



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

熱中症に気を付けよう.....2面

「各部の運営方針と目標」を
策定しました.....3面

シニアニュース.....5面

市からのお知らせ.....11面から

「大沢の里竹灯り」関連イベント.....12面

第46回みたか商工まつり.....12面



竹灯りとともに過ごそう

古民家の夏

このほかにもオープニングイベントや竹灯り作りワークショップなど、多彩な関連イベントを開催します。詳しくは12面をご覧ください。

近隣の竹林の間伐材を使った約100本の竹灯りが、風情ある古民家でもとる、光と影のアトラクションをお楽しみください。室内には竹に関する展示のほか、竹を使った昔懐かしのおもちゃなどもご用意しています。

7月29日(土)〜9月4日(月)午前10時〜午後5時

※8月の土・日曜日は午後8時まで開館。火曜日休館。

所 大沢の里古民家

¥ 入館料200円(5時以降100円。中学生以下無料)

申 期間中会場へ

※自家用車での来場は、遠慮ください。

問 生涯学習課 ☎0422-291-9862

企画展「大沢の里竹灯り」



夏祭りの季節がやって来ます



三鷹市長
河村 孝

梅雨が明けると、急に暑い季節がやって来て、まちのあちこちにぎやかなお祭りのお囃子が聞こえてきます。子どもたちの笑顔や浴衣姿が目につかぶようです。今年も、三鷹の夏の風物詩「三鷹阿波おどり」も、4年ぶりの通常開催が予定されています。8月19日(土)・20日(日)の開催に向けて準備が進められているようです。今から夏が楽しみですね。

新型コロナウイルスの影響でさまざまなことを我慢してきた分、これまで抑え込んでいた気持ちが一気に爆発してしまいそうですが、まだ「全開モード」の一手手前です。個々人でしっかりと用心し、熱中症にも気を付けながら夏を楽しみましょう。

さて、こうした三鷹のお祭りですが、そのほとんどは市民の皆さんのボランティアによって準備や運営がなされていることをご存じですか。子どもたちのため、地域のため、さまざまな思いを持って汗を流してくださいっています。三鷹にはそのような方が大勢いらっしゃいます。本当に頭が下がります。

心温まるまち、それが私たちの「ふるさと三鷹」なのです。経済活動の復活もうれしいですが、市民の皆さんから届く地域活動の復活の便りも同じくらいうれしいですね。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



熱中症に気を付けよう

健康推進課 ☎0422-24-8050

●熱中症予防のポイント

熱中症にならないためには、暑さから身を守り、こまめに水分や塩分の補給をすることが大切です。日光を遮り、風通しの良い場所や冷房設備が稼働している施設で過ごしましょう。

●高齢者・子どもは特に注意!

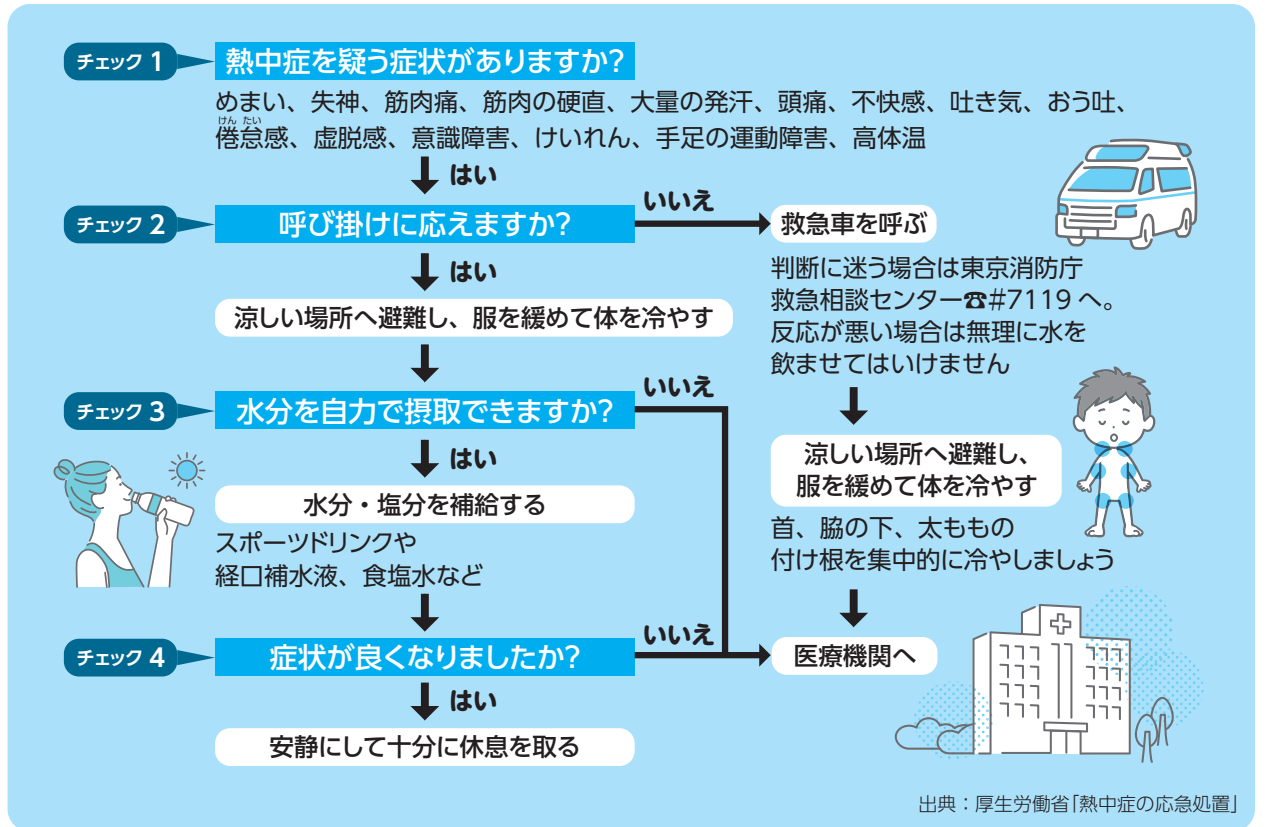
発症者の約半数が65歳以上の方で、室内や夜間でも多く発生しています。乳幼児は体温調節機能が未発達で、大人より体温が上昇しやすいので注意が必要です。

●熱中症警戒アラート

気温や湿度などに基づく「暑さ指数」が33以上と予測される場合、前日や当日に発表されます。発表時には外出を控えるなど、特に十分な対策を取りましょう。熱中症警戒アラートの情報はメールやLINEで受け取れます。詳しくは環境省ホームページ [HP https://www.env.go.jp/](https://www.env.go.jp/) でご確認ください。また、東京都にアラートが発表された場合、市公式Twitterや安全安心メールでもお知らせします。



●熱中症が疑われる場合の対処方法



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。

8月31日(木)までの期間中は、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①～③の方が、1人1回接種を受けられます。②③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。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。

なお、生後6カ月以上のすべての方の初回接種は、令和6年3月末まで市内医療機関で受けられます。

①65歳以上の方、②5～11歳でオミクロン株対応ワクチン未接種の方
接種券を順次送付しています。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。

③5～64歳の基礎疾患がある方・医療機関等の従事者
接種券の送付には申請が必要です。

申 電子申請サービスまたは市コールセンター☎0570-026-567へ

※基礎疾患の範囲や申請方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。



集団接種 12歳以上 追加接種

7月7日(金)・8日(土)・21日(金)・22日(土)、8月4日(金)・5日(土)・18日(金)・19日(土) 午前9時15分～正午、午後1時45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 オミクロン株対応型(ファイザー社(8月5日のみモデルナ社))

◆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コード参照)
 - 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。



個別接種 6カ月以上

初回接種 追加接種

所 申 市内医療機関(右記QRコード参照)へ



東京都大規模接種 6カ月以上

初回接種 追加接種

所 申 都ホームページ(右記QRコード参照)へ



物 本人確認書類、接種済証、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)、12歳未満の方は母子手帳 ※使用するワクチンは予約時にご確認ください。

三鷹市に転入した方へ

転入前に接種を受け、次回の接種券の送付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た方は市コールセンターへご連絡ください。



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。



三鷹市医師会 ☎0422-471215

日常生活で、けがをすることは多いと思います。開いた扉にぶつかったり、つまづいて転んだりして血が出ると、慌ててすぐに絆創膏(ばんそうこう)を貼っていませんか? なかなか止まらない血や、傷から出る水分など、どうすれば速やかに治るのか悩むことは多いでしょう。近年は貼り続けるタイプの絆創膏がありますが、貼ってよいのはちょっととした擦り傷と、表面の切り傷だけです。擦り傷でも、えぐれているような場合や、皮膚が切れてしまった場合は絆創膏の適応ではありません。どんな傷でもまず流水で洗浄し、やけどの場合は10～15分冷やしてください。やけどで水ぶくれになったら、剥がすときに皮膚も取れてしま、とても痛いこととなります。出血が多い場合や皮膚が切れてしまっている場合は、なるべく早く病院に行くことが大切です。日中は形成外科があるクリニックや病院へ。夜間や休日の場合は救急病院へ。傷の程度によって翌日もな治療は受けられなくなってしまう場合があります。形成外科では傷の治療を適切に行うことが可能です。また、傷痕の診察も行っています。手術後の傷痕や盛り上がり、残った傷痕の痛み、かゆみの治療もしています。仕方ないと思っ諦めている人も多く、「早く来れば良かった」とよく言われます。つらい症状がある場合は形成外科で相談してください。ほくろや粉瘤(ふんりゅう)、脂肪腫などの切除や、化膿したおできや傷などの治療もしています。シミや老化による美容の診察、あざの治療など外見に関わる悩みに関しては、一度形成外科に相談してみてください。

けがをしたらどうしますか?

健康コラム

令和5年度

「各部の運営方針と目標」を策定しました

「各部の運営方針と目標」は、施政方針などに掲げる事業の実現を目指し、各部が主体的に取り組むための「部の経営の全体構想」を示すものです。組織構成や職員数、予算規模など部の経営資源を踏まえ、当該年度の運営方針を示し、主要事業を設定しています。また、各部共通の運営方針に、社会情勢の変動をとらえた機動的な対応と最優先事業の設定を掲げています。

今号では、各部の主要事業と最優先事業について紹介します。

☎企画経営課 ☎0422-29-9031

★が付いているものは最優先事業

企画部

- ①『基本構想』の改正および『基本計画』の策定に向けた取り組みと推進体制の整備★
- ②『人権基本条例(仮称)』の制定に向けた取り組み★
- ③「みたか地域ポイント」のさらなる充実★
- ④「スマートシティ三鷹」の実現に向けた取り組み★
- ⑤寄贈物件などを活用した魅力あるまちづくりの検討★



健康福祉部

- ①「福祉Laboどんぐり山」の開設★
- ②地域で共生する社会の実現に向けた取り組みの推進★
- ③妊婦・子育て支援の充実
- ④『第三期障がい者(児)計画』および『高齢者計画・第九期介護保険事業計画』の策定
- ⑤高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施



総務部

- ①人事任用制度の見直し★
- ②庁内レイアウト変更による執務環境の改善★
- ③多様な人財の確保と専門性の向上
- ④『地域防災計画』の改定と共助強化の取り組み
- ⑤個人情報保護制度の適正な運用



子ども政策部

- ①地域子どもクラブ事業の拡充★
- ②保育所および学童保育所待機児童ゼロの継続に向けた取り組み★
- ③ヤングケアラー支援に向けた取り組み★
- ④保育施設における医療的ケア児支援の拡充
- ⑤子どもの医療費助成の拡充



市民部

- ①「書かない」「行かなくてよい」窓口サービスの拡充★
- ②市税のクレジットカード決済などの導入
- ③住民税額試算・申告書作成支援サービスの導入
- ④マイナンバーカードのさらなる普及促進
- ⑤自動交付機による証明書交付サービス終了への対応



都市整備部

- ①「みたかバスネット」の抜本的な見直し★
- ②空き家等対策の推進★
- ③公共施設のマネジメント体制および維持保全の在り方の調査・検討★
- ④『立地適正化計画』の策定★
- ⑤用途地域などの見直しおよび『景観づくり計画』の改定に向けた取り組み★
- ⑥牟礼地区生活道路緊急安全対策の実施★



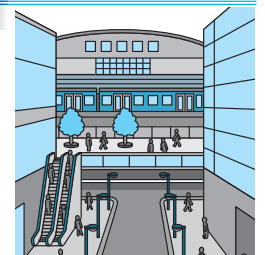
生活環境部

- ①市内産農産物の活用促進に向けた取り組み★
- ②中小企業などへの新たな支援★
- ③『コミュニティ創生基本方針(仮称)』の策定★
- ④住宅・建築物の脱炭素化の支援
- ⑤『災害廃棄物処理計画(仮称)』の策定



都市再生部

- ①三鷹駅前地区再開発の推進★
- ②国立天文台と連携したまちづくりの推進★
- ③井口特設グラウンド活用/井口グラウンド(仮称)等の整備に向けた設計★
- ④三鷹台駅前周辺地区のまちづくりの推進★
- ⑤東京外かく環状道路整備に伴うまちづくりの推進



スポーツと文化部

- ①「吉村昭書斎(仮称)」の整備★
- ②三鷹こ線人道橋の一部保存に向けた検討と調査の実施★
- ③大沢の里水車経営農家改修工事および古民家駐車場整備工事の実施
- ④心と体の健康都市づくりの推進
- ⑤大沢野川グラウンドの利用再開に向けた取り組み



教育部

- ①スクール・コミュニティの実現に向けた学校3部制のモデル実施★
- ②長期欠席・不登校状況にある児童・生徒への支援★
- ③学校施設の大規模改修工事の実施
- ④小・中一貫教育の充実に向けたカリキュラムの改訂
- ⑤部活動指導員の拡充と新たな地域クラブ活動のモデル実施



全文は市ホームページのほか、冊子でもご覧になれます。冊子は相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターで配布します(市立図書館、コミュニティセンターでも閲覧可)。ご意見、ご感想などをお寄せください。

マチコエ Machikoe (マチコエ) 連載 Vol.11
 問 参加と協働推進室 ☎0422-70-4033

7月8日(土)は最終報告会(第4回全体会)です

マチコエでは、市民ボランティアのメンバーがアンケートやワークショップなどを実施し、延べ11,000人を超える市民の皆さんの声を集めました。約2年間の活動の集大成となる最終報告会では、市民の皆さんの思いをまとめた政策提案の概要をメンバーから報告し、市へ提案書を提出します。

◆オンラインで傍聴に参加できます

- 📅 7月8日午後1時～5時
- 📍 オンライン(途中入退室可)
- 📄 申し込みフォーム(右記QRコード)へ



◆マチコエのメンバーから市民の皆さんへ

埴村副会長: 活動は12月まで続きますが、政策提案の提出は大きな節目になります。コロナ禍での活動であり、メンバーも苦労してまちの声を集めました。市民の皆さんの声をパワーの源に最終報告へ臨みます。

四柳副会長: マチコエのメンバーは「三鷹の未来を市民同士で考えたい」とボランティアで参加し、議論やアンケート企画などを進めてきました。メンバーと市民の「三鷹への思い」が詰まった「政策提案」をぜひお聴きください。

**皆さんの寄付を
まちづくりに
役立てています**

問 企画経営課 ☎0422-29-9031

令和4年度は、総額4,848万9,146円と多くの皆さんから寄付をいただきました。今後もご支援をお願いします。

寄付金の使い道	件数(件)	金額(円)
高環境の創出を目指した先導的な活動を支援する事業	61	886,619
公共施設(学校施設を含む)・道路・橋りょうの整備、自然環境の保全などを推進する事業	158	1,935,017
高福祉のまちを目指した健康福祉施策を推進する事業	79	2,234,287
平和施策を推進する事業	23	439,000
子ども・子育て支援を推進する事業	405	5,840,659
学校教育の充実(学校施設の整備を除く)を推進する事業	74	858,808
新型コロナウイルス感染症対策に関する事業	88	834,000
ウクライナへの人道支援に関する事業	14	2,060,868
トルコ・シリア地震の緊急支援(募金)	1	149,241
そのほか個別の事業	3	10,040,812
使い道の指定なし(三鷹市におまかせ)	394	10,113,000
三鷹市立アニメーション美術館(三鷹の森ジブリ美術館)の運営支援【クラウドファンディング・海外からの寄付】	630	9,031,835
吉村昭書斎(仮称)移築整備事業【クラウドファンディング】	113	4,065,000
総額	2,043	48,489,146

※市への寄付は、所得税の寄付金控除や個人住民税の寄付金税額控除の対象になります。確定申告を行わなくても控除を受けられる「ふるさと納税ワンストップ特例制度」を利用する方は、マイナンバーと本人確認書類の写しの提出が必要です。

市役所窓口のほか、インターネットでも寄付の申し込みができます。詳しくは、ふるさと納税特設サイト(右記QRコード)をご覧ください。



第86回国際理解講座
**「世界の中の日本・多文化共生のために
—米国・台湾・ウクライナ・ロシア—」**
 主 問 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

東京外国語大学教授の望月圭子さん(写真)に、自身の経験や日本統治時代の台湾人女性のライフヒストリーを通して、多文化共生の重要性についてお話しいただきます。さらに、ゲストスピーカーとしてロシアのチホネンコ・マクシムさんをお招きし、戦争以外のロシアとウクライナのつながりや交流を紹介します。

- 📅 7月29日(土)午後2時～4時
- 👥 50人
- 📍 三鷹駅前コミュニティセンター
- 📄 直接または電話、申し込みフォーム(上記QRコード)で同協会 ☎0422-43-7812へ(先着制)



住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法では、閲覧の透明性を高めるために閲覧者の氏名や内容を公表することが定められています。令和4年10月～5年3月の閲覧の状況は下表の通りです。問 市民課 ☎0422-29-9191

閲覧日	請求者	閲覧を受託した法人	閲覧の利用目的	転記人数	閲覧に係る住民の範囲	
10月	18日	内閣府	(株)日本リサーチセンター	青少年のインターネット利用環境実態調査	20人	上連雀/平成16年11月2日～令和4年11月1日に生まれた方
	19日	内閣府大臣官房政府広報室	(一社)中央調査社	障害者に関する世論調査	16人	下連雀/平成16年10月31日までに生まれた方
	20日	東京都福祉保健局	(株)CCNグループ	都民のがん予防・検診に関する意識調査	225人	下連雀、北野、深大寺/平成14年3月31日までに生まれた女性、昭和57年3月31日までに生まれた男性
11月	9日	内閣府大臣官房政府広報室	(一社)中央調査社	社会意識に関する世論調査	15人	下連雀/平成16年11月30日までに生まれた方
	10日	内閣府経済社会総合研究所	(一社)新情報センター	消費動向調査	72人	大沢/日本国籍の方
	16日	総務省統計局	(一社)新情報センター	家計消費状況調査	200人	井の頭、井口、野崎、大沢/平成18年4月1日までに生まれた方
	18日	早稲田大学	(一社)新情報センター	家族と性と多様性に関する全国アンケート	50人	上連雀/昭和28年2月1日～平成17年1月31日に生まれた方
	29日	(株)野村総合研究所	(一社)中央調査社	テレビ視聴に関する調査	14人	下連雀/平成18年12月31日までに生まれた方
12月	6日	東京芸術大学	(株)日本リサーチセンター	現代日本の文化と不平等に関する社会学的研究	40人	大沢/昭和28年1月1日～平成14年12月31日に生まれた方
1月	26日	慶応義塾大学	(一社)中央調査社	就業と生活について	32人	下連雀/平成15年1月31日までに生まれた方
2月	9日	総務省統計局	(一社)新情報センター	家計消費状況調査	200人	新川、上連雀、大沢/平成19年4月1日までに生まれた方
	10日	総務省統計局	(一社)新情報センター	家計消費状況調査	50人	井の頭/平成19年4月1日までに生まれた方
	22日	国立研究開発法人 国立がん研究センター	(一社)中央調査社	健康情報についての全国調査	20人	井口/平成15年4月30日までに生まれた方
3月	3日	日本銀行	(株)日本リサーチセンター	生活意識に関するアンケート調査	15人	下連雀/平成15年4月30日までに生まれた方
	9日	NHK放送文化研究所	(一社)中央調査社	全国放送サービス接触動向調査	15人	牟礼/平成28年12月31日までに生まれた方



今号から高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

お子さんからシニアまで 地域ケアネットワーク主催のサロン

☎地域福祉課 ☎0422-29-9235

おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を毎月開催しています。

- 申 ①～③、⑤⑥同課 ☎0422-29-9235へ (③7月4日(火)から、⑤3日(月)から、⑥5日(水)から)、
④当日会場へ

事業名	日時(7月)	会場
①ひだまりサロン東部	5日(水)午後1時30分～2時30分	牟礼コミュニティセンター
②出前版 ひだまりサロン東部	12日(水)午後1時30分～3時30分	北野地区公会堂
③連雀サロン	18日(火)午後1時30分～3時	連雀コミュニティセンター
④駅前 風のサロン	20日(木)午後1時30分～3時	三鷹駅前コミュニティセンター
⑤よってらっしやい・ にしみたか	24日(月)午後1時30分～2時30分	井口コミュニティセンター
⑥しんなかサロン	27日(木)午後1時30分～3時	新川中原コミュニティセンター

後期高齢者医療保険のお知らせ

☎保険課 ☎0422-29-9219

◆後期高齢者医療保険料の決定通知書を7月13日(木)に発送します

納付書が同封されていない場合は、年金からの引き落とし、または口座振替となります。
※7月21日(金)になってもお手元に届かない場合は、同課へお問い合わせください。

◆後期高齢者医療被保険者証の更新

8月から自己負担割合が変わる方には、新しい保険証を7月7日(金)以降に発送します。自己負担割合が変わらない方は、これまでの保険証を引き続きお使いください。

◇自己負担割合の判定基準

3割…同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

2割…①②の両方に該当する場合

- ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる
②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万以上、被保険者が2人以上の場合は合計320万以上

1割…同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満、または上記①に該当するが②には該当しない場合

◇前年中の収入が次の条件に該当する場合は3割負担の対象外となります

●世帯に被保険者が1人のみの場合＝被保険者本人の収入額が383万円未満。ただし、同一世帯でほかの健康保険制度加入者(70～74歳)がいる場合は、被保険者との収入合計額が520万円未満

●世帯に被保険者が2人以上の場合＝被保険者全員の収入合計額が520万円未満

上記の条件を満たしていることが確認できず、申請が必要と思われる方には、7月上旬に申請書を発送します。

◇限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

8月以降も引き続き対象となる方には、新しい認定証を7月19日(水)以降に発送します(長期入院の方と自己負担割合が変わる方は申請が必要な場合があります)。

禅林寺龍華会基金

車いす(手動式普通型)をプレゼント

☎三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108

人 車いす購入が経済的に困難な高齢の市民

申 7月21日(金)(消印有効)までに、必要事項(11面参照)・性別・要介護度・車いすの型(介助式・自走式等)・具体的な理由を「〒181-0004新川6-37-1三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は抽選)

7月は「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請期間です

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

人 同助成金の対象者認定を受け、市から申請書が届いた方のうち、令和5年3～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方

申 7月31日(月)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)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

みんなでつながる「おい支度」—お薬の話

申 ☎連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話で学び、体操でフレイルを予防します。

日 7月18日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂

講 岸田薬局野崎店の増田和仁さん

物 動きやすい服装、タオル、室内履き

高齢者の生活相談室(事前予約)

申 ☎連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

日 7月21日(金)午後1時～3時

人 介護や認知症について聞いてみたい方、1人暮らしで生活に心配がある方

所 連雀コミュニティセンター

インターネット安全利用講座

☎三鷹いきいきプラス事務局 ☎0422-70-5753

日 8月11日(金・祝)午前10時～11時30分

人 おおむね55歳以上の市民30人

所 市民協働センター

申 7月3日(月)以降の月・水・金曜日(祝日を除く)午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

介護保険に関するお知らせ

☎介護保険課①② ☎0422-29-9277

③ ☎0422-29-9275

①令和5年度の介護保険料の決定通知書を7月中旬に発送します

◆公的年金を年額18万円以上受給している方
原則、特別徴収(年金からの天引き)となります。

◆普通徴収の方

各納期限(年度8回)までに金融機関やコンビニエンスストア、スマートフォン決済などで納付をお願いします。口座振替の方は、指定口座から引き落とされます。

②低所得者を対象とした市独自の保険料軽減制度

◆条件 65歳以上で、次のすべての条件に該当する方

●介護保険料の所得段階が第1～3段階(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)

●前年中の収入が一定額以下である

単身世帯：第1段階の方＝80万円、第2・3段階の方＝160万円

2人以上の世帯：単身世帯の各段階の額に60万円を加算した額

※世帯全員の収入が対象(遺族年金や障害年金などの非課税所得や家族からの仕送りなどを含む)。

●自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない

●200万円(2人以上の世帯は400万円)を超える預貯金などの資産を所有していない

●住民税が課税されている方の扶養を受けていない

③介護保険負担割合証を発送します

要介護・要支援認定を受けている方と総合事業対象の方に、8月以降の利用者負担割合(1～3割)が記載された「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。介護保険サービスを利用する際は、必ずケアマネジャーとサービス提供事業者に提示してください。

◆軽減内容

第1段階＝半額

第2・3段階＝第1段階(軽減前)と同額

申 7月13日(木)～28日(金)に必要な書類を同課(市役所1階11番窓口)へ

※令和5年度の介護保険料決定通知書が届いてから、申請してください。

災害などで納付が困難なときに、保険料の減免を受けられる場合があります。詳しくは、同課 ☎0422-29-9277へお問い合わせください。

③月～金曜日のうち3～4日(実働週20時間程度)、④⑤7～9月の月～土曜日のうち1日午前8時30分～午後5時(実働1～7.5時間。曜日・時間は応相談)、⑥時間・曜日は応相談(研修期間あり)
◆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、④⑤三鷹西野保育園、三鷹ちどりこども園、三鷹赤とんぼ保育園、三鷹駅前保育園(保育職のみ)、⑥ヘルパーステーションはなかいどう
※報酬や申込方法など、詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/でご確認ください。



☎同事業団 ☎44-5211

(社)楽山会 職員

◆職種 ①保育職(正職員4人)、②③調理員(パートタイマー各1人)

◆資格 ①保育士

◆勤務時間 ①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)、②週5日午前8時～11時、③週3日午前8時～正午
◆勤務場所 ①椎の実子供の家(大沢

4-8-8)、第二椎の実子供の家(上連雀6-25-31)、②椎の実子供の家、③第二椎の実子供の家
◆報酬 ①大卒=月額237,800円、3年制卒=月額233,600円、短大卒=月額229,400円、②③時給1,200円、交通費支給
◆採用予定日 ①令和6年4月1日、②③8月1日
◆試験 ①7月23日(日)
申①7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、②③電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)を椎の実子供の家 ☎32-4103、第二椎の実子供の家 ☎44-4103へ
☎椎の実子供の家 ☎32-4103

防衛省自衛隊 (令和6年春採用・入校)

◆職種 ①航空学生(パイロット)、②一般曹候補生、③自衛官候補生、④防衛大学校学生、⑤防衛医科大学校学生
◆資格 ①海上=18～22歳の方、航空=18～20歳の方、②③18～32歳の方、④⑤高卒(見込みを含む)以上で20歳以下の方

◆試験(1次) ①9月18日(月・祝)、②9月15日(金)～24日(日)の指定する1日、③受付時に通知、④推薦=9月16日(土)・17日(日)、総合選抜=9月16日、一般=10月28日(土)、⑤看護学科=10月14日(土)、医学科=10月21日(土)
☎自衛隊東京地方協力本部西東京地域事務所 ☎042-463-1981へ(①9月7日(木)まで、②9月5日(火)まで、③随時、④推薦・総合選抜=9月5日～8日(金)、一般=10月18日(水)まで、⑤看護学科=10月4日(水)まで、医学科=10月11日(水)まで)



住宅リフォーム無料相談会

☎7月26日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く。耐震に関する相談は午後のみ)
☎市役所1階市民ホール
☎あれば自宅の図面や写真など

※「市からののお知らせ」は11面からご覧ください。

☎当日会場へ
☎都市計画課 ☎29-9704



リサイクルセンター更新に関する第4回事業方式及び事業者選定審議会の傍聴

☎7月21日(金)午後7時から
☎クリーンプラザふじみ
☎当日会場へ
☎ふじみ衛生組合 ☎042-482-5497

第78回ふじみ衛生組合 地元協議会の傍聴

☎7月26日(水)午後6時30分から
☎①クリーンプラザふじみ=20人、②オンライン会議アプリ「Zoom」=10人
☎①当日会場へ、②7月19日(水)までに必要事項(11面参照)を同組合 ☎fujimisoumuka@fujimieiseikumiai.jpへ(先着制)
☎同組合 ☎042-490-5374

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。

8月6日発行号 原稿締切日 7月11日(火)
8月20日発行号 原稿締切日 7月25日(火)
いずれも午後5時まで

催し

からだもあたまも気持ちもスッキリ日曜日! 駅前ラジオ体操&軽いウォーキングとごみ拾い&朝カフェ!
☎つながりのはじめまして ☎毎週日曜日午前6時25分から(雨天中止) ☎三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側) ☎当日会場へ ☎同会 ☎080-3356-5617・ ☎HP https://www.enchante-mitaka.tokyo/

元気ひろば おれんじの催し

☎①やさしい陶芸=7月3日(月)午後1時30分～3時、②リフレッシュヨガ=4日(火)午前10時30分～11時30分、③健康体操教室=12日(水)午後2時50分～3時50分 ☎同会(中原3-1-65) ☎①2,800円、②1,000円、③1,500円 ☎同会 ☎76-5940・ ☎genkiorange@azumagroup.co.jp

染めと織りグループ展

☎アトリエパラム ☎7月5日(水)～10日(月)午前10時～午後6時(5日は11時から、10日は5時まで) ☎みたか市民ギャラリーみらいず(下連雀3-28-20) ☎期間中会場へ ☎吉野 ☎090-7210-6099

ベーカーリー・職場体験説明会

☎NPO法人文化学習協同ネットワーク ☎7月6日(木)午後3時～4時30分 ☎同法人ユースラボ ☎同会 ☎080-9667-1074(月・火・水・金曜日)・ ☎musashinoys@npobunka.net

やさしいフラダンス(初心者)

☎フラ ホアピリ ☎7月7・14日の金曜日午前9時30分～10時30分 ☎芸術文化センター ☎500円(1回) ☎当日会場へ ☎荒瀬 ☎080-3125-2799

サマーフラワーアレンジメント一員がらなどをを使って…!

☎フラワー・プランティエ ☎7月7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 ☎7月5日(水)までに大西 ☎080-6871-1014

宮口拓也展一燈網紋の世界

☎ぎやらりー由芽 ☎7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)

排除ではなく共に生きられる社会—どうなる・どうする劣化する日本の食環境★

☎市民社会をめざす会 ☎7月9日(日)午後1時30分～3時30分 ☎生涯学習センター ☎ビジョン21主宰で埼玉大学非常勤講師の安田節子さん ☎300円 ☎当日会場へ ☎石黒 ☎080-6250-1496

野川公園「親子スポーツ教室」

☎武蔵野の公園パートナーズ ☎7月11日(火)午前11時～11時45分 ☎同公園大芝生 ☎200円 ☎直接または電話で同公園サービスセンター ☎31-6457

「虹の会」第2回朗読会 セロ弾きのゴーシュほか

☎朗読サークル「虹の会」 ☎7月11日(火)午後2時から ☎三鷹図書館(本館) ☎当日会場へ ☎宮嶋 ☎48-0455

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「浴衣教室」 保育

☎Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援ともだちネット) ☎7月13日(木)午前10時～11時30分 ☎①外国籍・国際結婚の母親、②交流会をサポートするボランティア(女性) ☎生涯学習センター ☎同会 ☎当日会場へ、②同会 ☎pinattomitaka@gmail.com

古事記の学習会(上巻国生み、神生み)★

☎三葉会 ☎7月13日(木)午後1時30分～3時30分 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎同会 ☎090-9206-2717

おとなのためのシュタイナー園 1日体験

☎(-社)ヴァルドルフの森キンダーガルテンなのはな園 ☎7月15日(土)午前9時30分～11時、午後1時～2時30分 ☎各回12人 ☎同園 ☎2,600円 ☎申し込みフォーム ☎HP https://nanohana-en.stores.jp/ (先着制) ☎同園(萩原) ☎79-4598

私たちがメディアになる! 「日本・国家主義の誘惑」上映会&講演会★

☎読み解きレッスン ☎7月16日(日)午後1時30分～4時30分 ☎100人 ☎生涯学習センター ☎監督の渡辺謙一さん ☎500円(資料代) ☎当日会場へ(先着制) ☎高橋 ☎070-1471-1588

一緒にパンを作ませんか?

☎手ごねパンの会 ☎①ブルーベリー食パン=7月20日(木)、②くるみパン=8月5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2,500円 ☎同会 ☎090-7816-7741・ ☎tegone.pain@gmail.com

放課後くらぶ—英語の本と仲良くなろう どなたでも歓迎!

☎ローカルキャリアフューチャー ☎7月21日(金)午後3時～5時 ☎みたかスペースあい(下連雀3-28-20) ☎当日会場へ ☎みんぶた ☎careerfuture2018@gmail.com

ふるしき市

☎三鷹市ボランティア連絡協議会 ☎7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区画分) ☎同会 ☎7月3日(月)から同協議会 ☎76-1271(先着制)

パパママと楽しむ英語絵本—読み聞かせと手遊び歌

☎(-社)音読協会 ☎7月23日(日)午前10時30分～11時10分 ☎0～3歳のお子さんと保護者 ☎市民協働センター ☎200円 ☎同会 ☎7月22日(土)までに同会 ☎HP https://ondoku.jp/・ ☎ehonmap@gmail.com

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」 ☎7月23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) ☎渡邊 ☎080-1044-3786

【しょうがくせい・ポッチャフェス】小学生ならだれでも参加できるポッチャ大会を開催します!

☎BOCCIA BASE TOKYO ☎7月25日(火)午前9時30分～11時30分 ☎小学生で構成されたチーム、12チーム(1チーム3～5人) ☎SUBARU総合スポーツセンター ☎7月17日(月・祝)までに申し込みフォーム ☎HP https://forms.gle/p8rADiFGz2wudeAS9 (申込多数の場合は抽選) ☎白石 ☎090-3503-5027・ ☎HP https://bocciabase.com/

親子で思いっきり夏を楽しもう会

☎三鷹市東多世代交流センター母親クラブわっしょい ☎7月28日(金)午前10時～正午

☎親子15組 ☎DIY STORE MITAKA(新川2-9-3) ☎500円(小学生以下無料) ☎申し込みフォーム ☎HP https://forms.gle/WV5tpmzgXJXusMDw9 (先着制) ☎同事務局 ☎44-2150・ ☎46-7070

小学生のための演劇ワークショップ

☎演劇集団円 ☎7月29日(土)～31日(月)午前10時～正午、午後2時～4時 ☎スタジオ円(下連雀3-28-21-201) ☎3,000円 ☎7月25日(火)までに必要事項(11面参照)・学年・希望日時(同劇団ホームページ ☎HP http://www.en21.co.jp/参照)を同劇団 ☎ticket@en21.co.jp ☎平澤 ☎29-8135

皆さんで楽しく歌いましょう

☎三鷹一日うたごえ ☎7月29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 ☎48-4688

第94回三鷹雑学大学講義 イスラームの女性—社会の変遷とともに歩む姿

☎三鷹雑学大学 ☎7月30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

夏休み子ども料理教室

☎三鷹地域活動楽養士会 ☎8月5日(土)午前10時15分～午後0時30分 ☎小・中学生24人 ☎三鷹駅前コミュニティセンター ☎500円(保険料を含む) ☎同会 ☎mitakaeiyou@gmail.com(先着制)

伝言板

東京都認知症疾患医療センターの催し
☎①コグニサイズ—頭と体を動かして認知症を予防しよう=7月11日(火)午後3時～4時、②もの忘れが気になったら—認知症ってどんな病気? =13日(木)午前9時30分～10時30分 ☎①4人、②10人 ☎杏林大学医学部付属病院 ☎同もの忘れセンター ☎47-5511(内線5660)(先着制)

がんと共にすこやかに生きる 講演会&患者交流会

☎杏林大学医学部付属病院がんセンター ☎7月22日(土)午後1時～3時15分 ☎同病院大学院講堂 ☎同病院 ☎HP https://www.kyorin-u.ac.jp/hospital/introduction/info/news_detail/7930/ ☎同センター ☎47-5511

みたか井心亭 茶道体験教室
「第3回 煎茶(立札)」

日9月2日(土)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
¥500円
物白足袋または白い靴下
申8月4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

アフタヌーン英会話

日入門=9月5日~10月3日、中級=10月10日~11月7日、いずれも毎週火曜日午後3時30分~5時(全5回)
人16歳以上の方各20人
所生涯学習センター
講FC東京ホームゲームアナウンサーのステイーブン・スパンサーさん
¥10,000円(5回分。テキスト代を含む)
申8月5日(土)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HPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)
問同センター ☎49-2521

みたかふれあい支援員
(認定ヘルパー)養成研修

日①9月26日(火)・29日(金)、10月3日(火)・6日(金)午前10時~午後1時(全4回)、②10月12・19日の木曜日午前9時30分~午後4時30分(全2回)
人18歳以上で全回受講できる方各30人(高校生を除く)
所①三鷹市公会堂さんさん館、②市民協働センター
申問①9月5日(火)、②21日(木)までに必要事項(11面参照)を高年齢者支援課 ☎29-9272・FAX 48-2813へ(申込多数の場合は抽選)



市民大学総合コース企画委員(保育)

科学、教育、経済、政治、哲学の分野で講座の企画などを行います。
日全体会=9月14日、10月12日、12月21日、令和6年2月8日、3月7日の木曜日午前10時5分~正午(全5回)、分科会=分野ごとに6回程度
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)5人
所生涯学習センター
申問7月1日~8月5日(土)に同センター ☎49-2521、または元気創造プラザ講座申込システムHPhttps://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

「縄文といけ花のコラボレーション2023」の解説員

市内出土の縄文土器について学び、三鷹市華道連盟50周年企画の展示会で来場者に解説を行います。
◆展示会 8月18日(金)~20日(日)午前10時~午後6時
◆解説時間 午前9時45分~午後0時45分、0時30分~3時30分、3時15分~6時15分
所三鷹市公会堂さんさん館
◆解説のポイントを学ぶワークショップ
日7月14日(金)・15日(土)午後1時30分~3時30分(いずれか1回)
人小学5年生以上の方若干名
所教育センター
申問必要事項(11面参照)を生涯学習課 ☎29-9867・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

杏林大学(井の頭キャンパス)の市民聴講生

人18歳以上の市民。各科目若干名
¥1科目11,000円(市民は9,500円)
※教材費は実費。
申7月14日(金)~8月16日(水)に申込書・

受講料、市の助成を希望する方は本人確認書類を三鷹ネットワーク大学へ(日曜日は午後5時まで。月曜日、祝日を除く。先着制)

問杏林大学 ☎47-8000・HPhttps://www.kyorin-u.ac.jp/、市生涯学習課 ☎29-9862(助成について)

令和5年度 明るい選挙啓発コンクールの作品募集

日三鷹市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会
◆ポスター 投票参加を呼び掛けるものや、一票の大切さを表すものなど。画材は自由。四つ切り(542×382mm)または八つ切り(382×271mm)の画用紙で、裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入。1人1点
人市内の小中学生
◆習字 「未来の選択」と学校名・学年・氏名を習字用半紙に楷書で。1人1点
人市内の中学生
◆標語 若年層に向けての「投票参加」や、「一票の大切さ」を訴えるものなど。用紙は自由。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入。1人2点まで
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民
申いずれも9月8日(金)(必着)までに直接または郵送で「〒181-8555三鷹市選挙管理委員会事務局」(第三庁舎)へ
※作品は自作、未発表のもの。
問事務局 ☎29-9794

職相談者は本人確認書類
④生活経済課 ☎29-9615へ(先着制)
起業・創業セミナー「はじめてのブランディングー自社の魅力を見つけ、育て、伝える方法」

日7月26日(水)午後2時~3時30分
人20人
所オンライン会議アプリ「Zoom」
講(株)トライセクトデザイン代表取締役社長の小林大輔さん
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

令和5年度 市立保育園会計年度任用職員(時間額職員)

◆職種 ①②保育助手、③給食助手
◆資格 ①保育士または子育て支援員、②保育士(無資格者も可)
◆報酬(時給) ①保育士有資格者=1,230円、子育て支援員=1,180円、②無資格者=1,160円(①②早朝・夜間1,330円)、③1,120円、交通費支給(日額上限2,600円)
※年次有給休暇、社会保険などの適用あり。
※申込方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。
問子ども育成課 ☎29-9673

(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保育職、⑤調理員(③~⑤パートタイマー)、⑥ホームヘルパー(登録職員)、①②④~⑥若干名、③1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保育士(無資格者は応相談)、⑤栄養士または調理師(無資格者は応相談)、⑥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)、



しごとの相談窓口

就職や再就職、年金などの個別相談会。
日7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



〒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時閉館) 休館日：月曜日、祝日

申特に記載のないものは7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または当日の正午)

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。



みたか星空散歩ー夏休みスペシャル
「流れ星と夏の大三角をみつけよう」

日7月20日(木)午後7時~8時30分 人40人

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第23回

選書・進行役は編集者でライターの空犬太郎さん。課題図書はラリー・ニューヴン「無常の月」(『無常の月 ザ・ベスト・オブ・ラリー・ニューヴン』(ハヤカワ文庫SF所収))。
日8月2日(水)午後7時~8時30分
人12人 ¥500円

数学はこんなに面白い「行列について」

日8月3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

サイエンスカフェみたか(番外編)「RNA、メッセンジャーRNAって何だろう」
【オンライン講座】

日8月4日(金)午後7時~8時30分 人20人
講モデルナ・ジャパン(株)の向井陽美さん ¥500円
申同大学ホームページへ(先着制)

サイエンスフロントMITAKAー最先端科学を楽しむ【オンライン同時開催】
「量子の世界の不思議とその技術利用」

日8月5日(土)午前10時30分~正午 人①同大学=40人、②オンライン=90人
講学習院大学理学部教授の平野琢也さん ¥500円
申問②三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「級数の問題」

日8月8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。



～正午、③健康づくりセルフケア講座
=19日(土)午後1時30分～3時
人①60人、②年長～小学3年生20人、
③30人
所牟礼コミュニティセンター
講①健康運動指導士の平井孝子さん、
③IK鍼灸スポーツマッサージ院院長の
佐藤奈穂さん
物室内履き、タオル
申問直接または電話で同センター☎49-
3441へ(②7月2日(日)、③5日(水)から。先
着制、①当日参加可)

**ポッチャを通して
三鷹のパラスポーツを支えよう!**

ポッチャを体験しながら、パラスポ
ーツボランティアに必要な知識や対応方
法を学びます。
日7月23日(日)午前10時～11時30分
人在学・在勤を含む16歳以上の市民
25人
所SUBARU総合スポーツセンター
講東京ポッチャ協会の皆さん
物室内履き、筆記用具
申7月14日(金)までに元気創造プラザ講座
申込システムHP[https://www.kouza.
mitakagenki-plaza.jp/](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)へ(申込多数の場
合は抽選)
問(公財)三鷹市スポーツと文化財団☎45-
1113

①サマードンズの集い

②ダンススポーツシニア講習会

日三鷹市ダンススポーツ連盟、②東京都、
(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日7月23日(日)①午後0時30分～2時30
分、②3時～5時(2時30分から受付)
人②59歳以下の方20人、60歳以上の方
80人
所SUBARU総合スポーツセンター
料①600円
物ダンスシューズ(新品の革製ヒールカ
パー付き)
申当日会場へ(②は先着制)
問同連盟☎080-8289-1173

市民体育祭 ソフトボール大会

日市、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、三鷹
市ソフトボール連盟
日7月30日～9月10日の毎週日曜日午
前9時～午後5時(予備日10月8日)

人在学・在勤を含む18歳以上の市民
(学連登録者を除く)
所大沢総合グラウンド、井の頭公園野
球場
物ユニホーム、運動靴(ゴムスパイクな
ど)、グローブ
申問7月13日(木)までに同連盟☎080-
3407-7105へ

剣道の講習会・審査会・教室

日三鷹市剣道連盟、①④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=8月2・16・30
日の水曜日午前9時20分～11時30分、
11・25日の金曜日午前10時～11時30
分、②一般講習会=8月6・20日の日曜
日午前9時30分～11時30分、③剣道級
審査会=8月6日午後1時～4時、④ジュ
ニア教室=8月20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在学・在勤
を含む小学4年生以上で剣道1～3級の
市民40人、④市内の小・中学生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)

卓球講習会

日三鷹市卓球連盟
日①8月5・12・26日の土曜日正午～
午後3時(初級)、3時～6時(中級)、②19
日(土)3時～6時
人在学・在勤を含む小学生以上の市民
①各回20人、②40人
所SUBARU総合スポーツセンター
料200円(中学生以下100円)
物室内履き、ラケット、ボール
申当日会場へ(先着制)
問同連盟☎43-3350

**フットサル ONE DAY マッチ
壮年&女子大会**

日三鷹市サッカー協会
日8月5日(土)正午～午後3時
人壮年(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、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

料チーム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/](https://mitakafa.jp/)へ(先着制)

**三鷹市バドミントン協会
第52回MBA杯争奪戦(ダブルス)**

日8月6日(日)午前9時～午後6時
人高校生以上の市民ペア、各部10組
所SUBARU総合スポーツセンター
料1,000円(同協会会員は500円)
物ラケット、室内履き
申問7月14日(金)までに必要事項(11面
参照)を同協会✉badmitaka@gmail.
comへ(先着制)

市民体育祭 少年サッカー大会

日部門 男子の部、女子の部
日8月6日(日)午前9時～午後6時
人高校生以上の市民ペア、各部10組
所SUBARU総合スポーツセンター
料1,000円(同協会会員は500円)
物ラケット、室内履き
申問7月14日(金)までに必要事項(11面
参照)を同協会✉badmitaka@gmail.
comへ(先着制)
市民体育祭 少年サッカー大会
日部門 小学3年生の部、4年生の部、5
年生の部
日市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポ
ーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹
市少年サッカー連盟
日9月10日～10月29日の日曜日午前9
時～午後4時30分(10月1日を除く)
人市内の小学3～5年生
所井口特設グラウンド
物チームユニホーム(全員が同じものを
着用)、すねあて
申同連盟ホームページHP[https://mfa-
jr.com/](https://mfa-jr.com/)へ
問同連盟☎090-4914-4264(日中のみ)
※8月26日(土)午後7時～9時に連雀コミュ
ニティセンターで会議を開催します。

**市民体育祭
少年スポーツ大会水泳競技**

日市、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、三鷹
市水泳連盟
日9月17日(日)午前9時から
人市内の小学3～6年生
所SUBARU総合スポーツセンター
物水着、水泳帽
申7月15日(土)正午～22日(土)正午に申込
書(同連盟ホームページHP[http://sui-
ren.mitaka.tokyo.jp/](http://suireren.mitaka.tokyo.jp/)で入手)を同連盟
✉kyougi@suireren.mitaka.tokyo.jpまた
は三鷹市体育協会(同センター内)へ
問同連盟✉mitaka.suireren03@outlook.
jp



すぐに役立つ英会話

日毎月第2・4金曜日午前10時～正午
人5～6人
所三鷹市シルバー人材センター
料月額2,400円
申問同センター☎48-6721へ(先着制)

**3Dプリンターでクッキー型を
つくろう!**

日7月15日(土)午後1時～4時
人小学4年生以上の方4人
所三鷹産業プラザ
講株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
申必要事項(11面参照)をファブスペ
ースみたか✉fabspace@mitaka.ne.jp
へ(先着制)
問同施設☎48-3520

**健康づくり栄養料理教室
楽しく食べてフレイル予防**

日西部地区住民協議会

日7月19日(水)午前10時30分～午後1時
人12人
所井口コミュニティセンター
講管理栄養士の藪谷麻利子さん
料500円
物エプロン、三角巾、布巾2枚
申7月16日(日)までに参加費を同センター
へ(先着制)
問同センター☎32-7141

花と緑の学習会「苔玉づくり」

日市、新川中原住民協議会
日7月20日(水)午後1時30分～3時30分
人20人
所新川中原コミュニティセンター
講アトリエ デイジー&ビー代表で園芸
研究家の金沢啓子さん
料2,500円
物はさみ、エプロン、ビニール手袋、タ
オル、持ち帰り用袋
申7月7日(金)午前10時から参加費を同
センターへ(先着制)
問同センター☎49-6568

**介護者支援セミナー
「排泄ケアについて学ぼう」**

日7月22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)
講㈱いると代表で介護福祉士の前川
武嗣さん
申問西部地域包括支援センター☎34-65
36へ

**東京防災学習セミナー
「近年の災害から学ぶ」**

日駅前地区自主防災連合会
日7月25日(火)午後6時30分～8時
所三鷹駅前コミュニティセンター
講地域防災支援協会理事の鈴木正弘さ
ん
物あれば防災ブック『東京防災』
申問直接または電話で同センター☎71-
0025へ

**木彫り講習会
(バラのタオル掛け)**

日三鷹工芸同好会
日7月27日～9月28日の毎週木曜日午
後1時～4時(全10回)
所天神前地区公会堂
講同会代表の清水八千代さん
料2,420円(材料代)
物汚れてもよい服装、あれば彫刻刀
申問同会☎43-9485へ

**ミニ防災訓練
(初期消火・応急救護など)**

日井の頭地区住民協議会
日7月30日(日)午前10時～正午
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
講三鷹消防署牟礼出張所の皆さん
申問同センター☎44-7321・HP<https://inokashiracc.jp/>へ(先着制)

**朗読ボランティア養成講座
初級編**

日8月3～31日の毎週木曜日午後1時30
分～3時30分(全5回)
人在学・在勤・在活動を含む市民で、
全回出席できる方20人
所みたかボランティアセンター
料1,200円(社協会員は1,000円)
申問7月24日(月)(必着)までに申込書(三
鷹市社会福祉協議会ホームページHP
<https://www.mitakashakyo.or.jp/>
で入手)を同センター☎76-1271・FAX 76-
1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jp
へ(先着制)

**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。

◆朝採れレタスの販売
日8月1日(火)～20日(日)
申宿泊日の午後8時までに施設フロ
ントへ(レタスは翌朝お渡しします)

**◆農産物直売所(マルシェかわかみ)
の川上郷自然の村出張販売**
日8月12日(土)・13日(日)午前7時30分～10時

◆宿泊のお申し込みは簡単です!
 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)、
 ファクスまたはインターネットでお申し込みください。10月分の団体(15人
 以上)の優先申し込みは、7月15日(土)から受け付けます。
料大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)
 ※7月21日(金)～9月10日(日)は繁忙期料金、10月21日(土)～12月10日(日)は割引
 料金の適用あり(大人200円・小学生100円の加算・割引)。

高齢者向けのお知らせは5面「シニアニュース」に掲載しています。

2学期補習教室

三鷹市シルバー人材センター
8~12月(全16回)
①小学3・4年生(国語・算数)、②小学5・6年生(国語・算数・英語)、③中学生(国語・数学・英語)
同センター
①②21,120円、③28,160円(1科目16回分)
7月20日(木)までの平日午前9時~午後4時に同センター☎48-6721へ(郵送可)
詳しくは同センターホームページHP http://www.mitaka-sc.or.jp/でご確認ください。

障がいのある方

手話通訳・筆談ボードをご利用ください

市では各窓口筆談ボードを設置するとともに、毎週金曜日は障がい者支援課に手話通訳者を配置しています。市役所などでの事務手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同課へお越しください。
同課☎29-9232

健康

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果説明と事後指導。
①9月2・16日の土曜日、②11月15・29日の水曜日、③令和6年1月17・31日の水曜日
6年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性①120人、②③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)
総合保健センター
①7月31日、②10月16日、③12月11日の月曜日(消印有効)までに直接または郵送で必要事項(11面参照)・生年

月日・希望日を「〒181-0004新川6-37-1健康推進課(元気創造プラザ2階)へ(電話申込は不可。申込多数の場合は抽選)
※①は電子申請サービスHPhttps://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/からの申し込み可。
同課☎24-8571



デジタル相談サロン

スマートフォンの操作や困り事など、市民デジタル相談員がサポートします。
午後1時30分から、2時30分から、3時30分から
各回2人
各コミュニティセンター
お持ちのスマートフォンなどの機器
※日程や会場、予約方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。
同課☎40-9669、コミュニティ創生課☎29-9611

おとな絵本ラウンジ

第81回トークテーマ「戦争と平和」
7月9日(日)午後2時~4時
15人
三鷹ネットワーク大学
7月8日(土)午後5時までに同ラウンジホームページHPhttps://otonaehon.jimdofree.com/へ(先着制)
星と森と絵本の家☎39-3401

生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会
7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

7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

認知症家族介護者同士の交流「介護者ひろば」

①7月13日(木)午後1時30分~3時30分=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、②20日(木)午後1時30分~3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③25日(水)午後1時~3時=みたかボランティアセンター、④26日(水)午前10時~正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
介護者、介護経験者
当日会場へ
三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

ファブスペースみたか見学会

施設内の機器の使い方や作品例を紹介し、オリジナルキーホルダー付き。
7月17日(月・祝)午後1時~2時、8月5日(土)午前11時~正午
各日8人
三鷹産業プラザ
500円
必要事項(11面参照)を同施設fab space@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同施設☎48-3520

アフタヌーン・ミニコンサート

出演は人見剛さん(クラリネット)、村野直子さん(フルート)。
曲目 W.A.モーツァルト:モテット「踊れ、喜べ、幸いなる魂よ」より「アレルヤ」ほか
8月13日(日)午後3時~3時40分
25人
山本有三記念館
300円(入館料。中学生以下は無料)
7月11日(火)午前10時から同館☎42-6233へ(先着制)



コミュニティセンターのプールに行こう!

在学・在勤を含む市民
小・中学生50円、高校生以上200円
連雀 ☎45-5100(木曜日、7月17日(月・祝)、8月11日(金・祝)休館)
8月30日(水)までの月~土曜日=午前11時~午後5時15分、日曜日=午前10時15分~午後4時30分(7月3日(月)~7日(金)、7月10日(月)~14日(金)、7月18日(火)・19日(水)を除く)
井口 ☎32-7141(木曜日、7月17日、8月11日休館)
7月15日(土)~8月20日(日)午前11時~午後5時30分(日曜日は4時30分まで)
牟礼 ☎49-3441(火曜日、8月11日休館)
7月22日(土)~8月27日(日)午前10時30分~午後4時30分
※7月22日は水上フェスティバル(お子さん対象)。
大沢 ☎32-6986(火曜日、8月11日休館)
7月24日(月)~8月27日(日)正午~午後6時(日曜日は4時30分まで)
※新川中原コミュニティセンターはプールの設備不良のため休止しています。
同コミュニティ創生課☎29-9611

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
①7月5日~9月27日の水曜日午前9時45分~11時30分(8月30日を除く)、②7月7日~9月29日の金曜日午後0時45分~2時30分(8月11日を除く)
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 ソフトバレーボール

連雀地区住民協議会
7月8日(土)午後1時~4時
連雀コミュニティセンター
当日会場へ
同センター☎45-5100

健康づくり講座・運動体験教室

東部地区住民協議会
①健康づくりラジオ体操・三鷹体操講座=7月22日(土)午前10時30分~正午、②からだ作り教室―苦手を克服、運動体験教室=8月13日(日)午前10時30分

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
HPhttps://mitaka-sportsandculture.or.jp/

トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア 第87回定期演奏会 保育

芸術文化センター 風のホール 8月5日(土) 午後3時開演

チケット発売中 全席指定
会員=S席4,500円・A席3,600円
一般=S席5,000円・A席4,000円
U-23(23歳以下)=2,500円
市内の小中学生~高校生=1,000円(電話予約のみ)
[出演]沼尻竜典(音楽監督・指揮/ピアノ)、トウキョウ・ミタカ・フィルハーモニア(管弦楽)
[曲目]メンデルスゾーン:劇音楽『夏の夜の夢』序曲、モーツァルト:ピアノ協奏曲第8番 ハ長調K.246、メンデルスゾーン:交響曲第3番 イ短調「スコットランド」op.56
沼尻竜典の弾き振りによる、モーツァルト ピアノ協奏曲全曲演奏第21弾。



沼尻竜典©三浦興一

CHAiroiPLIN「さいあいーシェイクスピア・レシピ」 作・振付・演出・構成:スズキ拓朗

芸術文化センター 星のホール 8月11日(金・祝)~20日(日) 全9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3,000円
一般=前売り3,000円・当日3,500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)
※4歳から入場可。
最高にエネルギー溢る舞台!オーディションで選ばれた高校生たちも出演します。



「さいあいーシェイクスピア・レシピ」(撮影:福井理文) 2014年2月/シアタートラム

Table with 10 columns (8/11 to 8/20) and 2 rows (14:00 and 18:00) showing performance status (★, ●, ○, ☆).

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) HPhttps://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、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。 ※販売状況により完売となった場合はご了承ください。
保育 料金500円、対象は1歳~未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む) ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

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

日①みんなであそぼ！=4・10日午前11時～11時30分、②手形アートスタンプ=6・7日午前11時～11時30分、③Mamaカフェ=13日午前10時30分～11時30分、④わくわく水遊び=20日(休)午前10時30分～11時15分、⑤自分だけのTシャツを作ろう=22日(土)午前10時30分～11時30分、⑥変身スペシャルバースデー=26日(水)・27日(木)午前11時～11時30分

人①4日は1歳、10日は2歳のお子さん、②⑥就学前のお子さん、③0歳のお子さんと母親10組、④1歳～就学前のお子さん、⑤3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

日①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分(14日(金)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=14日午後3時40分～4時30分(雨天中止)、④水風船で遊ぼう=15日(土)午前10時30分～11時30分、⑤スペシャルクラフト=26日午後2時～3時、⑥卓球大会=31日(月)午後3時30分～4時30分

人③12人、④14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

みたかおもちゃの病院

所三鷹市消費者活動センター運営協議会
日7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

家庭教育学級 講演会「専業主婦から教員へ！はばだけ！オトナの可能性！お母さんが校長先生に！？」

所市教育委員会、中原小学校、同小PTA
日7月10日(月)午前10時45分～11時45分
所同校
講同校校長の鈴木恭子さん
物室内履き、下足入れ
申問7月6日(休)までに教育政策推進室☎29-8349へ

星と森と絵本の家の催し

日絵本のおはなし「変身する虫」=7月12日(水)午後2時から、絵本リレー=19日(水)午後3時30分から
申当日会場へ
問同施設☎39-3401

プレママ・パパおしゃべりの会

所井の頭地区住民協議会、東多世代交流センター
日7月16日(日)午前10時30分～正午
人これから親になる方15組
※1人での参加も可。
所井の頭コミュニティセンター
申問7月2日(日)から井の頭コミュニティセンター☎44-7321へ(先着制)
※右記QRコードからも申し込み可。

すくすくひろばの催し

◆井の頭コミセンDEすくすくひろば
日7月20日(休)午前10時30分～正午
人年少までのお子さんと保護者
所井の頭コミュニティセンター
◆年齢別あそびましょ(7月)
日①ぞうぐみ=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、②4年9～10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5年2～3月生まれのお子さんと保護者4組
※申込方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

ちいさなお話会

日7月22日(土)・26日(水)午前10時30分～11時30分
人未就学児と保護者各日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

親子で楽しむ夏の寄せ植え講習会

日7月22日(土)午後1時30分から
人小学生以下のお子さんと保護者
所農業公園
料¥1鉢500円
物作業に適した服装
申問7月10日(月)午前9時から直接または電話でJA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482へ(先着制)
※自家用車での来場はご遠慮ください。

親子で作るペットボトル外輪船

日7月22日(土)午後1時30分～3時30分
人小学生と保護者5組
所リサイクル市民工房
物四角いペットボトル(500ml)1本、ペットボトルキャップ3個、牛乳パック1個、カッターナイフ、油性ペン
申問7月5日(水)午前10時から同施設☎34-3196へ(先着制。月・火・金曜日を除く)

夏休み親子自然観察会

日7月23日(日)午前9時30分から
人小学2年生までのお子さんと保護者①会場10組、②オンライン15組
所①野川公園、②オンライン会議アプリ「Zoom」
講武蔵野の森公園パートナーズの齋田澁大さん
日7月2日(日)午前10時から連雀コミュニティセンターホームページ<https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/>へ(先着制)
問同センター☎45-5100

子ども向け夏休みRubyプログラミング講座

日①中高生コース1=7月24日(月)～26日(水)午後1時30分～5時30分(全3回)、②マイクラプログラミングコース1=7月27日(木)・28日(金)午後1時30分～3時30分(全2回)、③小学生コース1=7月29日(土)・30日(日)午前9時30分～午後0時30分(全2回)、④マイクロビットプログラミングコース1=7月29・30日午後1時30分～4時30分(全2回)、⑤中高生コース2=8月1日(火)～3日(木)午後1時30分～5時30分(全3回)、⑥マイクロビットプログラミングコース2=8月8日(火)・9日(水)午後1時30分～4時30分(全2回)、⑦小学生コース2=8月15日(火)・16日(水)午前9時30分～午後0時30分(全2回)、⑧マイクラプログラミングコース2=8月15・16日午後1時30分～3時30分(全2回)
人①⑤中高生、②③④⑥⑦⑧小学4～6年生の初心者、各10人
所三鷹産業プラザ
料①④⑤⑥8,800円、②③⑦⑧6,600円(いずれも教材費を含む)
申必要事項(11面参照)・希望コースを(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jp、または申し込みフォーム(上記QRコード)へ(先着制)
問同社☎40-9669

おむすびハウスで多世代交流「夏休み一緒にやってみよう！和紙で、おり染めやトートバッグづくり体験」

日7月25日・8月22日の火曜日午後1時30分～3時30分
人小学生各回7人
※保護者の参加も可。
所おむすびハウス(下連雀1-10-20)
料保護者は300円(材料代など)
申問必要事項(11面参照)を同施設☎46-4117・☎omusubimitaka@gmail.comへ(先着制)

子ども工作教室「オリジナルのキャラクター万華鏡を作ろう！」

所三鷹駅周辺住民協議会
日7月28日(金)午後1時～3時
人15人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講キャラワークス・ジャパン主宰の西岡直実さん
料¥200円
物筆記用具
申問直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

おやこでよってチョコっとなつぷるーむ(8月)

所NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日①テコンドーで産後の体型戻し=3日(木)、②簡単スクラップブック(A4フレーム編)=5日(土)、③ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=7日(月)、④産前・産後の骨盤ケア=10日(木)、⑤ハープで心と身体のセルフケア(肩こり編)=21日(月)、⑥いつでもどこでもベビーマッサージ=24日(木)、⑦乳幼児食を楽しく大切にしてお話会=28日(月)、⑧ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア=31日(木)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)
人①首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親、②⑦3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、⑤3歳までのお子さんと母親、⑥⑧2～11カ月のお子さんと保護者
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。
問同センター☎46-0048

三鷹市民大学ジュニアキャンパス

テーマは①「どんな問題にも答えはあるかー哲学を体験しよう」、②「地域の歴史を知ろう」、③「脳と心の不思議な世界」。
日8月6日(日)午前10時20分～午後4時
人市内の小学4年生～中学生30人
所生涯学習センター
講①明治大学教授の池田喬さん、②法政大学名誉教授の馬場憲一さん、③日

本科学技術ジャーナリスト協会会長の室山哲也さん

日7月20日(休)までに元気創造プラザ講座申込システム[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)

問同センター☎49-2521

親子で楽しむ折紙教室

日8月6日(日)午前10時30分～午後0時30分
人小学1～3年生と保護者12組
所連雀コミュニティセンター
講あい折り紙サークルの田島一郎さん
申問7月4日(火)～31日(月)に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター☎45-5100へ(先着制)

小学生向けスクラッチプログラミング教室

所三鷹市シルバー人材センター
日①スクラッチ夏休み入門コース=8月7日(月)～10日(木)午後4時30分～6時(全4回)、②オンライン教室=8月9日以降の毎週水～土曜日のうち1日午後4時30分～5時30分(月4回)、③スクラッチクラブ=8月21日(月)・22日(火)午後1時30分～4時30分(全2回)
人小学3～6年生の経験者①③各5人、②4人(①は未経験者も可)
料¥5,000円(教材費を含む)
物①③USBメモリー、②パソコン
申7月20日(休)(必着)までに必要事項(11面参照)・保護者の氏名・受講コース・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。
問同センター☎48-6721

三鷹市民大学一般教養コース「子育ての知識を深めよう！自分のための子育て講座」

日①未就学児～小学校低学年のお子さんの話=9月5～26日、10月10日の火曜日、②思春期のお子さんの話=10月17日～11月14日の毎週火曜日、いずれも午前10時～正午(全5回)
人在学・在勤を含む16歳以上の市民各25人、保育(1歳～未就学児)20人
所生涯学習センター
講(一社)親と子どもの臨床支援センターの帆足暁子さん
申7月30日(日)までに元気創造プラザ講座申込システム[HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/)<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎49-2521
※保育希望者は必ず8月29日(火)開催の説明会に参加してください。

全国瞬時警報システム(Jアラート)情報伝達訓練

問防災課☎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。

日7月12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など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

大沢の里水車経営農家で母屋の耐震補強工事を行います

期間中、水車小屋の見学は可能ですが、施設内のお手洗いが使用できません。

◆工事期間(予定)

日 12月28日(木)まで

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)

申 平日午前8時30分～午後5時に配布窓口へ

問 健康推進課 ☎46-3254

郵便局でマイナンバーカードの出張申請サポートを行っています

市役所などへの来所が難しい方の申請をお手伝いします。

日 6月30日以降の午前9時～午後4時

所 三鷹井口郵便局(井口1-25-9)、三鷹上連雀郵便局(上連雀9-42-24)、三鷹大沢四郵便局(大沢4-16-18)、三鷹牟礼二郵便局(牟礼2-11-18)、三鷹北野郵便局(北野3-13-19)

物 本人確認書類、あれば国から送付された申請書

問 市民課 ☎29-9191

7月3日(月)から特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)に対応した新標識を交付します

標識(ナンバープレート)交付の受け付けは、午前8時30分から市民税課(市役所2階26番窓口)で行います。市政窓口などでは行いませんのでご注意ください。

7月3日のみ午前8時30分に同課の窓口で申請順の抽選を行います。詳しくは、必ず市ホームページでご確認ください。

※希望番号のナンバープレートを交付することはできません。

問 同課 ☎29-9193

7月7日(金)はクールアース・デー

市は、地球温暖化対策を推進するため、「COOL CHOICE(クールチョイス=賢い選択)」に賛同し、対策に取り組んでいます。買い替え時に省エネ家電やエコカーを選ぶ、クールビズを実践するなどの行動を進めていきましょう。

問 環境政策課 ☎29-9612

「みる・みる・三鷹」

放送時間一部変更のお知らせ

J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(デジタル11チャンネル)で放送している同番組は、「夏の高校野球 西東京大会」生

中継のため、7月9日(日)～27日(木)の放送時間(午前9時、午後0時15分の回)を一部変更します(雨天などで試合が行われない日は、通常放送の時間帯に放送する場合があります)。

◆7月9～27日の放送時間 午前8時30分、午後5時15分、8時、10時15分

問 J:COM武蔵野・三鷹 ☎0120-999-000、市広報メディア課 ☎29-9037

空き地の適正管理をお願いします

雑草が茂った空き地は、害虫の発生やごみの不法投棄などの原因となり、近隣の迷惑になります。市では7月10日(月)～14日(金)に空き地の管理状態を調査し、適正な管理がされていない場合は所有者に連絡・指導します。

問 ごみ対策課 ☎29-9613

排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

日 10月1日(日)午前10時～正午

所 青山学院大学青山キャンパス(渋谷区渋谷4-4-25)

料 6,000円(別途郵送料)

申 7月3日(月)～31日(月)(消印有効)に申込書(水再生課<市役所5階57番窓口>)で入手)を指定の郵送先へ

問 東京都下水道サービス(株) ☎03-3241-0818

収納代理金融機関の指定取り消し(三井住友信託銀行)

令和6年4月1日付けで、同行の三鷹市収納代理金融機関の指定を取り消します。同日以降、市税や保険料、保育料などの取り扱いがなくなるので、ご注意ください。

市税などの納付に同行の口座振替を利用している場合は、他の金融機関への変更が必要となります。詳しくは、各担当部署へお問い合わせください。

問 会計課 ☎29-9791

政治家の寄附は禁止されています

◆贈らない お中元を贈ることや、地域のイベントに祝儀を出したり、酒などを差し入れることは禁止されています。

◆求めない 有権者が政治家に寄附を勧誘・要求することは禁止されています。

◆あいさつ状の禁止 政治家が選挙区内の人や団体に暑中見舞いなどのあいさつ状を出すことは禁止されています。

問 選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

税金

休日納税相談窓口を開設します

日 7月15日(土)・16日(日)午前9時～午後4時30分

所 納税課(市役所2階25番窓口)

※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。

※庁舎南側スロープ下の地下1階警備室

前通用口からお入りください。

問 同課 ☎29-9210

7月31日(月)は固定資産税・都市計画税(第2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算されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付はコンビニエンスストアやペイジー対応のATM、クレジットカード、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。

問 同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

固定資産税・都市計画税の減免

①国や市などが無償で借り受けまたは譲渡を受けた、②震災、風水害、火災などにより被害を受けた、③相続税のため物納した固定資産、④公共事業などで、国、地方公共団体または土地開発公社が売買で取得した固定資産(所有権移転登記および引き渡し完了)は、固定資産税・都市計画税の減免が認められる場合があります(申請後に納期限が来るものが対象)。

申 7月31日(月)までに申請書と必要書類を資産税課(市役所2階28番窓口)へ

問 同課 ☎29-9197

消費税インボイス制度登録要否個別相談会

日 7月19日(水)・24日(月)午後1時～4時

所 武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

申 問 事前に同署 ☎53-1311へ

年金

国民健康保険税納税通知書を7月10日(月)に発送します

内容をご確認のうえ、納期限までに納付をお願いします。納付した保険税は社会保険料控除として申告できます。※変更点など、詳しくは同封するパンフレットをご確認ください。

※7月21日(金)になっても届かない場合は、保険課へお問い合わせください。

問 同課 ☎29-9216

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

申 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

※10月分から変更したい方は、7月27日(木)までに申請してください。

問 同課 ☎29-9218

8月は国民健康保険限度額適用認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)の更新月です

認定証の有効期限は7月31日(月)です。

現在、認定証をお持ちの方には7月中旬に更新案内を送付しますので、8月以降も認定証が必要な場合は更新手続きをしてください。

申 対象者の保険証、申請書、別世帯の方が申請する場合は申請者の顔写真付き本人確認書類、住民税非課税世帯で長期入院該当の方(申請を行う月以前の12カ月以内の入院日数が90日を超える方)は入院期間が確認できる書類を保険課(市役所1階9番窓口)または市政窓口へ

問 同課 ☎29-9215

国民年金保険料の免除・納付猶予制度をご存じですか

所得が少ないときや失業などの理由により国民年金保険料の納付が困難な場合に、所得や世帯状況に応じて保険料が免除または納付猶予される制度があります。また、学生の方は「学生納付特例制度」、生活保護法による生活扶助を受けている方や障害年金(1級または2級)の受給権者の方は「法定免除制度」、平成31年2月以降に出産された方は「産前産後免除制度」の対象となります。詳しくは、市ホームページでご確認ください。

問 市民課 ☎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

5・6月分の同手当を、7月10日(月)に指定預金口座に振り込みます。

問 子育て支援課 ☎29-9675

児童扶養手当の更新手続き

対象者には7月下旬に「現況届(更新手続き)のお知らせ」を郵送します。

申 8月1日(火)～31日(木)に必要な書類を受給者本人が市の指定する受付場所へ

※5日(土)・6日(日)の午前も受け付けます。

問 子育て支援課 ☎29-9675

私立幼稚園で令和6年度入園に向けた施設見学などを行っています

私立幼稚園の情報は、みたかきずナビ <https://kosodate-mitaka.mchh.jp/>に掲載しているほか、子ども育成課(市役所4階44番窓口)で案内パンフレットを配布しています。日程や内容など、詳しくは各園にお問い合わせください。

※三鷹幼稚園は6年3月廃園予定のため、園児募集はありません。

問 同課 ☎29-9674

むらさき子どもひろばの催し(7月)

◆乳幼児のあそびひろば

日 ①げんきっ子ランド=毎週月曜日午前9時～正午(10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(4日(火)・6日(木)・7日(金)・13日(木)・19日(水)を除く)

◆乳幼児対象のイベント

※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620号(7月2日～8月5日)
 急増する消費者トラブルにご注意を! / 三鷹市美術ギャラリー収蔵作品展Ⅳ 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6月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 190,298人(126人減) うち外国人: 4,161人(6人増)
 男: 92,729人(71人減) / 女: 97,569人(55人減) 世帯数: 96,943世帯(46世帯減)

「大沢の里竹灯り」関連イベント

☎生涯学習課 ☎0422-29-9862

オープニングイベント

オーボエ、篠笛などの情緒豊かな古民家音楽フェスや、昔話のおはなし会、ボールすくいなど、子どもから大人まで夏の夜の古民家を楽しめる出し物が集結します。

☎ 7月29日(土)午後6時～8時
 所 大沢の里古民家前公園(雨天時室内) 申 当日会場へ

竹灯り作りワークショップ

オリジナルの竹灯り製作に挑戦してみませんか。作った竹灯りは、企画展(1面参照)で展示した後、持ち帰れます。

☎ 7月15日(土)・16日(日)午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
 人 小学5年生以上の方各回15人(小学生は保護者同伴)
 所 教育センター
 講 竹灯り製作者の久保充さん
 申 7月3日(月)午前9時から同課 ☎0422-29-9862・✉shogai@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)




第46回 みたか商工まつり

主催 三鷹商工会 ☎0422-49-3111

ヒーローショーや伝統技能を紹介する「匠(たくみ)の技」展、模擬店など、楽しい企画が盛りだくさんのお祭りです。タイムスケジュールや出店情報など、詳しくは同会ホームページ [HP https://www.mitaka-s.jp/](https://www.mitaka-s.jp/) でご確認ください。

☎ 7月15日(土)午前11時～午後6時、16日(日)午前11時～午後5時
 所 市役所周辺
 申 期間中会場へ
 ※自家用車でのご来場はご遠慮ください。






©2022石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映 ©テレビ朝日・東映AG・東映

大沢地域 AIデマンド交通の臨時運行を行います

☎都市交通課 ☎0422-29-9709

市内で実施されるイベントに合わせ、日曜日に臨時運行します。利用方法など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎ 7月16日(日)=みたか商工まつり(上記参照。15日は通常運行)、23日(日)=水上フェスティバル(大沢コミュニティセンタープール開き(招待者のみ入場可))



自由研究にぴったり! 「夏休み介護のおしごと無料体験会」


☎介護保険課 ☎0422-29-9274

参加者には、子ども介護士証と記念品を差し上げます。

人 市内の小学4～6年生(募集人数は下表の通り。保護者1人同伴)

施設名	所在地	日時	人数
三鷹ロイヤルの丘	新川5-6-24	7月25日(火)午前10時～11時45分	4人
はなかいどう	牟礼6-12-30	7月26日(水)・28日(金)、8月2・9・16日の水曜日午前9時～11時	各日2人
ニチケアセンター下連雀	下連雀4-21-20	7月27日(木)午前10時～正午	3人
みたか紫水園	新川5-6-31	8月2日(水)午前10時～正午	4人
三鷹げんき	大沢4-10-5	8月5日(土)・6日(日)午前10時～正午	各日4人
もえぎ三鷹上連雀	上連雀5-28-3	8月7日(月)午後1時30分～3時30分	4人
ピオーネ三鷹	井口1-17-22	8月10日(木)午前9時～11時	5人
恵比寿苑	牟礼1-9-20	8月10日午後1時～2時30分	3人
弘済園	下連雀5-2-5	8月20日(日)午後1時30分～3時30分	4人

☎ 各開催日の2週間前までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ
 ※チラシ(市ホームページで入手可)に付いている参加申込書からの申し込みも可。



東多世代交流センターの催し

☎同センター ☎0422-44-2150

①小学生夏休み科学教室 「金属ってもえる?—線香花火をつくろう」


金属を燃やして炎色反応などを見る実験をした後、線香花火を作ります。

☎ 7月26日(水)・28日(金)午前10時～正午、午後2時～4時
 ※受講は1回のみで、受講回は抽選で決定します(いずれも同内容)。
 人 市内の小学生各回18人 所 同センター 講 科学読物研究会の坂口美佳子さん
 物 鉛筆、汚れてもよいタオル、割り箸、持ち帰り用ビニール袋

②東部地区住民協議会連携事業「親子ポッチャ体験会」

☎ 7月30日(日)午前10時30分～正午
 人 小学生と保護者36人(小学生のみの参加も可)
 所 牟礼コミュニティセンター 物 タオル、動きやすい服装

☎ 7月3日(月)午前9時から直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎0422-44-2150へ(①7月9日(日)まで、②16日(日)まで。申込多数の場合は抽選。結果は①7月14日(金)、②21日(金)までに通知)
 ※①は昨年度受講していない方を優先します。



市立図書館で月曜祝日と夜間の開館を試行します

☎三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

祝日開館 実施場所: 市立図書館全館
 実施日: 7月17日(月・祝)、9月18日(月・祝)
 開館時間: 午前9時30分(駅前図書館は10時)～午後5時
 ※7月18日、9月19日の火曜日は休館します。

夜間開館 実施場所: 東部図書館、西部図書館、南部図書館みんなみ
 実施期間: 7月25日(火)～8月4日(金)(7月29日(土)～31日(月)を除く)
 閉館時間: 午後5時→7時

三鷹市美術ギャラリー主催ワークショップ

こどもアートクラブ「カラー!フル!!」

一箱の中にいろんな色を入れて振ってみよう。どんな模様ができるかな

☎同ギャラリー ☎0422-79-0033

☎ 8月6日(日)午後2時～4時
 人 小学生20人 所 芸術文化センター ¥1,500円(材料代を含む)
 申 7月25日(火)(必着)までに往復はがきまたはファクスで必要事項(11面参照)・性別・学校名・学年を「〒181-0013下連雀3-35-1三鷹市美術ギャラリー」・FAX 0422-79-0030へ(申込多数の場合は抽選)
 ※同ギャラリーホームページ(右記QRコード)からの申し込みも可。

