



新型コロナワクチン接種
最新情報.....2面

低所得の子育て世帯への
子育て世帯生活支援特別給付金.....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

第42回憲法を記念する
市民のつどい.....12面

三鷹市議会議員・市長選挙の結果

市長に河村孝氏が再選

4月23日に行われた三鷹市議会議員・市長選挙の結果、市長に河村孝氏(無所属、2期、69歳)が再選されました。

市議会議員には初当選8人を含む28人が当選しました。所属党派は、無所属6人、自由民主党5人、公明党4人、立憲民主党4人、日本共産党4人、都民ファーストの会2人、日本維新の会1人、れいわ新選組1人、参政党1人となります。



プロフィール

昭和29(1954)年静岡市生まれ、69歳。昭和52(1977)年早稲田大学卒業後、三鷹市に就職。企画部長などを経て、平成15(2003)年から3期12年にわたり助役・副市長。(株)まちづくり三鷹代表取締役会長、(公財)三鷹市芸術文化振興財団理事長、(公財)三鷹国際交流協会理事長などを歴任。平成31(2019)年4月に第7代三鷹市長に就任。

市議会議員選挙立候補者得票数

当選	氏名	得票数※	当選	氏名	得票数※
1	成田 ちひろ	3,803	21	吉田 まさとし	1,766
2	加藤 こうじ	3,545	22	えびさわ 征剛	1,718
3	山田 さとみ	3,332	23	吉野 けんさく	1,717
4	池田 ゆうや	2,977	24	中泉 きよし	1,710
5	石井 れいこ	2,718	25	栗原 けんじ	1,634
6	前田 まい	2,665	26	伊沢 けい子	1,630
7	半田 伸明	2,587	27	太田 みつこ	1,609
8	いとう 俊明	2,516.945	28	高谷 真一朗	1,563
9	野村 羊子	2,227	29	後藤 貴光	1,511
10	谷口 としや	2,169	30	あつみ のりひさ	1,505
11	紫野 あすか	2,122	31	坂本 まさひこ	1,462
12	土屋 けんいち	2,111	32	よしぬま 徳人	1,443
13	おばた 和仁	2,043	33	伊東 みつのり	1,311.054
14	原 めぐみ	2,042	34	甲斐 まさやす	912
15	岩見 大三	1,959	35	鈴木 たまこ	642.043
16	大倉 あき子	1,947	36	白沢 まいこ	639
17	佐々木 かずよ	1,929	37	鈴木 よし子	588.956
18	大城 みゆき	1,907	38	佐藤 帰一郎	565
19	かすや 稔	1,873	39	長谷川 洋平	474
20	赤松 大一	1,770	40	よしかわ ともひろ	443

※得票数欄の端数は、同一氏・名による按分票です。

市長選挙立候補者得票数

当選	河村 孝	56,199
	岩田 康男	15,517

投票率(当日有権者数 154,412人)	
市議会議員選挙	48.34%
市長選挙	48.32%

市議会議員当選者

掲載は、右上から左に得票順。説明は氏名と年齢、所属党派と新・現・元の別、職業、住所(字まで)、丸数字は今回を含めた当選回数。所属党派は、自自由民主党、公明党、立憲民主党、共産党、都民ファーストの会、維新、日本維新の会、れいわ新選組、参政党、無所属。敬称略。

石井 れいこ (43) れいわ新選組 下連雀 ①	池田 ゆうや (34) 自現 三鷹市議会議員 井口 ②	山田 さとみ (40) 都現 三鷹市議会議員 上連雀 ②	加藤 こうじ (56) 自元 会社役員 井の頭 ④	成田 ちひろ (38) 無現 三鷹市議会議員 下連雀 ②	前田 まい (42) 共現 三鷹市議会議員 大沢 ②	紫野 あすか (54) 共現 三鷹市議会議員 下連雀 ②
谷口 としや (60) 立憲現 三鷹市議会議員 牟礼 ⑥	野村 羊子 (65) 無現 書店経営 下連雀 ⑤	いとう 俊明 (65) 自現 農業 北野 ⑥	半田 伸明 (53) 無現 三鷹市議会議員 野崎 ⑥	前田 まい (42) 共現 三鷹市議会議員 大沢 ②	土屋 けんいち (61) 自現 三鷹市議会議員 深大寺 ⑤	佐々木 かずよ (55) 公新 介護福祉士 北野 ①
大倉 あき子 (58) 公現 三鷹市議会議員 下連雀 ③	岩見 大三 (56) 立憲現 三鷹市議会議員 上連雀 ⑤	原 めぐみ (40) 都新 都議会議員秘書 新川 ①	おばた 和仁 (66) 立憲現 三鷹市議会議員 下連雀 ②	前田 まい (42) 共現 三鷹市議会議員 大沢 ②	土屋 けんいち (61) 自現 三鷹市議会議員 深大寺 ⑤	大城 みゆき (59) 共現 政界役員 井の頭 ⑧
えびさわ 征剛 (43) 参政新 無職 大沢 ①	吉田 まさとし (57) 自新 会社役員 下連雀 ①	赤松 大一 (59) 公現 三鷹市議会議員 新川 ⑤	かすや 稔 (56) 公現 三鷹市議会議員 大沢 ⑤	前田 まい (42) 共現 三鷹市議会議員 大沢 ②	土屋 けんいち (61) 自現 三鷹市議会議員 深大寺 ⑤	伊沢 けんじ (58) 無現 不動産会社役員 下連雀 ①
高谷 真一朗 (50) 立憲現 三鷹市議会議員 井の頭 ⑦	太田 みつこ (45) 無現 一般社団法人社員 下連雀 ①	伊沢 けい子 (58) 無現 三鷹市議会議員 牟礼 ④	栗原 けんじ (54) 共現 三鷹市議会議員 新川 ⑥	中泉 きよし (55) 維新新 会社役員 下連雀 ①	土屋 けんいち (61) 自現 三鷹市議会議員 深大寺 ⑤	吉野 けんさく (41) 無現 不動産会社役員 下連雀 ①

新型コロナウイルスワクチン接種 最新情報

☎三鷹市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

◆今後の接種スケジュール

※接種は強制ではありません。

	5月7日(日)まで	5月8日(月)～8月31日(木) 令和5年春開始接種	9月1日(金)～12月(予定) 令和5年秋開始接種
65歳以上	追加接種(3～5回目)	オミクロン株対応ワクチンによる追加接種(1回)	初回(1・2回目)接種済みのすべての方への追加接種(1回)
12～64歳	オミクロン株対応ワクチンによる追加接種(1回)	オミクロン株対応ワクチンによる追加接種(1回) ① 基礎疾患がある方、重症化リスクが高いと医師が認める方、医療機関や高齢者・障がい者施設などの従事者 ※上記以外の方は接種不可。	
5～11歳	追加接種(3～4回目)	オミクロン株対応ワクチンによる追加接種(1回) オミクロン株対応ワクチンをさらに1回接種可能 ① 基礎疾患がある方、重症化リスクが高いと医師が認める方	

※初回接種(6カ月～4歳の1～3回目、5歳以上の1・2回目)は、令和6年3月末まで市内の医療機関(下記「個別接種」のQRコード参照)で接種できます。

※5～11歳でオミクロン株対応ワクチンを未接種の方は、引き続き8月31日まで市内の医療機関で接種できます。

令和5年春開始接種(オミクロン株対応ワクチン)のご案内

初回接種(1・2回目)を終え、前回の接種から3カ月以上経過している下記①②の方が対象です。

①65歳以上の方

前回の接種時期に応じて、接種券を順次発送しています。なお、令和4年10月～5年2月に市の集団接種会場で接種した方には、予約負担軽減のため、市が接種日時と会場、使用するワクチンを指定しています(封筒内の1枚目の通知の右上を確認してください)。

◆通知に接種日時などの指定がある方

指定の内容で接種ができる方は、直接会場へお越しください(市への連絡不要)。指定内容の変更・キャンセルをご希望の方は、ご自身で手続きをお願いします。

◆通知に接種日時などの指定がない方

接種を希望する方は、集団・個別のいずれかの接種予約をお願いします。
 ※未使用の接種券をお持ちの方は、お手元の接種券で予約してください。

前回の接種時期	接種券発送日	前回の接種時期	接種券発送日
11月27日～12月12日	5月10日(水)	12月13日～2月28日	5月17日(水)

②5～64歳の基礎疾患がある方、重症化リスクが高いと医師が認める方、医療機関や高齢者・障がい者施設などの従事者

接種券の送付には申請が必要です。受付順に発送していますので、お手元に届くまで7～10日程度かかる場合があります。

④ 電子申請サービスまたは市コールセンター ☎0570-026-567へ

※基礎疾患の範囲などは市ホームページ(右記QRコード)で確認し、事前にかかりつけ医にご相談ください。診断書などは必要ありません。



①②以外の12歳以上の方

現時点では、9～12月に追加接種を受けられる予定です。詳細は決まり次第、市ホームページや『広報みたか』でお知らせします。

集団接種 **12歳以上** **追加接種**

④ 5月9日(火)～7月2日(日)の火～日曜日午前8時45分～正午、午後1時45分～6時(土・日曜日、祝日は5時まで)

※6月23日(金)以降の予約枠は5月12・19日の金曜日に段階的に追加します。追加日午前9時～追加日午前9時は予約できません。

⑤ 元気創造プラザ1階 軽体操室

◆使用するワクチン オミクロン株対応型(ファイザー社「BA.1」、モデルナ社「BA.5」)

◆予約・変更・キャンセル ●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 **6カ月以上** **初回接種** **追加接種**

④ 随時(春開始接種は5月8日(月)以降順次)

⑤ 市内の医療機関(市ホームページ(右記QRコード)参照)

◆使用するワクチン

初回接種(6カ月～4歳の1～3回目、5歳以上の1・2回目)は従来型。追加接種はオミクロン株「BA.5」対応型。いずれもファイザー社。

◆予約方法 各医療機関で直接予約



⑥ 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)、12歳未満の方は母子手帳

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4月28日時点のものです。

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

同感染症が5月8日(月)から感染症法上の「5類感染症」に位置付けられることに伴い、相談窓口などが変更になります。

◆発熱時や自宅療養中の相談、医療機関案内など

◇5月8日午前9時まで

東京都発熱相談センター

☎03-5320-4551・☎03-5320-4411・☎03-5320-4592・☎03-6258-5780(いずれも毎日24時間受付)

◇5月8日午前9時以降

東京都新型コロナ相談センター

☎0120-670-440(毎日24時間受付)

◆医療機関への受診を希望する場合

詳しくは、都ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。また、受診前に必ず医療機関に連絡を入れてください。



三鷹市に転入した方へ

転入前に新型コロナウイルスワクチンの接種を受け、令和5年春開始接種を希望する方は申請が必要です。

※住民票を三鷹市に残したまま海外で接種を受け、次回の接種券の送付を希望する方は市コールセンター ☎0570-026-567へご連絡ください。



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(右記QRコード)に詳しく掲載しています。



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。





低所得の子育て世帯への 子育て世帯生活支援特別給付金

☎子育て支援課 ☎0422-29-8107

◆対象児童 18歳になる年度末までの児童(特別児童扶養手当対象児童の場合は20歳未満)

◆給付額 対象児童1人につき5万円

◆給付対象者

◇ひとり親世帯

- ①3月分の児童扶養手当受給者
- ②①を除く公的年金等(遺族年金、障害年金など)の受給者で、3月分の同手当の支給を受けていない方
- ③物価高騰の影響を受け、直近で家計が急変し、収入が①と同水準になった方

◇住民税均等割非課税世帯など

- ④三鷹市から「令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分)」を受給した方
- ⑤対象児童を養育する父母等であって、物価高騰の影響を受け、直近で家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

◆申請方法

- ①④は申請不要です。給付金は5月中旬に振り込み予定です(4月末に案内を送付しています)。
- ②③⑤は申請が必要です。対象児童がいる世帯へ5月中に案内を送付します。



三鷹市地域にぎわいポイント付与事業

地域活性化に 取り組む団体を募集

☎企画経営課 ☎0422-29-9031

市内で地域貢献やにぎわい創出に取り組む団体を対象に、市独自の地域通貨「みたか地域ポイント」を選考のうえ付与します。詳しくは、市ホームページ(下記QRコード)でご確認ください。

◆対象団体 地域の課題解決や地域住民相互の交流の創出、地域コミュニティの活性化に取り組む団体

◆対象事業

- 地域課題の解決や地域コミュニティの活性化に関する事業(打ち合わせや実施準備、事後作業を含む)
- 健康増進、環境保全などに関するイベントの開催

◆付与ポイント 1団体への上限は50,000ポイント(団体から参加者へポイントを分けることができます(1人当たりの上限5,000ポイント))

◆選考方法 7月上旬ごろに審査委員会を行い、採択団体を決定します

◆申込方法 6月30日(金)(必着)までに申請書(市ホームページで入手)を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555企画経営課(市役所3階)・✉kikaku@city.mitaka.lg.jpへ



『三鷹市自殺対策計画』を改定しました

☎健康推進課 ☎0422-24-8207

◆“気づく・つながる”生きるを選ぶまちを目指して

市内の自殺死亡率は平成30年以降増加に転じ、特に女性の割合が増えています。市ではこれまでの取り組みを基本に、「女性の自殺対策の推進」を新たに加えた六つの基本施策のもと、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、総合的な自殺対策を推進していきます。

計画の全文は、市ホームページ(右記QRコード)や同課(元気創造プラザ2階)、相談・情報課(市役所2階)、市民協働センター、市立図書館で閲覧できます。



事業者向け

中小企業等産業活性化補助金

☎三鷹商工会 ☎0422-49-3111 (平日午前9時～午後5時30分)

市内事業者によるカーボンニュートラルへの対応やデジタル化、供給網の強化などにつながる取り組みに対して補助金を交付します。三鷹商工会員以外も申請可能です。

◆対象者 市内に事業所を有する中小企業など

◆補助対象事業

- ①カーボンニュートラルへの対応や取り組みを促進する事業
- ②事業継続計画の策定やリスクへの備えなど、供給網の強化などに資する事業
- ③デジタル人材の育成やシステム構築など、DXを促進する事業
- ④上記以外の事業活性化・販路開拓などに関する事業

申 5月8日(月)～8月31日(休)(必着)に申請書(三鷹商工会館、生活経済課(第二庁舎2階)で入手)を直接または郵送で「〒181-0013下連雀3-37-15三鷹商工会」へ(先着制。予算がなくなり次第終了)



事業者向け

三鷹市理美容事業継続支援給付金

☎生活経済課 ☎0422-29-9615

原油価格・物価高騰などに直面する市内の理美容事業者へ給付金を給付します。必要書類など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

◆給付額 1店舗当たり30,000円

申 5月15日(月)～6月15日(休)(必着)に必要書類を直接または郵送で「〒181-8555生活経済課(第二庁舎2階)へ



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

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。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
- 会社内のハラスメントに悩んでいる

※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

日 5月10日(水)午前10時～正午
(受付は11時30分まで)

人 10人

所 三鷹産業プラザ

物 雇用保険受給者は受給資格者証、内職相談希望者(市民のみ)は本人確認書類

申 同課 ☎0422-29-9615へ(先着制)



Machikoe(マチコエ)連載 Vol.8

☎参加と協働推進室 ☎0422-70-4033

「20年後のみたかのまち」にどんな姿であってほしいですか？

マチコエでは、Webアンケートやワークショップなど、さまざまな手法で市民の皆さんの声を集めています。現在は、WebアンケートとTwitterで“こんなまちになってほしい”“こんなまちなら住みたい”“こんなまちならワクワクできる”などのアイデアを募集中です。下記QRコードからアイデアをお寄せください。

日 5月31日(水)まで

◆Webアンケート「シン・ミタカ、始動。」



◆マチコエ公式Twitter



活動紹介「人権・男女平等参画グループ」

「わたしも、あなたも、みんな大切。“一人十色のかげがない個”を尊重しあう三鷹に」を政策テーマに活動しています。

メンバーから一言

5月20日(土)に「私たちにとっての人権を考える」をテーマにワークショップを行います(参加申込は下記QRコードから)。当日は、アンケートやヒアリングを基にグループで検討した三つのテーマについて、参加者同士で話し合う予定です。「わたしも、あなたも、みんな大切。誰もが幸せな生活を送れる三鷹」を目指して、市民の皆さんの声を聴きながら市に政策提案を行います。

三つの
テーマ

- 人権が侵害されていないか、自分で分かる仕組みづくり
- 「誰も取り残さない」仕組みづくり
- 三鷹市民の「自分ごと化」促進



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(利用は1回限り)。

※「国による風しんの追加的対策事業」(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(右記)をお勧めします。

☑令和6年3月20日(水・祝)まで

①19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本事業で同検査を受けた方、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(右記QRコード)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。

☑6年3月31日(日)まで

①左記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

※過去に本事業で麻しん・風しん予防接種を受けた方は対象外です。

④自己負担金①5,000円、②1,745円

※ワクチンの取り扱いは、医療機関にお問い合わせください(①②いずれかのみで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(上記QRコード)へ



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が無料で受けられる制度です(利用は1回限り)。対象者のうち利用が確認できない方へ、5月中に勧奨はがきを送付します。接種に必要なクーポン券(令和4年4月に送付済み)は再発行が可能です。同課へお問い合わせください。

☑抗体検査=6年3月20日(水・祝)まで、予防接種=7年3月31日(月)まで

☑市内および全国の協力医療機関(右記QRコード参照)



「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか

下記の施術所で、少人数制の転倒予防講座を通年開催しています。

①65歳以上の市民 ②運動できる服装、タオル

☑5月8日(月)以降の平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制。申込時間外は受付不可)

開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹養生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	5人



第57回「愛歯のつどい」

健康推進課 ☎0422-24-8266 (イベント全般)
三鷹市歯科医師会 ☎0422-45-2715 (講演会)

6月4～10日の歯と口の健康週間に合わせて、市と同会の共催で全身の健康に深く関わる歯と口の健康についてのイベントや講演会を開催します。

☑6月10日(土)午前10時30分～午後3時

☑三鷹産業プラザ ☑当日会場へ

イベント(午後0時30分まで受け付け)

歯科医師による無料相談、口腔機能測定、健口(けんこう)体操

講演会(午後1時～3時)

「毎日の食事からつくる健康な生活—フレイル予防の視点からみた、食べる力を維持することの大切さ」

☑和洋女子大学教授の柳沢幸江さん

毎月第1火曜日

健康栄養歯科相談

健康推進課 ☎0422-24-8207



健康や栄養、口腔に関することや、運動、妊娠中の食生活などについて、専門スタッフによる個別相談を受け付けています。

☑原則毎月第1火曜日午後1時～4時

①在学・在勤を含む市民

☑総合保健センター

☑直接または電話、ファクスで同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207・FAX 0422-46-4827へ

糖尿病になっちゃって、嫌だなあー

健康「リム

「糖尿病の「ステイグマ」という言葉を見たけれど、何のことですか？」と、最近聞かれました。ステイグマというのは「烙印(らくいん)、汚名、恥」といった不名誉の印です。林真理子さんが「成熟スイーツ」という本の中で書いている、「アルバイトの初日から押された『使えない子』の烙印が消えることはありませんでした」の烙印がステイグマですね。

ステイグマはいろいろな病気と結び付くこともあります。今回のテーマである「糖尿病」と診断された方の中には、最初に診断された時、「嫌だなー、名前に尿が付く病気はなんだかなー」と思った方もいると思います。「糖尿病は自堕落な生活をしたからなると言われた」「糖尿病は脳梗塞、心筋梗塞の原因になると週刊誌に書いてあった」「認知症にもなりやすいぞうだ」など、悪い思いが次から次へと出てきますが、本当のところはどうでしょうか？

まず、自堕落な生活だけで糖尿病になるというわけでもありません。それよりも、加齢とともに膵臓(すいぞう)などの働きが悪くなるのが糖尿病の大きな原因といえます。また、糖尿病のコントロールが悪ければ、合併症のためにいろいろな良くないことが起きやすいのは確かです。しかし、最近の糖尿病の治療の進歩は目を見張るものがあります。血糖の自己測定法が格段に進歩し、新しい薬も続々と出現し、糖尿病で肥満がある場合も肥満の解消が夢ではなくなっています。しっかりと治療すればステイグマを克服することは十分可能な時代です。だからこそ、ステイグマに結び付きやすい「糖尿病」という名前を変更しようという試みが進行中なのです。

☑三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

大沢の里古民家体験学習 「紫草のお引越し」

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

かつて武蔵野で多く栽培されていた紫草(ムラサキ)を育て、伝統的な紫根染めの復元を目指しています。11月ごろに根の収穫ができるよう、今回は発芽した紫草を植木鉢に移植します。

📅5月27日(土)午後1時30分～3時30分

👤20人

📍同施設(屋外)

🗣️みたか紫草復活プロジェクト会長の西村学さん

👜物軍手、汚れてもよい服装

📅5月8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)

三鷹俳句会 四月の俳句
余生とは荳立の花見ゆるまで
菜の花や米減反の是非を問ふ
野遊びや幼女は母になりすまし
鄙(ひな)の地に響く産声山笑ふ
菜の花や日は長江へかたぶきて
帰る雁贈る言葉のなかりけり
東北忌灯と火と水のある暮らし
菜の花や泣く子をあやす花となる
菜の花の黄の果て法起寺法隆寺
もの芽や面皴(にきび)を擦る五年生
菜の花や歩けば小さき漁港あり
なのはなやみんなハモニカうまかつた
老犬と菜の花の道歩を合わせ

根岸操 今田和生 中村玲子 三矢恵啓 新井一枝 佐藤マリ 加藤佑子 根岸敏三 小松洋子 田山光起 赤松羊子 山田みちを 田代秀子

三鷹短歌会 四月の短歌
秋草を駆け抜く兔の姿ありあれから何度目の干支になるのか
約束の時刻の前に友はおり寒風に立つ吾を案じて
料理本を開いて暫し思索する今日、明日、明後日何を食さむ
大寒の畑に芽を出す玉葱の深き緑よ光ぬくとし
シユクシユクシユクとニュース開始の音楽はせわしき朝にリズムのよくて
降る雪に様々なこと思ひ出す知恩ということ胸につもりおり
金柑をかりりと噛めば芳香は体を巡る さありハビリへ
桜咲く青空はるかにウクライナ世界の平和願う日々なり
寒い日は極暖を着ると母は言ふ大切そうに肌着を抱へて
立ち食いの蕎麦屋にジャズが流れ出るリズムに合わせ蕎麦をすすりぬ

今井輝己 久野静代 桑野晋 田代昌子 鶴村きく代 奈須野郁郎 藤井典子 細田千恵子 堀真由美 町田厚成

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(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へ ☎広報メディア課 ☎29-9037

※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

6月4日発行号
原稿締切日 5月11日(木)
6月18日発行号
原稿締切日 5月25日(木)
いずれも午後5時まで

催し

ぎやらりー由芽の催し
📅①徳永雅之展、②渡辺一宏展、いずれも5月6～21日(日)正午～午後7時(21日は5時まで)
📍①同画廊、②ぎやらりー由芽のつづき
📅期間中会場へ ☎同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日!
駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!
📅つながりのはじめまして 📅日曜日午前6時25分から(雨天中止) 📍三鷹駅南口緑の小ひるば(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/>

チャイルドセラピスト認定講師による「ゲームでキレて暴れる子どもへの対応法」のお話
📅5月7日～6月4日(日)午前10時～午後4時(1人40分) 📍オンライン会議アプリ「Zoom」
📅同坂 ☎megumisakisaka@gmail.com

職場体験・職業相談合同説明会
📅NPO法人文化学習協同ネットワーク 📅5月11日(休)午後3時～4時30分 📍同法人ユースラボ 📍同 丸山 ☎70-5067・☎29-9571・✉musashinoys@npobunka.net

母の日のフラワーアレンジメント!
📅フラワー・プランティエ 📅5月12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 5月10日(休)までに大西 ☎080-6871-1014

白鳥のフラワーアレンジメントワークショップ
📅Findyou 📅5月13日(土)午後3時～4時 📍5人 📍みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎500円 📍同 笹川 ☎080-3504-1741(先着制)

包丁とぎ・職人の感謝デー
📅北多摩建設産業労働組合 📅5月14日(日)午前10時～午後2時 📍酒井薬品(株)駐車場(野崎1-11-22) ☎500円 📍当日会場へ ☎同組合 ☎70-0771

生活習慣病・認知症予防講座(食生活改善、健康増強)
📅認知症予防の料理同好会 📅5月14日(日)午後2時～3時30分 📍40歳以上の方 📍同 連雀コミュニティセンター 📍同 高橋 ☎dazhon

gweb@outlook.com ☎高橋 ☎080-7822-9201

第14回彩友会絵画展
📅5月16日(火)～21日(日)午前10時～午後5時(16日は1時から、21日は4時まで) 📍三鷹市美術ギャラリー 📍期間中会場へ ☎鈴木 ☎76-5101

若葉フォトクラブ「2023年(令和5)第16回写真展」
📅5月16日(火)～21日(日)午前11時～午後6時 📍三鷹市美術ギャラリー 📍大倉 ☎aki1038@jcom.zaq.ne.jp ☎大倉 ☎090-4527-8832

コカリナ(木の笛)一日無料体験
📅コカリナほんわか木の精 📅5月16日(火)午後3時～4時30分 📍東野地区公会堂 📍同 下山 ☎090-6565-4928

ニューヨークシャドーボックス体験講習会(パンジー)
📅ニューヨークシャドーの会 📅5月18日(休)午前10時～正午 📍下連雀八丁目地区公会堂 ☎2,200円 📍同 5月16日(火)までに三浦 ☎090-5346-8043

パンを手作りませんか?
📅手ごねパンの会 📅①クゴフサレ=5月18日(休)、②モチモチ食パン(湯種製法)=6月3日(土)、いずれも午後0時40分～3時30分 📍生涯学習センター ☎各2,800円 📍同会 ☎090-7816-7741・✉tegone.pain@gmail.com

対話型美術鑑賞 第二弾—海外でも活躍のアーティスト
📅大人の寺子屋・三鷹 📅5月25日(休)午後7時15分～8時15分 📍20人 📍オンライン会議アプリ「Zoom」 📍同 5月20日(土)までに三木 ☎otonanoterakoyamitaka@gmail.com(先着制)

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27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 📍同 藤井 ☎48-4688

えほんの読み聞かせ会
📅東京学芸大学 まんまる 📅5月27日(土)午後2時30分から 📍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 ☎田中 ☎080-8892-0963

第190回大幸治の足跡案内
📅みたか観光ガイド協会 📅5月28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92回三鷹雑学大学講義 古代史論争史早捲り⑤埼玉稲荷山古墳
📅三鷹雑学大学 📅5月28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

ボーイスカウト ワクワク自然体験あそび
📅ボーイスカウト三鷹1団 📅5月28日(日)午前10時～正午 📍なんじゃもんじゃの森(野崎2-13-5) 📍北畑 ☎080-3087-3191 ☎阿部 ☎090-9343-0144

邦楽連盟新緑公演(長唄・こ・尺八・篠笛)、ミニ講座「胡弓って楽しい!」
📅三鷹市邦楽連盟 📅5月28日(日)正午～午後4時 📍芸術文化センター星のホール 📍当日会場へ ☎大浦 ☎090-5200-9560

パドルテニスみたか交流会(ミックスダブルス)
📅三鷹市パドルテニス協会 📅6月3日(土)正午～午後6時 📍在学・在勤を含む小学生以上の市民および同協会会員 📍SUBARU総合スポーツセンター ☎1,000円(中学生以下500円) 📍室内履き 📅5月20日(土)までに申込書(同協会ホームページ) 📍HP <https://mitakapt.wixsite.com/toppage/>で入手)を同協会(鈴木) ☎42-1203・✉mitakapt@gmail.com ☎同協会(鈴木) ☎42-1203

気楽に手作りの会(粘土アート・つる&藤・押し花)
📅6月8日、7月13日の木曜日午後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 📍同 土生(はづ) ☎090-4821-9511

フリーマーケット出店者募集
📅三鷹市の福祉をすすめる女性の会 📅6月10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) 📅5月20日(土)(必着)までに往復はがきで住所・氏名・連絡先・希望区画数を「〒181-0013下連雀8-2-8鎌田」 ☎鎌田 ☎47-6254

会員募集

三鷹けん玉クラブ
📅水曜日午後3時30分～5時 📍牟礼コミュニティセンター ☎月額4,000円(兄弟割引3,500円) 📍同 伊藤 ☎090-6499-4441

ブリーズ(バドミントン)
📅水曜日午前9時10分～正午 📍SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金2,000円、月額2,000円 📍同 中島 ☎77-7553

エーデル(フォークダンス)
📅金曜日午前10時～午後0時30分 📍井口コミュニティセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 📍同 竹内 ☎47-4775(午後5時以降)

釉の会(陶芸作品作り)
📅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) 📍同 好野 ☎46-2684

英会話レインボー
📅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 📍同 尾崎 ☎44-7506

伝言板

第5回市民公開講座「今日からできる認知症予防ケアと食事について知ろう」
📅三鷹中央病院 📅5月20日(土)午後2時～3時 📍20人 📍同病院 📍同 病院(矢島) ☎44-6161(先着制)

肝臓病教室「免疫に関わる肝疾患について」
📅武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター 📅5月23日(火)午後2時30分～4時 📍会場30人 📍同病院またはオンライン 📍同センター ☎32-3135(平日午前9時30分～午後4時)・HP <https://kan-kyoten-musashino.jp/>(先着制) 📍同センター ☎32-3135

公開講演会「言葉のしていること」
📅杏林大学 📅6月3日(土)午後1時30分～3時 📍240人 📍同大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) 📍当日会場へ(先着制) 📍同大学広報室 ☎44-0611

修期間あり)

◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②はなかいどう指定居宅介護支援事業所、③井の頭地域包括支援センター、④井の頭地域福祉支援センター、⑤三鷹西野保育園、⑥三鷹赤とんぼ保育園、⑦三鷹南浦西保育園、⑧ヘルパーステーションはなかいどう

◆報酬 ①月額223,000円～243,000円(資格による)、②月額248,000円、③時給1,400円、④時給1,250円、⑤⑥時給1,130円～1,220円(資格の有無による)、⑦時給1,080円、⑧身体介護=1,950円～、生活援助・介護予防=1,500円～、訪問型サービス=1,460円(資格による。勤務実績に応じて昇給、報奨金あり。土・日曜日、祝日・早朝夜間の勤務は時給400円割増)

※①夜勤手当あり(1回8,000円)。
※①②賞与あり(昨年度実績200,000円程度。採用1年目は異なる)。

◆採用予定日 随時

☎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①～④⑧「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、⑤「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、⑥「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑦「〒181-0013下連雀7-2-1三

鷹南浦西保育園」・☎40-7551へ

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

☎同事業団☎44-5211

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 臨時職員(1人)

◆職務内容・勤務場所 花と緑の広場の芝生管理、広場内作業

◆任用期間 6月1日～令和6年3月31日(試用期間あり)

◆勤務時間 火～金曜日午前9時～午後5時

◆報酬(時給) 1,080円、交通費支給

☎5月15日(月)(必着)までに履歴書(写真貼付)を直接または郵送で「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(封筒に「臨時職員希望」と朱書き。書類選考後に面接)

☎同協会☎46-2081

連雀地区住民協議会事務局 非常勤職員(1人)

◆職務内容 一般・経理事務、窓口対応など

◆資格 パソコン操作ができ、普通自動車運転免許を有する方

◆任用期間 7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 午前9時45分～午後4時45分、午後2時～9時(実働週30時間程度、交代制。日曜日<午前10時～午後5

時)の勤務あり)

◆勤務場所 連雀コミュニティセンター

◆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。

◆試験 申込時に作文を提出(合格者は面接)

☎5月23日(火)(必着)までに必要書類を直接または特定記録郵便で「〒181-0013下連雀7-15-4連雀地区住民協議会事務局」へ

※詳しくは募集要項(同センターホームページHP <https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>で入手)をご覧ください。

☎同協議会☎45-5100



住宅リフォーム無料相談会

☎5月24日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

☎市役所1階市民ホール

☎あれば自宅の図面や写真など

☎当日会場へ

☎都市計画課☎29-9704

不動産法律相談会

☎(公社)東京都宅地建物取引業協会、三鷹商工会

☎6月9日(金)午後1時～4時(1回30分以内)

☎三鷹商工会館

☎三鷹商工会☎49-3111へ(予約制)

☎同協会☎26-5891



令和5年第2回ふじみ衛生組合議会定例会の傍聴

☎5月29日(月)午前10時から

☎10人

☎クリーンプラザふじみ

☎当日会場へ(先着制)

☎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。



☎NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎0422-46-2081

市民の皆さんの自宅の庭やお気に入りの緑の風景写真を募集します。写真は作品集に掲載するほか、同フェスタ会場や展示会などでパネル展示します。

- ①わたしの庭部門
- ②四季を楽しむ庭部門
- ③私の緑のお気に入りスポット部門

☎市、三鷹市市民緑化推進委員会

☎在学・在勤を含む市民(③は在活動を含む)

☎6月30日(金)までに同協会へ(各部門1人1点、全部門への応募可)

◆注意事項

募集要項(同協会、緑と公園課(市役所5階56番窓口)、コミュニティセンター、市ホームページで入手)を必ずご確認ください。

市民の方が自作したご線橋の精巧な模型を紹介します

☎広報メディア課☎0422-29-9037

市民の方が自作した三鷹ご線人道橋の模型を市役所にお持ちくださいました。模型は実物の50分の1の大きさで、制作期間は2年ほど。制作者の三宅敬造さんによると「太宰がいたころをイメージして橋のフェンスを当時のデザインにしたところがこだわりのポイント」とのことです。



作家・太宰治ゆかりのスポットとして知られる三鷹ご線人道橋は、JR東日本から撤去することで進めるとの見解が示されており、市では、同社と連携して階段と橋桁の一部保存に向けた検討と調査を実施しています。



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/> ※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

☎特に記載のないものは5月9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)

☎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—6月の星空解説と天文トーク

☎5月23日(火)午後7時～8時30分 ☎40人

☎5月23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「連続関数」

☎6月1日(木)午前10時～11時30分 ☎30人

☎講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ☎500円

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第21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、カート・ヴォネガット「ジェニー」(『人みな眠りて』(河出文庫)、『カート・ヴォネガット全短篇2 パーンハウス効果に関する報告書』(早川書房)所収)。

☎6月2日(金)午後7時～8時30分 ☎12人 ☎500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。



サイエンスフロントMITAKA

—最先端科学を楽しむ【オンライン同時開催】

「新しいエネルギー開発に向けて—ミューオン触媒核融合」

☎6月4日(日)午後2時～3時30分

☎人①同大学=40人、②オンライン=90人

☎講東北大学教授の肥山詠美子さん ☎500円

☎②三鷹ネットワーク大学ホームページへ(いずれも先着制)

数学カフェみたか「不等式の問題」

☎6月13日(火)午前10時～11時30分 ☎25人

☎講東京女子大学名誉教授の小林一章さん

☎500円

講座

スマホ・タブレット教室
 所 三鷹市シルバー人材センター
 日 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)
 人 ①4人、②3人
 料 ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
 申 5月22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)
 問 同センター ☎48-6721

生涯学習教室
 日 ①生け花教室=毎月第1・3月曜日午前10時～正午、②初級油絵教室=毎月第1・3金曜日午後1時～3時
 ※②5月12・26日の金曜日に体験教室あり。
 人 各5人
 所 ①三鷹市シルバー人材センター、②まちづくり交流室(牟礼6-25-23)
 料 月額2,400円(①は別途材料代)
 申 同センター ☎48-6721へ(先着制)

栄養料理教室
「野菜のチカラを知って、彩り食卓!」
 メニューはヤンニョムチキン、チョコレートサラダ、オートミールライス。
 所 三鷹駅周辺住民協議会
 日 5月20日(土)午前10時30分～午後0時15分
 人 市民12人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 講 三鷹地域活動栄養士の森幸代さん
 料 500円
 物 エプロン、三角巾、タオル
 申 5月12日(金)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

セミナー
「そろそろ気になる親の介護」
 日 5月20日(土)午後2時～3時30分
 所 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
 申 同西部地域包括支援センター ☎34-6536へ

初心者向け初夏の寄せ植え講習会
 日 5月21日(日)午後1時30分から
 人 20人
 所 農業公園(雨天などの場合はJA東京むさし三鷹緑化センター)
 料 1,000円(材料代)
 物 作業に適した服装
 申 5月8日(月)から直接または電話で同センター ☎48-7482へ(先着制)
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。

「思い出のネクタイで作るメガネケース」作り
 日 5月25日(休)午後1時30分～3時30分
 人 5人
 所 リサイクル市民工房
 物 使わなくなったネクタイ1本、マグネットボタンまたは大きめスナップ(直径14mmくらい)1個、裁縫道具
 申 5月10日(水)午前10時から同工房 ☎34-3196へ(月・火・金曜日を除く。先着制)

育てて楽しむ「キッチンハーブの寄せ植え」を作ろう
 日 5月30日(火)午後1時30分～3時30分
 人 30人
 所 生涯学習センター
 講 グリーンアドバイザー園芸ソムリエの三浦香澄さん
 料 1,800円(花と緑のまち三鷹創造協会会員は1,500円)
 物 エプロン、筆記用具、持ち帰り用袋、あればガーデニング用手袋、園芸用はさみ
 申 5月12日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)を往復はがきまたはインターネットで「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP <https://hanakyokai.or.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同協会 ☎46-2081

みたか井心亭 茶道体験教室
「第2回 表千家(立礼)」
 日 7月2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 6月2日(金)(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

募集

第13期みたか国際化円卓会議の外国籍市民委員
 人 市に1年以上在住または在学・在勤の18歳以上の外国籍市民で、年3回程度の会議に日本語で参加できる方2～3人程度
 ◆任期 令和7年3月31日まで(再任可)
 ◆謝礼 1回5,000円
 申 5月24日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・応募動機(400字程度)を日本語で「〒181-8555企画経営課」・FAX 29-

9279・☎kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は面接による選考あり)
 問 同課 ☎29-9032
都営住宅の入居者(東京都全体)
 ◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住宅)=3,738戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=385戸、③居室内で病死などがあつた住宅=262戸
 ※①③単身者向け住宅あり。
 ◆申込書・募集案内 5月8日(月)～16日(火)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13日(土)・14日(日)午前9時～午後5時も配布。同公社ホームページHP <https://www.to-kousya.or.jp/>でも入手可)
 申 5月22日(月)(必着)までに申込書を郵送
 問 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

第21回多摩ブルー・グリーン賞
 多摩地域の中小企業が開発した優れた技術・製品や新しいビジネスモデルなどを表彰します。最優秀賞に副賞100万円、優秀賞に副賞50万円を贈呈します。
 ◆募集期間 5月10日(水)～7月31日(月)
 所 多摩信用金庫
 人 多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など
 申 同賞事務局 ☎042-526-7728へ(平日午前9時～午後5時)
 ※詳しくは同賞ホームページHP <https://www.tamashin.jp/business/support/bluegreen/>をご覧ください。

みたか起業塾 特定創業セミナー
 日 5月18日～6月22日の木曜日午後3時～4時30分(5月25日・6月8日を除く全4回)
 人 市内の起業5年未満の方、起業を考えている方で「認定特定創業支援等事業により支援を受けたことの証明」などを希望する方20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小倉航さん
 申 申し込みフォーム(右記QRコード)

コード)へ(先着制)
 問 株式会社まちづくり三鷹 ☎40-9669
起業・創業セミナー
「仕事の効率アップ! 時間管理がうまくなるポイント」
 日 5月26日(金)午後3時～4時30分
 人 20人
 所 オンライン会議アプリ「Zoom」
 講 NPO法人三鷹経営コンサルタント協会(株)エフコネクト代表取締役社長の清水亜希子さん
 申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
 問 株式会社まちづくり三鷹 ☎40-9669

(公財)三鷹国際交流協会 (MISHOP) 契約職員(1人)
 ◆職務内容 窓口・電話対応、イベントの企画・開催補助など
 ◆資格 SNSなどでの情報発信と英語など外国語の簡単な日常会話、動画編集ができる方
 ◆任用期間 6月中旬～令和6年3月31日(更新の場合あり)
 ◆勤務時間 月～土曜日のうち4日程度午前9時30分～午後5時(実働6.5時間)
 ◆報酬(時給) 1,080円、交通費支給
 申 5月19日(金)(必着)までに履歴書(同協会ホームページHP <https://www.mishop.jp/>で入手。写真貼付、手書き)を直接または郵送で「〒181-0013下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階(公財)三鷹国際交流協会」へ
 問 同協会 ☎43-7812

(社福)三鷹市社会福祉事業団 職員
 ◆職種 ①介護職、②介護支援専門員(①②契約職員)、③介護支援専門員、④相談員、⑤⑥調理員、⑦用務員(③～⑦パートタイマー)、⑧ホームヘルパー(登録職員)、①⑧若干名、②～⑦1人
 ◆資格 ①介護福祉士または介護職員初任者・実務者研修修了者、②③介護支援専門員、④社会福祉士または主任介護支援専門員、⑤～⑦不問、⑧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 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分)、③月～金曜日のうち3～4日(実働20時間程度)、④金曜日午前10時～午後4時30分、⑤月曜日午後1時～5時、火～金曜日午後0時30分～4時30分、⑥水曜日午前9時～正午・午後1時～4時30分、金曜日午後1時～4時30分、土曜日午後1時～4時(土曜日は月2回程度)、⑦土曜日午後2時30分～5時、⑧時間・曜日は応相談(研

三鷹まるごと博物館講座
「ぼたの一生 一大沢ぼたの生態を知ろう」
 問 生涯学習課 ☎0422-29-9862
 毎年5～6月に「大沢の里(ぼたの里)」(大沢2丁目)に飛翔する、ぼたの生態を学びます。いつ生まれ、何を食べ、なぜ光るのか。ぼたと、ぼたのが生息する自然環境を楽しく学ぶ講座です。
 日 6月4日(日)午後2時～4時 人 70人 所 教育センター
 講 東京ゲンジボタル研究所代表の古河義仁さん
 申 5月8日(月)午前9時30分から同課 ☎0422-29-9862・☎shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

ファミリー・サポート援助会員養成講座
 問 みたかファミリー・サポート・センター事務局(のびのびひろば内) ☎0422-76-6817
 空いている時間を上手に利用して、地域の中の子育てをサポートしてみませんか。
 日 6月9日(金)・10日(土)午前10時～午後4時30分
 人 援助会員への登録を希望する方15人
 ※お子さんを預かることや歩いて送迎することができる、心身ともに健康な方。
 所 教育センター
 申 5月8日(月)午前9時～6月6日(火)午後4時に同事務局 ☎0422-76-6817へ(先着制)

¥300円(入館料。中学生以下無料)
申問5月23日(火)午前10時から同記念館
☎42-6233へ(先着制)

スポーツ

ソフトボールの教室・大会

三鷹市ソフトボール連盟、①東京都(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①春季ジュニア教室(全3回。予備日6月17日(土))=5月13・20日、6月10日の土曜日午前9時~正午(初心者)、午後1時~4時30分(経験者)、②市民親睦大会=6月11日(日)午前9時~午後5時
人①市内の小学生女子、②在学・在勤を含む18歳以上の市民(学連登録者は除く)
所大沢総合グラウンド
物①グローブ(貸しグローブあり)、タオル、防暑グッズ、②ユニホーム、運動靴(ゴムスパイクなど)、グローブ
申問①同連盟☎090-2252-1576・HP https://mitaka-softball.jp/へ、②5月24日(水)までに同連盟☎080-3367-6306へ

①少年・少女相撲教室 ②第40回わんぱく相撲三鷹場所

三鷹市相撲連盟、①(公財)東京都体育協会、東京都、②三鷹青年会議所
日①5月13日(土)午後3時~4時30分、16日(火)午後6時~7時30分、②28日(日)午後1時から(小学1~3年生は雨天中止。中止の場合は同会議所ホームページでお知らせします。小学4~6年生の優勝者は東京都大会に出場可)
人①市内の小学生20人、②市内または小金井市内の小学生
所SUBARU総合スポーツセンター
物タオル、②着替え、お弁当、レジャーシート
申①各開催日の前日までに必要事項(11面参照)・学校名・性別・保護者氏名を同連盟☎070-4206-5257・✉mitaka-sumo@outlook.comへ(先着制)、②5月14日(日)までに同会議所ホームペー

ジHP http://jci-mitaka.com/へ
問①同連盟☎070-4206-5257、②同会議所事務局✉wanpakumitaka2019@gmail.com

武蔵野の森公園 健幸ウォーキング教室

日5月21日(日)午前10時~11時30分
人20人(小学生以下は保護者同伴)
所同公園大芝生広場
講健康運動指導士の宮川誓さん
¥50円
物帽子、タオル
申問直接または電話で同公園サービスセンター☎042-365-8435へ(先着制。午前9時~午後5時)

太極拳無料体験教室

三鷹市連雀地区住民協議会
日5月24日(水)午前10時~正午
人市民
所連雀コミュニティセンター
講多間内神道の野和則さん
物タオル
申当日会場へ
問同センター☎45-5100

フットサル ONE DAY マッチ

三鷹市サッカー協会
日①一般大会=5月27日、②壮年&女子大会=6月10日、いずれも土曜日正午~午後3時

人①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、②壮年(令和5年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
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)
申問同協会ホームページHP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

卓球の講習会・教室

三鷹市卓球連盟、②三鷹市体育協会
日①講習会=6月3・10日の土曜日正午~午後3時(初級)、3~24日の土曜日午後3時~6時、②教室=6月10日午前9時~正午
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民

①各日20人(17・24日は50人)、②40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)
問同連盟①☎43-3350、②☎71-7449

合気道体験教室

三鷹市合気道連盟
日6月3~24日の土曜日午後3時15分~5時45分
人 在学・在勤を含む市民10人
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)

三鷹市バレーボール連盟 6人制大会

日6月4日(日)午前9時~午後6時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民および同連盟登録チーム(学連登録チームを除く)
所SUBARU総合スポーツセンター
¥1チーム5,000円(同連盟登録チームは3,000円)
申問5月12日(金)~6月1日(木)に同連盟☎080-5436-0626へ

剣道の講習会・教室

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シニア指導講習会=6月7日(水)・16日(金)・21日(水)・30日(金)午前9時20分~11時30分、②一般講習会=6月18・25日の日曜日午前9時30分~11時30分、③ジュニア教室=6月18・25日正午~午後2時30分
人①在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、②在学・在勤を含む高校生以上の市民各日40人、③市内の小・中学生各日40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)

50歳以上の初心者水泳講習会

三鷹市水泳連盟
日6月7~28日の水曜日午前11時~午後1時(全4回)
人 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17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)
問同連盟☎090-8514-7849・✉wabi-sabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

スポーツ体験教室 親子でタグラグビー

三鷹市東部地区住民協議会
日6月17日(土)午後1時30分~3時30分
人 小学1~3年生と保護者10組
所牟礼コミュニティセンター
申問5月7日(日)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

三鷹市野球連盟 夏季大会

日6月25~8月27日の日曜日午前7時~午後5時
人 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
¥大会参加料12,000円(1チーム)、三鷹市野球連盟年間登録料10,000円(1チーム)
※一般の部は上記に加え、個人登録料(東京都軟式野球連盟1人600円、全日本軟式野球連盟1人200円)が必要です。
申5月20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12~25人。同連盟ホームページHP http://mitaka-nbf.jp/で入手)、一般の部は東京都登録用紙2部(東京都軟式野球連盟ホームページHP https://www.tnbb.or.jp/で入手)、参加料・登録料を生涯学習センターへ
※主将会議を5月31日(水)午後7時から同センターで開催します。
問同連盟☎33-5080(日中のみ)

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
HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

劇団普通「風景」作・演出:石黒麻衣
芸術文化センター 星のホール 6月2日(金)~11日(日) 全12公演
チケット発売中 全席自由(日時指定・整理番号付き)
会員=前売り2,500円・当日2,700円 一般=前売り2,800円・当日3,000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)



【病室】2021年7月/三鷹市芸術文化センター 星のホール 撮影:福島健太

持つ者と持たざる者の葛藤をテーマに淡々と過ぎゆく日々を描く、全編茨城弁でつづる胸に染みる会話劇。

	6/2(金)	6/3(土)	6/4(日)	6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)	6/10(土)	6/11(日)
13:30			★						●	
14:30		★保育AT				●				●
18:00			★						●	
19:30	★				★	●	●	●		

★の回はすべて300円引き
AT:アフタートークあり(ゲスト:山内ケンジ[城山羊の会])

ティボー・ガルシア ギター・リサイタル 保育

芸術文化センター 風のホール
6月18日(日) 午後2時開演
チケット発売中 全席指定
会員=S席3,600円・A席2,700円
一般=S席4,000円・A席3,000円
O-70(70歳以上/A席限定)=2,700円
U-23(23歳以下/A席限定)=2,500円



ティボー・ガルシア ©Warner Classics-Erato-photo.Marco Borggreve

【曲目】バリオス:パラグアイ舞曲、フリア・フロリダ(舟歌)、ワルツ第3番、大聖堂、アルベニス:アストゥリアス、タレガ:アルハンブラの思い出ほか

美しい音色、深い陰影、抜群のテクニックで世界を虜(とりこ)にするギター界の新星。

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/

●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、O-70・U-23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。
※販売状況により売切れ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! 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(口座会員のみのみ)など。

おやこでよって

チョコッとあつぷるーむ(6月)

☑NPO法人みたか市民協働ネットワーク
☑①テコンドーで産後の体型戻し=1日(木)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)=3日(土)、③ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=5日(月)、④子育てと働き方のバランス講座(未来マップ編)=12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シップ=15日(木)、⑥ハーブで心と身体のセルフケア(代謝編)=19日(月)、⑦いつでもどこでもベビーマッサージ=22日(木)、⑧カラーセラピーで子育てを楽しく!=26日(月)、いずれも午前10時30分~正午(②は午後1時30分~3時)

☑①首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親、②3歳までのお子さんと保護者、妊婦、③ハイハイ前のお子さんと母親、④3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑤⑦2~11カ月のお子さんと保護者、⑥3歳までのお子さんと母親、⑧3歳までのお子さんと保護者、妊婦

☑市民協働センター
☑①②③⑥⑦⑧1,500円、④1,000円、⑤1,800円

※②⑥材料代を含む、④未来マップ付き。
☑①抱っこひも、②写真1~3枚、③タオルまたはマット、⑤⑦バスタオル、授乳ケープ

☑5月10日(水)午前9時から同センターホームページ
☑https://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)

☑同センター☎46-0048

小学生向け

スクラッチプログラミング教室(6月)

☑☑三鷹市シルバー人材センター
☑①入門コース=5~26日の月曜日午後4時15分~5時45分、6~27日の火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=7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)

☑小学3~6年生①各5人、②経験者4人
☑5,000円(教材費を含む)

☑①USBメモリー、②パソコン
☑5月23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、①はパソコン経験の程度を「〒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)

※②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。

☑同センター☎48-6721



みんなでつながる「老い支度」

耳(補聴器の話)

☑5月16日(火)午前10時~11時30分
☑山中地区公会堂
☑講 三和製作所の新井俊匡さん
☑物動きやすい服装、タオル、室内履き
☑☑連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

高齢者の生活相談室(事前予約)

☑5月19日(金)午後1時~3時
☑介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方
☑☑連雀コミュニティセンター
☑☑連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

介護予防講座

「シニアのためのストレッチ教室」

☑6月7・21日、7月5・19日、9月6・20日、10月4・18日の水曜日午前10時~11時30分(全8回)

☑在勤を含む60歳以上の市民20人
☑福祉センター

☑1,000円(社協会員は500円)
☑物長めのタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装(靴下着用)

☑5月8日(月)~22日(月)午前9時~午後5時に申込書を三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)へ(申込多数の場合は抽選)

☑同協議会☎46-1108

みたか健康づくりセミナー

「見逃していませんか カラダの変化 元気をつくるセルフケア」

◆内容 体組成測定・講座「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」、握力測定・講座「元気をつくる食習慣—コツを知って美味しく食べよう」、口腔(こうくう)機能測定・講座「老いの予防は口元から—マスク生活の中で」(全3回)

☑☑①大沢コミュニティセンター=6月9・16・23日、②井の頭コミュニティセンター=7月14・21・28日、いずれも金曜日午前10時30分~正午

☑65歳以上の市民①30人、②20人
☑講 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター副センター長の植田拓也さん、管理栄養士の奈良理香子さん、歯科衛生士の①小原聖子さん、②田中妙子さん

☑健康推進課☎24-8207
または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)
☑同課☎24-8207



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(水)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

☑障がい者支援課☎29-9234

高次脳機能障がい相談会

☑5月13日、7月8日、9月9日、11月11日、令和6年1月13日、3月9日の土曜日午前9時30分~10時20分、10時30分~11時20分(1人50分)

☑福祉センター
☑☑障がい者支援課☎29-8267へ



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。
☑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

☑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。

口腔(こうくう)がん検診

☑6月10日(土)
☑市民50人
☑☑三鷹産業プラザ

☑5月31日(水)必着までに往復はがきで必要事項(11面参照)・気になる症状を「〒181-0013下連雀3-29-4大蔵ビル1階 三鷹市歯科医師会」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)

☑同会☎45-2715



生活用品活用市

☑☑三鷹市消費者活動センター運営協議会
☑5月8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

地域ケアネットワーク主催の

5月のサロン(事前予約)

☑①ふれあいサロン・井の頭=5月9日(火)、②連雀サロン=16日(火)、③駅前 風のサロン=18日(木)、④よってらっしゃい・にしみたか=22日(月)、⑤しんなかサロン=25日(木)、いずれも午後1時30分~3時(④⑤は2時30分まで)

☑各コミュニティセンター(①井の頭、②連雀、③三鷹駅前、④井口、⑤新川中原)

☑☑地域福祉課☎29-9235へ(先着制)

引きこもり支援の催し

☑①みたか親の会=5月10日(水)午前10時~正午、②三鷹ひきこもり合同相談会=19日(金)午後5時30分~8時30分(1組45分)

☑①引きこもりや不登校の家族がいる方15人、②引きこもりや不登校の方、家族・親族のことを相談したい方9組
☑☑みたかボランティアセンター

☑☑①当日会場へ、②5月12日(金)までに必要事項(11面参照)を同センター☎76-1271・☑chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(先着制)

新川宿ふれあい通り朝市

☑☑新川宿まちづくり協議会
☑5月14日(日)午前8時~11時

☑☑新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)
☑当日会場へ

☑☑まちづくり三鷹☎40-9669

深緑吟詠剣舞大会

特別番組 戦国武将「武田信玄」—映像 剣舞 吟
☑☑三鷹市吟詠連盟

☑5月14日(日)午後1時~4時30分
☑☑三鷹市公会堂光のホール
☑☑当日会場へ
☑☑同連盟☎32-5566

おとな絵本ラウンジ第80回 トークテーマ「ともだち」

☑5月14日(日)午後2時~3時30分
☑☑20人

☑☑オンライン会議アプリ「Zoom」
☑☑5月13日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ
☑☑https://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)

☑☑星と森と絵本の家☎39-3401

市民歩こう会 新緑の奥多摩むかし道 —歴史ある街道を歩く

☑☑5月21日(日)午前7時30分JR三鷹駅南口集合~ JR奥多摩駅~奥多摩湖~ JR奥多摩駅(行程約10km、雨天中止)

☑☑在学・在勤を含む小学生以上の市民50人程度(小・中学生は保護者同伴)

☑☑交通費実費(約2,500円)
☑☑タオル、帽子、雨具、ごみ袋、リュックサック、動きやすい服装、敷物、昼食

☑☑5月15日(月)までに参加者全員の必要事項(11面参照)、あれば健康上気になることをスポーツ推進課☎29-9863・☑45-1167・☑supotsu@city.mitaka.lg.jpへ(1グループにつき5人まで申込可。申込多数の場合は抽選)

専門職による介護者のための「介護なんでも相談室」

☑5月26日(金)午後2時~2時50分、3時~3時50分(1人50分)

☑☑市内の介護者
☑☑福祉センター

☑☑5月24日(水)までに三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

国蝶オオムラサキ見学会

☑7月1日(土)午前8時15分~11時30分、午前9時50分~午後1時5分、1時5分~4時20分

☑☑多摩地域に在住・在学・在勤の方各回60人

☑☑JR青梅線河辺駅集合~谷戸沢処分場(日の出町)~河辺駅解散

☑☑6月12日(月)必着までに参加者全員の必要事項(11面参照)・性別を「〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合」・☑https://www.tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)

☑☑同組合☎042-597-6152

アフタヌーン・ミニコンサート

みたかジュニア・オーケストラの爽やかな演奏をお楽しみください。

☑7月23日(日)午後3時~3時30分
☑☑25人

☑☑山本有三記念館

本赤十字社が行う人道的活動に活用されます。

※募金は三鷹市社会福祉協議会(元気創造プラザ3階)でも受け付けます。

☎同協議会 ☎46-1108

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70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8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 <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

上下水道料金の支払猶予を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に上下水道料金の支払いが困難となった方(法人を含む)の支払い猶予の受付期間を延長しています。

☎9月30日(土)までに東京都水道局お客様センター ☎0570-091-100、042-548-5110へ(午前8時30分～午後8時、日曜日、祝日を除く)

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

納付はコンビニエンスストアやペイジー対応の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

5月31日(水)は固定資産税・都市計画税(第1期)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増加されます。納期限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。納付はコンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンのアプリからでも可能です。

※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)

差し押さえ財産のインターネット公表

税負担の公平性維持と税収確保のため、「KSI官公庁オークション」を利用し、地方税の滞納により差し押さえた財産のインターネット公表を実施します。

詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

◆公売物件 クロスバイク(SCOTT)、エレキギター(Fender Japan)、トレンチコート(Aquascutum)、ジャンパー(POLO RALPH LAUREN)、コート(CHAPS RALPH LAUREN)

◆売却形式 競り売り

☎入札参加申し込み=5月9日(火)午後11時まで、入札期間=5月16日(火)午後1時～18日(木)午後11時、代金納付期限=5月26日(金)午後2時30分

☎納税課 ☎29-9210

消費税のインボイス制度

①登録要否個別相談会

②免税事業者向け説明会

☎①5月10日(水)・15日(月)・23日(火)午後1時～4時、②5月11日(木)午後2時～3時

☎①各日3人、②30人

☎武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

☎事前にも同署 ☎53-1311へ(先着制)

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月分から変更したい方は、5月29日(月)までに申請してください。

☎同課 ☎29-9218

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。

☎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

☎同課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

子育て・教育

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(水)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。

☎子育て支援課 ☎29-9675

児童手当の所得上限限度額超過により資格消滅となった方へ

令和4年度(3年中)の所得が上限限度額を超えたため、児童手当の受給資格が消滅した方で、5年度(4年中)の所得が上限限度額未満となった方は、同手当の認定請求が必要です。手当は原則として申請した月の翌月分から支給されます。

☎中学校修了前(15歳到達後最初の3月31日まで)の児童を養育している方

※児童を養育する父母などの保護者のうち、生計を維持する程度の高い方(所得の高い方の保護者)が、受給者(請求者)となります。

☎5月31日(水)までに申請書類を子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口へ

☎同課 ☎29-9675

子どもショートステイ

保護者の病気・出産、家族の介護、災

害などにより、お子さんの保育が一時的に困難になったときにお預かりします。

☎市内在住の2歳～小学6年生のお子さん2人(応相談)

◆利用できる日数 原則6泊以内

◆宿泊施設 児童養護施設(社福)朝陽学園(大沢2-4-1)

☎1日5,000円(朝・夕の食事代を含む)

※昼食代は1食400円。

※宿泊施設への送迎は施設職員の代行も可(片道1,000円)。

☎子ども家庭支援センターりぼん ☎40-5925へ

むらさき子どもひろばの催し(5月)

◆乳幼児のおそびひろば

☎①げんきっ子ランド=月曜日午前9時～正午(8・29日を除く)、②みんなであそぼ!=火～金曜日、13日(土)午前11時～11時30分(5日・9日(火)・12日(金)・17日(水)・23日(火)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

☎①手形アートスタンプ=5・8・9日午前11時～11時30分、②みんなであそぼ!=12・29日午前11時～11時30分、③のぞくとキラキラな世界!万華鏡を作ろう=20日(土)午前10時30分～11時30分、④Mamaカフェ=23日午前10時30分～11時30分、⑤スペシャルバースデー=30日(火)・31日(水)午前11時～11時30分

☎①⑤就学前のお子さん、②12日は1歳、29日は2歳のお子さん、③3歳～就学前のお子さんと保護者10組、④0歳のお子さんと母親10組

◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分(5日・15日(月)を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③一輪車教室=15日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④ビーゴマを作って遊ぼう=27日(土)午前10時30分～11時30分、午後2時30分～3時30分、⑤卓球大会=29日午後3時30分～4時30分

☎③10人、④各10人

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎同ひろば ☎49-5500

星と森と絵本の家の催し(5月)

☎①絵本のおはなし「のぼるかな?」=10日(水)午後2時から、②絵本リレー=17日(水)午後3時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

ワークショップ

「ティンカリングで Let's Dance」

オリジナルキャラクターの工作と、ボール型ロボットのプログラミング。工作は持ち帰れます。

☎5月13・27日、6月10・24日の土曜日午後1時30分～2時20分、2時40分～3時30分

☎4歳～小学生各回4人(3年生以下は保護者同伴)

☎三鷹産業プラザ

☎¥2,750円

☎申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)

☎(同)ティンカリングスタジオジャパン info@tinkering-jp.com

「みたかとしょかん図書部!」部員を募集します

市立図書館でビブリオバトルや新聞

作り、幼児向けおはなし会などの活動を通じ、読書の楽しみや図書館の魅力を発信します。

◆キックオフミーティング

☎5月14日(日)午後2時～4時(見学も可)

☎中学生～20歳くらいまでの方10人

☎三鷹図書館(本館)

☎当日会場へ

☎同館 ☎43-9151

みたかおもちゃの病院

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会

☎5月17日(水)午後1時～3時

☎消費者活動センター

☎¥特殊部品などの交換は実費

☎当日会場へ(1人1個まで修理可)

☎同センター ☎43-7874

一日プレイパーク

☎5月21日(日)午前10時～午後3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

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ(5月)

☎①いちごぐみ=26日(金)、②バナナぐみ=30日(火)、いずれも午前10時15分～11時15分

☎市内在住の①初めて同ひろばを利用する令和4年12月～5年1月生まれのお子さんと保護者4組、②初めて受講する4年7～8月生まれのお子さんと保護者6組

◆ベビーヨガ

☎5月31日(水)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の初めて受講する3～8カ月のお子さんと母親15組

☎連雀コミュニティセンター

☎ベビーヨガインストラクターのかおりさん

◆4カ月までの親子のつどい

☎6月1日(休)午前10時15分～11時30分、午後1時45分～3時

☎市内在住の初めて受講する令和5年1月以降生まれのお子さんと母親各8組

☎三鷹市助産師会の皆さん

◆お父さんのためのワクワク子育て

☎6月4日(日)午前10時30分～11時30分

☎市内在住の初めて参加する1歳6カ月前後のお子さんと父親7組

◆ウェルカムパパ講座

☎6月11日(日)午前10時30分～正午

☎市内在住の初めて受講するおおむね8カ月くらい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)

☎三鷹市助産師会の皆さん

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎同ひろば ☎45-7710

妊婦さんと助産師の交流会

☎5月29日(月)午後1時～3時

☎15人

☎福祉センター

☎母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど

☎5月8日(月)から三鷹市助産師会ホームページ <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ(先着制)

☎みたかボランティアセンター ☎76-1271

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

市立図書館(本館、東部) 臨時休館のお知らせ

蔵書点検を行います。蔵書点検中は休館します。ブックポスト(返却ポスト)、移動図書館ひまわり号は通常通り利用できます。

☎5月15日(月)～18日(木)=本館、15～17日(水)=東部

☎三鷹図書館(本館) ☎43-9151、東部図書館 ☎49-3851

※5月9日(火)～12日(金)は本館保存庫の資料が利用できません。

※三鷹駅前図書館、西部図書館、南部図書館は6月19日(月)～21日(水)に蔵書点検を行います。

みたか観光案内所 臨時休業のお知らせ

◆休業期間

☎5月17日(水)～20日(土)

◆まちの観光名所をYouTubeで紹介しています

「みたか都市観光協会チャンネル」(右記QRコード)で視聴できます。



☎NPO法人みたか都市観光協会 ☎40-5525 (火曜日定休)

行政相談委員が再任されました

荒井正雄さん、佐久間豊さん、寺田美枝子さん、渡辺悦子さんが4月に再任されました。任期は2年間です。

☎相談・情報課 ☎44-6600

人権擁護委員が再任されました

寺本修子さん、板橋利定さん、武本明日香さん、田原遊太さんが4月に再任されました。任期は3年間です。

☎相談・情報課 ☎44-6600

飼い主のいない猫の 避妊・去勢手術費用を減額します

市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上)の繁殖を抑えるため、指定の動物病院で避妊・去勢手術を行う費用(病院により異なる)を雄は10,000円、雌は15,000円減額します(先着制)。

☎市内在住で、手術した猫の耳先にV字カットを施すことに承諾いただける方

☎5月8日(月)～令和6年3月22日(金)に申込書(環境政策課(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)に手術をする猫の写真を貼付し、環境政策課へ

※手術後の減額申請はできません。

◆市内の指定動物病院(5月1日現在)

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、宍戸動物病院(下連雀4-6-27) ☎48-5362、ふじもと動物病院(井の頭4-24-5) ☎24-0661

☎環境政策課 ☎29-9612

三鷹市春の交通安全運動

5月11日(木)～20日(土)の「春の全国交通安全運動」に合わせて、三鷹市でも交通安全運動を実施します。

◆メインスローガン

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

◆2023三鷹交通安全フェスタ

小林よしひささんの一日警察署長任命式や少年団合唱、トークショー、交通安全パレードなどが行われます。

☎5月14日(日)午後1時～3時

☎所三鷹駅南口緑の小ひろば、中央通り

☎当日会場へ

☎都市交通課 ☎29-9709

5月30日は「ごみゼロの日」 ごみの減量にご協力ください

ごみの減量を呼び掛けながら、ウエツ

トティッシュの配布や清掃活動を行うキャンペーンを実施します。

☎5月30日(火)午後5時～6時

※三鷹駅のみ雨天決行。

☎所三鷹駅南口周辺、三鷹台駅前、井の頭公園駅前、つつじヶ丘駐輪場周辺

◆キャンペーンのボランティアを募集中

☎5月19日(金)までに必要事項(上記参照)・学生の場合は学校名と学年をごみ対策課 ☎29-9613・FAX 47-5196・✉gomi@city.mitaka.lg.jpへ

☎同課 ☎29-9613

フードドライブを実施します

未開封で常温保存ができ、賞味期限が1カ月以上残っている食品(生ものを除く)を受け付けます。寄付していただいた食品は三鷹市生活・就労支援窓口や福祉団体、食にお困りの個人などに提供します。

◆寄付いただきたいもの

お米、玄米、パックごはん、缶詰、インスタント食品、菓子、コーヒー、お茶、調味料など

☎6月7日(水)午前10時～午後3時

☎所市役所1階市民ホール

☎当日会場へ

☎NPO法人フードバンクみたか ☎080-5545-1169(月・木曜日午前10時～午後3時)

ゴーヤの苗を配布「緑のカーテン」に挑戦してみませんか

緑のカーテンは、涼しげな見た目と快適さをもたらしてくれます。ゴーヤは苗植えから2カ月ほどで収穫できます。

☎6月12日(月)～16日(金)午前9時～午後5時

☎120人(1世帯2株)

☎所緑と公園課(市役所5階56番窓口)

☎5月25日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(上記参照)を「〒181-8555 緑と公園課」へ(申込多数の場合は抽選)

☎同課 ☎29-9789

光化学スモッグにご注意ください

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するほか、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なら、すぐに洗眼やうがいをする。
- 洗眼やうがいをしてい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、日ごろ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。

☎環境政策課 ☎29-9612

必要とする方に 生理用品をお渡しします

◆配布内容

生理用ナプキン1パック(30枚程度)

◆配布窓口

総合保健センター(元気創造プラザ2階)、子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階)、生活・就労支援窓口(市役所2階)

☎平日午前8時30分～午後5時に配布窓口へ

☎健康推進課 ☎46-3254

5月は赤十字会員(社員) 増強運動月間です

運動期間中、町会・自治会の方が募金のお願いに各家庭を訪問します。募金は、災害救護・支援活動をはじめ、医療・献血事業、福祉施設の運営など、日

電子納税がさらに便利に

☎納税課 ☎0422-29-9211

4月1日以降に発行されたeマーク付き納付書のQRコードをスマートフォンなどで読み取るにより、対象税目の納付ができるようになりました。手続きは地方税お支払サイト [HP](https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser/) <https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser/> やスマートフォン決済アプリなどで行えます。

■対象税目 市・都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税(償却資産分を含む)、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税

■納付方法 クレジットカード、インターネットバンキング、ダイレクト納付、スマートフォン決済アプリ、金融機関窓口

※クレジットカードは別途手数料が掛かります。

※上記の対象税目について、納付書のバーコード読み取りによるスマートフォン決済は、3月31日で終了しました。



三鷹消防少年団が総務大臣賞を受賞!

☎三鷹消防署 ☎0422-47-0119

令和4年度優良少年消防クラブ表彰において、特に優良なクラブとして三鷹消防少年団が総務大臣賞を受賞しました。3月28日に千代田区の都市センターホテルで表彰式が行われ、隊長の台聖真(だい・しょうま)さん(写真右)が代表として表彰楯を受け取りました。

三鷹消防クラブ・指導者表彰(フレンド)

主催: 三鷹消防署 後援: (一財)自治体防災協会



●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618号(5月7日～6月3日)
 自転車を安全に乗るヘルメット着用が努力義務に/
 三鷹エコミュージアム研究誌「みいむ」第5号が刊行 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4月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:190,173人(412人増) うち外国人:4,034人(57人増)
 男:92,699人(124人増)/女:97,474人(288人増) 世帯数:96,682世帯(547世帯増)

第42回憲法を記念する市民のつどい 保育

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

市では、1980年から市民の皆さんと協働で憲法施行記念事業を実施しています。今年は保阪正康さん(写真)の講演会を行います。


主 市、市教育委員会、憲法を記念する三鷹市民の会
 日 5月27日(土)午後1時から(0時30分開場)
 人 700人、保育(1歳～未就学児)3人程度 所 三鷹市公会堂光のホール
 申 当日会場へ。保育希望者は5月17日(水)までに同課 ☎0422-29-9032・FAX 0422-29-9279・✉kikaku@city.mitaka.lg.jpへ(いずれも先着制)

◆プログラム 手話

◇第1部 午後1時～3時
 ●二中の皆さんによる日本国憲法前文、三鷹市自治基本条例前文の朗読
 ●保阪正康さんによる講演会「私たちは『歴史(近現代史)』から学ぶべきことは何か」

◇第2部 午後3時15分～4時15分
 ●NHKスペシャル『カラーで見る太平洋戦争—3年8か月・日本人の記録』(60分・2015年)

◆保阪正康(ほさか・まさやす)さんプロフィール
 ノンフィクション作家、評論家、朝日新聞書評委員。昭和史を中心に、日本近代史に関する作品を多数発表し、菊池寛賞などを受賞。



第51回 三鷹市市民コンサート 保育

問 芸術文化課 ☎0422-29-9861

今年は、指揮に湯川紘恵さんをお迎えして、クラシックの名曲をお届けします。三鷹市管弦楽団が奏でる心地よい音色をお楽しみください。

日 6月11日(日)午後2時開演(1時15分開場)
 人 550人(1組5人まで)、保育(1歳～未就学児)5人程度
 ※未就学児は入場できません。
 所 芸術文化センター風のホール
 申 5月25日(木)(必着)までに往復はがきで代表者の必要事項(11面参照)・参加者全員(5人まで)の氏名と年齢を「〒181-8555芸術文化課」、または電子申請サービス(右記QRコード)へ(1組1通。申込多数の場合は抽選。結果は6月1日(木)以降に通知)
 ※当日席はありません。






7月1日(土)は「三鷹の日」

FC東京ホームゲームにご招待

問 FC東京 ✉shoutai@fctokyo.co.jp

2023明治安田生命J1リーグ第19節FC東京対柏レイソル戦に市民の皆さんをご招待します。また、同日はイベントブースで三鷹産の野菜販売や阿波踊りなどを予定しています。詳細が決まり次第、FC東京ホームページでお知らせします。

日 7月1日(土)午後7時キックオフ
 人 市民500組1,000人
 所 味の素スタジアム
 申 5月31日(水)までに申し込みフォーム(下記QRコード)へ(1人1回。申込多数の場合は抽選)
 ※JリーグIDを登録のうえ、お気に入りのチームを「FC東京」としてください。

© F.C.TOKYO

『三鷹市基本構想』の改正に向けたワークショップにご参加ください

問 企画経営課 ☎0422-29-9034

市の最上位計画である同構想を改正します。無作為抽出で選ばれた市民の皆さんによるワークショップを開催し、これまで市民参加の機会がなかった方など、より多くの市民の皆さんの声を反映していきます。参加者から出た意見やアイデアは、市民意見として市に提出されます。

日 6月3日(土)午後1時～5時 所 三鷹市公会堂さんさん館

◆参加依頼書をお送りしています
 18歳以上の市民の方から1,800人を無作為抽出し、参加依頼書を発送しました。参加いただける方は、同封の承諾書を5月12日(金)(必着)までに返送してください。

東多世代交流センターの催し

所 問 同センター ☎0422-44-2150

1 いろいろな動物大集合! どうぶつむらがやってくる!
 ウサギなどの身近な動物や、ガチョウなどのちょっと珍しい動物、ヒツジなどの動物園に行かないと見られないような動物と触れ合える移動動物園です。
 日 5月21日(日)①午前10時～10時40分、②10時50分～11時30分、③午後0時30分～1時10分、④1時20分～2時(雨天中止)
 人 市内の乳幼児と保護者各回25組(③④小学生も可)

2 ベビーマッサージ講座
 赤ちゃんとのふれあいマッサージと産後のお母さんのセルフケアを学びます。
 日 5月24日(水)午前10時30分～正午 人 2～6カ月のお子さんと母親8組
 ￥ 200円(マッサージオイル代)

3 知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキソチシキ」保育
 1歳半という年齢は、子育てにおいてとても大事な時期です。消防士や作業療法士、歯科医師、栄養士を講師に招き、子どもの発達や食事などを学びます。
 日 6月7～28日の水曜日午前9時30分～11時30分(全4回)
 人 在学・在勤を含む1歳～1歳6カ月のお子さんがいる市民18人、保育(1歳～1歳6カ月)15人
 ※保育は全4回通しての利用です。利用する方は5月31日(水)午前9時30分～10時30分の保育オリエンテーションに必ず参加してください。

申 1日 5月13日(土)、2日 5月14日(日)までに直接または電話で同センター ☎0422-44-2150、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)




初心者向け

トップアスリートによるバレーボール教室

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

世界を舞台に活躍された市内在住の大澤洋美さん(写真)から直接指導を受けられるバレーボール教室です。

日 6月7・14日、7月5・12・26日、8月9・23日の水曜日 午後4時30分～6時30分(全12回)
 ※そのほかの日程は決まり次第、参加者へ通知します。
 人 市内の小学3～6年生30人(経験不問)
 所 SUBARU総合スポーツセンター
 講 世界選手権・ワールドカップ元インドアバレーボール全日本代表で元プロビーチバレーボール選手の大澤洋美さん
 物 運動できる服装、室内履き
 申 5月17日(水)(必着)までに電子申請サービス(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ5月24日(水)までに通知)

