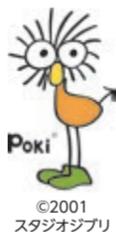




自転車用ヘルメットの購入費用を助成	3面
平和への願いを込めた千羽鶴をご提供ください	4面
夏休みは図書館へ!	6面
市からのお知らせ	11面から
Poki4コマまんががコンテスト2023 作品募集	12面



©2001
スタジオジブリ

市民による、未来のまちづくりのための提案

7月8日 政策提案が市へ提出されました

マチコエ設立から約2年。今回提出された政策提案は、400人を超えるボランティアのメンバーが、さまざまな手法で市民の皆さんの声を集め、議論を重ねてまとめたものです。今号では、これまでのマチコエの活動を振り返りながら、政策提案の概要を紹介します。

☎参加と協働推進室 ☎0422-70-4033



まちの声を聴き、
まちの声をカタチにする

Machikoe
マチコエ

第1回全体会(令和4年3月26日)

7部会、23グループの活動が本格的に始動。今後どのような活動を行っていくのか、政策テーマを発表しました。



グループ会議



ワークショップ



第2回全体会(4年7月16日)

何を目的に、誰を対象に、どんな手法でまちの声を聴いていくのか、各グループが意気込みを発表しました。



市民アンケート



イベントでのブース出展

ヒアリング & 意見交換会

第3回全体会(5年3月4日)

これまで集めたまちの声を基に、未来のまちづくりに向けた政策提案(1次提案)を作成。

第4回全体会(5年7月8日)

1次提案の内容をグループで議論してさらに磨き上げ、約2年間の活動の集大成となる政策提案を市に提出しました。

各グループがまちへ出て、アンケートやワークショップなどを実施。市民の皆さんが普段感じている課題や未来のまちづくりに向けたアイデアなど、集まった声はなんと延べ1万件!



同協議会会長 伊藤一美さん(写真左)からのメッセージ



マチコエとは?

市が令和3年4月に設置した「三鷹市市民参加でまちづくり協議会」の愛称。公募で集まったメンバーが市民の皆さんの声を集めて話し合い、より良い三鷹の未来のまちづくりのアイデアを市に提案することを目的としています。

マチコエHP



1万人の市民の声を集めて作成

メンバーは「まちの声を聴いてまちの声をカタチにする」ことを目的に活動してきました。コロナ禍での活動ということもあり、Webアンケートの活用など試行錯誤して声を集め、これらを基に未来の三鷹のまちづくりに向けて議論を重ねてきました。先日開催した最終報告会では、まちの声をカタチにした政策提案を市長に手渡しました。市民の皆さんとメンバーの思いがこもったこの提案の一つでも多く生かしていただきたいです。

← マチコエが市に提出した政策提案の概要は、2面をご覧ください。

夢を育むことの大切さ



三鷹市長
河村 孝

もう20年以上も昔の話ですが、第四小学校で、「夢を育む」と書いて「夢育(むいく)」という活動をされていた校長先生がいました。先生は、子どもたち一人ひとりに寄り添った教育をするため、思い切った学校を地域に開き、保護者や地域の皆さんの力を学校教育に生かそうとしたのです。この夢のような考え方は、時代に合わせて少しずつ形を変えながら三鷹の中で育まれてきました。現在、市内七つの学園すべてで展開されている「コミュニティ・スクール(地域に開かれた学校)構想がそれです。

マチコエの皆さんから政策提案をいただいたことを受け、今回はあえてこの話を紹介しました。なぜなら、今では三鷹市を越えて日本全国に広がっているコミュニティ・スクール構想も、最初は本当に実現できるのだろうかと思われていたからです。ちなみに、この校長先生こそが、現教育長の貝ノ瀬滋さんです。

夢を抱くことは、子どもだけでなく、また三鷹だけでなく、まさに今の日本にとって必要なことです。2面では、マチコエの皆さんが、延べ1万件以上のまちの声を基に議論を重ねた、未来のまちづくりのための提案の概要を紹介しています。どれも夢のある提案ばかりです。三鷹市で現在進めている基本構想・基本計画づくりも、皆さんの夢を育み、実現させるための大切な過程です。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



市民による、未来のまちづくりのための提案

政策提案の一部のアイデアを紹介します

7月8日に行われた第4回全体会(最終報告会)で、マチコエから三鷹市へ政策提案が提出されました。政策提案には各グループの思いが詰まった、たくさんのアイデアが掲載されています。

☎参加と協働推進室 ☎0422-70-4033

●政策提案の全文や第4回全体会(最終報告会)の様子は、7月17日(月・祝)からマチコエホームページで公開します。



生涯学習グループ

- 学びの循環！世代間交流による生涯学習で心ゆたかなまち三鷹へ
- ➔ 小・中学生向け生涯学習の充実、学びの活性化のためのコーディネーターや拠点創造など

スポーツグループ

- 三鷹駅前エリアで運動を始めるきっかけづくり



➔ 駅前で気軽に利用できるランニングステーションの設置、井の頭公園へのランニングロードの整備など

芸術グループ

- 芸術を介したコミュニケーションで三鷹ならではの芸術施策を実施
- ➔ 対話による絵画鑑賞の取り組みや三鷹アートカードの作成など

文化・歴史グループ

- 市民が主役！「三鷹まるごと博物館」構想を生かした市民協働のまちづくりで郷土にしようよ三鷹！
- ➔ 文化・歴史のほか、商業や観光、教育ツールとしても活用可能なプロジェクトマップの設置など



防災・減災グループ

- 誰一人取り残さない三鷹の防災、次世代の子どもたちに受け継ぐ市民全体の防災文化の構築
- ➔ 多様なニーズに配慮した避難所設備の充実など

防犯・消費者保護グループ

- 市民の安全安心は市民が守る！地域を見守る「市民全員！地域応援隊」の創設

➔ 近所や日常での異変を市や関係機関へ通知できる仕組みの構築、市民ボランティアによる「異変トリアージ」研修の実施など



障がい者福祉・高齢者福祉グループ

- 一方的な支援をする・される関係ではなく、多様な人々が互いに支え合う三鷹暮らしを実現

➔ SNSを活用した分かりやすい情報の発信、地域ネットワークの機能向上など

健康・医療・ヘルスケアグループ

- 末永く市民が健幸でいられる、次世代型の「情報・コミュニティ・行政支援」
- ➔ 情報ネットワークや相談機能の強化を目的とした横断組織の設立など



商工業グループ

- 共創のアプローチ。市民との連携で商工業を活性化。多様な働き方とイノベーション推進

➔ 実験的に始められるシェア店舗の提供等「お店を始めたい」というチャレンジをサポートする仕組みなど

農業グループ

- シン・コミュニティ農園、広報強化、農地保全。魅力ある三鷹の農業実現に向けて

➔ 市民が気軽に利用でき、地域で管理運営する「シン・コミュニティ農園」による地域活性化など

観光・インバウンドグループ

- 観光政策推進のための組織体制づくり。市民とともに観光資源を磨き上げ、活動用財源を創出！

➔ シティプロモーション課の創設、ふるさと納税の返礼品や観光コンテンツの充実・向上など

労働・雇用グループ

- 労働・雇用市場への働きかけ・マッチング！労働・雇用情報の見える化・知らせる・知るしくみ！

➔ 何でも相談できる窓口「ワンストップセンター」の開設、リスキング支援として「能力開発・人材育成バウチャー券」の発行など



交通・道路グループ

- 自転車中心から人中心の交通・道路環境へ転換！／やりたい！行きたい！→移動しやすい環境の実現

➔ 電柱の埋設や移動による歩道の拡幅、位置情報を活用したアプリの開発など

公園・施設グループ

- さらなる緑と水の公園都市を目指して、公園を楽しむ・公園で楽しむ・公園と楽しむ

➔ 市民が公園の管理に参加できる仕組みづくり、利用用途(子どもの遊び、休息など)に応じた公園の整備など



住宅・景観グループ

- ライフスタイルに合わせて、最後まで自分らしく人生を過ごせる住まいづくりの実現！

➔ 市内の住宅確保要配慮者への居住支援などを行う組織「居住支援協議会」の設立

環境・公害・緑化・エコグループ

- 緊急課題である地球温暖化対策について、条例の制定を視野に入れた、エネルギー・ゴミ・緑化の対策

➔ 市関連施設へのソーラーパネルの設置や商業施設の緑化促進など



児童・子育て支援グループ

- 小学校区ごとの子育てステーション／市民と市がSNSで子育て情報を共有／「子育て手帳」の作成と啓発活動

➔ 子育てにおける出会い・つながりの場「子育てステーション」の設置、夫婦や家族に向けた「子育て手帳」の作成など

学校・教育グループ

- 子どもたちに多様な興味の種類を提供／さまざまな大人たちのモデルを示す／環境整備に地域や専門家が参画

➔ 地域の企業や団体と協力した授業題材の供給、保護者の相談窓口のコールセンター化など

保育園・幼稚園グループ

- こどもがまんなか！街中を自由に気ままに冒険できる！夢と現実が融合するまちの実現へ！

➔ 「こども全員会議」の創設、こどもたちの声を統計的に分析して公開する「こどもポータル」の開設など

多世代交流グループ

- 「多世代交流コンシェルジュ」の設置／ナレッジの集約／子どもたちを地域で育て、次世代につなげる

➔ 多世代交流を行おうとする既存・新設団体のための市への相談窓口「多世代交流コンシェルジュ」の設置など



コミュニティグループ

- 市が市民と一緒に創る、つながりたい人が地域でつながれる仕組み

➔ 情報提供の場「コミュニティ・インフォメーションスポット」、既存施設以外に「ふれあいの場」を開設など

人権・男女平等参画グループ

- 人権を自分ごととして考えよう！誰も取り残さない仕組みづくり

➔ 対人窓口やコールセンター、SNSなど多様な方法で相談できる「人権なんでも相談」体制の構築

平和・国際交流グループ

- 多様な市民が集う身近な場の創出！相互交流やことばの学習ができ、情報発信・気軽に相談ができる場

➔ 身近なワンストップセンターの設置、三鷹国際交流協会における活動指針の見直しや組織の強化



マチコエの活動期間は12月末までです。今後は市職員と意見交換を行いながら、提案した政策が「三鷹市基本構想」や「第5次三鷹市基本計画」にどのように反映されるのか市と一緒に考えます。



副市長を選任

☎職員課☎0422-29-9166



6月30日の第2回市議会定例会で、副市長に久野暢彦氏を選任する議案に同意の議決があり、7月1日付で選任されました。

選任に当たり、現市長の在任期間に限り副市長の定数を3人とする『副市長の定数の特例に関する条例』を制定しました。市では体制を強化し、さらにスピード感を持って、最優先課題である防災都市づくりや三鷹駅前の再開発などに取り組んでいきます。

◆久野暢彦(くの・のびこ)副市長プロフィール

平成2年、住宅・都市整備公団(現：独立行政法人都市再生機構)に就職。同法人事業推進部担当部長などを歴任し、三鷹中央防災公園・元気創造プラザ整備事業や三鷹駅南口中央通り東地区再開発事業に従事。令和元年、三鷹市企画部まちづくり総合調整担当部長に着任。都市再生部長を経て、現在に至る。59歳。

『人権基本条例(仮称)』の制定に向けた「基本的な考え方」と「骨格案」を作成

☎企画経営課☎0422-29-9032

同条例の制定に向けて、昨年開催した市民ワークショップや関係団体へのヒアリング、市民会議・審議会などのご意見などを踏まえ、「基本的な考え方」と「骨格案」を作成しました。

条例の基本理念

- ①日本国憲法、世界人権宣言、国際規約などを踏まえ、人権が尊重され、差別を受けることなく生きていける平等な社会を実現します。
 - ②一人ひとりが違いを認識し、思いやり、理解することで、いきいきと自分らしく安心して暮らしやすいまちを実現します。
- ※全文は市ホームページでご覧になれるほか、同課(市役所3階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、図書館、マチコエ、三鷹国際交流センター、市民協働センター、コミュニティセンターで配布します。

◆ご意見をお寄せください

8月8日(火)(必着)までに必要事項(11面参照)とご意見を「〒181-8555 企画経営課」☎0422-29-9032・FAX 0422-29-9279・✉ kikaku@city.mitaka.lg.jp、またはご意見入力フォーム(右記QRコード)へ
※匿名での意見提出も可能です。



三鷹市職員を募集中

☎職員課☎0422-29-9166

職種	一般事務 上級 (福祉職・ 経験者 採用)※	土木技術 (経験者 採用を 含む)	建築技術 (経験者 採用を 含む)	電気技術 (経験者 採用を 含む)	保育士	保健師
募集 人数	若干名	若干名	若干名	若干名	10人程度	若干名
勤務 時間	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (時間、休日は配属先により異なる)					
給与 (月額 初任給)	216,085円(大学新卒)			199,525円 (大学新卒)	216,085円 (大学新卒)	
試験 日程	一次試験=8月27日(日)					

- ※社会福祉士または精神保健福祉士資格取得者に限ります。
- ※給与はいずれも地域手当を含む。扶養手当、住居手当、通勤手当、期末勤勉手当など各種手当あり。経験年数加算あり。
- 申7月24日(月)午前10時～8月6日(日)に申し込み専用サイト(下記QRコード)へ
- ※専用サイトへの登録後、受験者マイページへのログインが必要です。
- ※詳しくは募集要項(市ホームページで入手)をご覧ください。



井口特設グラウンド土地利用に関する説明会

☎まちづくり推進課☎0422-29-9702

市では、昨年12月に策定した『井口特設グラウンド土地利用構想』に基づき、敷地北側を一時避難場所・グラウンドや東西通路に、敷地南側に医療施設を誘致する方向で取り組みを進めています。当日は、今後のスケジュールなどを説明するとともに、市民の皆さんからご意見を伺います。

- 日8月5日(土)午後2時～3時
- 所井口コミュニティセンター
- 物上履きまたはスリッパ
- 申当日会場へ
- ※自家用車での来場はご遠慮ください。

7月24日から
申請受付スタート

自転車用ヘルメットの購入費用を助成

☎都市交通課☎0422-29-9709

先着
3,000人



道路交通法の改正により、4月1日からすべての利用者に自転車乗用時のヘルメット着用が努力義務になりました。これを受けて、市では新たに自転車用ヘルメットを購入する際に使える助成券を交付します。

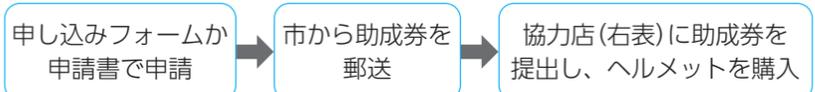
- ※既に購入したヘルメットの費用は対象外です。
- 人 申請日時時点で三鷹市に住民登録がある方3,000人
- ¥ 上限2,000円(1人1回限り)
- 申7月24日(月)以降の平日午前9時～午後5時に、申し込みフォーム(市ホームページ(右記QRコード)参照)へ(先着制)
- ※特設窓口(7月24日は市役所1階市民ホール、25日(火)以降は第二庁舎2階に開設)での申請書による申請も可。



対象製品

- ①自転車乗用時に利用するもので、SGマーク、CEマーク、GSマーク、JCFマーク、CPSCマークのいずれかの認定を受けたもの
- ②上記以外で同等の安全性が認められるもの

申請から購入までの流れ



- ※助成券の使用期限は令和6年1月31日(火)まで。
- ※申請後、3週間程度で助成券を郵送します。

協力店(助成券が使える店舗)

※市外局番「0422」は省略。

店名	所在地	電話番号
セオサイクル 三鷹店	下連雀3-28-14	70-1360
サイクルウインドイシイ	下連雀3-44-3	47-1413
サイクルステーションワタナベ 三鷹南口店	下連雀4-15-35	46-7652
梅田自転車店	下連雀4-18-7	43-6422
小池輪業	牟礼6-14-9	43-6460
大川輪業	牟礼6-16-6	44-0760
SEED CYCLE	中原1-1-10	03-6909-1279
ダイシャリン 三鷹店	北野2-6-42	70-0660
フリーパワーショップ三鷹	新川3-13-10	70-7121
ヴィクトリア 三鷹店	新川3-16-25	72-8581
サイクルベースあさひ 三鷹新川店	新川3-16-26	40-1090
大山自転車店	上連雀8-9-23	43-7810
サイクルベースあさひ 三鷹井口店	井口3-4-32	39-4880
コジマ x ビックカメラ 三鷹店	野崎1-3-10	79-6600
ドン・キホーテ 東八三鷹店	野崎1-24	0570-006-511
石井輪業商会	野崎2-3-3	26-4875

電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支援給付金

問 重点支援給付金コールセンター ☎0422-29-9617
(平日午前9時～午後5時)

対象世帯

①住民税非課税世帯

基準日(令和5年6月1日)に三鷹市で住民登録があり、世帯全員の5年度住民税均等割が非課税の世帯

→対象と思われる世帯の世帯主宛てに、7月下旬に確認書を送付します。確認書を同封の返信用封筒で返送してください。

※8月2日(火)までに届かない場合は、コールセンターへご連絡ください。

②家計急変世帯

5年1月以降の家計が急変し、世帯員それぞれの5年1～10月の任意の1カ月の収入または所得を12倍して合計した金額が住民税非課税相当になる世帯

→給付金の受給には申請が必要です。申請書は市ホームページで入手できます。

※世帯の全員が、住民税を課税されているほかの親族などの扶養を受けている場合は対象外です。

給付額

1世帯当たり3万円(1回限り)。**①②**の重複受給は不可

申請期限

10月31日(火)(消印有効)

給付開始時期

8月中旬以降、不備のない確認書・申請書の受理から、おおむね30日後



『三鷹市市税条例』の一部を改正

問 市民税課①③ ☎0422-29-9194、② ☎0422-29-9193

地方税法などの改正に伴い、同条例の一部を改正しました。主な改正内容は次の通りです。

①**個人市民税** 優良住宅地造成などのために土地等を譲渡した場合の長期譲渡所得に係る課税の特例について、適用期限を令和8年度まで延長します。

②**軽自動車税** 7月1日から、種別割の車両区分として特定小型原動機付自転車を新設して税率を2,000円とし、6年度分から適用します。

③**森林環境税** 国税の森林環境税(年額1,000円)について、6年度から個人住民税均等割と併せて賦課徴収します。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



シニアニュース



8月は国民健康保険「高齢受給者証」の更新月です

問 保険課 ☎0422-29-9216

70～74歳の国民健康保険加入者に交付している高齢受給者証は、毎年8月1日に自己負担割合の見直しを行います。新しい受給者証は7月下旬にお送りします。有効期限は、来年の7月31日(年度の途中で75歳になる方は誕生日の前日)です。今まで使用していた受給者証は、8月1日(火)以降に同課(市役所1階9番窓口)に設置する回収箱または市政窓口へ返却するか、細かく切るなど個人情報に注意して破棄してください。

◆自己負担割合の判定基準

同一世帯の70～74歳の被保険者のうち、住民税課税所得が最も高い方の金額が145万円未満の世帯は2割、145万円以上の世帯は3割です。

◆次のいずれかの条件に該当する場合は2割になります

- 70歳以上の被保険者がいる世帯で、70～74歳の被保険者の総所得金額などから基礎控除額43万円を差し引いた額の合計が210万円以下
- 同一世帯の70～74歳の被保険者全員の収入合計が520万円未満
- 世帯内の70～74歳の被保険者が1人の場合は収入金額が383万円未満。ただし、同一世帯内に後期高齢者医療制度の旧国保被保険者がいる場合は収入合計が520万円未満

平和への願いを込めた千羽鶴をご提供ください

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

8月15日(火)開催の「戦没者追悼式並びに平和祈念式典」に献呈する千羽鶴をご提供ください。8月1日(火)～31日(木)開催の「平和展」でも展示します。

千羽鶴について

長さ1.2m以内で、すべて糸でしっかりとつなげてフックに掛けることができる状態にし、差し支えなければ名札もお付けください。

申 7月28日(金)までに同課(市役所3階)へ



黙とうにご協力をお願いします

- 恒久平和を祈り、防災無線による ◆**広島原爆の日** 8月6日(日)午前8時15分1分間の黙とうを行います。ご家庭 ◆**長崎原爆の日** 8月9日(水)午前11時2分や職場でのご協力をお願いします。 ◆**終戦記念日** 8月15日正午

ひとり親家庭支援

ひとりで悩まず 気軽にご相談ください

問 子育て支援課 ☎0422-45-1151(内線2754)

ひとり親家庭が日ごろ抱えている悩みごとの相談や支援、助成を行っています。専門の相談員が電話または面談により対応します。

母子父子自立支援員による相談

日 平日午前9時～午後5時(年末年始を除く)

申 同課 ☎0422-45-1151(内線2754)へ

主な相談内容

- 生活、就労、住まいに関すること
- 離婚、養育費、面会交流に関すること
- 医療費、各種手当に関すること など



養育費確保支援等事業

離婚時の養育費の取り決めに関して、弁護士の無料相談が利用できるほか、裁判外紛争解決手続(ADR)の利用や養育費に関する公正証書の作成にかかった経費などについて、助成(1事業1人5万円上限)が受けられます。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。同課へお問い合わせください。



児童育成手当・児童扶養手当の更新手続き(現況届)のお知らせ

児童育成手当

6月に対象者へ案内を送付しました。未提出の方は早急にご提出ください。

児童扶養手当

7月下旬に対象者へ案内を送付します。8月1日(火)～31日(木)にご提出ください。5日(土)・6日(日)午前9時～正午も提出を受け付けます。

高齢者スマートフォン相談会

問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

主 東京都デジタルサービス局 日 7月25日(火)午後1時～5時

人 60歳以上の市民 所 市役所第三庁舎 申 当日会場へ

三鷹いきいきプラス パソコン活用講座

問 同会事務局 ☎0422-70-5753

日 ワード=8月21日(月)、エクセル=24日(木)、いずれも午前10時～正午

人 おおむね55歳以上の市民でパソコン経験者10人

所 三鷹産業プラザ 料 各500円(資料代) 物 パソコン(貸与あり)

申 7月19日(水)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

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」

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

- 日 ①元気な人ってどんな人?どんな生活している?(体組成測定+講座)=9月6日、②元気をつくる食習慣一コツを知って美味しく食べよう(握力測定+講座)=13日、③老いの予防は口元から—マスク生活が続いた中で(口腔機能測定+講座)=20日、いずれも水曜日午後1時30分～3時

人 65歳以上の市民(65歳以下の方も参加可) 所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 ①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、②管理栄養士の奈良理香子さん、③歯科衛生士の前田小由利さん

申 同課 ☎0422-24-8207、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



天文・科学情報スペース

企画展

「オーロラと宇宙の天気展 2023」

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

地球や太陽系の惑星のオーロラ、宇宙環境(宇宙の天気)についての解説パネルを展示します。来場者にはオリジナル絵はがきを差し上げます。

日 7月28日(金)～9月24日(日)午前11時～午後6時30分(月・火曜日、祝日休館) 申 期間中会場へ



トロムソ(ノルウェー)のオーロラ



大沢の里水車経営農家 母屋耐震工事見学会

問 生涯学習課 ☎0422-29-9862

文化10(1813)年ごろに建てられた母屋を、専用の器具で建物の土台ごと持ち上げる様子が見られます。

日 8月8日(火)午前10時～11時

人 30人

所 同施設

物 あればヘルメット

申 7月18日(火)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) ※当日は施設内のトイレは使用できません。



作品募集

アール・ブリュットみたか

問 同事業事務局(三鷹商工会内) ☎0422-49-3111

「アール・ブリュット」とは、専門的な美術教育を受けていない人が、湧き上がる衝動に従って制作したアートのことをいいます。好評を博した前回に引き続き、今回も市内の障がいのある方から作品を募集します。

応募方法

募集要項(同事業ホームページ HP https://artbrut-mitaka.com/ <右記QRコード>で入手)を確認のうえ、9月15日(金)までに申し込みフォームから応募してください。 ※11月下旬ごろ、三鷹市美術ギャラリーなどで作品を展示します。



前回の最優秀賞作品 「ジャングル王子(橋本康多さん)」

講演会

「自分のこころとからだを大切にできる子どもに育てるために」



問 健康推進課 ☎0422-24-8207

子ども自身が自分の心や体を知り、自分を大切にするためにはどうしたらいいのか。思春期前の子どもの接し方や子育て方法など、現場で活躍する医師から親の心の準備を含めて学びます。

日 8月30日(水)午前10時～正午

人 所在学・在勤・在活動を含む市民で、小学生のお子さんがある保護者、福祉センター=40人、オンライン会議アプリ「Zoom」=300人、録画視聴=300人

講 国立成育医療研究センター母性内科医師の三戸麻子さん(写真)

申 7月18日(火)午前9時から市ホームページへ

※録画配信期間は9月7日(木)～10月6日(金)。



環境ポスターを募集中

問 環境政策課 ☎0422-29-9612

入賞作品は市の出版物などに掲載します。

テーマ 「やめようよ! サステナブルでない暮らし」

◆応募規格

テーマをメッセージとともに表現した未発表のオリジナル手描き作品(CGは不可)。B4または八つ切りサイズの画用紙を使用。

※特定の企業や商品名、キャラクターなどが入った絵は審査対象とならないことがあります。

人 在学・在勤を含む市民

申 9月1日(金)(必着)までに作品の裏面に必要事項(11面参照)、学生は学校名・学年・組、在勤の方は勤務先名を記入し、「〒181-8555環境政策課」へ(1人1点)

◆審査・表彰

市長賞1点、環境基金活用委員会会長賞1点、教育長賞1点、優秀賞10点、環境メッセージ賞1点 ※受賞者には賞状と賞品を贈呈し、応募者全員に参加賞を差し上げます。



堂はみんなの優しさの姿

昨年度の市長賞作品 上條蒼真さん(大沢台小6年(受賞時))

夏休みに挑戦! 環境学習プログラム&夏の省エネチャレンジ

問 環境政策課 ☎0422-29-9612

①環境学習プログラム

簡単な水質調査や不用品を使った工作、エコな調理方法などを紹介しています。水質調査キットも配布しています。

②夏の省エネチャレンジ

夏は家電への負担が高く、電気代も高くなってしまいがちです。家計のため、そして地球のために、節電などの省エネ行動にチャレンジしましょう。

◆チャレンジの例

- エアコン使用時の室温は28度を目安にする
● 冷蔵庫は無駄な開閉をしない
● 自家用車を使わずに公共交通機関を利用する



①②に取り組んだ結果を報告しよう!

報告いただいた方全員に「みたか地域ポイント」100ポイント(デジタルポイントのみ)を、さらに抽選で10人に記念品をプレゼントします。

申 9月7日(木)までに申し込みフォームへ

※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。



子ども世界の文化体験会

「アフリカンリズム」

主 問 (公財)三鷹国際交流協会(MISHOP) ☎0422-43-7812

民族楽器「バラフォン」と太鼓が奏でる軽快なビートに乗せて、リズム遊びやダンス体験をしてみませんか。

日 8月27日(日)午後2時～3時30分

人 市内の小中学生以下のお子さんと保護者80人(未就学児は保護者同伴)

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 ムクナバンド(コンゴ民主共和国、ガーナ共和国出身のミュージシャンやダンサーで編成された音楽グループ)の皆さん

申 7月19日(火)午前10時から同協会 ☎0422-43-7812、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



夏休みは図書館へ!

問 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151、東部図書館 ☎0422-49-3851、西部図書館 ☎0422-33-1311
三鷹駅前図書館 ☎0422-71-0035、南部図書館みんなみ ☎0422-76-5571

アニメーション映画の上映やおはなし会など、イベントが盛りだくさん。小学生向けの自由研究に役立つ本を集めた展示コーナーも開設します。

子ども向けおはなし会・映画会・イベント 当日会場へ(先着制)

開催館	開催日	時間	内容	対象・定員
本館	7月26日(水)	午後3時~3時40分	おはなし会「夏のわくわくおはなし会(小学生限定)」	小学生20人
	8月2日(水)	午後3時~3時30分	おにいさん職員による「マジックショー」	3歳以上20人
	8月9日(水)	午後3時~3時50分	映画「若おかみは小学生」	主に小学生(3歳以上可)50人
	8月23日(水)	午後3時~4時	映画「おしりたんてい ププッキエたおべんとうのなぞ！」	3歳以上50人
	8月30日(水)	午後3時~3時30分	「どきどき! わくわく! おはなしかい」	3歳以上20人
東部	7月26日(水)	午後3時30分~4時	おはなし会「夏のたのしいおはなし！」	3歳以上30人
	8月9日(水)		おはなし会「夏のこわいおはなし！」	
	8月23日(水)		おはなし会「夏のおいしいおはなし！」	
	8月30日(水)		おはなし会「夏のおはなし！」	
西部	7月26日(水)	午後3時30分~4時	「ちょっぴりこわ~い! おはなし会」	3歳以上30人
	8月9日(水)		映画「つるにのってーとも子の冒険」	
	8月23日(水)	午後3時30分~4時50分	映画「若おかみは小学生」「どんねんないきもの事典」	
	8月30日(水)	午後3時30分~4時	映画「イソップものがたり」「うさぎとかめ」ほか5作	
三鷹駅前	7月26日(水)	午後2時~3時20分	映画「長くつしたのピッピ」	3歳以上50人
	8月2日(水)	午後2時45分~3時20分	映画「長ぐつをはいたねこ」	
	8月9日(水)	午後2時~3時20分	映画「忍たま乱太郎」	
	8月23日(水)	午後2時~2時50分	映画「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」	
	8月30日(水)	午後3時30分~4時	「夏」のおはなし会	
南部	7月26日(水)	午後3時30分~4時	「夏のちょいコワ!」おはなし会	3歳以上20人
	8月2日(水)		「夏のおいしい!」おはなし会	
	8月9日(水)		工作「夏のかべかざりをつくろう!」	
	8月23日(水)		「まだまだ暑いね!」のおはなし会	
	8月30日(水)		工作「図書館カード入れをつくろう!」	

科学あそびをしよう

夏休みの自由研究にもお薦めです。

講 科学読物研究会の坂口美佳子さん

◆LEDでじっけん! きれいな光のランプをつくろう

日 8月2日(水) 午前10時30分~午後0時30分

人 小学生24人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

物 鉛筆、はさみ、セロハンテープ、カラーペン

申 問 7月20日(木) 午前10時から三鷹駅前図書館 ☎0422-71-0035へ(先着制)

◆は〜ん? 反射ってなんだろう 水の万華鏡をつくろう

日 8月2日 午後2時30分~4時30分

人 小学生16人

所 西部図書館

物 鉛筆、セロハンテープ、汚れてもよいタオル

申 問 7月20日 午前9時30分から同館 ☎0422-33-1311へ(先着制)

絵本から考える「戦争」と「平和」

所 問 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

小さい子どもから大人まで誰もが手に取りやすい絵本を通じて、戦争と平和について考えます。

主 同館、三鷹市文庫連絡会 日 8月6日(日) 午後2時~4時

人 50人 講 英米翻訳家の長友恵子さん

申 当日会場へ(先着制)



第11回 中高生にオススメ! POP大賞

問 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

読書の楽しみを中高生世代に伝えるPOP(手作りカード)を募集します。皆さんの思い出の一冊、記憶に残った一冊を教えてください。

応募作品は市立図書館で展示し、来館者の投票で10月上旬に賞を決定します。たくさんのご応募をお待ちしております。

◆応募期間 7月20日(木)~8月15日(火)

◆投票期間 8月17日(木)~9月3日(日)(市立図書館ホームページからも投票可)

◆対象図書 中高生にお薦めしたい本

◆POPの規格 はがきサイズ(100×148mm)で用紙の縦横・画材は自由。立体作品は不可。本のタイトル、著者名を明記。

申 市立図書館ホームページで詳細を確認のうえ、POPの裏面に応募用紙(各館で配布)を貼付し、各館設置の応募用ポストへ(複数応募可)



昨年度の最優秀賞作品「エリザベスさん」
◎「その犬の名を誰も知らない」
嘉悦洋 小学館集英社プロダクション

中学生・高校生向けイラストの描き方講座

所 問 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

イラストレーターの仕事についてご紹介いただき、講座内で描いたイラストにアドバイスをもらうことができます。

日 8月20日(日) 午後2時~4時 人 中高生20人

講 出版プロデューサーの榎本秋さん

申 7月16日(日)から申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



◎「描く前に“絵の出来”はすべて決まっているイラスト・ラフの正しい作り方」
榎本秋 秀和システム



生涯学習センターからのお知らせ

所 問 同センター(元気創造プラザ4階) ☎0422-49-2521

① 講座 「オペラ その流れをたどって」

オペラ歌手の実演付きで、その魅力を紹介します。

日 9月8日、10月20日、11月24日の金曜日 午後2時~3時30分(全3回)

講 元東京藝術大学講師の青島広志さん(写真)、助手はテノール歌手の小野勉さん



② 講座 「暮らしに活かす筆ペン」

冠婚葬祭やはがき・封筒の表書き、名前などを練習します。

日 9月13・27日、10月4日の水曜日 午前10時30分~午後0時30分(全3回)

講 書慶会主宰の齋藤佳馨さん(写真)



人 16歳以上の方①40人、②20人

¥ 3,000円

申 ①8月16日(水)、②13日(日)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・この講座を何で知ったかを「〒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 [HP](https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>へ(申込多数の場合は市民を優先して抽選)

夏休み限定! 自主学習スペースを開放します

日 7月21日(金)~8月31日(木) 午前9時~午後8時

(小学生は5時、中学生は7時まで。7月24日、8月28日の月曜日は休館)

人 小・中学生、高校生など30席 申 期間中会場へ(先着制)

「生涯学習センターフェスティバル」参加グループ募集(保育)

多くの方に生涯学習の楽しさを体験してもらうとともに、自主グループが日ごろの活動を紹介・発表する機会として、同フェスティバルを開催します。

◆部門

●展示・販売部門 手芸、陶芸、絵画、洋裁などの活動グループによる作品の展示・手作りの販売体験コーナー、活動紹介など

●カフェ部門 軽食やケーキ・お菓子、飲み物などの販売

●演技部門 ダンス、民謡、合唱、演奏、演劇などの発表

日 打ち合わせ=9月13日、10月11日、11月15日、12月13日の水曜日 午後1時30分~3時30分、フェスティバル=12月2日(土)・3日(日) 午前10時~午後5時(3日は4時まで)

人 打ち合わせに参加できる自主グループ、保育(1歳~未就学児)5人

申 8月25日(金)までに申込書(同センターまたは同センターホームページ [HP](https://www.mitakagenki-plaza.jp/) <https://www.mitakagenki-plaza.jp/>で入手)を同センターへ(申込多数の場合は抽選)

市役所各課のファクス番号は市ホームページ「各課ご案内」から確認いただけます。

東京都 女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練事業
 ☎東京都産業労働局
 📅10月16日(月)～11月3日(金・祝)(全15回)
 ※訓練後2カ月間のフォローアップ期間があります。
 👤出産・育児などにより退職してハローワークで求職登録をした方、または東

京しごとセンターの利用登録をした方で全回受講できる方10人
 📍Three Eight Nine MITAKA(下連雀3-37-31)
 📅7月17日(月・祝)～9月26日(火)に同事業ホームページ📄https://tokyo-woman-d.metro.tokyo.lg.jp/へ(選考あり)
 ☎同事務局☎03-3230-2445

教育支援学級介助員(2人)
 ◆職務内容 固定制の教育支援学級での障がいのある児童・生徒の介助業務
 ◆任用期間 8月1日～令和6年3月31日(長期休業期間を除く。再度の任用の場合あり)
 ◆勤務時間 月～金曜日午前8時～午後4時(実働週30時間。土曜日の勤務あり)
 ※勤務場所や報酬、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。
 📄指導課☎29-9817

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

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	日曜日、祝日・年末年始	午前10時～午後4時30分、6時～9時30分

※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。

そのほかの医療機関案内(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



住んでいないご自宅・ご実家のお悩み無料相談会

📅7月25日(火)午前9時～午後3時
 📍市役所1階市民ホール
 📄当日会場へ
 ☎都市計画課☎29-9704

総合オンブズマン相談(8月)

📅3・31日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、10・17・24日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
 📍相談・情報課(市役所2階)
 📄同課☎44-6600へ



令和5年度第1回 三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴

📅7月27日(木)午後1時30分～3時30分
 👤10人
 📍市議会協議会室(市役所3階)
 📄当日会場へ(先着制)
 ☎都市交通課☎29-9709

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

市民活動

みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
 会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(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20日発行号
 原稿締切日 7月25日(火)
 9月3日発行号
 原稿締切日 8月8日(火)
 いずれも午後5時まで

催し

笑顔でジョイサイレント

📄東京三鷹の森笑顔でジョイサイレント📄7月16～30日の毎週日曜日午前10時30分～午後0時20分、8月6・20・27日の日曜日午前10時30分～正午📍三鷹駅前コミュニティセンター ☎1回500円📄📄ハラ☎090-3902-9691・モリ☎47-5033(初回のみ申込)

ウエパヒロコ展「Der Sturm一嵐」

📄しるがね Gallery 📄7月16～30日(日)午前11時～午後7時📄同画廊📄期間中会場へ📄同画廊☎43-3777(木曜日休み)

元気ひろば おれんじの催し

📄①ホントにはじめてのピラティス=7月19日(火)午前10時～11時、②レジアクセサリー教室=28日(金)午前10時～11時30分、③お灸で簡単セルフケア=8月3日(木)午前10時～11時30分📄同会(中原3-1-65) ☎①1,000円、②1,400円、③1,800円📄📄同会☎76-5940・📄genkiorange@azuma-group.co.jp

「ザックパランに話そう会」お一人暮らしの方大歓迎

📄21世紀はあなたが主役📄7月19日(火)午後1時30分～4時📄女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎500円(茶菓代を含む)
 📄📄モリ☎090-8625-2063・☎47-5033

連続企画どうする? 私たちの人権条例 第3回 議員と語ろう 人権条例

📄三鷹市人権条例を考える市民の会📄7月22日(土)午後2時～4時30分📄市民協働センター ☎500円📄当日会場へ📄同会☎080-5465-8138

暮らしの保健室「おしゃべり会」

📄7月24日(月)午後1時15分～3時30分📄女性交流室(下連雀3-30-12中央通りタウンプラザ) ☎100円📄当日会場へ📄多田☎44-6359

トリム体操でめざそう元気で100歳 体験会

📄三鷹トリム体操📄7月25日(火)午後1時～3時、28日(金)午前10時～正午📄新川中原コミュニティセンター📄📄中嶋☎42-9930

子育てコンビニひろば

📄NPO法人子育てコンビニ📄7月26日(水)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

サロンきっかけ(おしゃべり会)

📄活躍きっかけ隊📄7月27日(木)午前10時～11時45分📄三鷹市公会堂さんさん館 ☎100円📄当日会場へ📄小笠原☎42-0935

ガレージセール

📄(社)樹立ち会 築立ち工房📄7月27日(木)午後1時30分～3時📄同工房(下連雀4-17-6ミタカサンライズマンション102) 📄当日会場へ📄同法人☎・☎24-7739

大切な人を失った方に贈る自作絵本の読み聞かせ

📄自分らしく幸せに生きるためのマインドフルネス📄7月29日(土)午後5時30分～6時45分📄連雀コミュニティセンター ☎500円📄📄渡辺☎090-2525-1089・📄taketuka5@gmail.com

手芸作家さんの材料市

📄材料市実行委員会📄7月30日(日)午前10

時～午後4時📄みたかスペースあい(下連雀3-28-20) 📄当日会場へ📄吉野☎090-7210-6099

ラテンダンス サンパの基礎★

📄アマリリス📄7月30日(日)午後1時30分～3時📄三鷹駅前コミュニティセンター📄JCFスタンダード・ラテンともA級現役選手の山内砂穂さん📄当日会場へ📄大内☎31-8656

夏休みラジオ体操会

📄みんなのみたか体操会📄8月1日(火)～18日(金)午前6時30分～6時40分📄新川あおやぎ公園📄期間中会場へ📄平井☎taisou.minnanomitaka@gmail.com

プログラミング教育WG「スクラッチ プログラミング 体験会」

📄NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹📄8月5日(土)午後3時15分から、4時5分から、4時55分から📄各回4人📄市民協働センター📄📄江草☎yegusa1@gmail.com(先着制)

親子で学ぶアンガーマネジメント2023

📄日本アンガーマネジメント協会関東支部📄8月6日(日)午前11時～午後3時40分📄5歳以上の方📄市民協働センター ☎500円📄申し込みフォーム📄https://www.angermanagement.co.jp/special/2023oyako(当日参加可) 📄森戸☎080-5680-2668

中小企業診断士による経営セミナー「人材の採用と確保」

📄多摩中部診断士会📄8月8日(火)午後6時～7時📄15人📄三鷹産業プラザ☎1,000円📄当日会場へ(先着制)📄加藤☎080-7414-1154

第204回 井の頭かんざつ会「ナイトウォッチング—驚きのセミの世界!」

📄8月11日(金・祝)午後6時30分～8時30分📄井の頭公園 ☎300円📄7月22日(土)から同会📄HP📄http://kansatsukai.net/ 📄荻窪☎naoginta1978@gmail.com

会員募集

さくらんぼ(幼児親子運動あそび)
 📄月3～4回金曜日午前10時15分～11時45分📄SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,200円、月額1,800円(月3回分)・2,200円(月4回分)、体験300円📄当日会場へ📄宮川☎090-8507-8983

クリヤーズ(女性バドミントン)

📄毎週金曜日午前9時～正午📄SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額2,500円📄📄同会☎mtkclears@yahoo.co.jp

フラスタークル オーリノ(お子さん連れ可)

📄月3回月曜日午前10時15分～11時30分📄井口コミュニティセンターほか☎入会金2,000円、月額3,000円📄📄松本☎090-4811-4590

ラウエア 三鷹市ベッセルスポーツクラブ(フラダンス)

📄毎月第1～3木曜日午前9時30分～正午📄SUBARU総合スポーツセンター ☎入会金1,000円、月額1,000円、1回300円📄📄鮫澤☎042-481-1175

入手)・参加費をSUBARU総合スポーツセンターへ。または8月9日(水)～19日に三鷹市陸上競技協会 ☒ mitaka-entry-2023@yahoo.co.jpへ(先着制) ☎同協会 ☎090-1669-3385

講座

ルーテル学院大学の市民聴講生
¥1科目10,000円(学生を除く18歳以上の市民は1科目に限り1,500円を助成)

☎8月1日(火)～31日(木)の平日午前9時～午後4時30分に申込書と受講料を同大学へ(午前11時45分～午後0時45分、8月14日(月)・15日(火)を除く)、または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)

☎ルーテル学院大学 ☎31-4682・HP https://www.luther.ac.jp/

講習会「インターネット上の広告で消費者トラブルにあわないように」

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会 ☎8月12日(土)午後2時～4時

☎市民20人
☎東多世代交流センター
☎(公財)日本消費生活アドバイザーの金藤博子さん

☎☎7月18日(火)午前10時～午後1時は同協議会 ☎41-0510、18日午後1時から消費者活動センター ☎43-7874へ(先着制)

初心者向け Zoom 講習会

☎8月17日(木)午前10時～正午
☎Zoom初心者6人

☎マチコエ(下連雀3-33-3)
☎スマートフォンまたはタブレット、マイク付きイヤホン
☎8月10日(木)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



☎参加と協働推進室 ☎70-4033
栄養料理教室 おいしく食べきるアイデアと保存のコツ

☎8月20日(日)午前10時30分から
☎在学・在勤を含む市民12人
☎連雀コミュニティセンター
☎管理栄養士の鈴木明子さん
¥300円
☎エプロン、三角巾、タオル、マスク
☎参加費を同センターへ(先着制)
☎健康推進課 ☎24-8266

地域活動デビュー応援講座

「三鷹のボランティア活動を知ろう」
☎①8月22日(火)午後2時～3時30分、②25日(金)午前10時30分～正午

☎在学・在勤・在活動を含む市民で地域活動を始めたい方各日30人
☎①東多世代交流センター、②西多世代交流センター

☎☎7月18日(火)～8月18日(金)にみたかボランティアセンター ☎76-1271・HP https://www.mitakashakyo.or.jp/へ(先着制)

西多世代交流センターの催し 保育

☎①パッとおいしく!家族も元気になる講座=9月14日～12月7日の木曜日(祝日を除く。全12回)、②こころとからだを整えようー生活・教養講座=9月15日～12月1日の金曜日(祝日を除く。全11回)、いずれも午前10時～正午

☎①25人、②20人、いずれも保育(1歳～未就学児)各15人
※保育を利用する方は①9月7日(木)、②8日(金)のオリエンテーションに必ず参加してください。

¥①1,000円、②300円

☎☎7月18日(火)～31日(月)午前9時30分～午後5時に直接または電話で同センター ☎32-8765、または元気創造プラザ講座申込システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/へ(申込多数の場合は在勤を含む市民を優先して抽選)



地域福祉ファシリテーター養成講座

☎ルーテル学院大学、三鷹市・武蔵野市・小金井市・調布市と各市の社会福祉協議会

☎9月21日(木)～令和6年1月18日(木)午後1時20分～4時20分(全11回、フィールドワーク1回程度を含む)

☎在勤を含む市民でボランティアや市民活動などを行っている方、またはこれから始めたい方12人

☎同大学(大沢3-10-20)

☎8月31日(木)までに三鷹市社会福祉協議会ホームページ HP https://www.mitakashakyo.or.jp/ 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)



☎みたかボランティアセンター ☎76-1271

募集

都営住宅の入居者(東京都全体)

◆募集住戸 ①ポイント方式による募集(家族向けのみ)=1,290戸、②単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死などがあつた住宅を含む)=662戸

◆申込書・募集案内 8月1日(火)～9日(水)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5日(土)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)
☎8月16日(水)(必着)までに申込書を郵送
☎同公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間外は☎03-3498-8894)

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

☎8月2日(水)・15日(火)午前10時～正午
☎健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

☎同センター

☎☎同センター ☎48-6721・HP https://www.mitaka-sc.or.jp/へ

今あるスキルを活かそう! パソコンでボランティア

☎8月10日以降の毎月第2木曜日午後2時30分～4時30分

☎引きこもりがちの方など10人

☎みたかボランティアセンター

☎☎同センター ☎76-1271へ(先着制)

三鷹市SOHOパイロットオフィス 入居者

◆所在地 下連雀3-27-1三協ビル
◆募集区画・月額使用料(共益費・税込み) ①2階ユニット1(9.25㎡)81,400円、②2階ユニット3(8.45㎡)74,360円、③2階ユニット4(10.83㎡)95,260円、④2階ユニット10(26.4㎡)188,760円
※保証金は使用料(税別)の3カ月分。

◆入居契約期間 3年(再契約可)

☎申し込みフォーム(右記QRコード)へ

☎(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

仕事・求人

就職活動支援セミナー

☎7月28日(金)午後2時～4時
☎おおむね55歳以上の求職活動中の方40人

☎市民協働センター

☎わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん

☎雇用保険受給者は受給資格者証

☎☎必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645・FAX 45-8646・

☒ wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)

第160回太宰治作品朗読会 『父』『母』『禁酒の心』

☎☎太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

朗読は俳優の宇井晴雄さん(写真)。

☎8月18日(金)午後6時～6時50分 ☎20人

☎8月7日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



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・FAX 0422-40-0314・

☒ info@mitaka-univ.jp・HP https://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

☎特に記載のないものは7月18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は同大学ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。



数学の夕べ「幾何学と非可換性Ⅱ—微分幾何において」

☎8月18日(金)午後7時～8時30分 ☎25人
☎国際基督教大学教授の清水勇二さん ¥500円

燃料電池を学ぼう—水素のミライパワー(小学校高学年向け)

☎8月20日(日)午後1時～2時、3時～4時 ☎小学生と保護者各回6組
☎トヨタモビリティ東京(株)の皆さん ¥1,000円
☎同大学ホームページへ(先着制)

人生100年時代を考える「生涯現役を目指す、セカンドキャリアプランの提案—自分の強みを最大限に活かし、人生を楽しみましょう」

☎8月23日(水)午後3時～4時30分 ☎20人
☎甲斐ライフデザイン研究所所長の甲斐幸一郎さん

大人のための音読講座

「三鷹ゆかりの作家・作品たち—森鷗外『最後の一句』(その3)」

☎8月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 ☎12人
☎朗読家の原きよさん ¥市民1,600円、一般2,000円ほか

杏林大学公開講演会

「ドイツの物語から読みとく日本とドイツの親和性」【オンライン講座】

☎8月30日(水)午前11時～午後0時10分 ☎90人 ☎同大学准教授の田中洋さん
☎三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

心のライティング—自分を知り、育てるための文章創作ワークショップ

☎9月28日～11月16日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分(全8回、通し受講のみ)
☎10人 ☎ジャーナリストでノンフィクション作家の大塚敦子さん
¥市民4,000円、一般4,800円 ☎8月18日(金)午後9時までには申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(申込多数の場合は抽選)

スポーツ

9月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

市ホームページでご確認ください
住民協議会に登録されている団体
8月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ
スポーツ推進課 ☎29-9863

五小プール一般開放

市、井の頭地区住民協議会
7月29日(土)～8月13日(日)午前9時～正午、午後1時～4時(祝日を除く)
市民(小学3年生以下で25mを泳げない場合は保護者同伴)
期間中会場へ
スポーツ推進課 ☎29-9863

少林寺拳法初心者教室

三鷹市少林寺拳法連盟
8月5～26日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☒ mitakachuodoin2@gmail.com・HP https://mitakarenmei.jimdofree.com/

サンボ体験会・講習会

三鷹市サンボ連盟
8月5・19・26日の土曜日、初心者体験会(小学生以下)＝午後4時～5時、初心者体験会(小学校高学年以上)＝6時～7時、経験者講習会(小学校高学年以上)＝7時～9時
在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎090-8857-5911・☒ mitaka.sambo@gmail.com

スカイリミットスポーツ三鷹体験会

①親子deビジョントレーニング体験会(眼と脳のトレーニング)＝8月6日(日)、②はじめてのバスケットボール体験＝23日(水)、いずれも午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
①市内の小学生と保護者各回20組、②市内の小学生各回30人

所 SUBARU総合スポーツセンター
¥①3,000円
物 室内履き
申 同クラブホームページHP https://sky-limit-sports.com/へ(①先着制、②申込多数の場合は抽選)
同クラブ ☎080-9042-0505

ミニバスケットボール夏季大会(小学生)

三鷹市バスケットボール連盟
8月12日(土)・13日(日)午前9時30分～午後5時
市内のミニバスケットボールチームに在籍している小学生

所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き
申 在籍するチームへ
同連盟 ☒ mina2005@yahoo.ne.jp

アーチェリージュニア講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市アーチェリー協会
8月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)午前9時～10時30分、10時30分～正午
市内の小学4年生～高校生で身長135cm以上の方(小学生は保護者同伴)各回7人
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 同連盟 ☒ 7月24日(月)～8月10日(日)に三鷹市アーチェリー協会 ☎090-2666-0390・HP https://mitaka-aa.wixsite.com/home/へ(先着制)

バドミントンの講習会

三鷹市バドミントン協会
①技術講習会(初心者・初級者)＝8月19日(土)午前9時15分～午後4時、②小学生向け講習会＝20日(日)午後3時～6時
①在学・在勤を含む高校生以上の市民30人、②市内の小学生24人
所 SUBARU総合スポーツセンター
¥①1,000円(シャトル代、保険料を含む)、②500円
物 ラケット、室内履き
申 同連盟 ☒ 8月6日(日)までに①必要事項(11面参照)・所属クラブ・希望クラスを同協会 ☒ mitakabad.mba@gmail.comへ、②必要事項(11面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会 ☒ mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(いずれも先着制。②は7月16日(日)から)

なぎなた初心者講習会

三鷹市体育協会、三鷹市なぎなた連盟
8月19日～9月9日の土曜日午前10時～11時30分～11時30分(全4回)
在学・在勤を含む市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎43-3204

8月19日～9月9日の土曜日午前10時～11時30分(全4回)
在学・在勤を含む市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
当日会場へ
同連盟 ☎43-3204

市民体育祭 マス釣り大会

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、三鷹市釣魚連盟
8月20日(日)午前7時30分市役所出発～午後5時解散(小雨決行)
在学・在勤を含む市民および同連盟会員45人(小学生以下は保護者同伴)
所 秋川国際マス釣り場(あきる野市養沢1311)
¥3,000円(貸しさお代・保険料を含む。小学生以下で保護者と貸しさおを共有する場合は1,000円)
物 昼食、スニーカー、10ℓ程度のクーラーボックス、はさみ(針を飲み込まれたときに魚の口を切れるもの)
申 同連盟 ☒ 8月1日(火)～10日(日)に必要事項(11面参照)を同連盟 ☒ kazuyama2012origin@yahoo.co.jpへ(先着制)

三鷹市野球連盟の大会

8月27日～11月下旬の毎週日曜日午前8時～午後5時
所 大沢総合グラウンド

◆秋季大会

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)
¥1チーム11,000円(未登録の場合、別途登録料)
申 7月29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12～20人)・費用、一般の部は東京都登録用紙(東京都軟式野球連盟ホームページ https://www.tnbb.or.jp/ で入手)をSUBARU総合スポーツセンターへ
※登録料など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

◆市民体育祭 軟式野球競技

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
在学・在勤を含む16歳以上の市民(学校の野球部在籍者、同連盟に登録中のチームと選手を除く)
申 同連盟 ☒ 7月29日午後4時～6時30分に申込書(選手登録名簿12～20人)を生涯学習

センターへ
※申込書は7月20日(木)～28日(金)に三鷹市体育協会に配布します。
同連盟 ☎33-5080(日中のみ)
※いずれも主将会議を8月9日(水)午後7時から生涯学習センターで開催します。

市民体育祭 ソフトテニス競技

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、三鷹市ソフトテニス連盟
①9月3日(日)(予備日9月17日(日))、②9月10日(日)(予備日10月8日(日))、いずれも午前8時30分～午後5時
①在学・在勤を含む市民および同連盟会員100人(学連登録者を除く)、②市内の中学1・2年生の男女130人
所 井の頭公園テニスコート(予備日は大沢総合グラウンドテニスコート)
物 軟式ラケット、テニスシューズ
申 ①8月11日(金・祝)午後5時までに同連盟 ☒ info@mtksta.comへ。同連盟登録者は8月19日(土)までに各連盟理事へ、②8月18日(金)午後7時までに同連盟 ☒ info@mtksta.comへ。ソフトテニス部以外の中学生は同連盟 ☎090-2191-4530へ(いずれも先着制)
同連盟 ☎090-2191-4530

市民体育祭 陸上競技大会

◆部門 一般男子(高校生を含む)、壮年男子(50歳以上)、一般女子(高校生を含む)、壮年女子(40歳以上)、中学生男子、中学生女子、小学生男女、いずれもリレーを除く1人2種目以内
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、三鷹市陸上競技協会
9月18日(月・祝)午前9時30分～午後5時(雨天決行)
在学・在勤を含む小学生以上の市民500人(記録会はどなたでも参加可)
所 味の素スタジアムAGFフィールド
¥①小学生＝500円(記録証代を含む)、②中学生＝1種目700円、2種目1,000円、③高校生＝1種目1,000円、2種目1,500円、④一般＝1種目2,000円、2種目3,000円、⑤リレー＝1チーム2,000円(②～⑤記録証は1種目につき別途300円。当日申込の場合は500円)
申 8月19日(土)午後1時30分～4時30分に申込用紙(三鷹市陸上競技協会ホームページHP http://mitakatf.net/で

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/

柳家権太楼 独演会 (保育)

芸術文化センター 星のホール
9月24日(日) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員＝7月15日(土)
一般＝7月21日(金)
会員＝2,700円
一般＝3,000円
高校生以下＝1,000円



柳家権太楼

円熟の語り、権太楼師匠の落語をたっぷりとお堪能ください。

三遊亭兼好 独演会 (保育)

芸術文化センター 星のホール
10月14日(土) 午後2時/6時開演
チケット発売日(全席指定)
会員＝7月15日(土)
一般＝7月21日(金)
各回 会員＝2,700円
一般＝3,000円
高校生以下＝1,000円



三遊亭兼好

一度聞いたら癖になる実力派、兼好師匠の落語をお楽しみください。

立川志の輔 独演会 (保育)

三鷹市公会堂 光のホール
10月21日(土) 午後2時開演
会員＝3,150円 一般＝3,500円
※全席指定。購入は1人2枚まで。
申 7月28日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望枚数、マークル会員は会員番号を「〒181-0012上連雀6-12-14三鷹市芸術文化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選(マークル会員優先枠あり))。9月12日(火)に結果を送付)
※座席の希望には応じられません。



立川志の輔

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。

¥2,750円

講(同)ティンカリングスタジオジャパンの皆さん

申申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

問同社 info@tinker-ing-jp.com



一日プレイパーク

日7月23日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)

所丸池公園(稲荷橋付近)

申当日会場へ

※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。

問緑と公園課 29-9789



妊婦さんと助産師の交流会

日7月31日(月)午後1時～3時

所福祉センター

物母子健康手帳、使い方を知りたい方は抱っこひもなど

申三鷹市助産師会 ホームページ HP http://mitaka-jyosanshi.net/へ

問みたかボランティアセンター 76-1271

みたかおもちゃの病院

日三鷹市消費者活動センター運営協議会 8月2・16日の水曜日午後1時～3時

所消費者活動センター

¥特殊部品などの交換は実費

申当日会場へ(1人1個まで修理可)

問同センター 43-7874

「第72回はたらく消防の写生会」

優秀作品展示会

市内15校の小学生2,051人の絵画作品の中から、受賞作品145点を展示します。

日所8月3日(休)～6日(日)午前10時～午後4時30分(6日は2時まで)＝三鷹市公会堂さんさん館、8月31日(休)まで＝三鷹消防署ホームページ HP https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-mitaka/

申期間中会場へ

問同署 47-0119

すくすくひろば

「4カ月までの親子のつどい」

日8月3日(休)午前10時15分～11時30分、

午後1時45分～3時

人市内在住の初めて受講する令和5年3月以降に生まれたお子さんと母親各8組

講三鷹市助産師会の皆さん

※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。

問同ひろば 45-7710



このちがひ、わかるかな？

—五感チェックにLet's Try!

日①8月4日(金)、②8日(火)午前10時～正午

人小学1～4年生各日25人

所①西多世代交流センター、②東多世代交流センター

講チーム・ムーブの皆さん

問①西多世代交流センター 31-6039、②東多世代交流センター 44-2150

※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。



子ども消費者セミナー

「おさかな教室」

日①チリメンモンスターをさがせ!＝8月7日(月)、②鮮魚タッチとイカの解剖＝8日(火)、いずれも午前10時～正午

人市内の小学生①20人、②24人

※保護者の同伴可。

所消費者活動センター

講①科学読物研究会の坂口美佳子さん、②(一社)大日本水産会魚食普及推進センターの早武忠利さんほか

物筆記用具、①セロハンテープ、虫メガネ、②汚れてもよい服装

申問7月18日(火)午前9時から直接または電話で同センター 43-7874へ(先着制)

西多世代交流センター

「夏の子どもワークショップ」

日①くじら号に乗って地球の今を学ぼう＝8月19日(土)午後2時～4時、②星空観望会＝30日(水)午後6時～8時(雨天時は7時15分まで)

人①小学生40人、②25人(小学生以下は保護者同伴)

講①NPO法人「チームくじら号」、地域ボランティア団体「うず」の皆さん、②

国立天文台の米谷夏樹さん

※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。

問同センター 31-6039



夏休み工作教室 「三原色水彩絵の具による濡らし絵・三原色ねんどによる工作」

日三鷹駅周辺住民協議会

日8月4日(金)午後1時～3時

人小学生以上の方20人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講子ども造形教室主宰の高橋輝夫さん

¥500円

物新聞紙3部、キッチンペーパー、ぼろ布、木工用ボンド、綿棒、霧吹き、持ち帰り用袋

申問直接または電話で同センター 71-0025へ(先着制)

プレイリーダー講習会

学校・職場以外の仲間と、野外活動の楽しみ方やリーダーシップを学びます。

日8月22日(火)午前10時～正午、10月1・22日、11月26日の日曜日午前9時30分～午後3時30分、12月3日(日)午前10時～正午(全5回)

人市内の中高校生世代で全回参加できる方20人

所教育センター、野川公園など

申7月16日(日)～31日(月)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)



問東多世代交流センター 44-2150、西多世代交流センター 31-6039

第12回ジュニア俳句大会

作品募集

◆各賞 大会賞3人、優秀賞7人、佳作若干名

※大会賞と優秀賞は、市民文化祭の表彰式(11月26日(日))で賞状を贈呈。

人市内の小学生(未就学児も可)

申9月7日(休)(必着)までに、所定の応募用紙またはA4判原稿用紙(縦書き)に未発表作品(1人1句)を楷書で書き、必要

事項(11面参照)・学校(幼稚園、保育園)名を直接または郵送で「〒181-0004新川6-37-1三鷹市芸術文化協会」(元気創造プラザ4階)へ

問同協会 45-1283

障がいのある方

高次脳機能障がい相談会

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)

所福祉センター

申問障がい者支援課 29-8267へ

健康

こころの健康相談

精神科専門医による個別相談。

日8月3日(休)午前10時～正午(1人40分)

所福祉センター

申問障がい者支援課 29-9233へ

催し

専門職相談員による

介護者のための

「介護なんでも相談室」

日7月28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

申問7月25日(火)までに三鷹市社会福祉協議会 79-3505へ

※詳しくは同協議会ホームページ HP https://www.mitaka-shakyo.or.jp/をご覧ください。



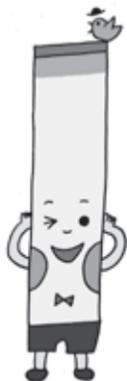
クリーンプラザふじみ 夏休み施設見学会

問 ふじみ衛生組合 042-482-0781・HP https://fujimieiseikumiai.jp/

日7月26日～8月23日の毎週水曜日午前10時～11時30分(受付は9時45分まで。荒天中止)

所同施設 申当日会場へ

※夏休み期間(7月24日(月)～8月31日(休)の平日)は特別展示も開催します。



手話通訳者・要約筆記者を派遣しています

問 障がい者支援課 0422-29-9232・FAX 0422-47-9577・shien@city.mitaka.lg.jp

市では日常生活で手話通訳や要約筆記を必要とする方に、手話通訳者または要約筆記者を派遣しています。

人身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民

申事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページで入手可)を直接またはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口)へ

※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費がかかります。



健康コラム 患者さんの負担を減らす 脳神経外科手術の発展

脳神経外科では、脳腫瘍や脳出血、くも膜下出血などの脳血管障害、重症な頭部外傷に手術を行って治療することが大きな柱となつています。手術では、従来から開頭手術が行われていました。この時には頭皮を広く切開し、頭蓋骨を開いて直接脳を観察するので、体への負担も大きくなります。

近年ではこのような開頭手術に代わり、患者さんの負担を最小限に抑えつつ、最大の治療効果を発揮するために、手術の低侵襲化が目まぐるしく進んでいます。従来は有効な治療法が無かった急性期脳梗塞や、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤については、血管内治療によって開頭無しで病変にカテーテルを誘導し、血栓を除去、脳動脈瘤自体を内側から閉塞・固めるなどの治療が実践されています。

難易度が高く、治療が困難とされた脳腫瘍の治療にも、脳内への内視鏡などを利用して低侵襲手術が始められています。特に、頭蓋底部から発生する脳腫瘍は、手術用顕微鏡を利用して限られた視野の中での手術操作となり、摘出難易度も高く、治療に多くの問題が見られます。

最近では脳内への神経内視鏡の導入で、このような病変治療にも多くの進歩と問題解決が得られています。外側からは見えないうちの空洞や脳内の脳槽、脳室といった脳脊髄液で満たされた空間などを利用して、脳深部の病巣に到達します。小さな入り口から広い視野を確保して脳深部の手術が可能となつていきます。

このような従来型の手術とは異なる進歩した脳神経外科手術が実際に導入されています。まだすべての医療機関で実践されているわけではありません。しかし、患者さんへの負担を大きく減らし、最良の治療効果も期待されるこれらの低侵襲化治療は日々発展していくものと思えます。

問 三鷹市医師会 0422-47-2155

市からの お知らせ

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

申し込み記入例

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

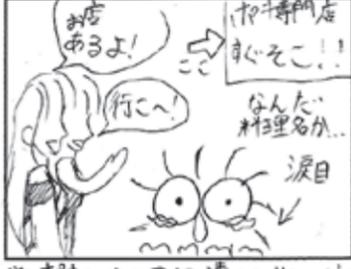
1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

Poki 4コマまんが コンテスト



◆ジュニア部門(入選)

るりちゃんさん
「ボクのこと!」



※ Pokiはハワイの漬物マゴワの愛称です。

※同コンテストホームページ(右記QRコード)で入賞作品を公開中。



報みたか』や市ホームページでお知らせします。

☎令和6年2月18日(日)

📍スポーツ推進課☎29-9863

用途地域等の一括変更等(原案)に係る説明会と意見募集

変更内容など、詳しくは市ホームページでご確認ください。



◆説明会

職員が個別に説明します。

📅7月28日(金)午後1時~7時

📍大沢コミュニティセンター

📍当日会場へ

◆意見書の提出

📅7月18日(火)~31日(月)(消印有効)に必要な事項(上記参照)・意見書を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555都市計画課」(市役所5階54番窓口)・FAX 46-4745・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ

📍同課☎29-9701

特定生産緑地の指定手続きをお願いします

生産緑地所有者の皆さんへ、7月中に制度の概要や申請書兼同意書などを送付しますので、ご確認ください。

📍同課☎29-9701へ

令和5年度「三鷹市二十歳のつどい(旧成人式)」

案内書類は12月上旬に送付予定です。

📅令和6年1月8日(月・祝)午前11時~午後0時15分=一中・四中・六中学校区、2時15分~3時30分=二中・三中・五中・七中学校区

※現住所地の中学校区または卒業した中学校区の回にお越しください。

📍三鷹市公会堂光のホール、ライブ配信

◆企画・運営を行う実行委員の募集

打ち合わせは月1~2回、全9回程度。初回は8月21日(月)午後6時~8時に教育センターで開催(オンライン参加も可)。

📅平成15年4月2日~16年4月1日生まれで三鷹市に在住・通学歴がある方

※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。



📍児童青少年課☎29-9671

内閣府による「地震防災対策の現状調査に係る住民向けアンケート」

今後の防災対策に向けて、皆さんの声を反映させるためのアンケートです。

◆実施期間 8月末まで

◆回答フォーム <https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>

📍内閣府防災担当☎03-3501-6996

中小企業退職金共済制度(中退共済)をご利用ください

中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の制度です。

📍同退職金共済事業本部☎03-6907-1234・<https://chutaikyoku.taisyoku>

kin.go.jp/へ

市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測地点(3カ所)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。7月3日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

📍環境政策課☎29-9612

税金

地方税共通納税システムをご利用ください

自宅や職場のパソコンなどで都道府県、市町村へ電子納税ができる仕組みです。

◆納付できる市税

- ①個人住民税(特別徴収分、退職所得分)、法人市民税、事業所税
- ②個人住民税(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

※詳しくは①eLTAXホームページ <https://www.eltax.lta.go.jp/>、②市ホームページ(右記QRコード)でご確認ください。



📍①ヘルプデスク☎0570-081459、②納税課☎29-9211

差し押さえた動産のインターネット公表

差し押さえたフィギュアや衣類などを官公庁オークションに出品します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



◆入札参加申込期間

📅7月21日(金)午後1時~31日(月)午後11時

◆出品サイト

KSI官公庁オークションホームページ <https://kankocho.jp/>

📍納税課☎29-9212

消費税のインボイス制度

- ①免税事業者向け説明会、②登録要否個別相談会

📅①7月27日(木)午後2時~3時、②8月4日(金)午後1時~4時

👤①30人、②若干名

📍武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)

📍同事前に同署☎53-1311へ(先着制)

国保・年金

7月31日(月)は国民健康保険税、後期高齢者医療保険料(第1期)の納期です

◆納付は便利な口座振替で

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

📍同課☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、保険課または市政窓口で国民健康保険の脱退手続きが必要です。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)利用差額通知書を送付します

国保の対象者へ7月下旬に送付します。

📅令和5年4月に薬の処方を受けており、ジェネリック医薬品へ切り替えることで自己負担額が100円以上軽減できる見込みのある方

※現在、一部医薬品が入手困難になっています。今回の通知に対象医薬品が含まれていた場合は、供給が回復した際の参考としてください。

📍保険課☎29-9215

子育て・教育

令和6年度小学校入学児対象 就学児健康診断

対象児童の保護者へ10月上旬までに「就学時健康診断通知書」を送付します。保護者同伴のうえ、指定校で必ず受診してください。

📅6年4月に小学校へ入学するお子さん(平成29年4月2日~30年4月1日生まれ)

📍物室内履き、下足入れ、筆記用具、ハンカチ(視力検査用)、母子健康手帳、就学時健康診断票(必要事項を記入)

📍学務課☎29-9815

※自家用車での来場はご遠慮ください。

※私立・国立を受験する方も受診可。

令和4年度生まれのお子さんがいるご家庭の「ゆりかご・すこやかギフト」の申請期間が終了します

申請の期限は、7月30日(日)までです。希望する方は対象者に送付した申請書のQRコードで申請してください。

※他自治体でギフトを受給した方は対象外です。転出入などで申請書をお持ちでない方はお問い合わせください。

📍健康推進課☎46-3254

ファブスペースみたか「デジタルお絵描きdeうちわをつくらう」

📅7月22日、8月12・26日の土曜日午後2時30分~3時20分、3時30分~4時20分

👤4歳~小学3年生各回4人(保護者1人同伴)

📍三鷹産業プラザ

お知らせ

年内で自動交付機の証明書交付サービスを終了します

令和6年1月以降の各種証明書の取得は、市役所窓口、市政窓口、コンビニ交付サービス、郵送請求をご利用ください。

📍市民課☎29-8058

第32回三鷹市民駅伝大会の開催日が決定しました

募集要項など詳細が決まり次第、『広

※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)。

