



毎月第1・第3日曜日発行  
広報みたかはシルバー人材センターの会員がお届けしています。

発行:三鷹市/編集:広報メディア課  
〒181-8555 三鷹市野崎1-1-1  
法人番号:8000020132047

市役所電話(代表)  
☎0422-45-1151

ホームページ  
https://www.city.mitaka.lg.jp/

公式Twitter  
https://twitter.com/mitaka\_tokyo



## 今号の紙面から

- 市議会議長、副議長、監査委員が決まりました……………2面
- パブリックコメント「リサイクルセンター整備実施計画(案)」……………3面
- 国民健康保険・後期高齢者医療制度の仕組みをお知らせします……………4面
- 市からのお知らせ……………11面から
- 6月は環境月間……………12面

## Shall we?

### 一緒に考えませんか 誰もが生きやすい社会

6月23～29日は内閣府の「男女共同参画週間」です。市では、性別や性差によらず、誰もが自分を大切に生きられる地域社会を目指しています。

☎企画経営課 ☎0422-29-9032



## 市民編集委員と一緒に作る情報誌「Shall we?」

「DV」「男性の育児休業」など、話題のテーマを実感に基づいた切り口で取り上げています。発行は3月と9月で、市内公共施設や保育園・幼稚園、JR三鷹駅、郵便局などで配布しているほか、みたかe-bookポータル(右記QRコード)で公開しています。



### 最新号(76号)では「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)」を特集しました

アンコンシャス・バイアスは過去の経験などから自然に培われて誰もが持っているものですが、無自覚のうちに相手を傷つけたり、自分の可能性を狭める言動につながる場合があります。自分の中の思い込みに気づき、変わろうとすることが、多様性を認め合い、誰もが生きやすい社会への第一歩となります。



### 思い当たることはありませんか？

**価値観の決めつけ** 普通そうだな など

おれら男子としては「彼女ほしいー」って普通思うじゃん  
そうかな？  
みんな異性が好きとは限らないでしょ

**能力の決めつけ** そんなことできるわけない など

昇進  
せっかくですが辞退させていただきます  
うん

**解釈の押しつけ** こうに決まっている など

子どもが生まれたって？  
一家の大黒柱として仕事をもっとがんばらないかな！  
はい…  
早く帰るのはムリか…

**理想の押しつけ** こうあるべきだ など

やっぱり結婚して子どもをもつのが女の幸せだってお母さんは思うのよ…

出典:「アンコンシャス・バイアス マネジメント」(守屋智敬著/かんき出版)を基に三鷹市でイラスト作成

## 気軽にご利用ください 市の相談窓口

- いずれも在学・在勤を含む市民
- こころの相談ダイヤル ☎0422-29-9864**  
予約なしで「こころの相談室」(下記)のカウンセラーにつながる電話相談です。匿名でも利用でき、夜8時まで対応している日もあります。  
☎ 毎月第2火曜日午後1時～4時、第4火曜日午後5時～8時(祝日を除く。1回30分まで)



- こころの相談室(対面相談・要予約)**  
子育てや介護、対人関係、内面の悩みなどについて、専門のカウンセラーが解決の糸口を一緒に探します。  
☎ 男性向け=毎月第3水曜日午後5時～8時、女性向け=毎週木・土曜日午後1時～5時(いずれも祝日を除く。1回50分まで)  
☎ 女性相談室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ4階) ☎ 相談・情報課 ☎0422-44-6600へ
- 男女平等参画相談員(対面相談・要予約)**  
ハラスメントやDVなどの男女平等参画に関わる人権侵害の相談に、弁護士が応じます。  
☎ 相談・情報課 ☎0422-44-6600へ

## 男女共同参画週間パネル展

テーマは「アンコンシャス・バイアス」です。  
☎ 6月26日(月)～30日(金)午前8時30分～午後5時  
☎ 市役所1階市民ホール ☎ 期間中会場へ

## 市長コラム 相談しあえる社会の大切さ



三鷹市長  
河村 孝

お知り合いの中で、困ったときに相談できる人はいますか？ 深刻な悩みの方は、普段親しくしているからといって、必ずしも気軽に相談できるというわけではないかもしれませんね。公的機関や専門家に直接相談した方がいい場合も多々あります。

今の日本は「すべり台社会」といわれることがあります。うっかり足を滑らせたら、すべり台を滑るようにスルスルとどん底まで滑り落ちてしまう、そんな社会を指す言葉です。相談できる人が身の回りから次第にいなくなり、本当に相談しなければならなくなったときには誰もいなくなってしまう、というのにもよく聞く話です。

そうした事態を避けるため、いま「相談の重要性」が叫ばれています。目指す姿は、社会のあらゆる場面で多層的に、公私の枠を超えたさまざまな相談相手がいる社会です。三鷹市では、誰もが気軽に相談でき、相談内容に応じて専門のセクションにつないでいく仕組みを考えています。それが多くのボランティアのネットワークとも結びついていければいいですね。一朝一夕ではできないと思いますが、市内でご活躍いただいているボランティアの皆さんのご協力を得ることができれば、必ずや実現できるものと思っています。

### YouTubeで 配信中 「河村市長に 聞いてみた!」





## 市議会議長、副議長、監査委員が 決まりました

☎ 議会事務局 ☎0422-44-0249

5月23日招集の第2回市議会臨時会で、議長、副議長が選出されました。また、議会選出の監査委員が選出されました(5月24日選任同意)。



議長 **伊藤 俊明氏**  
三鷹市議会自民クラブ  
65歳 当選6回



副議長 **粕谷 稔氏**  
三鷹市議会公明党  
56歳 当選5回



監査委員 **岩見 大三氏**  
立憲民主緑風会  
56歳 当選5回

## 副市長を再任

☎ 職員課 ☎0422-29-9166

5月23日招集の第2回市議会臨時会で、5月31日に任期満了となる馬男木賢一副市長を選任する議案に同意の議決があり、6月1日付で再任されました。



副市長 **馬男木 賢一氏**

## Machikoe (マチコエ) 連載 Vol.9

☎ 参加と協働推進室 ☎0422-70-4033

まちの声を市政に反映するために市民ボランティアのメンバーが活動しているマチコエ。最近のグループの活動を紹介します。

### 交通・道路グループ 「A(安全)・A(安心)・K(快適)な交通・道路の実現に向けて」

アンケートで得たご意見をもとに、市内の道路を巡る「まち歩き」を実施しました。「通行しづらい」という意見が多かった場所に行き、車いすで歩道を通りて実態を確認するなど、より実践的な活動を行いました。

### ワークショップを実施しました

5月に五つのグループがワークショップを実施しました。平和・国際交流グループのワークショップには外国籍市民の方々も多数参加し、さまざまな意見・アイデアが出されました。

#### ◆ワークショップで出た意見・アイデア

- 国籍を問わずつながりが持てるコミュニティづくり
- 外国の料理や音楽、本など多文化理解ができるカフェなどの創設
- 外国籍市民が三鷹を選ぶ、三鷹を誇りに思うような情報発信



## 認知症を知るために

☎ 高齢者支援課 ☎0422-29-9272

### 認知症サポーター養成講座

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、85歳以上の4人に1人は症状があるといわれています。「認知症とはどんな病気か」「認知症の人と接するときの心構え」「認知症サポーターができること」を学びます。

会場	日時	定員	申込・問い合わせ先
連雀コミュニティセンター	6月30日(金)午後2時～3時30分	30人	連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635
新川中原コミュニティセンター	7月14日(金)午前10時30分～正午	20人	新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204
特別養護老人ホーム ピオーネ三鷹	9月2日(土)午後2時～3時30分	20人	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
牟礼コミュニティセンター	10月14日(土)午前10時30分～正午	20人	東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855
三鷹駅前コミュニティセンター	12月6日(水)午後2時～3時30分	30人	三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

※いずれも先着制。大沢地域は11月ごろ、井の頭地域は令和6年1月ごろ開催予定。

### 若年性認知症講演会

65歳未満の働き盛りの年代で発症する「若年性認知症」の方は全国で約35,700人いるとされています。当事者の方と専門相談機関職員が、就労や支援制度についてお話しします。  
☎ 新川中原地域包括支援センター、のぞみメモリークリニック  
📅 7月8日(土)午後2時～3時30分

- 👤 30人
- 📍 新川中原コミュニティセンター
- 🗣️ オレンジドアたちかわ代表のかもしたまことさん、東京都多摩若年性認知症総合支援センターの伊藤耕介さん
- 📞 新川中原地域包括支援センター ☎0422-40-7204へ(先着制)



## 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。

5月8日～8月31日(木)の間中は、2回目接種を終えて、前回の接種日から3カ月経過した下記①②の方が1人1回接種を受けられます。②以外の5～64歳の方は、9月以降に接種を受けられる予定です。

### ①65歳以上の方

接種券を順次送付しています。接種日時などの指定がある方は、指定日時に直接会場へお越しください。指定日時を変更したい方、指定がない方は、右記の通りご自身で手続きをお願いします。

### 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、5～11歳のオミクロン株対応ワクチン未接種の方

接種券の送付には申請が必要です。5～11歳のオミクロン株対応ワクチン未接種の方は、お手元の接種券をお使いください。詳しくは市ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。



### 集団接種 12歳以上 追加接種

📅 6月6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・日曜日は5時まで(6月11日(日)を除く))、7月7日(金)・8日(土)・21日(金)・22日(土)午前9時15分～正午、午後1時45分～4時30分

📍 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)
- ※当日のキャンセルは、市の代表番号 ☎0422-45-1151へご連絡ください。



📄 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

### ◆三鷹市に転入した方へのお知らせ/副反応、予防接種健康被害救済制度について

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。  
※予防接種では、副反応や極めてまれに健康被害が起こることがあります。



### 個別接種 6カ月以上

#### 初回接種 追加接種

📍 市内医療機関(右記QRコード参照)へ



#### ◆使用するワクチン

初回接種は従来型。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

※6カ月以上のすべての方の初回接種(6カ月～4歳の1～3回目、5歳以上の1・2回目)は、市内医療機関で接種できます。





### 『リサイクルセンター整備実施計画(案)』

☎ ふじみ衛生組合 ☎042-482-5497

不燃ごみ・資源物の選別や資源化を行う同センターの老朽化に伴い、新施設を整備します。課題となっていた製品プラスチックの対応や施設整備の具体的な方向などを示した同計画(案)を取りまとめました。全文は、6月6日(火)から同組合ホームページのほか、同組合、ごみ対策課、調布市ごみ対策課で閲覧できます。

#### ◆ご意見をお寄せください

6月6日～7月5日(水)(必着)に住所・氏名・電話番号・意見を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒182-0012調布市深大寺東町7-50-30ふじみ衛生組合施設課」・FAX 042-482-5491・✉fujimi-shisetuka@fujimieiseikumiai.jpへ

#### ◆市民説明会を開催します

📅 6月9日(金)午後7時から、17日(土)午後1時から  
📍 クリーンプラザふじみ 📍 当日会場へ

### 6月5日(月)～16日(金)はごみの収集時間が

変わることがあります ☎ ごみ対策課 ☎0422-29-9613

上記期間中、定期整備などのため、ごみ処理施設を一時停止します。市内のごみ収集は通常通り行いますが、ごみ処理相互支援により武蔵野市へ搬出するため、収集時間が変わる場合があります。

### 収集した不燃ごみの中から注射針が発見されました

☎ ごみ対策課 ☎0422-29-9613

作業員の事故につながり、大変危険です。注射針は市では収集できません。使用済み注射針回収薬局へお持ちいただくか、三鷹市薬剤師会 ☎0422-49-7766へお問い合わせください。

**山本有三記念館**  
**夏休み子ども向けイベント**  
☎ 同館 ☎0422-42-6233

#### ①ワークショップ『文選(ぶんせん)』おしごと体験 —「活字」を組み合わせて「ドット文字」をつくってみよう—

『路傍の石』の主人公、吾一少年が経験した「文選」という仕事を体験してみませんか。文字を彫り込んだ金属製の「活字」と活版印刷機を使って、オリジナルのしおりや「ドット文字」作りにチャレンジしましょう。

📅 7月29日(土)午後1時～3時 📍 芸術文化センター  
🗣️ 中野活版印刷店主の中野好雄さん

#### ②山本有三ってどんなひと？

—洋館を探検しながら、山本有三を知ろう！—

普段は公開していないバルコニーや屋根裏部屋もご案内します。記念館を探検しながら、山本有三や建物について詳しくなっちゃおう！

📅 8月5日(土)・6日(日)午前10時～11時30分 📍 同館

- 👤 小学生①10人、②各日5人(2年生以下は保護者同伴)
- 💰 保護者は300円(入館料)
- 📍 ①6月13日(火)、②20日(火)午前10時から同館 ☎0422-42-6233へ(先着制)

#### 企画展 「有三文学に描かれた兄弟—対立する兄弟—」

##### ◆9月3日(日)まで開催中

兄弟を題材とした作品を数多く発表した有三。本展では、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。



## 6月は「浸水対策強化月間」

☎ 水再生課(市役所5階57番窓口) ☎0422-29-9749へ

落ち葉やごみで排水溝や側溝がふさがっていると、雨水が下水道に流れず、道路が冠水する原因になります。排水溝や側溝は小まめに清掃し、上に車の乗り入れブロックなどの物を置かないようご協力ください。

市では、止水板や雨水浸透ますの設置に対して助成を行っています。

#### ◆止水板

建物の出入り口に設置します。手軽に取り外しができ、突発的な集中豪雨の際に家屋への被害軽減が期待できます。

👤 1年以上三鷹市に住居登録があり、住民税の滞納がない方

💰 工事費用の2分の1(上限50万円)

#### ◆雨水浸透ます

雨水を地下に浸透させ、下水道管に流れ込む水量を減らせる設備です。工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します。

※設置条件など、詳しくは同課へお問い合わせください。

## 冊子『太宰治賞2023』を差し上げます

☎ 芸術文化課 ☎0422-29-9861

第39回太宰治賞を受賞した西村亨さんの『自分以外全員他人』と最終候補作品、選考委員の選評などを収録した冊子を差し上げます。

👤 在学・在勤を含む市民15人

📅 6月23日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・同賞や関連イベントへの感想、在学・在勤の方は学校名・勤務先を「〒181-8555芸術文化課」へ(申込多数の場合は抽選)

※当選者には7月6日(土)～14日(金)の平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)に同課(第二庁舎2階)で配布。

## 大沢の里古民家体験学習 「真綿うちわ作り」

☎ 生涯学習課 ☎0422-29-9862

大沢では、明治の終わりごろから昭和初期にかけて盛んに養蚕が行われていました。蚕が作った繭からできる絹の綿(真綿)を使ってうちわを作ります。

📅 6月17日(土)午後1時30分～3時 📍 16人 📍 同施設

🗣️ 日本シルク学会会員の上岡和江さん

💰 200円(入館料。中学生以下は無料)

📍 6月5日(月)午前9時30分から同課 ☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)



## 生涯学習センター 子ども向け講座

📍 同センター ☎0422-49-2521

#### ①はじめてのこども囲碁

保護者の方も見学できます。

📅 7月15日(土)午前10時～正午

#### ②チャレンジ！陶芸講座

粘土から世界でたったひとつの食器を作ってみませんか。

📅 7月26日(水)、8月9日(水)午前9時30分～11時30分(全2回) 💰 500円

#### ③親子で絵付け体験

素焼きのお皿に絵柄や模様を描きます。

📅 7月30日(日)午前9時30分～10時30分、午前11時～正午 💰 1,000円

👤 市内の①小・中学生40人(小学1・2年生は保護者同伴)、

②小学4年生～中学生12人、③小学1～3年生と保護者各回6組

📍 ①6月17日(土)、②③19日(月)までに元気創造プラザ講座申込システム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選)

※詳しくは同センターホームページをご覧ください。



# 国民健康保険・後期高齢者医療制度の仕組みをお知らせします

国民健康保険・後期高齢者医療制度は、病気やけがなどの際に安心して医療を受けられるよう、互いの助け合いにより運営される医療保険制度です。7月中旬に予定している保険税(料)の通知書の発送に先立ち、保険税(料)の賦課の仕組みについて紹介します。

	国民健康保険税 固 保険課 ☎0422-29-9216	後期高齢者医療保険料 固 保険課 ☎0422-29-9219																						
対象者	●75歳未満で、ほかの健康保険に加入していない方 ↳世帯単位で加入し、世帯主が納税義務者として保険税を支払います。	●75歳以上の方、一定の障がいがあると東京都後期高齢者医療広域連合から認定された65～74歳の方 ↳被保険者一人ひとりが保険料を支払います。																						
市内の加入者数(3月末時点)	35,046人(24,931世帯)	22,525人																						
保険税(料)の計算(令和5年度)	<p>保険税(料)の金額は、前年の所得(※1)により金額が変わる「所得割額」と、加入者1人当たり定額の「均等割額」の合計です。所得金額が一定額以下の世帯には軽減措置があります。国民健康保険税の税率は、東京都が示す標準保険料率を基に市で決定します。後期高齢者医療保険制度の保険料率は東京都内で一律です。</p> <p>※1 すべての収入金額から必要経費を差し引いたもの。</p> <p>●下記①～③それぞれの所得割額と均等割額の合計額(限度額99万円)</p> <p>①基礎課税分(課税限度額63万円) 所得割額(算定基礎額×5.3%) + 均等割額(被保険者数×28,000円)</p> <p>②後期高齢者支援金等課税分(課税限度額19万円) 所得割額(算定基礎額×2%) + 均等割額(被保険者数×11,200円)</p> <p>③介護納付金課税分(課税限度額17万円) (40歳以上65歳未満の被保険者に課税) 所得割額(算定基礎額×1.5%) + 均等割額(被保険者数×13,000円)</p> <p><b>均等割額の軽減</b></p> <p>世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)が一定額以下の世帯について、均等割額を軽減します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の人数-1)以下</td> <td>7割</td> </tr> <tr> <td>② 43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+29万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者(※3)数)以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>③ 43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+53万5千円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下</td> <td>2割</td> </tr> </tbody> </table> <p>※2 一定の給与所得または公的年金等の所得がある方。 ※3 国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方。</p> <p><b>未就学児に対する均等割額の軽減</b></p> <p>国民健康保険に加入している未就学児(6歳に達する日以後の3月31日までの間にあるお子さん)に対する均等割額を5割軽減します。なお、法定軽減(7割・5割・2割軽減)世帯は、法定軽減後の均等割額を5割軽減します。 ※未就学児均等割額後の税額が賦課限度額を超えている場合は、賦課限度額が税額。</p>	世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)	軽減割合	① 43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の人数-1)以下	7割	② 43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+29万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者(※3)数)以下	5割	③ 43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+53万5千円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下	2割	<p>●所得割額(賦課の基となる所得金額(※4)×東京都の所得割率9.49%)と均等割額(46,400円)の合計額(限度額66万円)</p> <p>※4 前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した額。ただし、雑損失の繰越控除額は控除しない。</p> <p><b>所得割額の軽減</b></p> <p>被保険者本人の賦課の基となる所得金額が一定額以下の場合、所得割額を軽減します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>賦課の基となる所得金額</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 15万円以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>② 20万円以下</td> <td>2.5割</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>均等割額の軽減</b></p> <p>同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の総所得金額などを合計した額が一定額以下の世帯について、均等割額を軽減します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>世帯の総所得金額などの合計</th> <th>軽減割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)以下</td> <td>7割</td> </tr> <tr> <td>② 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+29万円×被保険者数以下</td> <td>5割</td> </tr> <tr> <td>③ 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+53万5千円×被保険者数以下</td> <td>2割</td> </tr> </tbody> </table> <p>※65歳以上(1月1日時点)の方は、公的年金所得(年金収入から年金控除を差し引いたもの)から、さらに高齢者特別控除(15万円)を差し引いた額で判定。軽減には所得の申告が必要となる場合あり。</p>	賦課の基となる所得金額	軽減割合	① 15万円以下	5割	② 20万円以下	2.5割	世帯の総所得金額などの合計	軽減割合	① 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)以下	7割	② 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+29万円×被保険者数以下	5割	③ 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+53万5千円×被保険者数以下	2割
	世帯の所得の合計(国民健康保険の被保険者でない世帯主を含む)	軽減割合																						
① 43万円+10万円×(給与所得者等(※2)の人数-1)以下	7割																							
② 43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+29万円×(被保険者数+特定同一世帯所属者(※3)数)以下	5割																							
③ 43万円+10万円×(給与所得者等の人数-1)+53万5千円×(被保険者数+特定同一世帯所属者数)以下	2割																							
賦課の基となる所得金額	軽減割合																							
① 15万円以下	5割																							
② 20万円以下	2.5割																							
世帯の総所得金額などの合計	軽減割合																							
① 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)以下	7割																							
② 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+29万円×被保険者数以下	5割																							
③ 43万円+10万円×(年金または給与所得者の合計数-1)+53万5千円×被保険者数以下	2割																							

## 健康保険の財政状況

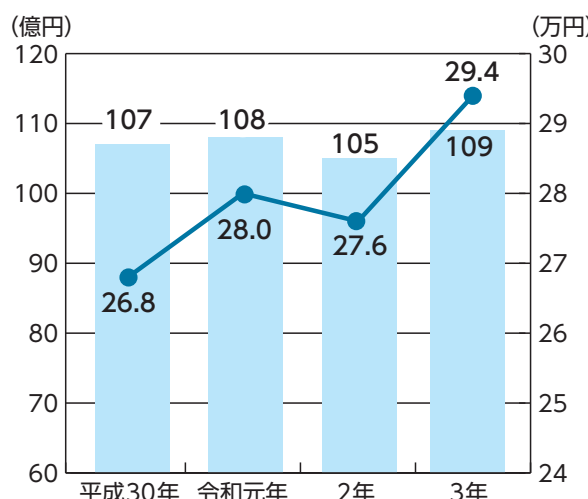
病院などでかかった医療費の総額から自己負担額を除いた額を「医療給付費」といい、健康保険から医療機関に支払われます。三鷹市国民健康保険の医療給付費は増加傾向にあり、特に1人当たりの額は増加割合が大きくなっています。

また、東京都後期高齢者医療広域連合の医療給付費も、国民健康保険と同様に増加傾向にあります。

両制度ともに財政運営は厳しい状況です。三鷹市国民健康保険では1人当たりの医療給付費が年間平均約29.4万円のところ、東京都後期高齢者医療広域連合ではおよそ3倍の約84.4万円で、高齢になるほど医療費がかかることが分かります。

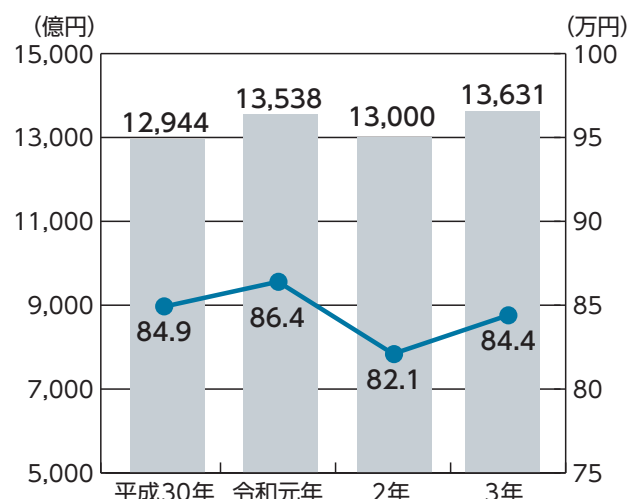
●三鷹市国民健康保険

■ 医療給付費(年間総額)  
● 1人当たりの医療給付費



●東京都後期高齢者医療広域連合

■ 医療給付費(年間総額)  
● 1人当たりの医療給付費





# 地域ケアネットワーク主催のサロンに参加しませんか

☎地域福祉課☎0422-29-9235

地域の居場所づくりとして、おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を開催しています。  
①②③当日会場へ、④6月7日(水)から、⑤6月5日(月)から同課☎0422-29-9235へ

事業名(主催)	日時	会場	内容
①ひだまりサロン東部 (ケアネット・東部)	6月7日(水) 午後1時30分～2時30分	牟礼コミュニティ センター	ひだまり体操 ほか
②駅前 風のサロン (駅前周辺・ケアネット)	6月15日(木) 午後1時30分～3時	三鷹駅前コミュニティ センター	筋肉体操 ほか
③連雀サロン (連雀・ケアネット)	6月20日(火) 午後1時30分～3時	連雀コミュニティ センター	盆踊り ほか
④しんなかサロン (ケアネット・しんなか)	6月22日(木) 午後1時30分～2時30分	新川中原コミュニティ センター	七夕飾り作り ほか
⑤よってらっしゃい・にしみたか (ケアネット・にしみたか)	6月26日(月) 午後1時30分～2時30分	井口コミュニティ センター	ひだまり体操 ほか

## 全国瞬時警報システム (Jアラート) 情報伝達訓練

☎防災課☎0422-24-9102

地震や武力攻撃などの発生に備え、Jアラートを用いた情報伝達訓練を全国一斉に行います。市内の防災無線のすべてのスピーカーから、訓練用チャイムの後に一斉に試験放送を流します。

☎6月7日(水)午前11時ごろ

放送内容 「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)。こちらは、防災三鷹です」

※当日の災害発生状況や気象状況により中止する場合があります。

※当日は、市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メールでも試験放送と同内容の情報を配信します。

### 市民活動 みんなの 掲示板

催し………主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内  
会員募集…主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(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。 ※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 ☎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。

7月2日発行号  
原稿締切日 6月8日(木)  
7月16日発行号  
原稿締切日 6月22日(木)  
いずれも午後5時まで

#### 催し

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

元気ひろば おれんじの催し  
☎①子連れで行けるしろくまヨゴ東京=6月8日(木)午前10時～11時30分、②己書翠月道場=13日(水)午後1時～2時30分、③アロマスプレー作り=14日(木)午後3時～4時 ☎同会(中原3-1-65) ☎①1,200円、②2,200円、③2,800円 ☎同会☎76-5940

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 ☎6月8日(木)午後3時～4時30分 ☎同法人ユースラボ ☎丸山☎70-5067・☎29-9571・☎musashinoys@npobunka.net

第11回「太宰はお好きですか」展  
☎しろがね Gallery ☎6月9日(金)～21日(水)午前11時～午後7時(21日は3時まで) ☎同画廊 ☎期間中会場へ ☎同画廊☎43-3777(木曜日休み)

スタイリッシュなフラワーアレンジメント!  
☎フラワー・プランティエ ☎6月9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 ☎同会☎080-6871-1014

ふれあいバザーとフリマ(フードライブ同時開催)  
☎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 ☎当日会場へ ☎同会☎47-6254

子育てコンビニひろば  
☎NPO法人子育てコンビニ ☎6月12日(月)・28日(木)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

健康で元気になるフラダンス  
☎楽しいフラダンス ☎6月12・26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) ☎同会 ☎鈴木☎080-4953-3361(午後3時30分～6時30分)

行政書士による相続遺言「無料相談会」&「セミナー」  
☎行政書士暮らしの相談センター ☎6月14日

(水)午前10時30分～午後4時(セミナーは1時～2時30分) ☎連雀コミュニティセンター ☎同センター(菅井)☎24-7069(当日参加も可)

お尻を強めて健康に! ロコモ予防講座(体操・座学)  
☎ジョイフル健康研究会 ☎6月15日～7月6日の毎週木曜日午後2時～3時(雨天中止) ☎井の頭公園第二公園 ☎750円(1回) ☎同会 ☎080-3727-4015・☎joyfulkenko@gmail.com

津軽三味線「ジョージ・ジョンガラ」を楽しむ★  
☎きらめき脳トレ教室 ☎6月18日(日)午後1時30分～3時30分 ☎生涯学習センター ☎窪田悦宏さん ☎同会 ☎きらめきライブ多摩(相原) ☎090-7830-0659

【小学生サッカー講座】三笠のドリブルをマスターせよ! 日本代表のフェイント講座  
☎まなびば mimit ☎6月21日(水)午後6時40分～8時 ☎10人程度 ☎東台小体育館 ☎1,500円 ☎同会 ☎HP <https://mimit.link/report/>(先着制)

絵本のおしゃべり広場一よみきかせ、うた、ブックトークも行います  
☎おはよう文庫 ☎6月23日(金)午前10時50分～11時40分 ☎0～3歳のお子さんと保護者 ☎みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎同会 ☎ohayo.bunko@gmail.com

ふるしき市  
☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎6月24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区画分) ☎同会 ☎6月5日(月)から同協議会☎76-1271(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 ☎6月24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 ☎同会 ☎藤井☎48-4688

講演会「どうする、日本の食料危機」★  
☎新日本婦人の会三鷹支部 ☎6月24日(土)午後2時～4時 ☎市民協働センター ☎NPO法人アジア太平洋資料センター共同代表の内田聖子さん ☎500円(資料代) ☎当日会場へ ☎同会(長尾)☎47-6902

第191回太宰治の足跡案内  
☎みたか観光ガイド協会 ☎6月25日(日)午前9時50分集合(雨天決行)。三鷹駅前口デッキ上、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93回三鷹雑学大学講義 野川にホテルを再生した37年の歩み  
☎三鷹雑学大学 ☎6月25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

井の頭公園ガイドツアー(主に公園の歴史や見どころをご案内)  
☎井の頭公園ガイドボランティア「あか井の」 ☎6月25日(日)午後1時30分～2時30分 ☎10人 ☎同公園 ☎同会ホームページ ☎HP <https://www.akaino.net/>(先着制。定員に空きがある場合は当日参加も可) ☎渡邊☎080-1044-3786

へやであそぼう!  
☎東京学芸大学まんまる ☎6月25日(日)午後2時から ☎UR新川・島屋敷通り1号棟1階集会所(新川14-25-1) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3733-5366

山田教授による ひきこもり、うつ、神経症等への各種心理療法習得セミナー  
☎NPO法人日本人間関係心理士協会 ☎7月1日(土)午後1時～5時 ☎心に疾患を持つ方とその家族15人 ☎上連雀分庁舎 ☎2,000円 ☎同法人 ☎☎57-6547・☎jahrmicenter@jcom.zaq.ne.jp

健康ストレッチ教室★  
☎体笑会 ☎7月8日(土)午後1時30分～3時30分 ☎60歳以上の方20人 ☎杏林大学井の頭キャンパス(下連雀5-4-1) ☎杏林大学准教授の榎本雪絵さん ☎500円 ☎同会 ☎6月15日(木)までに同会 ☎taishohkai@yahoo.co.jp(先着制)

【お土産付き】知って得する! 管理栄養士の食生活講座「夏を元気にのりきる食事! (夏バテ対策)」  
☎食のくらす ☎7月14日(金)午前10時～11時30分 ☎元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎2,000円 ☎同会 ☎元気ひろば おれんじ☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

#### 会員募集

元FC東京の選手がロールモデルコーチのフットサルチーム FALCOEIRO(ファルコエイロ)  
☎2月隔週水曜日午後6時40分～8時 ☎東台小、北野小ほか ☎月額3,000円 ☎同会 ☎contact@mimit.link

健康体操部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)  
☎3月3日(木)午後1時30分～3時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同会(あずま)☎26-7178

THOMAS 英会話(初回見学無料)  
☎毎月第1・3水曜日午前10時30分～正午 ☎井口コミュニティセンター ☎月額2,000円 ☎同会 ☎島田☎49-6122

ウクレレ同好会 ホアロハ  
☎毎週土曜日午前10時～正午 ☎連雀コミュニティセンター ☎月額3,000円 ☎同会 ☎鈴木☎49-9466

女声合唱「にじ」  
☎毎週水曜日午前10時～午後0時30分 ☎井の頭コミュニティセンター ☎入会金1,000円、月額4,000円 ☎同会 ☎小笠原(おのでら) ☎☎41-3676

ポッチャ部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)  
☎3月3日(木)午後6時～8時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同会 ☎同会 ☎090-5201-4324

自由画会  
☎毎月第1・3日曜日午前9時30分～正午 ☎上連雀地区公会堂 ☎同会 ☎ほろわた ☎090-6034-7698

美しい韓国語  
☎2月2日(火)午前10時30分～11時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎月額3,000円 ☎同会 ☎石井☎090-6044-0774

みたか子どもの食と未来を守る会  
☎1・2回程度(秋のオーガニックマルシェ開催に向けた打ち合わせ) ☎オーガニック、環境活動、マルシェ開催に興味のある方 ☎市内各所 ☎同会 ☎同会 ☎080-5569-6699

パドルテニス(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)  
☎①毎週金曜日午後7時～9時、②毎週日曜日正午～午後3時 ☎高山小体育館 ☎入会金1,000円、月額1,000円 ☎同会 ☎石井☎☎49-5182

鷹の子ママの子育て会(子育て心理学研究会)  
☎毎月第2・4水曜日午前10時～正午 ☎消費者活動センターほか ☎1回500円 ☎同会 ☎小林☎090-4814-8787

#### 伝言板

がんと共にすこやかに生きる 患者サロン  
☎杏林大学医学部付属病院がんセンター ☎6月24日(土)午後2時～3時30分 ☎同病院外来治療センター ☎同病院 ☎HP [https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news\\_detail/7705/](https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/7705/) ☎同センター☎47-5511



サテラ三鷹ワークラウンジ

①専用デスク

②フリーデスク利用者

◆利用期間 7月1日(土)～12月28日(木)

午前9時～午後10時(継続利用可)

※①郵便受けの利用可。②日曜日の利用不可。

人個人または企業(団体)など①3席、②2席程度

所三鷹産業プラザ

¥①月額23,100円、②月額19,800円

申6月19日(月)までに同施設ホームページへ(審査後に面談)

問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669



所オンライン会議アプリ[Zoom]
(一社)ビジネスシードの浅川絢子さん、
まなびナビ(同)の中河西慎平さん、(株)フ
ンズデイリーの森崎成仁さん、Menary
の木住野舞さん

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

住宅・土地統計調査員

10月1日(日)を期日として、全国一斉に
行う同調査の調査員です。

◆職務内容 説明会への出席、「単位区
設定図」「調査対象名簿」の作成、調査票
の配布・回収、整理・提出など

◆資格 市内または近隣市区在住の20
歳以上の方

◆任用期間 8月下旬～10月下旬(予定)

◆報酬 70,000円程度(3調査区(約50
世帯)当たり)

申問6月30日(金)午後5時までに企画経営
課 ☎29-9033・✉kikaku@city.mitaka.
lg.jpへ(面談あり)

※電子申請サービス(右記
QRコード)からも申し込み
ます。



総合保健センター 時間額職員

◆職種 ①看護職、②管理栄養士、③保
育職

◆職務内容 ①両親学級、ゆりかご面
接(妊婦面接)、電話相談など、②介護予
防事業の相談業務、③子育て支援プロ
グラムの補助

◆資格 ①保健師、助産師、看護師免
許、②管理栄養士免許、③保育士

◆勤務時間 ①週1～3日7時間程度(平
日午前9時～午後5時)、②月2日、1日4
時間程度、③月1回土曜日、1日3時間程
度

◆勤務場所 同センター

◆報酬(時給) ①1,920円(看護師のみ
1,730円)、②1,730円、③1,230円、交
通費支給

◆採用予定日 ①随時、②③7月1日

申①7月31日(月)、②③6月20日(火)(い
ずれも消印有効)までに履歴書(写真添
付)・資格証の写しを「〒181-0004新川

6-37-1総合保健センター」へ(書類選考
後に面接)

問健康推進課①☎46-3254、②☎24-
8207

学童保育所 臨時職員

◆職務内容 学童保育補助(教育職員免
許、保育士、または放課後児童支援員認
定資格があればなお可)

◆勤務期間 採用日～令和6年3月31日
(更新あり)

◆勤務時間 午後1時～7時(実働3～5
時間。応相談)

◆勤務場所 市内学童保育所

◆報酬(時給) 有資格者=1,230円、無
資格者=1,160円、交通費支給

申問6月5日(月)～7月21日(金)に電話連
絡のうえ履歴書(写真貼付)・資格証(写
し可)を三鷹市社会福祉協議会 ☎46-
1192へ

(社)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
⑤保育職、⑥調理員(③～⑥パートタイ
マー)、⑦ホームヘルパー(登録職員)、
①⑦若干名、②～⑥1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、④⑤保育士(無資格者は応
相談)、⑥不問、⑦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(実働週20時
間程度)、④金曜日午前10時～午後6時、
週2～3日(勤務日・時間は応相談)、⑤
月～金曜日午前7時30分～8時45分、午
後4時45分～7時、⑥月曜日午後1時～
5時、火～金曜日午後0時30分～4時30
分、⑦応相談(研修期間あり)

※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HPhttps://
www.mitaka.or.jp/でご確認ください。
問同事業団 ☎44-5211

(社)楽山会 職員

◆職種 保育職(正職員4人)

◆資格 保育士

◆勤務場所 ①椎の実子供の家(大沢
4-8-8)、②第二椎の実子供の家(上連雀
6-25-31)

◆勤務時間 月～金曜日午前8時30分
～午後5時15分(実働8時間、交代制、土
曜日の勤務あり)

◆報酬(月額) 大卒=237,800円、3年
制卒=233,600円、短大卒=229,400
円、交通費支給

◆採用予定日 令和6年4月1日

◆試験 7月23日(日)

申7月20日(木)までに履歴書(写真貼付)・
資格証の写しまたは資格取得見込証明
書を直接または郵送で「〒181-0015大
沢4-8-8 椎の実子供の家」へ

問椎の実子供の家 ☎32-4103



仕事・求人

多様な働き方セミナー

日6月9日(金)午後2時～4時

人おおむね55歳以上で求職活動中の方
40人

所市民協働センター

講わくわくサポート三鷹相談員で産業
カウンセラーの野元秀明さん

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 45-86
46・✉wakuwaku@mitaka.ne.jpへ
(先着制)

しごとの相談窓口

就職や再就職などの個別相談会。

日6月14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

申問生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)

起業・創業セミナー「ビジネスア
イデアをかたちに一起業体験談か
ら学ぶ事業の始め方」

日6月26日(月)午後3時～4時30分

人起業に興味のある方15人



審議会・市民会議など

令和5年度 第1回
三鷹市都市計画審議会の傍聴

三鷹都市計画道路3・4・20号西調布
境橋線の変更(東京都決定)についての
諮問。

日7月3日(月)午後2時から

人15人

所市議会協議会室(市役所3階)

申6月16日(金)(必着)までに必要事項(11
面参照)を「〒181-8555都市計画課」・✉
toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ(申
込多数の場合は抽選)

問同課 ☎29-9701

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。



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・HPhttps://www.mitaka-univ.org/

開館時間：火～日曜日午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日：月曜日、祝日

申特に記載のないものは6月6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—7月の星空解説と天文トーク

日6月20日(火)午後7時～8時30分 人40人

申6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)

モデルナサイエンスクラス「RNAってなんだろう」

日7月1日(土)午後2時～3時30分 人小学生と保護者12組

講くらしとバイオプラザ21の佐々義子さん ¥200円

申同大学ホームページへ(先着制)

数学はこんなに面白い「絶対収束と条件収束について」

日7月6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 ¥500円

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第22回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書は絲山秋子『海の仙人』
(『海の仙人・雉始雌』(河出文庫)、『海の仙人』(新潮文庫)所収)。

日7月7日(金)午後7時～8時30分 人12人 ¥500円

杏林大学公開講演会

「『プーチンの戦争』とバイデン政権の『インド太平洋』戦略」【オンライン講座】

日7月8日(土)午前11時～午後0時10分 人90人

講杏林大学准教授の島村直幸さん 申三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

数学カフェみたか「集合算について」

日7月11日(火)午前10時～11時30分 人25人

講東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥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HPhttps://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。





### 栄養料理教室「おいしく食べきるアイデアと保存のコツ」

日 6月15日(木)午前10時30分から  
人 在学・在勤を含む市民15人  
所 新川中原コミュニティセンター  
料 300円  
物 エプロン、三角巾、タオル、マスク  
申 参加費を同センターへ(先着制)  
問 健康推進課 ☎24-8266、同センター ☎49-6568

### 福祉有償運送運転者およびセダン等運転者講習会

日 NPO法人みたかハンディキャブ  
日 6月17日(土)・18日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)  
人 26～70歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、両日参加できる方12人  
所 上連雀分庁舎  
料 7,000円  
申 6月9日(金)午後4時までに申込用紙(同法人ホームページHP <https://www.mcab.jp/>で入手)を同法人 ☎41-0185・FAX 41-0274・✉ [mcab3@jcom.zaq.ne.jp](mailto:mcab3@jcom.zaq.ne.jp)へ(先着制)  
※受講者が少ない場合は次回に統合します。

### レーザー加工機でオリジナルスタンプをつくろう!

日 6月17日(土)午後1時～3時30分  
人 小学生以上の方4人(小学校低学年は保護者同伴)  
所 三鷹産業プラザ  
講 株式会社ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん  
料 2,200円  
物 作ってみたいスタンプのデータまたはイラスト(最大3×3cm、手書き可)  
申 必要事項(11面参照)をファブスペースみたか ✉ [fabspace@mitaka.ne.jp](mailto:fabspace@mitaka.ne.jp)へ(先着制)  
問 同施設 ☎48-3520

### 西多世代交流センターの講座

日 ①公開講座「若者のこまりごとに地域で向き合う」=6月20日(火)午後6時～8時、②大人の塗り絵講座=28日(水)午前10時～正午  
人 ①15人、②20人  
講 ①杏林大学教授の加藤雅江さん、②(株)河出書房新社の皆さん

物 ②室内履き  
申 ①6月16日(金)午後5時までに直接または電話で同センター ☎31-6039、②6月5日(月)午前9時30分から直接または電話で同センター ☎32-8765へ(いずれも先着制)

### 「はぎれで作るリバーシブルブックカバー」作り

日 6月29日(水)午後1時30分～3時30分  
人 5人  
所 リサイクル市民工房  
講 アトリエパラムの吉野伸子さん  
物 木綿生地2枚(中厚手で20×40cmの柄違いの物)、リボン1本(幅1～2cm×長さ20cm)、裁縫道具  
申 6月7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)

### ソーシャルインクルージョンの実践報告会

テーマは「重症心身障害児、医療的ケア児の並行保育から見てきたもの」。  
主 重症心身障害児生活支援協議会  
日 7月1日(土)午後1時30分から(1時開場)  
所 生涯学習センター  
講 同協議会会長の秋山千枝子さん、こども家庭庁支援局障害児支援課長の栗原正明さん  
申 同協議会 ☎24-7462へ

### 生涯現役セミナー

主 東京都、東京労働局、都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団  
日 7月5日(水)午後1時～3時45分(0時30分から受付)  
人 55歳以上で求職活動中、またはこれから求職活動を始める方35人  
所 三鷹産業プラザ  
申 6月5日(月)からセミナー予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399へ(先着制。平日午前9時～午後5時)

### 市民健康講座「女性だからこそ知っておきたい閉経前後の婦人科疾患とその最新治療」

日 7月6日(木)午後2時～3時30分(1時30分から受付)  
人 在勤を含む市民35人  
所 三鷹駅前コミュニティセンター  
講 東京国際大堀病院副院長の井坂恵一さん

申 6月6日(火)午前10時30分から直接または電話で同センター ☎71-0025へ(先着制)

### 連雀歌謡教室

主 連雀地区住民協議会  
日 7月8・15日の土曜日午後2時～4時(全2回)  
人 40人  
所 連雀コミュニティセンター  
講 カラオケさくら会講師の小谷じゅんさん  
料 200円  
申 6月5日(月)から参加費を同センターへ(先着制)  
問 同センター ☎45-5100

### 薬剤師によるお薬カフェ

日 7月26日(水)午後1時30分～3時  
人 20人  
所 UR都市機構新川・島屋敷通り第1集会所(新川4-25-1)  
料 100円  
物 あればお薬手帳  
申 新川中原地域包括支援センター ☎40-7204へ(先着制)

### みたか井心亭 第2回華道体験教室

日 8月5日(土)午後2時～4時  
人 小学3年生以上の華道未経験者10人  
講 三鷹市華道連盟の皆さん  
料 1,000円(小学生500円)  
物 布巾  
申 7月6日(水)(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



### 令和5年度 がんばる地域応援プロジェクト

①全体説明会、②個別相談会  
地域の課題解決に取り組む町会・自治会などに対し、助成金を交付します。  
日 ①6月4日(日)午前10時～正午、②6月7日(水)午後1時30分～4時30分、9日(金)午後6時～8時30分、11日(日)午前9時30分～11時30分  
所 市民協働センター  
申 同センター ☎46-0048へ(当日参加可。②は先着制)

後6時～8時30分、11日(日)午前9時30分～11時30分  
所 市民協働センター  
申 同センター ☎46-0048へ(当日参加可。②は先着制)

### 市営大沢住宅の入居者

◆募集戸数 2戸(1DK、単身者・2人世帯向け)  
◆資格 申込者が市内に1年以上居住している、世帯の所得金額が基準額の範囲内、住宅に困っている、暴力団員でない、単身者は60歳以上または障がい者、生活保護受給者など  
◆申込書・募集案内の配布 6月5日(月)～14日(水)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布(三鷹駅前市政窓口は10日(土)・11日(日)午前9時～午後5時も配布)  
申 6月16日(金)(必着)までに申込書を「〒181-8555都市計画課」へ(郵送のみ。申込多数の場合は抽選)  
問 同課 ☎29-9704

### NPO法人みたかハンディキャブのボランティア

人 ①運転ボランティア=26～73歳の普通自動車(第1種)運転免許所有者で、運転歴2年以上の方、②活動協力ボランティア  
※①は6月17日(土)・18日(日)開催の福祉有償運送運転者講習会(左記参照)の受講が必要です。  
申 必要事項(11面参照)を同法人 ☎41-0185・FAX 41-0274・✉ [mcab3@jcom.zaq.ne.jp](mailto:mcab3@jcom.zaq.ne.jp)・HP <https://www.mcab.jp/>へ

### ファブスペースみたか レンタルボックス利用者

◆利用期間 7月1日(土)～12月27日(水) ※6月30日(金)までプレ利用期間。  
◆募集区画 18区画(1区画33.5×33.5cm・奥行38.5cm)  
所 三鷹産業プラザ  
料 月額3,300円(プレ利用期間は販売手数料10%のみ)  
申 必要書類を直接または電子メールでファブスペースみたか ✉ [fabspace@mitaka.ne.jp](mailto:fabspace@mitaka.ne.jp)へ  
※詳しくは同施設ホームページHP <https://fabmitaka.co/>をご覧ください。  
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

## 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/>

### 柳家喬太郎 みたか勉強会 保育

芸術文化センター 星のホール  
7月22日(土) 午後2時/6時開演  
チケット発売日(全席指定)  
会員=6月3日  
一般=6月7日(水)  
各回  
会員=2,250円  
一般=2,500円  
※購入は各回合わせて1人2枚まで。



柳家喬太郎

### ファミリーコンサート in 光のホール 赤ちゃんからのクラシック

三鷹市公会堂 光のホール 8月27日(日) 午後2時開演  
チケット発売日(全席指定)  
会員=6月6日(火) 一般=6月8日(木)  
会員=1,600円 一般=1,800円  
小学生以下=500円  
※0歳から入場可。座席を要さない2歳以下は無料。  
[出演] 鶴木絵里(ソプラノ・司会)、神谷未穂(バイオリン)、野尻小矢佳(パーカッション)、中川賢一(ピアノ)  
[曲目] カバレフスキー：道化師のギャロップ、サン＝サーンス：「動物の謝肉祭」よりフィナーレ ほか



### 桃月庵白酒 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール  
9月16日(土) 午後2時/6時開演  
チケット発売日(全席指定)  
会員=6月11日(日)  
一般=6月14日(水)  
各回  
会員=2,700円  
一般=3,000円  
高校生以下=1,000円  
若手で群を抜く、爆笑落語です。



桃月庵白酒

**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。  
発売初日は電話とインターネット受付のみで、窓口販売はありません。

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。



人引きこもりや不登校の家族がいる方  
15人

所みたかボランティアセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター ☎76-1271

### 初夏の植物観察会

日所 6月21日(水)午前10時多磨霊園正門  
前集合～浅間山午後3時解散(雨天時は  
6月27日(火)に延期)

人 20人

講 (一社)日本庭園協会会長の高橋康夫さん

物 昼食、敷物、ルーペ、筆記用具、雨  
具、歩きやすい服装

申問 6月5日(月)～19日(月)の平日午前9時  
～午後5時にNPO法人花と緑のまち三  
鷹創造協会 ☎46-2081へ(先着制)

### 音楽サロン「哀愁と情熱

#### フラメンコギターと舞踊の夕べ

出演はギタリストの伊藤シゲルさん、  
舞踊家の近藤尚さん。

日所 新川中原住民協議会

日 6月24日(土)午後6時30分～8時30分

人 100人

所 新川中原コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター ☎49-6568



### ボディメンテナンスーカラダをほぐす・のぼす・はたらかせる

日所 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹  
日 6月9～23日の毎週金曜日午前11時～  
11時50分

人 腰や肩の凝りをほぐしたい方10人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 動きやすい服装、室内履き

申 同法人ホームページ [HPhttps://skylimit-sports.com/](https://skylimit-sports.com/)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同法人 ☎080-9042-0505

### 連雀コミュニティセンターの催し

日所 連雀地区住民協議会

日 ①インディアカ無料体験教室=6月9  
～30日の毎週金曜日午後7時～8時45  
分(全4回)、②連コミススポーツ塾 パドル  
テニス=10日(土)午後1時～4時

物 室内履き

申 当日会場へ

問 同センター ☎45-5100

### 太極拳初心者講習会

日所 三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳  
連盟

日 6月18日(日)午後1時～3時

人 在学・在勤を含むおおむね16歳以上  
の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き

申 当日会場へ

問 同連盟 ☎090-4546-7433(日中のみ)

### 夏季ジュニアソフトボール教室

日所 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹  
市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

日 6月24日、7月8・22日の土曜日、初  
心者=午前9時～正午、経験者=午後  
1時～4時30分(全3回。予備日7月1・  
15・29日、8月5日の土曜日)

人 市内の小学生女子

所 大沢総合グラウンド

物 グローブ(貸しグローブあり)、タオ  
ル、防暑グッズ

申問 同連盟 ☎090-2252-1576・[HPhttps://mitaka-softball.jp/](https://mitaka-softball.jp/)へ

### スカイリミットスポーツ三鷹

#### 体験会

種目は①ボールあそび、②親子deキッ  
クボクシング、③パドルテニス。

日所 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹

日 6月25日(日)午前9時～午後3時

人 ①年中～小学3年生20人、②小・中  
学生のお子さんと保護者15組

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き

申 6月16日(金)までに同法人ホームペ  
ージ [HPhttps://skylimit-sports.com/](https://skylimit-sports.com/)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同法人 ☎080-9042-0505

### 第11回綱引き交流大会

日所 市、三鷹市スポーツ推進委員協議会

日 7月1日(土)午前9時～正午

人 在勤を含む16歳以上の市民で構成され  
た10チーム(6人以上、男女不問)

※競技者は6人(監督・コーチと兼任可)。

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き、着替え、タオル

申 6月21日(水)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 スポーツ推進課 ☎29-9863・<mailto:supotsu@city.mitaka.lg.jp>

### 卓球の講習会・教室

日所 三鷹市卓球連盟、③東京都、(公財)  
東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 ①講習会=7月1～29日の毎週土曜日  
午後3時～6時(29日は正午～午後3時  
〈初級〉、午後3時～6時〈中級〉)、②教室  
=7月8日(土)午前9時～正午、③ジュニア  
卓球教室=7月22日～8月26日の土曜日  
午前9時～正午(8月12日を除く)

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民

①各日50人(29日は各20人)、②40人、

③市内の小学3年生～中学生50人

所 SUBARU総合スポーツセンター

日 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 ①②当日会場へ、③7月1日(土)～10  
日(月)に必要事項(11面参照)・学校名・  
学年を同連盟 [FAX 43-3350](mailto:info@mitakattl.jp)・[info@mitakattl.jp](mailto:info@mitakattl.jp)へ(いずれも先着制)

問 同連盟 ①③ ☎43-3350、② ☎71-7449

### 合気道体験教室

日所 三鷹市合気道連盟

日 7月1～29日の毎週土曜日午後3時15  
分～5時45分

人 在学・在勤を含む市民各日10人程度

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

問 同連盟 ☎43-8542(夜間)・☎090-80  
45-5748(日中)

### バドミントン

#### ミックスダブルス大会

日所 三鷹市バドミントン協会

日 7月2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  
および同協会登録会員1～3部各10組

所 SUBARU総合スポーツセンター

日 ①1組2,000円(同協会登録会員を含む  
組は1,000円)

物 ラケット、室内履き

申問 6月16日(金)までに必要事項(11面  
参照)を同協会 [mtkbd.taikai@gmail.com](mailto:mtkbd.taikai@gmail.com)へ(先着制)

### 剣道の講習会・教室

日所 三鷹市剣道連盟、①③④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=7月5・19日  
の水曜日午前9時20分～11時30分、14・  
28日の金曜日午前10時～11時30分、

②一般講習会=7月9・30日の日曜日午  
前9時30分～11時30分、③ジュニア教  
室=7月9・30日正午～午後2時30分、

④指導者剣道形講習会=7月16日、8月  
13日の日曜日午後6時～8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、④在学・在勤を含む  
市民で有段者各日20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](mailto:rsj02547@nifty.com)へ(先着制)

### フットサル ONE DAY マッチ

日所 三鷹市サッカー協会

日 7月8日(土)午後0時30分～3時

人 在学・在勤を含む15歳以上の市民で  
構成された4チーム(5人以上)または個  
人(中学生不可)

所 SUBARU総合スポーツセンター

日 ①200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 [HPhttps://mitakafa.jp/](https://mitakafa.jp/)へ(先着制)

### 弓道指導者講習会

日所 三鷹市弓道連盟

日 7月13日、8月17日、9月14日の木曜  
日午後0時30分～5時30分

人 在学・在勤を含む市民で弓道四段以  
上の方および同連盟会員15人程度

所 SUBARU総合スポーツセンター

日 ①2,000円(1回)

物 和服、弓道用具、弓道教本・副本

申 同連盟ホームページ [HPhttps://mitaka-kyudo.jimdofree.com/](https://mitaka-kyudo.jimdofree.com/)へ(先着制)

問 同連盟 [mitakakyudo@gmail.com](mailto:mitakakyudo@gmail.com)

### スポーツ体験教室

#### パドルテニス体験会

日所 東部地区住民協議会

日 7月23日(日)午前10時30分～午後0時  
30分

人 20人

所 牟礼コミュニティセンター

申問 6月5日(月)から直接または電話で同  
センター ☎49-3441へ(先着制)

### 市民体育祭

#### 硬式テニスダブルス大会

日所 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、  
(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 7月30日～9月3日の日曜日午前7時  
～午後5時(8月6・13日は9時から)

人 在学・在勤を含む中学生以上の市民

所 大沢総合グラウンド、井の頭公園テ  
ニスコート

日 ①1組1,000円(中学生500円)

申 6月15日(水)午後7時10分～9時20分  
または17日(土)午前9時10分～11時50  
分に所定の申込用紙(三鷹市テニス協会  
ホームページ [HPhttp://www.mitakatenis.com/](http://www.mitakatenis.com/)で入手可)と参加費を生涯  
学習センター(元気創造プラザ4階)へ  
(在学・在勤者は証明書などを提示)

※種目により日程が異なります。詳しく  
は三鷹市テニス協会ホームページを  
ご覧ください。

問 三鷹市テニス協会 [doubles2023@mitakatennis.com](mailto:doubles2023@mitakatennis.com)



### スマホ・タブレット教室

日所 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

日 ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)

申 6月23日(金)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

## 歯根膜のはなし 健康コラム

皆さんは歯根膜ってご存知ですか。歯の  
根っこ部分と骨をつないでいる、薄さ0.  
3mmの膜のことです。

こんな薄い膜ですが、最近、この歯根膜が  
歯周病の治療に役立つことが研究で分かっ  
てきました。抜いた歯の歯根膜細胞を培養  
して、減ってしまった歯の周囲の骨を再生  
させるというものです。今は歯周病が進行  
して周囲の骨がなくなってしまうと、そ  
の歯は抜くしかありませんが、今後、抜か  
ないで済む新しい治療法が確立されていき  
そうです。

そんな歯根膜の、本来の役割はなんでもし  
ょう。それは、かんだときに歯にかかる圧力を  
感じ取る、センサーの働きをしているので  
す。簡単に言ってしまうえば、歯応えを感じる  
器官、ということですね。物を食べるとき  
に、おせんべいのような硬いものであれば  
「バリッ」、讃岐うどんのようにコシのある  
ものであれば「シヨシヨ」のように、食品に  
よってその食感はさまざまで、この歯応え  
が食事の楽しさを感じる一つの要素になっ  
ています。

とはいえ、年齢を重ねてくると硬いもの  
がかみ切れなくなったり、飲み込みづらく  
なったりしてきます。そういう場合に、いき  
なり食べるものをすべてを軟らかいものに変  
えてしまうと、かむ機能がすぐに衰えてし  
まいます。食べ応えをある程度残しつつ、食  
べやすいように調理をすることにより、か  
む機能が維持され、歯応えを感じつつ、い  
つまでもお食事を楽しむことができます。  
フレイブル予防にもつながっていきますので、  
皆さんも楽しくお食事ができるように工夫  
してみてくださいね。

さて、三鷹市歯科医師会では、毎年6月  
の第2週の土曜日に三鷹産業プラザで「愛歯  
のつどい」という健康イベントを行っています。  
今年も和洋女子大学の柳沢幸江先生を  
講師にお招きし、「毎日の食事からつくる健  
康な生活ーフレイブ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」という  
テーマで、食べる機能の低下を防ぐために、  
調理を行う際の工夫などを楽しくお話し  
いただくことになっています。

お時間がありましたら、ぜひお越しくださ  
い。皆さんのご来場をお待ちしています。

三鷹市歯科医師会  
☎0422-45-2715



**すくすくひろばの催し**

◆年齢別あそびまじよ(6月)

日①いちご組=23日(金)、②バナナ組=27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5年1~2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8~9月生まれのお子さんと保護者6組

◆ウェルカムパパ講座

日7月8日(土)午前10時30分~正午  
 市内在住の初めて受講する8カ月ぐ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子以上の方も可)  
 所 連雀コミュニティセンター  
 ※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 同ひろば ☎45-7710



**東多世代交流センター出前講座「親子で楽しむふれあいあそび」**

日6月30日(金)午前10時30分~11時30分  
 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  
 申 6月5日(月)~18日(日)に直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で同センター ☎46-0408へ(申込多数の場合は抽選)



**おやこでよって**

**チョコッとあつぷるーむ(7月)**

日 NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
 日①簡単スクラップブック(A4フレーム編)=1日(土)、②ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=3日(月)、③テコンドーで産後の体型戻し=6日(木)、④子育てと働き方のバランス講座(診断シート編)=10日(月)、⑤産前・産後の骨盤ケア=13日(木)、⑥ハーブで心と身体のセルフケア(イライラ編)=17日(月・祝)、⑦ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=20日(木)、⑧色育(いろいろ)で子育てを楽しく!=24日(月)、⑨足形つきのバッグを作ろう!=27日(木)、⑩はじめてのベビーヨガ=31日(月)、いずれも午前10時30分~正午(①は午後1時30分~3時)  
 人①③3歳までのお子さんと保護者、妊婦、②ハイハイ前のお子さんと母親、③首据わり~1歳6カ月のお子さんと母親、④⑤3歳までのお子さんと母親、妊婦、⑥3歳までのお子さんと母親、⑦2~11カ月のお子さんと保護者、⑧3歳ま

でのお子さんと保護者、⑩2カ月~ハイハイ前のお子さんと母親  
 所 市民協働センター  
 ※申込方法や費用、持ち物など、詳しくは同センターホームページでご確認ください。  
 同 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(7月)**

日 三鷹市シルバー人材センター  
 日①アドバンスコース=3~24日の毎週月曜日午後4時15分~5時45分、4~25日の毎週火曜日午後4時30分~6時(いずれも全4回)、②オンライン教室=5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)  
 人 小学3~6年生の経験者①各5人、②4人  
 料 ¥5,000円(教材費を含む)  
 物 ①USBメモリー、②パソコン  
 申 6月20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)  
 ※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 同センター ☎48-6721

**西多世代交流センター「ママと赤ちゃんの会」**

日 7月4~25日の火曜日午前10時~11時30分(11日を除く全3回。25日は11時まで)  
 人 全回参加できるおおむね3~6カ月のお子さんと母親8組  
 講 三鷹市助産師会の皆さん、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)  
 ※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 同センター ☎31-6039



**女子中高生必見! デジタル分野の魅力発見「オフィスツアー」**

日 7月25日(火)午後=大日本印刷(株)(新宿区)、28日(金)午後=SCSK(株)(江東区)、8月3日(木)午後=NTTデータ(江東区)  
 人 都内在住・在学的女子中高生  
 ※申込方法など、詳しくは東京都生活文化スポーツ局ホームページでご確認ください。



さい。  
 同 同局 ☎03-5388-3189  
**ごみのゆくえを知ろう! 夏休み処分場見学会**  
 日 7月27日(休)=JR八王子駅集合~八王子市館クリーンセンター~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場、8月3日(休)=武蔵小金井駅集合~クリーンセンター多摩川~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場、8月8日(火)=昭島駅集合~西多摩衛生組合環境センター~二ツ塚処分場~谷戸沢処分場  
 人 多摩地域在住・在学・在勤の方各日30人  
 料 ¥1人500円(昼食代)  
 申 7月3日(月)(必着)までに参加者全員の必要事項(11面参照)・希望日を「〒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」・HP https://www.tama-junkankumiai.com/へ(申込多数の場合は抽選)  
 同 同組合 ☎042-597-6152

**高齢者**

**三鷹いきいきプラス無料パソコン講座**  
 日 6月19日(月)・22日(木)午前10時~正午(全2回)  
 人 おおむね55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者10人  
 所 三鷹産業プラザ  
 申 6月5日(月)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

- ①介護予防健康体操
  - ②三鷹市民健康講座
- 日 井の頭地区住民協議会  
 日①シニアのための筋トレ&脳トレ=6月29日~7月20日の木曜日午前10時15分~11時30分(13日を除く全3回)、②高齢者のための簡単健康体操=7月8~22日の毎週土曜日午後1時30分~3時30分(全3回)  
 人 市民各30人  
 所 井の頭コミュニティセンター  
 講 ①介護予防運動指導者の並木富士子さん、②フィットネスインストラクターの清水武さん  
 物 タオル、①室内履き  
 申 ①6月15日(休)から、②17日(土)か

ら同センター ☎44-7321・HP https://inokashiracc.jp/へ(いずれも先着制)  
**健康長寿のための「食べるちからチェック会」**  
 日 口腔(こうくう)機能測定&元気に食べるお口の話=7月7日、体重・握力測定&元気を保つ食事の話=7月14日、口腔機能・体重・握力測定&お口と食事の話=9月8日、いずれも金曜日午後1時30分~3時(全3回)  
 人 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方15人  
 所 牟礼コミュニティセンター  
 申 6月5日(月)~14日(水)に直接または電話で健康推進課(元氣創造プラザ2階) ☎24-8207へ(申込多数の場合は抽選)

**健康**

**特定保健指導で生活習慣病予防を**

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。  
 同 健康推進課 ☎24-8571

**催し**

**キッズチア発表会(オンライン)「Let's CHEER DANCE !!」**

日 連雀地区住民協議会  
 日 7月31日(月)まで  
 申 申し込みフォームへ  
 同 連雀コミュニティセンター ☎45-5100  
**専門職による介護者のための「介護なんでも相談室」**  
 日 6月9日(金)午後2時~2時50分、3時~3時50分(1人50分)  
 人 市内の介護者  
 所 福祉センター  
 申 6月8日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

**第46回住宅デー**

日 東京土建一般労働組合三鷹武蔵野支部  
 日 6月11日(日)午前10時~午後3時  
 所 市内4カ所(要問い合わせ)  
 申 当日会場へ。住宅相談、包丁研ぎ、まな板削りは事前に同支部 ☎47-9101へ

**大沢の里 親子田植え体験**

日 ほたるの里・三鷹村事務局  
 日 6月11日(日)午前10時から(雨天中止。前日が雨天で苗が取れない場合も中止)  
 人 小学生以上のお子さんと保護者150人  
 所 野川・相曾浦橋付近(大沢2-17)  
 物 汚れてもよい服装、脱げない履物(古い足袋など)  
 申 当日会場へ(先着制)  
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。  
 同 同事務局 ☎080-1069-5000

**生活用品活用市**

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
 日 6月12日(月)午前10時~正午  
 所 消費者活動センター  
 申 当日会場へ  
 同 同センター ☎43-7874

**みたか親の会**

日 6月14日(水)午前10時~正午

**「うごこっと」体操 チャレンジトレーニング**

同 健康推進課 ☎0422-24-8207

人 初めて参加する65歳以上の市民で、プログラム終了後も仲間と活動していくことを望んでいる方  
 申 6月5日(月)~30日(金)に下記申込先へ(申込多数の場合は抽選)

会場	日程(全8回)	時間	申込先(平日午前9時~午後5時)
牟礼コミュニティセンター	7月31日~9月25日の月曜日(9月18日を除く)	午後1時~2時30分	弘済ケアセンター ☎0422-43-8122
大沢コミュニティセンター	8月3日~9月21日の毎週木曜日	午後1時~2時30分	大沢地域包括支援センター ☎0422-33-2287
下連雀南浦地区公会堂		午後2時~3時30分	野村病院 ☎0422-47-4848
新川中原コミュニティセンター	8月4日~9月29日の金曜日(8月11日を除く)	午前10時30分~正午	みたか紫水園 ☎0422-40-7201・FAX0422-40-7205
井の頭コミュニティセンター			三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-44-7400・FAX0422-44-9772
井口コミュニティセンター		午後1時~2時30分	西部地域包括支援センター ☎0422-34-6536
三鷹駅前コミュニティセンター		午後1時30分~3時	介護老人保健施設 太郎 ☎0422-76-6636・FAX0422-76-6635



ご利用ください。マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストア(一部を除く)などで証明書の取得ができます。

※郵送による証明書の交付申請も受け付けています。

☎市民税課 ☎29-9194

**6月30日(金)は市民税・都民税(第1期)の納期です**

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。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやペイジー対応のATM、スマートフォンアプリからでも可能です。

**◆納付が困難な場合は納税相談窓口(市役所2階25番窓口)をご利用ください**

窓口や電話での納税相談のほか、休日納税相談窓口も開設しています。

☎同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

**住宅の改修・新築に伴う固定資産税の減額制度**

住宅のバリアフリー・省エネ改修や認定長期優良住宅を新築した場合に、固定資産税が減額される場合があります。

※対象となる改修や減税額など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎資産税課 ☎29-9199

**消費税のインボイス制度登録要否個別相談会**

☎6月12日(月)・20日(火)午後1時~4時  
☎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

を差し引いた金額です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



※現地医療機関へ内容確認を行う場合があるため、同意書の記入が必要です。

☎保険課 ☎29-9215

**扶養から外れたときは国民年金の届け出を**

厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(第3号被保険者)は、扶養から外れると国民年金への加入が必要です。厚生年金に加入している配偶者が退職・65歳到達・死亡したとき、または本人の収入が扶養の限度額を超えたときや離婚したときは、速やかに手続きをしてください。

☎基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)、本人確認ができるもの、資格喪失日が確認できる書類(健康保険資格喪失証明書、配偶者の離職票など)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

**国民年金の付加年金について**

月額保険料16,520円に付加保険料400円を加えると、200円×納付月数が、付加年金として老齢基礎年金に毎年上乗せされます。加入、脱退はいつでもできます。第3号被保険者、免除該当者(産前産後免除を除く)、国民年金基金加入者などは加入できません。

☎基礎年金番号が分かるものを市民課(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

給者の現況を確認できる場合は提出不要となりました。提出が必要な方には、6月上旬に案内を送付しますので、6月30日(金)までに必ず提出してください。

☎同課 ☎29-9675

**児童育成手当を振り込みます**

ひとり親家庭や障がいのあるお子さんの保護者などの経済的負担軽減のために支給する手当です(所得制限あり)。2~5月分の同手当を6月9日(金)に指定預金口座に振り込みます。

**◆現況届を送付します**

6月は同手当の更新時期です。受給者に現況届を送付しますので、必ず期限までに提出してください。

☎6月30日(金)(消印有効)までに現況届と必要書類を直接または郵送で〒181-8555子育て支援課(市役所4階43番窓口)へ  
※令和4年中の所得を申告していない方は、申告後に提出してください。

☎同課 ☎29-9675

**受験生チャレンジ支援貸付事業**

学習塾受講費(20万円まで)や受験料(高校27,400円、大学8万円まで)を無利子で貸し付けます(対象校に進学した方は返済が免除されます)。

☎高校、大学などを受験するお子さんを養育し、要件(収入限度など)を満たす方

☎☎三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ

**むらさき子どもひろばの催し(6月)**

**◆乳幼児のあそびひろば**

☎①げんきっ子ランド=毎週月曜日午前9時~正午、②みんなであそぼ!=火~金曜日、10日(土)午前11時~11時30分(7日(水)・8日(木)・14日(水)・16日(金)・20日(火)・21日(水)を除く)

**◆乳幼児対象のイベント**

☎①手形アートスタンプ=7・8日午前11時~11時30分、②みんなであそぼ!=14・20日午前11時~11時30分、③Mamaカフェ=16日午前10時30分~11時30分、④光を通すきれいな窓飾り

を作ろう=17日(土)午前10時30分~11時30分、⑤スペシャルバスデー=29日(木)・30日(金)午前11時~11時30分  
☎①⑤就学前のお子さん、②14日は1歳、20日は2歳のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④3歳~就学前のお子さんと保護者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(16日を除く)、②スポーツの日=木曜日午後4時~4時30分、③一輪車教室=16日午後3時40分~4時30分(雨天中止)、④アンブレラメーカーを作ろう=24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=30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

**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

☎6月7・21日の水曜日午後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**

☎6月11日(日)午前10時~午後3時(雨天中止)

☎所丸池公園(稲荷橋付近)

☎当日会場へ

※詳しくは、みたかプレイパーク運営委員会Facebookをご覧ください。

☎緑と公園課 ☎29-9789

**星と森と絵本の家の催し(6月)**

☎絵本のおはなし「なんとかなるかな?」=14日(水)午後2時から、絵本リレー=21日(水)午後3時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401

**休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ**  
☎健康推進課 ☎0422-24-8050  
**三鷹市休日・夜間 診療所・薬局(新川6-35-28)**

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
小児初期救急 平日準夜間診療所(こども救急みたか)		平日	午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)
休日歯科 応急診療所 ※要電話	☎0422-46-3234	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
休日薬局	☎0422-49-7766		午前10時~午後4時30分、6時~9時30分

※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。

**その他の医療機関案内(24時間)**

- ◆三鷹消防署 ☎0422-47-0119
- ◆東京消防庁救急相談センター ☎#7119(プッシュ回線短縮ダイヤル) ☎042-521-2323(多摩地区)
- ◆東京都医療機関案内サービス(ひまわり) ☎03-5272-0303

**市内救急指定病院**

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎0422-47-5511
- ◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎0422-47-4848
- ◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎0422-44-6161

**国保・年金**

**子育て・教育**

**国民健康保険加入者の海外療養費**

海外渡航中に、病気やけがで、やむを得ず現地の医療機関で医療費を支払った場合、帰国後に海外療養費の申請ができます。支給金額は「日本国内の病院で診療を受けた場合の治療費を基準とした金額(海外で支払った額の方が低いときにはその金額)」から「自己負担額」

**児童手当を振り込みます**

2~5月分の同手当を6月9日(金)に指定預金口座に振り込みます。今回振り込まれていない方は、現況届が未提出の場合がありますので、子育て支援課へお問い合わせください。

◆現況届(更新手続き)について  
令和4年から、住民基本台帳などで受

**市議会定例会の予定** ☎議会事務局 ☎0422-29-9140

6月	9日(金)	本会議(一般質問) ※第1回請願・陳情締め切り(午後5時まで)	※日程は変更する場合があります。 ※本会議の開議時間は午前9時30分を予定しています。詳しくは同局へお問い合わせください。 ※請願・陳情は、同局で受け付けています。提出を希望する場合は、あらかじめ会派または議員にご相談ください。
	12日(月)	本会議(一般質問)	
	13日(火)	本会議(一般質問、議案上程)	
	16日(金)	本会議(議案・請願等審議)	
	19日(月)~22日(木)	常任委員会	
	23日(金)	特別委員会	
	26日(月)	特別委員会 ※第2回請願・陳情締め切り(正午まで)	
	30日(金)	本会議(議案等審議)	



**◆傍聴・手話通訳の申し込み**  
☎傍聴当日に、本会議は議場(市役所3階)東側の傍聴受付、各委員会は同局へ。手話通訳を希望する場合は、各開催日の1週間前までに希望する日程(午前・午後)・氏名・連絡先を同局 ☎0422-45-1031へ

**◆本会議および予算・決算審査特別委員会のインターネット配信**  
生中継は会議開始10分前から終了まで、録画中継は原則として開催日の翌々日の午前10時(土・日曜日、祝日を除く)に、三鷹市議会ホームページ(上記QRコード)の「市議会中継」からご覧いただけます。



# 市からの お知らせ

- 主催者
  - 日時・期間
  - 対象・定員
  - 場所・会場 講師
  - 費用(記載のないものは無料)
  - 持ち物
  - 申込方法 問い合わせ
  - 保育保育あり
  - 手話手話または要約筆記あり(下欄※参照)
- ※市外局番「0422」は省略。

## 申し込み記入例

- あて先は 各記事の申込先へ
- 住所の記載がないものは 〒181-8555 三鷹市役所〇〇課へ
- 往復はがきの場合は 返信用にも住所・氏名を記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

## お知らせ

### 元気創造プラザは電気設備の点検のため休館します

三鷹中央防災公園は利用できますが、電気を使う屋内駐輪場、トイレ、水飲み場、公衆喫煙所は使用できません。また、新川テニスコート、大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンドの使用料支払いは、各施設の券売機で現金のみの取り扱いとなります。

6月11日(日)

☎同施設 ☎45-1111

### 西部・三鷹駅前・南部図書館は蔵書点検のため休館します

ブックポスト(返却ポスト)は通常通り利用できます。

6月19日(月)～21日(水)

☎西部図書館 ☎33-1311、三鷹駅前図書館 ☎71-0035、南部図書館 ☎76-5571

### トルコ・シリア地震災害救援金ご協力ありがとうございました

募金総額149,241円は日本赤十字社を通じて被災地に送りました。

☎企画経営課 ☎29-9032

### J:COMチャンネルで放送中! 「キラリ☆みたか 再発見!」

三鷹市シルバー人材センターのビデオグループ「ススメ! 実年探見隊」の皆さんが制作したテレビ番組「キラリ☆みたか 再発見!」が、J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)で放送されています。三鷹の魅力を再発見できる地域密着型の番組をぜひご覧ください。

◆放送時間 6月30日(金)までの午後2時15分～2時30分

☎広報メディア課 ☎29-9037

### 6月は食育月間です

日頃の食生活を見直してみませんか。

◆みたか食育ひろば

食への理解を深めるパネル展示など。

6月19日(月)～30日(金)午前9時～午後5時

☎総合保健センター

☎期間中会場へ

☎健康推進課 ☎24-8266

### 6月4日(日)～10日(土)は危険物安全週間です

ガソリンや灯油、消毒用アルコール、アロマオイル、スプレー缶など、危険物を使用した製品の正しい取り扱い方法を確認しましょう。また、リチウムイオン電池の誤った廃棄方法は火災の危険があります。正しい処理方法を確認しましょう。

☎三鷹消防署 ☎47-0119

### 住居表示の届け出をお忘れなく

新築や建て替え、出入り口を変更するときは住居表示新築届出、共同住宅など建物の名称を変更または新たに付けるときは物件名称変更届出が必要で、届け出がないと正しい住所が確定せず、住民登録、印鑑登録などの手続きができない場合があります。

☎市民課(市役所1階2番窓口) ☎29-8058へ

### 蚊の発生防止にご協力ください

デング熱などの感染症を防ぐため、防除対策をお願いします。

◆蚊の防除ポイント

- ①植木鉢の受け皿、空き缶、古タイヤなどの不要なたまり水をなくす、
- ②草むら、やぶは定期的に手入れする、
- ③長袖の着用や必要に応じて虫よけを使う

☎ごみ対策課 ☎29-9613

### 「ほっとベンチ」への寄付を募集中

ちょっと一休みできる場として、歩道や沿道にベンチ(ほっとベンチ)を設置しています。

◆趣旨に賛同する皆さんからの寄付(一口5万円)を募集しています

ベンチには寄付者の個人・企業・団体名やメッセージなどを刻んだプレートを取り付けます(希望者のみ)。

☎申込書(市ホームページまたは道路管理課で入手)を直接または郵送で「〒

181-8555道路管理課」(市役所5階50番窓口)へ

### ◆用地協力者を募集しています

市との無償賃借契約などに基づき、固定資産税の非課税または減免措置を受けることができます。詳しくは同課へお問い合わせください。

☎同課 ☎29-9706

### 三鷹市技能功労者表彰候補者をご推薦ください

市内で長年にわたり同じ職業に従事し、技能に優れ、後進の指導育成と市民生活の向上に貢献された方を、技能功労者として11月に表彰します。技能職団体、個人からの推薦を受け付けています。

◆対象者

次のすべてに該当する方。①11月1日現在55歳以上で、5年以上市内に住所がある、②経験年数30年以上で、優れた技能を持ち、後進の模範となっている

☎6月23日(金)(消印有効)までに推薦書を「〒181-8555生活経済課」へ

☎同課 ☎29-9615

### 令和4年度福祉実態調査報告書

計画策定に向けて高齢者や障がいのある方の実態調査を行い、報告書を取りまとめました。市立図書館、相談・情報課(市役所2階)でご覧いただけるほか、電子書籍公開サイト「みたかe-bookポータル」でも公開しています。

☎介護保険課 ☎29-9274、障がい者支援課 ☎29-9232

### 三鷹市職員の公益通報制度

市では、組織の自浄作用により市政の透明性を高め、常に適法・公正なものとするため、平成19年1月から市職員の公益通報制度を定めています。

市職員が市の事務事業に関し法令違反の事実などを知った場合は、庁内の公益通報委員会に通報し、同委員会が調査・市長などへの報告を行います。また、通報内容に違法・不当な事実があった場合は、直ちに是正措置を講じます。

なお、令和4年度は、公益通報の実績はありませんでした。

☎政策法務課 ☎29-9165

### 神田川流域河川整備計画が変更されました

東京都は、地域の住民や学識経験者の意見を基に、平成28年3月に策定した「神田川流域河川整備計画」を変更しました。主な変更点は、新たな調節池の検討と耐震対策事業計画の策定です。同計画は、東京都建設局、東京都北多摩南部建設事務所、同局ホームページで閲覧できます。

☎同局計画課 ☎03-5320-5414

### 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、4月1日以前に相続の開始があった場合にも適用されます。詳しくは、東京法務局ホームページでご確認ください。



☎同局府中支局 ☎042-355-4753、市資産税課 ☎29-9197

## 税金

### 市民税・都民税の納税通知書を6月5日(月)に発送します

内容に不明な点がある場合や、6月15日(木)までに届かない場合は、市民税課へご連絡ください。

給与から市民税・都民税が特別徴収されている方は、勤務先から税額決定通知書を受け取ってください(通知書は5月17日に発送しました)。

### ◆6月5日から令和5年度課税(非課税)証明書が発行できます

発行は自動交付機やコンビニ交付、市民課(市役所1階5番窓口)、市民税課(市役所2階27番窓口)、市政窓口などを

## マイナンバーカードを利用したサービスに関する三鷹市の状況

☎①情報推進課 ☎0422-29-9038

②③マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

### ①三鷹市ではコンビニ交付での誤交付は発生していません

情報システムの再点検を実施し、問題がないことを確認しています。

### ②健康保険証の資格情報の登録について

マイナンバーカードと健康保険証のひも付けの内容は、市では確認できません。マイナポータルで確認するか、各保険者へお問い合わせください。

### ③公金受取口座の登録について

三鷹市マイナンバーカードセンターでは、各種端末への入力には申請者本人が行っており、専属スタッフとともにログアウトの確認を徹底しています。登録状況はマイナポータルでご確認ください。



## おめでとうございます! 令和5年春の叙勲・褒章、 危険業務従事者叙勲で受章された 市民の皆さん

☎市長室 ☎0422-45-1151(内線2011)

- ◆瑞宝中綬章 功刀達朗さん(国際機関功労)、布村明彦さん(国土交通行政事務功労)、松本順さん(総務省行政事務功労)、村瀬信也さん(国際機関功労)
- ◆瑞宝小綬章 小川泰治さん(海上保安功労)
- ◆瑞宝双光章 高野なるみさん(学校保健功労)、井上俊男さん(警察功労)、辻良博さん(防衛功労)
- ◆藍綬褒章 川口章洋さん(更生保護功績)、塩川光子さん(社会福祉功績)、田中一郎さん(矯正教育功績)、田中道子さん(選挙関係事務功績)、松村久子さん(更生保護功績)

※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619号(6月4日～7月1日)  
 6月は環境月間一新エネ・省エネ助成を活用しよう! / 太宰治賞 受賞者決定の瞬間!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5月1日現在 ( )内は前月との増減  
 住民登録者数:190,424人(251人増) うち外国人数:4,155人(121人増)  
 男:92,800人(101人増)/女:97,624人(150人増) 世帯数:96,989世帯(307世帯増)

## 6月は環境月間 環境展「省エネ住宅で快適な暮らし」

☎環境政策課 ☎0422-29-9612

節電や環境配慮の観点から、省エネやエネルギー利用効率化の設備機器・家電製品が注目されていますが、十分な効果を発揮するためには、住宅の断熱性能も重要です。住宅の省エネルギー化の必要性と方法について紹介する展示のほか、窓断熱のデモンストレーションやフードドライブも開催します。

📅 6月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時(9日は正午まで)

📍 市役所1階市民ホール ④ 当日会場へ

### ◆窓断熱のデモンストレーション(6日(火)午前10時～午後3時)

窓ガラスの違いによる断熱性能の差を体感できます。

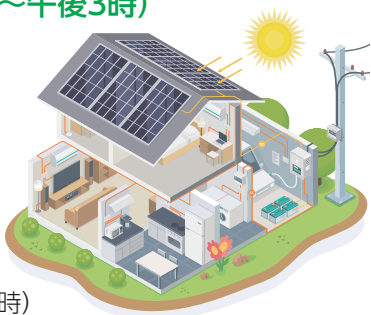
### ◆フードドライブ(7日(水)午前10時～午後3時)

ご家庭で余っている未開封の食料品をお持ち寄りください。必要としている個人や団体などに寄付します。

#### ◇寄付いただきたいもの

未開封で賞味期限が1カ月以上残っている、常温保存できる食品(生ものを除く)

☎ 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)



## 三鷹市美術ギャラリー 収蔵作品展Ⅳ

同ギャラリー開館30周年記念となる本展では、会期を前・後期に分けて17人の作家を取り上げます。前期では三鷹にアトリエを構えていた豊福知徳(彫刻)や三鷹市名誉市民の福王寺法林(日本画)の作品をはじめ、73点を展示します。

◆前期(📅 6月3日～7月9日(日)) 高山良策、辰野登恵子、谷川晃一、豊福知徳、中西夏之、中林忠良、野田哲也、ナムジュン・パイク、浜田浄、浜田知明、パブロ・ピカソ、彦坂尚嘉、日和崎尊夫、深沢幸雄、福王寺法林

◆後期(📅 7月15日(土)～8月20日(日)) 高松次郎、田中田鶴子

◆開館時間 午前10時～午後8時(入館は7時30分まで)

◆休館日 月曜日(7月17日は開館)、7月18日(火)

¥ 観覧無料 ④ 期間中会場へ

三鷹市美術ギャラリー  
 JR三鷹駅前(南口)CORAL5階 ☎0422-79-0033  
 🌐 <https://mitaka-sportsandculture.or.jp/gallery/>



谷川晃一「森の記憶Ⅵ」1991年

## 天文・科学情報スペース

### 宇宙へのまなざし —宇宙の謎に挑む国立天文台—

📍 同施設(下連雀3-28-20三鷹中央ビル1階) ☎0422-26-9951

三鷹市に本部を置く国立天文台は、日本各地や海外にも研究拠点を広げ、大型研究施設の開発・建設を進めながら、宇宙の謎の解明を目指しています。

同施設で、国立天文台の研究を各地の望遠鏡や設備とともに紹介します。

📅 6月9日(金)以降の午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館、終了日未定)

④ 期間中会場へ

ハワイ島マウナケアの  
 星空とすばる望遠鏡  
 ©Photo by Dr. Hideaki Fujiwara - Subaru Telescope, NAOJ



## 第40回都市農業を育てる市民のつどい 野菜・花・ブルーベリーの 親子収穫体験

☎都市農業課 ☎0422-29-9616

市内の農家を親子で巡り、新鮮な野菜・果物の収穫や花の寄せ植えなどを体験します。「三鷹の都市農業を楽しく学べる」と大好評のイベントです。

📍 市、市農業委員会、東京むさし農業協同組合、三鷹市都市農政推進協議会

📅 7月8日(土)午前8時30分市役所正面玄関集合～バス移動(収穫体験・見学・農家のお話)～11時30分ごろ市役所正面玄関解散(荒天中止、昼食なし)

👤 市内在住の小学生と保護者40人(乳幼児の同伴不可)

💰 1人500円 物 防暑グッズ

④ 6月15日(休)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面)・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・学年を「〒181-8555都市農業課」へ(1組1通。申込多数の場合は抽選)

## 花と緑の広場の催し

☎ NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎0422-46-2081

### 花畑の種まきイベント

ひまわり、ジニア、コスモスの種まきやラベンダーの摘み取りを行います。

📅 6月17日(土)午前10時～正午(小雨決行) ④ 当日会場へ

### さし木で植物を増やしてみよう!

植物の増やし方の一つ、「さし木」で植物を増やしてみませんか。芽や根が出るコツを実習で紹介します。

📅 6月26日(月)午前10時～11時30分(小雨決行) 🧑 15人 💰 200円

④ 6月5日(月)～12日(月)午前9時～午後5時に同協会 ☎0422-46-2081へ(先着制)

📍 同広場 物 作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装

## FC東京「三鷹の日」

☎ スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

2023明治安田生命J1リーグ第19節FC東京 VS 柏レイソル戦に併せたイベントを開催します。同クラブコミュニケーターの石川直宏さんたちが栽培した新鮮な三鷹野菜を販売するほか、食育に関するブースや三鷹のお土産販売、子ども向けワークショップ、阿波踊りなどが楽しめます。観戦チケットがない方でも入場可能です。

📅 7月1日(土)午後3時～6時

📍 アジパング広場、あじペン広場(味の素スタジアム隣接) ④ 当日会場へ



## 第15回 味の素スタジアム感謝デー

☎ 同事務局 ☎03-5771-2368(平日午前10時～午後6時)

同スタジアムと武蔵野の森総合スポーツプラザに加え、新たに東京都パラスポーツトレーニングセンターが会場となり、パラスポーツを含めたスポーツ体験などを家族で楽しめます。詳しくは、同スタジアムホームページをご覧ください。

📅 6月17日(土)午前10時～午後4時

📍 同スタジアム、同プラザ、同センター

④ 当日会場へ

