利用案内

☑ 月～土曜日午前10時～午後4時  
 ¥ 100円(大人・小児同額。未就学児は無料)



### 大沢地区 AIデマンド交通「大沢ほたる号」「大沢めぐり号」

- 高齢者・障がいのある方への割引運賃を導入(下記参照)
- 運行時間を午前8時～午後6時に延長
- 市役所周辺や大沢地区内でイベントがある日曜日、祝日は臨時運行を行います
- ※4月の臨時運行日は23日(日)の三鷹市議会議員・三鷹市長選挙投票日です(1面参照)。



◆割引運賃の導入 ①70歳以上の方、②身体障害者手帳、療育手帳(愛の手帳)、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と介助者は、大沢エリア外への運賃が100円引きの200円になります。

※①の方は割引証の申請が必要です。②の方は運賃支払時に手帳を提示してください。

#### ◆割引証の申請

申請書(同課、大沢コミュニティセンター、西部市政窓口、AIデマンド交通車内で入手)・本人確認書類(写し可)を直接または郵送で「〒181-8555都市交通課(市役所5階51番窓口)へ」  
 ※4月7日(金)～9日(日)午前10時～午後2時は同センターでも受け付けます。

#### 利用案内

アプリまたはコールセンター☎0422-34-3055で利用日時・乗降場所を予約。同じ時間帯に複数の利用者がある場合は乗り合いで運行します(定員6人)。  
 ☑ 月～土曜日午前8時～午後6時 ¥ 大沢エリア内100円、エリア外(三鷹市役所、元気創造プラザ、杏林大学病院前)300円(大人・小児同額。未就学児は無料)



## 「みたか地域ポイント」専用Webサイトを開設

☎ 同事業コールセンター ☎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「みたか地域ポイント」のホームページ(下記QRコード)ができました。ポイントを取得できる活動や利用できる施設、交換可能な記念品などがご覧いただけます。

HP <https://mitakapoint.yomsubi.com/>



#### ◆みたか地域ポイントとは

ボランティア活動や地域活動の推進、地域経済の活性化を目的として、三鷹市が独自に発行する地域通貨です。スマートフォンアプリまたは紙のスタンプカードで取得・利用できます。

## 太宰治展示室 企画展示

### 「杏の実」から「オリムポスの果実」へ 田中英光の開花、太宰治という師

☎ 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

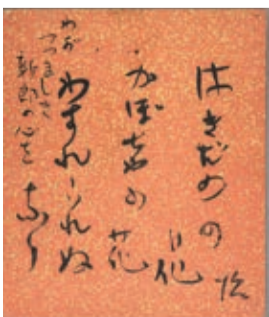
太宰の弟子として著名な田中英光が、太宰の手ほどきで池谷信三郎賞を受賞し、華々しいデビューを飾った『オリムポスの果実』をはじめとする初期の作品や、太宰が田中に贈った結婚祝いの色紙(写真)など、2人の交流や思いが伝わる資料の数々を紹介します。

☑ 4月8日(土)～8月20日(日)午前10時～午後6時

◆休館日 月曜日(祝日の場合は開館し、その翌日と翌々日が休館)、4月12日(水)・13日(木)、5月25日(木)～6月2日(金)、7月11日(火)～14日(金)

所 太宰治展示室(三鷹市美術ギャラリー内)

申 期間中会場へ



昭和12年2月/津島家寄託

## 三鷹まるごと博物館

★最新情報★

☎ 生涯学習課 ☎0422-29-9862

### ◆三鷹歴史文化財展示室「みたかえる」に新コンテンツが登場

#### ◇昭和にタイムスリップ!

三鷹の古い写真の中に入り込めます。画面から写真を選んでポーズを決めたら、シャッターをパチリ!

撮影した写真はスマートフォンやタブレットなどにダウンロードできます(インターネット接続ができる端末が必要です)。

#### ◇歴史博士になろう! 三鷹まるごと博物館クイズ

三鷹の歴史、文化財に関する早押しクイズです。上位入賞者は得点が記録されます。

#### 「みたかえる」利用案内

☑ 月～金曜日午前9時～午後5時、第1・3・5土曜日午前10時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

所 教育センター2階

### ◆情報誌『みいむ』vol.5を刊行しました

市では、まち全体を博物館に見立て、地域の文化や歴史を研究し、未来につなげていく「三鷹まるごと博物館」事業を進めており、研究・活動の成果をお知らせする情報誌を年に1度発行しています。

今号は、市内でも古い歴史をもつ「牟礼」をふかぼり。また、1月に行われた考古学展示会「三鷹12万年史ー海と陸の変遷とヒトの暮らし」や三鷹大沢わさび復活への取り組み、紫草(ムラサキ)復活の取り組みと三鷹との関わりなども紹介しています。

同課(第二庁舎2階)や市立図書館、コミュニティセンター、市政窓口などで無料配布しているほか、「みたかe-bookポータル」(右記QRコード)で閲覧できます。

