

# みたか

広報  
MITAKA City  
Information

No.1744 | 令和5年 | 2023.8.6



©2001  
スタジオジブリ

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](https://twitter.com/mitaka_tokyo)



今号の紙面から

お子さんの定期予防接種に 関するお知らせ	2面
秋の味覚を一足お先に ブドウ直販のお知らせ	3面
市からのお知らせ	11面から
8月は平和強調月間	12面
第31回林忠彦賞受賞記念写真展 「新田樹 Sakhalin」	12面



第56回

# 三鷹阿波おどり

主催 三鷹阿波踊り振興会

問 同会事務局(三鷹商工会館内) ☎0422-49-3111、市生活経済課 ☎0422-29-9615

昭和43(1968)年の開始以来、三鷹の夏の風物詩として親しまれてきた「三鷹阿波おどり」が4年ぶりの通常開催で帰ってきます！市内外から20を超える連が集結し、踊り手と観客が熱気に包まれる楽しい2日間。たくさんの方のご来場をお待ちしています。



◆参加連(予定)

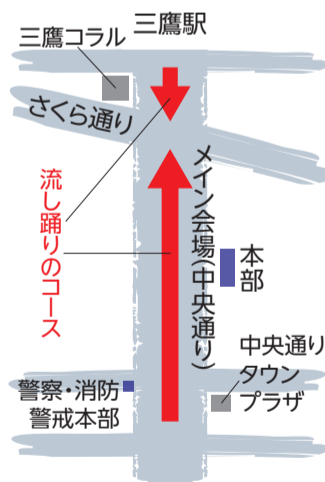
市内連=井之頭連、はな親連、富道連、みたか連、三鷹赤とんぼ、みたか銀座連、みたか市役所連、三鷹商工連、三鷹シルバー連、三鷹花道連、三鷹りずむ連、むつみ連  
市外連=灯連、鳳連、神楽坂かぐら連、東京あきづ連、東京高円寺びっくり連、舞龍連、華純連、雅楽多、国分寺連、中村橋新連、八王子千人連、波奴連



午後5時～8時

(20日は7時30分から表彰式)

場所：三鷹南口駅前商店街



酷暑の夏の過ごし方



三鷹市長  
河村 孝

今年の夏は猛暑を通り越して、酷暑の日々が続いています。皆さん、いかがお過ごしですか？ 電気代の値上がりも心配される昨今ですが、命を守るために、気温の高い日は適切にエアコンや扇風機を使うようにしてください。手軽な熱中症対策としては、首を冷やす冷却グッズなどの活用が有効です。首元や脇の下など、太い血管が体の表面近くを通っている場所を冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

また、冷房の効いた市内の公共施設で夏のひと時を過ごすというのはいかがでしょう？ 一時的な休憩場所として、市役所や図書館、コミュニティセンターなどをご利用いただけます(7面参照)。街を歩いていて暑くて休みたいと感じたときや、ご自宅のエアコンの使用をためられる場合は、近場の「避暑地」として、ぜひ、涼しい公共施設にお立ち寄りください。

さて、前々回の市長コラムでも「お祭り」について書きましたが、今年は4年ぶりに「三鷹阿波おどり」が通常開催で帰ってきます。三鷹の夏の風物詩といえるイベントを、今から楽しみにされている方も多くと思います。踊る方も見る方も熱中症対策を万全に、そして、一緒に今年の夏を楽しみましょう。

YouTubeで  
配信中  
「河村市長に  
聞いてみた！」



# お子さんの定期予防接種に関するお知らせ

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

接種開始の時期に合わせて、予診票を発送します。お子さんを病気から守るため、計画的に接種を受けましょう。

※1歳児を対象に、おたふくかぜ任意予防接種の一部費用助成を行っています。対象者には通知をお送りしています。

※転入した方は「予防接種・健診連絡票」をご提出ください(転入手続き時に窓口でお渡しします)。

**所** 市内および武蔵野市・調布市・小金井市・世田谷区・杉並区の協力医療機関

**物** 予診票、母子健康手帳

種類	対象年齢	接種回数	予診票発送時期
ロタウイルス(※1)	6週～24または32週	2回 または3回	生後2カ月ごろ
B型肝炎	1歳未満	3回	
ヒブ(インフルエンザ菌b型)	2カ月～5歳未満	4回(※2)	
小児用肺炎球菌	2カ月～5歳未満	4回(※2)	
4種混合(3種混合・不活化ポリオ)	2カ月～7歳6カ月未満	4回	生後3カ月ごろ
BCG(結核)(※3)	おおむね3カ月～1歳未満	1回	
麻しん(はしか)・風しん混合(MR)(1期)	1～2歳未満	1回	1歳の誕生日ごろ
水痘(水ぼうそう)	1～3歳未満	2回	
日本脳炎(1期)(※4)	3歳～7歳6カ月未満 (生後6カ月から接種可)	初回2回 追加1回	3歳の誕生日ごろ
麻しん(はしか)・風しん混合(MR)(2期)	5～7歳未満(小学校就学前の1年間)	1回	該当する年の4月
日本脳炎(2期)(※4)	9～13歳未満	1回	9歳の誕生日ごろ
2種混合	11～13歳未満	1回	11歳の誕生日ごろ
子宮頸(けい)がん予防(HPV)(※5)	小学6年生～高校1年生相当の女子	3回(※6)	中学1年生の春ごろ

- ※1 ワクチンは2種類あり、予防効果などに差はありませんが、接種回数が異なります。
- ※2 接種を生後2～7カ月未満に開始しない場合は回数などが異なります。
- ※3 杉並区の協力医療機関では接種できません。
- ※4 接種を受けていない平成19年4月1日以前生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで公費での接種が可能です。予診票が必要な方は、同課へお問い合わせください。

- ※5 令和4年度より積極的勧奨を再開し、今年度は中学1年生の方へ6月に予診票を送付しています。平成9年4月2日～19年4月1日生まれの方も、公費での接種が可能です。予診票が必要な方は、同課へお問い合わせください。
- ※6 9価ワクチンで1回目の接種を15歳になる前に受けた場合のみ、2回接種で完了することが可能です。



## ①里帰り中などに接種を希望する方へ

里帰りなどの理由により、市内および近隣市区の協力医療機関以外での接種を希望する方は、事前に同課で「定期予防接種実施依頼書」の交付申請をしてください。負担した費用の助成を受けられます(手続きには2週間程度かかります)。

## ②長期療養のため対象年齢のうちに定期予防接種を受けられなかった方へ

公費で接種を受けることができます。接種の前に市への申請が必要です。

## ③骨髄移植手術などにより免疫を喪失した方へ

骨髄移植手術などの医療行為により免疫が喪失(減少)し、接種済みの定期予防接種の効果が期待できないと医師に診断された方が、該当する予防接種を再接種した場合、費用の助成を受けられます。自己負担で再接種した後に、同課へ申請してください(償還払い)。

各制度の詳細は、市ホームページをご覧ください。同課 ☎0422-24-8050へお問い合わせください。



※②③対象ワクチンや年齢などに条件があります。また、医師の診断書が必要です。

## 予防接種のスケジュール管理は子育て支援アプリ「みたかきつずナビ」で

お住まいの郵便番号やお子さんの生年月日を登録すると、お子さんに合わせた予防接種のスケジュールが自動で作成され、接種日が近づくとプッシュ通知でお知らせします。そのほか、市のさまざまな子育て関連情報をお届けします。アプリは右記QRコードからダウンロードできるほか、ウェブ版 [HP](https://www.mchh.jp/) <https://www.mchh.jp/> もご利用いただけます。



# 新型コロナワクチン接種 最新情報

☎三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

※接種は強制ではありません。

5月8日～8月31日(休)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回追加接種を受けられます。9月以降の接種の予定は、詳細が決まり次第、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

**日** 8月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 ファイザー社オミクロン株[BA.1]対応型

◆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 追加接種 初回接種

**所 申** 市内医療機関(右記QRコード参照)へ

※使用するワクチンは予約時にご確認ください。



**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

## 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。





# 伝統的七夕まつり

所 同施設 ☎0422-39-3401

現在の暦の七夕は梅雨でなかなか星が見られないため、同施設では国立天文台が定める「伝統的七夕の日」(今年は8月22日)に合わせてお祭りを開催しています。昔の人たちが過ごした七夕の日を一緒に過ごしませんか。

日 8月20日(日)午後3時～8時(展示室は5時まで)  
申 当日会場へ

### \*\*\*\*\*プログラム\*\*\*\*\*

- ジュニアスタッフによる模擬店(3時～7時)
- 星のおはなし(①3時から、②7時から。②はデジタル観望会あり)

講 ①星のソムリエの皆さん、②国立天文台職員の皆さん

- 七夕ジャズコンサート(5時から)
- 七夕飾りおたきあげ(5時45分から。会場での短冊作り可)

※雨天などで、プログラムを変更する場合があります。

※5時以降、小学生以下のお子さんは保護者同伴。

# ワンワンとあそぼうショー

問 ハローダイヤル ☎050-5541-8600(午前9時～午後8時)

NHK・Eテレの人気キャラクター「ワンワン」が三鷹にやってきます。一緒に歌って踊って盛り上がりましょう。三鷹市防災キャラクター「じじよまる」も会場にやってきます。

主 NHK  
日 9月22日(金)午後1時30分～2時、3時30分～4時  
人 各回700人  
所 三鷹市公会堂光のホール  
申 8月31日(木)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)

### ◆楽しくまなべる防災展示・大河ドラマ「どうする家康」パネル展

日 9月22日(金)午前11時～午後5時 所 三鷹市公会堂さんさん館  
※防災展示は9月25日(月)～28日(木)に市役所1階市民ホールでも実施予定です。

パネル展にもあそびにきてね



じじよまる



# ブドウ直販のお知らせ

秋の味覚を  
一足お先に

問 JA東京むさし三鷹支店指導経済課 ☎0422-46-2152



シャインマスカット

## 三鷹の隠れた特産品、おいしいブドウが実っています！

市内の農園で庭先販売やもぎ取り販売を行っています。「シャインマスカット」「藤稔」「ピオーネ」のほか、「バイオレットキング」「雄宝」など、市場になかなか出回らない品種も栽培しています。市内の農家が丹精を込めて育てた「もぎたて」をぜひご賞味ください。

### ◆販売農園・連絡先、販売方法(時期(予定))

- 板橋果樹園(井の頭3-16) ☎070-2826-9219、もぎ取り販売(8月中下旬～9月中旬)
- フジミ園(新川1-13-1) ☎0422-46-1452、庭先販売(8月8日(火)～9月上旬)
- ファームすどう(新川2-7-38) ☎0422-44-8019、庭先販売(8月20日(日)から)
- 大野農園(井口1-12-5) ☎0422-34-0368、庭先販売(8月下旬～9月中旬)
- ファームたかはし(井口3-17-34) ☎0422-32-8387、庭先・郵送販売(8月中下旬から)
- 穴戸果樹園(野崎4-7-19) ☎0422-31-3714、庭先・JA東京むさし三鷹緑化センターでの販売(8月中旬～9月上旬)
- 島田果樹園(大沢6-3-23) ☎0422-32-5433、庭先販売(9月中下旬から)

※ブドウの種類、価格などは農園により異なります。事前に農園へお問い合わせください(日中のみ)。

# 三鷹市芸術文化協会創立50周年記念事業

主 同協会 ☎0422-45-1283

創立50周年を記念して、加盟団体の合同作品展と舞台公演を開催します。合同作品展では、自慢の力作の数々が展示されます。また、舞台公演では「奏(かなでる)」「謡(うたう)」「舞(まう)」をテーマに、団体ごとの発表に加えて合同発表も行われます。伝統ある三鷹の文化・芸術をお楽しみください。

日 合同作品展=8月18日(金)～20日(日)午前10時～午後6時、舞台公演=20日(日)正午～午後5時

所 三鷹市公会堂 申 期間中会場へ



創立40周年記念舞台公演の様子



創立40周年記念展示作品



# 大沢の里古民家 季節の草花ガイドツアー 「残暑の大沢をめぐる」

問 生涯学習課 ☎0422-29-9862

自然豊かな同施設と、その周辺に咲く季節の草花を紹介するガイドツアーです。草花の名前や由来、大沢の里の見どころをご案内します。同施設で育てた藍の葉を使った叩き染めも体験できます。

日 8月26日(土)午前10時30分～午後0時30分 所 同施設周辺

人 16人 講 季節の草花ボランティアの皆さん

¥ 入館料200円(中学生以下は無料)

申 8月7日(月)午前9時から同課 ☎0422-29-9862 ・ ✉shogai@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)

# ラグビーワールドカップを通じて チリとの交流を深めよう！



問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

ラグビーワールドカップ2023での日本の初戦は、三鷹市がホストタウンとなっているチリ共和国との対戦です。両国からオンライン上で集まって、競技前や試合の合間にお互いの文化やチームを紹介しながら、テレビ観戦で応援します(オンラインによる試合放映はありません)。

日 9月10日(日)午後7時～9時(8時試合開始。イベントは前半戦終了まで)。

人 在学・在勤を含む市民70組

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

申 8月20日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は8月25日(金)までに通知)



# 三鷹市ラグビー出前教室 交流大会2023



問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

東芝ブレイブルーパス東京と東京サントリーサンゴリアスが、市内の小学校で初心者向けのラグビーを教えてください。プロチームから学んだ成果は、交流大会で発揮してください。

人 市内の小学3・4年生各30人程度 物 運動靴(スパイク不可)

### ◆出前教室

日 所 大沢台小=9月10・24日の日曜日午前10時～正午、北野小=9月10日午後1時～3時、17日(日)午前10時～正午(いずれも全2回)  
※いずれかの小学校を選んで参加。雨天時は体育館で実施。

### ◆交流大会

日 10月7日(土)午前9時～午後0時30分

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 8月20日(日)までに申し込みフォーム(右記QRコード)へ(申込多数の場合は抽選。結果は8月25日(金)までに通知)







三鷹ネットワーク大学

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・FAX0422-40-0314・

✉info@mitaka-univ.jp・HP https://www.mitaka-univ.org/

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8月8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、「みたか星空散歩」は当日の正午)

☎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-9月の星空解説と天文トーク

☎8月22日(火)午後7時～8時30分 人40人

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

「樋野興夫先生による講演とピア・カフェ」

☎8月29日(火)午後2時～4時 人25人

☎学校法人恵泉女学園理事長の樋野興夫さん

三鷹の夜・月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」第24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、瀨名秀明「きみに読む物語」(『ポロック生命体』(新潮文庫)、『日本SF短篇50 V—日本SF作家クラブ創立50周年記念アンソロジー』所収)。

☎9月1日(金)午後7時～8時30分 人12人 ¥500円

数学はこんなに面白い「行列式について」

☎9月7日(木)午前10時～11時30分 人30人

☎東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ

「1mmの線虫が明らかにする脳のしくみ」【オンライン同時開催】

☎9月9日(土)午後2時～3時30分

人 所 ①同大学=40人、②オンライン=90人

☎理化学研究所脳神経科学研究センター理研白眉研究チームリーダーの武石明佳さん ¥500円 ☎②同大学ホームページへ(先着制)

天文・科学情報スペース企画展関連講座

「オーロラと宇宙の天気—宇宙の嵐と地球周辺の宇宙環境」(親子歓迎)

☎9月10日(日)午前10時～11時30分

人 小学3年生以上の方40人(小学生は保護者同伴、中学生は保護者の同意が必要)

☎成蹊大学副学長で成蹊学園サステナビリティ教育研究センター所長の藤原均さん

☎三鷹ネットワーク大学ホームページへ(先着制)

キャリア・カウンセリング—幸せに生きるためにカウンセリングを受けてみませんか

☎9月10日(日)午後1時～3時10分 人10人 ¥1,000円

☎8月30日(水)午後9時までに申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制)

数学カフェみたか「行列の問題」

☎9月12日(火)午前10時～11時30分 人25人

☎東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

ルーテル学院大学大学院サテライトキャンパス講座

「高齢者福祉研究—今日の生活困難の広がりに対応できる高齢者ケアをめざして」

☎9月15日～10月20日の金曜日午後6時30分～9時(10月13日を除く)

人 大学卒業程度で社会福祉関係の仕事に従事する方10人

☎ルーテル学院大学名誉教授の市川一宏さん ¥一般5,000円、市民4,000円ほか

☎9月1日(金)午後9時までに申込書を直接または郵送、ファクス、電子メールで三鷹ネットワーク大学へ(書類選考あり)

◆「おうち時間」を充実させる動画を配信しています

毎月3本の講座をHP https://10mtv.jp/mitaka-univ/で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。



市民活動

みんなの掲示板

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

伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ

上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。

※市外局番「0422」は省略。

☎HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または ☎76-2490へ ☎広報メディア課 ☎29-9037

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

9月3日発行号

原稿締切日 8月8日(火)

9月17日発行号

原稿締切日 8月24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/

外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「子どもと遊びに行けるところ」

☎Mama Tomo Cafe(ピナットー外国人支援とみだちネット) ☎8月10日(木)午前10時～11時30分 人 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 ☎☎①当日会場へ、②同会 ☎pinattomitaka@gmail.com

足から健康 外反母趾(ばし)・巻き爪改善セルフケアを覚えよう！

☎倉橋 ☎8月11日(金・祝)午後2時から ☎三鷹市公会堂さんさん館 ¥1,500円(マッサージオイル代を含む) ☎☎倉橋 ☎090-4941-3533

平和の祈りのつどい

☎三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ☎8月15日(火)午前9時～9時30分(小雨決行) ☎仙川平和公園平和の像前 ☎当日会場へ ☎鎌田 ☎47-6254

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ガ東京=8月

16日(水)午前10時～11時30分、②みんなのピラティス=18日(金)午前10時～11時30分、③ぬり絵アート=18日(金)午後1時～2時30分 ☎同会(中原3-1-65) ¥ ①1,200円、②③1,000円 ☎☎同会 ☎76-5940・☎genkiorange@azuma-group.co.jp

夏休み子ども体験会 ドライフラワーでガーランドを作ろう！

☎花工房 ☎8月20日(日)午前10時～11時30分 人 小学生までのお子さん7人(未就学児は保護者同伴) ☎市民協働センター ¥1,000円 ☎☎山口 ☎71-6201(先着制)

牛田守彦さんによる「若者と平和を学ぶ、擁護とプロペラ展示見学会」

☎三鷹9条の会 ☎☎8月21日(月)午前10時武蔵野の森公園サービスセンター前集合～午後0時30分 ¥500円(学生は無料) ☎当日集合場所へ ☎横森 ☎090-8032-9322

大切な人を失った方(限定)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 ☎8月26日(土)午後5時30分～7時 ☎連雀コミュニティセンター ¥1,000円 ☎☎渡辺 ☎090-2525-1089・☎takutuka5@gmail.com

第95回三鷹雑学大学講義 古代史論争史早捲り

6 藤貞幹対本居宣長「日韓どちらが本家」論争 ☎三鷹雑学大学 ☎8月27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

「マヒなカフェ」歌と脳トレ体操の会(ヘルシーランチ付き)

☎かれい ☎8月27日(日)午前11時～午後3時30分 ☎ふじみ交流プラザ(調布市深大寺東町7-47-1ランチ調布内) ¥1,000円 ☎☎8月25日(金)までに酒井 ☎090-4221-7488

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」 ☎8月27日(日)午後1時30分～2時30分 人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

朗読劇「父と暮らせば」三鷹公演

☎同実行委員会 ☎8月27日(日)午後5時から ☎三鷹市公会堂さんさん館 ¥2,500円 ☎同公会堂でチケットを購入 ☎中川 ☎080-1256-7003

会員募集

彩翠会(絵画制作、月2回講師による指導あり)  
☎毎週木曜日午後0時30分～3時30分 ☎生涯学習センター ¥月額5,000円 ☎☎木下 ☎080-6595-6454

MCC三鷹コミュニティクラブ(クラス別コーチ付きスイミング)

☎毎週日曜日午前9時～11時 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 ☎☎坂上 ☎mitaka.community.club@gmail.com

ラビット(楽しく無理なく体を動かす健康体操、見学・体験歓迎)

☎毎週火曜日午前10時～正午 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額2,000円 ☎☎米田 ☎080-5513-8895

ソフトバレーボール部(三鷹市ベッセルスポーツクラブ)

☎毎週火曜日午前9時～正午 ☎SUBARU総合スポーツセンター ¥入会金1,000円、月額1,000円 ☎☎若井 ☎47-9770

伝言板

夏休みに大学図書館を利用してみませんか！オープン図書館

☎ルーテル学院大学 ☎8月31日(木)までの午前10時～午後5時 ☎同大学図書館(大沢3-10-20) ☎期間中会場へ ☎同大学企画広報センター ☎32-2949

第29回定期演奏会

☎成蹊大学吹奏楽部 ☎8月13日(日)午後1時から ☎三鷹市公会堂光のホール ☎当日会場へ ☎☎川 ☎070-2802-4478

山口達也さんによる住民向け講演会「飲酒とアルコール依存症」

☎(公財)井之頭病院 ☎9月2日(土)午後2時～3時30分 人 ☎三鷹産業プラザ=150人、オンライン=500人 ☎8月7日(月)午後2時から同病院ホームページ ☎HP https://www.inokashira-hp.or.jp/ (先着制) ☎同病院(森) ☎44-5331

# シニア ニュース

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。

## 東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ



問 (-社)東京バス協会(同バス専用電話) ☎03-5308-6950  
(平日午前9時～午後5時)

9月30日(土)まで有効のシルバーパスをお持ちの方へ、8月中旬に同協会から更新手続きの案内と負担金払込票が郵送されます。今年度も市役所やコミュニティセンターでは更新手続きを行いません。新しいシルバーパスの有効期間は令和6年9月30日までです。

### ◆負担額によって、更新手続きの方法が異なります

同協会から送付する案内で、自分の負担額をご確認ください。

#### ●4年度と5年度の負担額が同じ場合

同封の払込票を使って、コンビニエンスストアでお支払いください。10月1日(日)から新しいシルバーパスを利用する方は、9月10日(日)までにお支払いください。

#### ●4年度と5年度の負担額が違う方、8月に新規購入した方

常設窓口(バスの営業所や案内所)で9月1日(金)以降に更新手続きを行ってください。持ち物など、詳しくは同協会の案内をご確認ください。

## 令和5年度版 「高齢者のためのしおり」を配布しています

問 高齢者支援課 ☎0422-29-9271

高齢者が利用できる市民サービスを紹介する冊子です。市ホームページでご覧になれるほか、同課(市役所1階12番窓口)、市政窓口、地域包括支援センターで配布しています。



## みんなでつながる「老い支度」(事前予約) 一夏をのりきろう、熱中症予防の話

申 問 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 8月15日(火)午前10時～11時30分 所 山中地区公会堂

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 問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

日 8月18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



## 健康づくり応援 「食べるちからチェック会」

問 健康推進課 ☎0422-24-8207

### ◆内容

- ①口腔機能測定&元気に食べるお口の話
- ②体重・握力測定&元気を保つ食事の話
- ③口腔機能・体重・握力測定&お口と食事の振り返り

日 ①9月12日(火)、②9月22日(金)、③11月21日(火)、いずれも午後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歳以上で全回参加できる方15人

所 新川中原コミュニティセンター

講 ①③歯科衛生士の田中妙子さん、②③管理栄養士の阿部菜々子さん

申 8月7日(月)～9月1日(金)に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(先着制)



## 「自動通話録音機」を 無料で貸し出します

問 安全安心課 ☎0422-45-1116

電話機に取り付けることで、着信時に警告メッセージが流れ、応答時から自動で録音されます。振り込め詐欺などの特殊詐欺や消費者詐欺の被害防止に役立ちます。



人 おおむね65歳以上の方が居住する市内の世帯

※三鷹警察署または市からすでに貸与されている場合や、迷惑電話対策機能付き電話機を使用中の世帯を除く。

申 8月8日(火)午前9時から電話連絡のうえ、本人確認書類(代理の場合は代理人の分も)を同課(元気創造プラザ5階)へ(1世帯1台。なくなり次第終了)

## 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

### ◆内容

①体組成測定+講座

「元気な人ってどんな人?どんな生活している?」

②握力測定+講座

「元気をつくる食習慣-コツを知って美味しく食べよう」

③口腔機能測定+講座

「老いの予防は口元から-マスク生活が続いた中で」

日 所 牟礼コミュニティセンター=9月15・22・29日の金曜日午後1時30分～3時、新川中原コミュニティセンター=10月6・13・20日の金曜日、井口コミュニティセンター=10月16・23・30日の月曜日、連雀コミュニティセンター=11月15・22・29日の水曜日、いずれも午前10時30分～正午(全3回)

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歯科衛生士の田中妙子さん、小原聖子さん、前田小由利さん、北崎浩美さん

申 8月7日(月)から同課 ☎0422-24-8207または申し込みフォーム(右記QRコード)へ



## シニアのための滑舌と音読講座

所 問 牟礼コミュニティセンター ☎0422-49-3441

フレイル予防に効果的な滑舌の良くなるトレーニングや音読、講師による朗読もあります。

日 8月16日(土)午後1時30分～3時30分

人 30人 講 元NHKアナウンサーの浅見忠司さん

申 8月6日(日)から直接または電話で同センターへ(先着制)

## 三鷹いきいきプラス バス研修 「小田原城址の見学と真鶴半島の散策」

問 同事務局 ☎0422-70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

歴史をひもとく、海の幸を食べ、自然公園を散策するコースです。

日 10月17日(火)午前8時市役所集合～午後5時市役所解散

人 在勤を含む55歳以上の市民38人

所 小田原城址公園、真鶴半島自然公園

料 4,000円(入場料、昼食代、保険料など)

申 8月25日(金)(必着)までに往復はがきで参加者(2人まで)の必要事項(11面参照)を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310 三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)



### 募集

#### (社)三鷹市社会福祉事業団 協力会員

高齢者などの生活支援を行う助け合い活動です(活動費1時間1,000円)。  
人 18歳以上の市民  
¥ 年会費1,000円  
☎ 同事業団 ☎43-8804へ

### 仕事・求人

#### 創業支援・事業計画書作成セミナー「短時間でギュッと学ぶ!創業の基礎」

日 8月29日(火)・30日(水)午前10時~正午(全2回)  
人 起業・創業を検討している方で、原則2日間出席できる方15人  
所 オンライン会議アプリ[Zoom]  
講 (一社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん  
申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
☎ (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

#### 女性のための就職支援セミナー「表情筋を鍛えて面接に活かそう」

日 8月30日(水)午後2時~4時  
人 おおむね55歳以上の求職中の方  
所 市民協働センター  
講 フェイスストレッチング協会代表の清水則子さん  
物 手鏡、筆記用具、雇用保険受給者は受給資格者証  
申 必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎0422-45-8645・FAX 0422-45-8646・✉ wakuwaku@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
☎ 同会 ☎0422-45-8645

#### 起業・創業セミナー「身の丈起業からの挑戦—経験談から飛躍のヒントを得よう」

セミナー後に交流会があります。  
日 9月6日(水)午後3時~4時30分  
人 起業に興味のある方25人  
所 三鷹産業プラザ  
講 (株)タウンキッチン代表の北池智一郎さん  
¥ 500円  
申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)  
☎ (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

#### (株)まちづくり三鷹 ①契約社員、②臨時社員(各1~2人)

◆職務内容 窓口での届出・証明業務など  
◆勤務期間 9月1日(金)~令和6年3月31日(日)(更新の場合あり)  
※採用後3カ月は試用期間。  
◆勤務時間 ①月~日曜日午前8時15分~午後7時45分(実働週5日40時間。早番・遅番の2交代制。土・日曜日の勤務は月2日程度)、②月~金曜日午前9時~午後5時のうち4時間(実働週20時間)  
◆勤務場所 ①三鷹駅前市政窓口、②三鷹台市政窓口  
◆報酬 ①月額226,000円、②時給1,080円、交通費支給  
※社会保険などの適用あり。  
※申込方法など、詳しくは同社ホーム

ページHP <https://www.mitaka.ne.jp/>で募集要項をご確認ください。  
☎ 同社 ☎40-9669、三鷹駅前市政窓口 ☎42-5678

#### NPO法人みたか都市観光協会 臨時職員

◆任用期間 9月~令和6年3月31日(日)(更新の場合あり)  
◆勤務時間 土・日曜日を含む週2~3日 午前10時30分~午後6時  
◆勤務場所 みたか観光案内所  
◆報酬(時給) 1,080円、交通費支給  
※社会保険、雇用保険の適用あり(勤務条件による)。  
申 8月18日(金)(必着)までに履歴書(写真貼付、自筆)を「〒181-0013下連雀3-24-3-101NPO法人みたか都市観光協会」へ  
☎ 同協会 ☎40-5525

#### (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、④⑤調理員(③④⑤パートタイマー)、⑥ホームヘルパー(登録職員)、①②⑥若干名、③④⑤1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不問、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(夜勤を除く実働7時間45分)、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月曜日午後1時~5時、火~金曜日午後0時30分~4時30分、⑤土曜日午前9時30分~午後0時30分、1時30分~4時30分、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、④三鷹西野保育園、⑤三鷹南浦西保育園、⑥ヘルパーステーションはなかいどう

◆報酬 ①月額223,000円~243,000円(資格による)、②月額248,000円、③時給1,400円、④⑤時給1,130円~1,220円(資格の有無による)、⑥身体介護=時給1,950円~、生活援助・介護予防=時給1,500円~、訪問型サービス=時給1,460円(資格により異なる。勤務実績に応じて昇給、報奨金あり。土・日曜日、祝日・早朝夜間の勤務は時給400円割増)  
※①夜勤手当あり(1回8,000円)。  
※①②賞与あり(昨年度実績200,000円程度。採用1年目は異なる)。  
◆採用予定日 随時  
※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

### 審議会・市民会議など

#### 令和5年 第3回ふじみ衛生組合議会 定例会の傍聴

日 8月21日(月)午前10時から  
人 10人  
所 クリーンプラザふじみ  
申 当日会場へ(先着制)  
☎ 同組合 ☎042-482-5497

#### 令和5年度 第2回三鷹市健康福祉審議会の傍聴

日 8月22日(火)午後7時~8時30分  
人 4人  
所 教育センター  
申 当日会場へ(先着制)  
☎ 地域福祉課 ☎29-9231

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

### 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」を開催しています。  
申 ①③~⑤同課 ☎0422-29-9235へ(⑤8月9日(水)から)、②当日会場へ

事業名	日時	会場	内容
①連雀サロン	8月15日(火) 午後1時30分~3時	連雀コミュニティセンター	講談
②駅前 風のサロン	8月17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	えんにち
③しんなかサロン	8月24日(木) 午後1時30分~3時	新川中原コミュニティセンター	盆踊り練習
④よってらっしゃい・にしみたか	8月28日(月) 午後1時30分~2時30分	井口コミュニティセンター	交通安全講習会
⑤ひだまりサロン・東部	9月6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

## 熱中症対策として公共施設にお立ち寄りください

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8050

### 市役所や元気創造プラザ、図書館、市政窓口、コミュニティセンターなどをご利用ください

今年の夏は記録的な猛暑といわれています。暑い日はためらわずにエアコンや扇風機をかけて、昼夜を問わず涼しい環境で過ごしましょう。外出する場合や、自宅でエアコンの使用をためられる場合など、暑さをしのぐために、公共施設に気軽にお立ち寄りください。  
※ご利用は施設の開館時間に限ります。なお、都合により休館日・開館時間が異なる場合があります。

### ■上記以外の主な施設(すべての施設の一覧を市ホームページに掲載しています) ※市外局番「0422」は省略。

施設名	休館日	開館時間	連絡先	住所
太宰治文学サロン	月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	午前10時~午後5時30分	26-9150	下連雀3-16-14 グランジャールダン三鷹1階
参加と協働拠点施設 Machikoe(マチコエ)	月曜日、祝日	午前9時~午後5時	70-4033	下連雀3-33-3 アールヴェール三鷹中央通り2階
市民協働センター	火曜日	午前9時~午後9時30分	46-0048	下連雀4-17-23
東多世代交流センター	第4日曜日、祝日	午前9時~午後9時30分	44-2150	牟礼2-13-19
北野情報コーナー	月・木曜日	午前10時~午後6時	43-5001	北野3-2-8
三鷹市芸術文化センター	月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日と翌々日を休館)	午前9時~午後10時	47-9100	上連雀6-12-14
西多世代交流センター	第4日曜日、祝日	午前9時~午後9時30分	31-6039	深大寺2-3-5
星と森と絵本の家	火曜日	午前10時~午後5時	39-3401	大沢2-21-3(国立天文台内)

¥200円(小・中学生の部は無料)
物室内履き
申8月16日(水)~31日(木)に必要事項(11面参照)を同連盟FAX 44-5750へ、同連盟登録者は各所属クラブの理事へ
問同連盟☎44-5750

市民体育祭 ダンススポーツ大会

目市、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、三鷹市ダンススポーツ連盟
日9月24日(日)正午~午後6時
人 在学・在勤を含む12歳以上の市民(カップルのうち一方でも可)または市内サークルに所属するカップル50組
所SUBARU総合スポーツセンター
物ダンスシューズ(女性は新品の革製ヒールカバー付き)
申8月19日(土)(必着)までに申込書(同協会、コミュニティセンターで入手)を大会事務局へ郵送(先着制)
問同連盟☎080-8289-1173

市民体育祭 サッカー競技

◆カテゴリー 一般、壮年(40歳・50歳・58歳以上)
目市、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、三鷹市サッカー協会
日10月1・15・22・29日、11月12・26日、12月3・10日、令和6年1月14日の日曜日午前7時~午後9時
人 在学・在勤を含む15歳以上の市民(中学生不可)
所大沢総合グラウンド
¥1チーム2,000円
物正・副ユニホーム、すね当て、審判着、審判用具
申問8月31日(木)までに三鷹市サッカー協会ホームページHP https://mitakafa.jp/へ
※監督会議、組み合わせ抽選を9月2日(土)に開催します。

わんぱくサッカー大会(交流会)

目新川中原住民協議会
日①11月25日、②12月16日、いずれも土曜日午前9時~午後5時のうち2時間
人市内の①小学3・5年生のチーム、②4・6年生のチーム、各4チーム
所大沢総合グラウンド

申8月25日(金)までに新川中原コミュニティセンターへ(申込多数の場合は抽選)
問同センター☎49-6568



スマホ・タブレット教室

目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
¥①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申8月24日(木)(必着)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

ファブスペースみたかの催し

日①はんだ付け体験=8月16日(水)午後1時~2時、2時30分~3時30分、②レーザー加工機でオリジナルスタンプをつくろう!=19日(土)午後1時~3時30分
人①小学3年生以上の方各回4人、②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①coporii代表の丸山絢子さん、②(株)ウッドボックスエンジニアリングの浅古綾香さん
¥①1,500円、②2,200円
物②作ってみたいスタンプのデータまたはイラスト(最大3cm×3cm、手書き可)
申①申し込みフォーム(下記QRコード)へ、②必要事項(11面参照)をファブスペースみたか✉fabspace@mitaka.ne.jpへ(いずれも先着制)
問①coporii✉info.coporii@gmail.com、②同施設☎48-3520



東部・ひまわり学苑

目東部地区住民協議会
日①教養講座「どーする日本!? ジェンダーギャップ116位の日本」=8月23日、②時事講座「世界の動きと日本」=9月13日、いずれも水曜日午後1時30分~3時30分

人両日参加できる方10人
所牟礼コミュニティセンター
講①杏林大学外国語学部教授の坂本ロビンさん、②国際アナリストの茂木貴さん
申問8月6日(日)午前10時から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

大根の種まき講習会

日8月26日(土)午後1時30分から(雨天時は27日(日)に順延)
所農業公園
物作業に適した服装、長靴、手袋
申当日会場へ
問JA東京むさし三鷹緑化センター☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

男性のための料理教室

目連雀地区住民協議会
日8月27日、9月3日の日曜日午前10時~午後0時30分(全2回)
人男性市民20人
所連雀コミュニティセンター
講栄養士の袴田節子さん
¥1,000円(材料代。1回参加の場合は500円)
物エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾、筆記用具
申8月6日(日)~20日(日)に参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎45-5100

初級者向け音訳講習会

日8月30日~10月4日の毎週水曜日午後1時30分~4時30分(全6回)
人全回参加できる方10人
所三鷹図書館(本館)
申8月18日(金)までに必要事項(11面参照)を同館✉tosho@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は抽選)
問同館☎43-9151

体験農園「秋・冬野菜の栽培」

栽培品目(予定)は、大根、白菜、ブロッコリー、ホウレンソウなど。
日9月2日~12月中旬の土曜日午前9時~正午(12回程度)
人全回参加できる18歳以上の市民10人(お子さんの同伴不可)
所農業公園近くの農場(新川6丁目)
※駐車場はありません。
¥3,000円

申8月16日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0004新川6-30-22 JA東京むさし三鷹緑化センター」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問同センター☎48-7482

学習講座 日本古典文学『平家物語』第29回

目連雀地区住民協議会
日9月6~27日の毎週水曜日午後2時~4時(全4回)
人市民40人
所連雀コミュニティセンター
講立正大学名誉教授の山下正治さん
¥300円
申8月7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

歴史講座「徳川家康」

目井の頭地区住民協議会
日9月9・16日の土曜日午後1時30分~4時30分
人市民30人
所井の頭コミュニティセンター
講国学院大学・駒澤大学講師の平野明夫さん
申問8月19日(土)午前10時から同センター☎44-7321・HP https://inokashiracc.jp/へ(先着制)

栄養料理教室

「やりくり上手! 家計応援レシピ」
日9月14日(水)午前10時から
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
講管理栄養士の奈良理香子さん
¥300円
物エプロン、三角巾、布巾、マスク
申8月15日(火)から参加費を同センターへ
問健康推進課☎24-8266

健康づくり健康測定会&体操教室

目東部地区住民協議会
日9月24日(日)午後1時~2時30分、2時~3時30分
人各回10人
所牟礼コミュニティセンター
物タオル
申問8月9日(水)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

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 問同財団☎0422-47-5122
HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

立川志らく 独演会 保育

芸術文化センター 星のホール
9月18日(月・祝) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=8月13日(日)
一般=8月16日(水)
会員=2,700円
一般=3,000円
高校生以下=1,000円
※購入は1人2枚まで。



立川志らく (撮影: Maple)

CINEMA SPECIAL

料理が心を結ぶ、映画特集—あたたかな、食事風景 保育

『かもめ食堂』(2006年/102分/カラー/DCP/日活)
芸術文化センター 星のホール
9月23日(土・祝) 午前の部11時/午後の部2時上映開始 完全入替制
チケット発売中 全席指定
各回 会員=450円 一般=500円
学生=400円
[監督・脚本] 荻上直子
[原作] 群ようこ『かもめ食堂』(幻冬舎文庫)
[出演] 小林聡美、片桐はいり、もたいまさこ
フィンランドで日本人女性が開いた「かもめ食堂」を舞台にした、ちょっとだけ不思議な、心温まる物語



©2006かもめ商会

春風亭一之輔 独演会 保育

三鷹市公会堂 光のホール
10月22日(日) 午後2時開演
チケット発売日(全席指定)
会員=8月12日(土)
一般=8月16日(水)
会員=3,150円
一般=3,500円
高校生以下=1,000円
※購入は1人4枚まで。



春風亭一之輔 (撮影: キッチンミノル)

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。



家族介護者向けの催し

日①介護者ひろば=8月17日(木)午後1時30分~3時30分、22日(火)午後1時~3時、23日(水)午前10時~正午、②介護なんでも相談室=18日(金)午後2時~2時50分、3時~3時50分(1人50分)
人①家族介護者、介護経験者、②市内の家族介護者
所①17日=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、22日=みたかボランティアセンター、23日=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②福祉センター
申①当日会場へ、②8月15日(火)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ



連コミススポーツ塾 ファミリーバドミントン

主 連雀地区住民協議会
日 8月12日(土)午後1時~4時
人 市民
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

ソフトボール秋季大会

主 三鷹市ソフトボール連盟
日 8月20日~11月19日の毎週日曜日午前9時~午後5時(雨天順延)
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民(学連登録者を除く)、20人以内のチーム
所 大沢総合グラウンド
物 運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム、グローブ
申 問 8月10日(木)までに同連盟 ☎080-3407-7105へ

フットサル ONE DAY マッチ

主 三鷹市サッカー協会

日①一般=8月26日、②壮年&女子=9月9日、いずれも土曜日午後0時30分~3時
人①在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、②壮年(令和5年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、いずれも4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
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/へ(いずれも先着制)

市民体育祭 少年軟式野球大会

主 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、三鷹市少年野球連盟
日 8月27日~10月1日の毎週日曜日、祝日、午前8時~午後5時(雨天中止)
人 市内の小学生、1チーム9~20人
所 大沢総合グラウンド
物 野球道具一式
申 8月19日(土)までに必要事項(11面参照)を同連盟 ☎mitaka.syounanren@gmail.comへ
問 同連盟 ☎090-3047-0378(午後5時~9時)

市民体育祭 バレーボール大会 中学生の部

主 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、三鷹市バレーボール連盟
日 8月27日(日)午前9時~午後6時
人 市内の中学生(各校男女2チームまで)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 問 8月12日(土)までに登録・参加申込書(市ホームページで入手)を同連盟 ☎mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

剣道の大会・講習会・教室

主 三鷹市剣道連盟、①②④⑤東京都(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①夏季少年剣道錬成大会=8月27日(日)午後1時~5時、②シニア指導講習会=9月6・20日の水曜日午前9時20分~11時30分、③一般講習会=9月10日(日)・18日(月)・初 午前9時30分~11時30分、④ジュニア教室=9月10・18日正午~午後2時30分、⑤指導者剣道形講習会=9月17日、10月15日の日曜日午後6時~8時30分
人①三鷹市剣道連盟、近隣市加盟団体所属の市内の小・中学生、②在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、③在学・在勤を含む市民各日40人、④市内の小・中学生各日40人、⑤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へ(①は8月10日(木)まで。先着制)

サンボの体験会・講習会

主 三鷹市サンボ連盟
日 9月2~30日の毎週土曜日、初心者体験会=午後4時~5時(小学生以下)、6時~7時(小学校高学年以上)、経験者講習会=7時~9時(小学校高学年以上)
人 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟 ☎090-8857-5911・☎mitaka.sambo@gmail.com

フラダンス部

新規立ち上げ説明会

日 9月5日(火)午後1時~2時30分
※活動日は月3回火曜日午後1時~2時30分。
人 在学・在勤を含む市民
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 入会金1,000円、月額1,000円
申 問 三鷹市ベッセルスポーツクラブ ☎090-1815-9083へ

50歳以上の初心者水泳講習会

主 三鷹市水泳連盟
日 9月6~27日の毎週水曜日午前9時~11時(全4回)

人 在勤を含む50歳以上の市民10人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ¥4,000円
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)
申 8月17日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799 三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟GS部」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同連盟 ☎090-8514-7849・☎wabisabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

卓球の教室・講習会

主 三鷹市卓球連盟、①三鷹市体育協会
日①教室=9月9日(土)午前9時~正午、②講習会=9~23日の毎週土曜日正午~午後3時(初級)、3時~6時(中級)、30日(土)午後3時~6時
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民①40人、②各20人(30日は50人)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ①400円(中学生以下200円)、②200円(中学生以下100円)
物 室内履き、②ラケット、ボール
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟 ☎71-7449、☎43-3350

市民体育祭 ゴルフ大会

主 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、三鷹市ゴルフ連盟
日 9月13日(水)午前8時~午後4時(雨天決行)
人 在学・在勤を含む市民80人
所 相模湖カントリークラブ(神奈川県相模原市緑区牧野14342)
料 ¥3,000円(保険料を含む。プレー代約16,000円が別途かかります)
物 ゴルフ用具
申 8月25日(金)までに申込書(JA各支店または同協会(SUBARU総合スポーツセンター内)で入手)と参加費をJA各支店へ(先着制)
問 同連盟 ☎34-6821(日中のみ)

市民体育祭 卓球大会

主 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、三鷹市卓球連盟
日 9月17日(日)午前9時~午後6時
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民および同連盟登録者150人
所 SUBARU総合スポーツセンター

日本無線(株) バスケットボール部の選手に習う

「はじめてのバスケットボール体験」

問 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹 ☎080-9042-0505

初心者の子どもたちに、同部の選手・コーチが優しく楽しく指導します。

主 同クラブ、日本無線(株)、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 8月23日(水)午前10時~11時30分、午後0時30分~2時

人 市内の小学生各回30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

物 室内履き

申 8月19日(土)までに同クラブホームページ HP https://skylimit-sports.com/へ(申込多数の場合は抽選)



観覧募集

パフォーマンスキッズ・トーキョーダンス公演『パズレル!』

問 NPO法人芸術家と子どもたち ☎03-5906-5705・☎pkt-adm@children-art.net

小学3年生~中学生の子どもたちが、10日間のワークショップで創作した作品の発表公演です。

[振付・構成] 長与江里奈(ダンサー・演出家・「山猫団」主宰)
[音楽] 荒井康太(ドラマー・太鼓奏者)

主 (公財)東京都歴史文化財団アーツカウンシル東京、同法人、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 9月2日(土)午後5時から、3日(日)午後2時30分から

所 生涯学習センター

申 8月30日(水)までに同法人ホームページ HP https://www.children-art.net/pkt-mitaka2023/へ



多摩東京移管130周年記念 デジタルスタンプラリー

130個の宝物(たまらん)を探せ! たまトレジャーハント!!

多摩全域をフィールドに歴史や文化、産業、グルメなど、さまざまなスポットで「宝物」を探すデジタルスタンプラリーを開催します。「宝物」を集めると、10月開催の記念イベント会場での抽選で豪華な賞品が当たります。

日 10月29日(日)まで

申 同イベント特設サイト(右記QRコード)へ

問 多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎03-5738-8904、東京都総務局振興企画課 ☎03-5388-2443



### 三鷹図書館(本館)の第一集会室を 自習スペースとして利用できます

☎8月10日(木)～25日(金)の火・木・金曜  
日午後1時～6時(11日(金)・祝を除く)

☎10代の方20人

☎期間中会場へ

※図書館の利用カードは必要ありません。

☎同館 ☎43-9151

### 一日プレイパーク

☎8月20日(日)午前10時～午後2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

### 夏休み親子工作教室

☎連雀地区住民協議会

☎8月20日(日)①3・2・1発射! = 午前  
10時から、②風鈴 = 午前11時15分から

☎在学・在勤を含む市内の①未就学児  
と保護者、②小学生と保護者各15組

☎所 連雀コミュニティセンター

☎講 DIY STORE三鷹こども工作教室  
TUQURO!の小松佳子さん

☎☎同センターホームページ [HP https://  
www.mitakacc.jp/renjk-cc/](https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/) (先着制)

☎同センター ☎45-5100

### 西多世代交流センターの催し

#### ◆和太鼓であそぼう!

☎8月20日(日)午後1時30分から、2時10  
分から

☎小学1・2年生各回12人

#### ◆ママと赤ちゃんの会

☎9月5～26日の火曜日午前10時～11  
時30分(12日を除く全3回。26日は11  
時まで)

☎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

※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。

☎同センター ☎31-6039

### 東多世代交流センターの催し

#### ◆ファミリーストレッチ

☎8月20日(日)午後2時～3時

☎1歳～就学前のお子さんと保護者15組

#### ◆ひがしじどうかんがやってくる一連 雀コミュニティセンターで偏光万華鏡 をつくろう

☎8月26日(土)午前10時～正午

☎所 連雀コミュニティセンター

☎小・中学生20人(小学1・2年生は保  
護者同伴)

#### ◆毎日が楽しくなる生活教養講座 保育

☎9月6日～10月25日の毎週水曜日午  
前9時30分～11時30分(全8回)

☎18人、保育(1歳～未就学児)12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。

☎同センター ☎46-0408

### すくすくひろばの催し

#### ◆年齢別あそびまじょ(8月)

☎①いちごぐみ=25日(金)、②バナナぐ  
み=29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3～4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10  
～11月生まれのお子さんと保護者6組

#### ◆現役パパが授伝!「育児が楽しくなる パパ講座」 保育

☎9月2日(土)午前10時15分～11時45分

☎市内在住の0歳～年少のお子さんの  
父親20人、保育(首が据わっている3カ  
月～年少児)20人

☎所 連雀コミュニティセンター

☎NPO法人ファザーリングジャパン多  
摩支部代表の野崎聡司さん

※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。

☎同ひろば ☎45-7710

### 親子木工工作

#### 「ブンブンごまと木工チャーム」

☎8月26日(土)午後1時30分～3時30分

☎小学生と保護者5組

☎所 リサイクル市民工房

☎物 エプロン、軍手

☎☎8月9日(水)午前10時から同施設 ☎  
34-3196へ(先着制)

### クラリネットによる

#### 夏休みコンサート

乳幼児から楽しめる加藤亜希子さん  
のソロコンサート。

☎8月26日(土)午後2時から

☎在学・在勤を含む市民30人

☎所 連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター ☎45-5100

### おやこでよって

#### チョコッとあつぷるーむ(9月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク

☎①簡単スクラップブック(A4フ  
レーム編)=2日(土)、②ヨガママで骨盤  
調整(ハイハイ前)=4日(月)、③テコンド  
で産後の体型戻し=7日(水)、④子育てと  
働き方のバランス講座(未来マップ編)  
=11日(月)、⑤働くママのお話会=16日  
(土)、⑥ベビーマッサージでママと赤ちゃん  
の素肌スキンシップ=21日(水)、⑦子  
育てを楽しむために子育てコンビニメ  
ンバーとおしゃべり会=25日(月)、⑧足  
形つきのバッグを作ろう!=28日(水)、  
いずれも午前10時30分～正午(①は午  
後1時30分～3時)

☎①⑦3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、④3歳までのお子さんと母親、妊婦、  
⑤3歳までのお子さんと働く母親(産休、  
育休中を含む)、⑥2～11カ月のお子  
さんと保護者、⑧3歳までのお子さんと保  
護者

☎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(9月)

☎所 三鷹市シルバー人材センター

☎①アドバンスコース=4～25日の毎  
週月曜日午後4時15分～5時45分、5～  
26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=  
6日以降の水～土曜日のうち1日午後4  
時30分～5時30分(月4回)

☎小学3～6年生の経験者①各5人、②4  
人

☎¥5,000円(教材費を含む)

☎物 ①USBメモリー、②パソコン

☎8月29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。

☎同センター ☎48-6721

### 親子運動遊び体験

☎9月23日(土)・初午後1時～3時(雨天決行)

☎市内在住・在園の未就学児と保護者  
30組

☎所 SUBARU総合スポーツセンター、日  
本無線中央広場ほか

☎物 室内履き、下足入れ、ふた付きの飲み  
物、動きやすい服装

☎8月10日(木)～24日(木)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)

☎同センター ☎45-1113

### 中学校卒業程度認定試験

合格者には高等学校の入学資格が与  
えられます。試験科目は国語・社会・  
数学・理科・英語。

☎10月19日(木)

☎病気など、やむを得ない理由で就学  
義務を猶予または免除された方など

☎所 東京都教職員研修センター(文京区本  
郷1-3-3)

☎9月1日(金)(消印有効)までに願書を文  
部科学省生涯学習推進課へ

☎東京都教育庁義務教育課(都庁第二庁  
舎) ☎03-5320-6752(願書などの配布)



### 特別障害者手当などを 振り込みます

5～7月分の特別障害者手当・障害児  
福祉手当・福祉手当(経過措置)を、8月  
10日(木)に受給資格認定済みの方の指定  
預金口座に振り込みます。

☎障がい者支援課 ☎29-9234

### 新しい心身障害者医療費助成 (マル障)受給者証を郵送します

新しいマル障受給者証の有効期間は9  
月1日～令和6年8月31日です。引き続  
き対象となる方には新しい受給者証を8

月下旬に郵送します。

☎障がい者支援課 ☎29-9234

### 福祉タクシー券の利用対象者が 拡充されました

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

☎身体障害者手帳(下肢・体幹機能障が  
い1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛  
の手帳(1度)、精神障害者保健福祉手帳  
1級をお持ちの方(所得制限あり)

☎☎障がい者支援課(市役所1階14番窓  
口) ☎29-9234へ

※詳しくは、市ホームページでご確認  
ください。

### 声の広報・点字広報を 発行しています

視覚障がいのある方を対象に、音声  
版と点字版の広報を発行し、郵送でお  
届けしています。

◆声の広報(月2回発行) 『広報みたか』  
各号の記事を選定し、朗読した内容で  
す。カセットテープ版とデジター CD版  
があります(利用はどちらか一方のみ)。  
※デジター CD版の再生には、再生専用  
機またはパソコンとソフトウェアが必  
要です。

※デジター CD版の最新  
号は市ホームページから  
ダウンロードできます。

#### ◆点字広報(月1回発行)

『広報みたか』2号分の記事を抜粋した内  
容です。

☎☎広報メディア課 ☎29-9037へ



### みたか親の会

☎8月9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

☎所 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

## 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  
☎ 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。

---

◆体験イベント「きのご狩り」  
採取したきのこは、ガイドが鑑定するので安心です。  
☎①9月17日、②10月8日、いずれも日曜午前8時～11時30分  
☎各日20人(最少催行人数10人)  
☎所 同施設周辺の山林  
☎¥大人3,700円、小学生2,700円、幼児(3歳以上)1,000円  
☎①9月3日(日)まで、②9月24日(日)までに同施設 ☎0267-97-3206へ  
※宿泊する場合は別途、宿泊料金がかかります。  
※三鷹市役所発着のバスは運行しませんので、ご注意ください。

---

◆宿泊のお申し込みは簡単です!  
宿泊希望日の3日前までに、自然の村へ電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットでお申し込みください。11月分の団体(15人以上)の優先申し込みは、8月15日(火)から受け付けます。  
◇宿泊料金  
大人3,700円から、小学生2,500円から(1泊2食付き)  
※9月10日(日)までは繁忙期料金、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)。

# 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

FAX

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

### 参加と協働拠点施設「Machikoe(マチコエ)」の閉館時間が変わりました

市民参加でまちづくり協議会のメンバー以外の皆さんも市民活動に利用できる同施設の平日の閉館時間が、午後8時30分から5時に変更となりました。

◆開館日時 火～日曜日午前9時～午後5時(月曜日、祝日は休館)

◆住所 下連雀3-33-3アールヴェール三鷹中央通り2階

☎参加と協働推進室 ☎70-4033

### マイナンバーカードの出張申請サポート

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。本人確認ができれば、同カードを自宅へ郵送します。

☎8月16日(水)午前11時～午後4時(3時30分まで受付)

☎新川中原コミュニティセンター

☎物 本人確認書類、あれば国から送付された申請書

☎市民課 ☎29-9191

### ペットボトルの排出削減にご協力ください

夏季はペットボトルの排出が増えます。ごみの減量や二酸化炭素排出量の抑制のため、ご協力をお願いします。

◆マイボトルの使用 家庭で用意した水、お茶などの飲料を水筒や魔法瓶などに入れて持ち歩く

◆拠点回収、店頭回収の利用 使用済みのペットボトルは、月2回の市の収集以外にも、公共施設やスーパーなどの一部の施設・店舗で回収しています

☎ごみ対策課 ☎29-9613

### 8月は夏季省エネルギー月間です

夏の電力使用のピークは午後2時ごろです。熱中症に十分注意しつつ、ピーク時間帯のエネルギー消費量を減らす取り組みにご協力ください。

◆エアコン 風を上向きにする、扇風

機を併用、室外機の周りに物を置かない

◆冷蔵庫 物を詰め込まず無駄な開閉をしない

◆涼しさを感じる工夫 綿・麻など吸湿性に優れた素材やレーヨンなど涼感のある衣類の着用、打ち水の実施など

☎環境政策課 ☎29-9612

### 安全・安心な運行にご協力を

8月は「道路ふれあい月間」です。道路に商品や看板を置いたり、自転車を放置すると、歩行者や通行車両の迷惑になります。また、段差解消ブロックを置くと、雨水の排水に支障を来します。道路を通行以外に使用するときは、道路管理者の許可を受けることが必要です。

また、敷地から枝がはみ出していると、歩行者がけがをしたり、信号機や道路標識などが見づらくなる場合があります。道路に出ている枝の剪定(せんてい)をお願いします。

☎道路管理課 ☎29-9705

### 原子爆弾被爆者の方に 見舞金を支給します

被爆者健康手帳の交付を受け、令和5年1月1日～8月15日に引き続き市内に居住し、住民基本台帳に登録されている方に、見舞金(12,000円)を支給します。対象者には申請書類を送付しています。

☎8月16日(水)～31日(木)(必着)に申請書を直接または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階17番窓口)へ

☎同課 ☎29-9231

## 税金

### 8月31日(木)は市民税・都民税(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加算されます。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。

☎同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-9210(納税相談)

### 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

☎①8月22日(火)午後2時～3時、②25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)

☎☎事前に同署 ☎53-1311へ(先着制)

## 国保・年金

### 海外転入の際は国民年金の手続きもお忘れなく

海外への転出や海外からの転入に伴い住民票の異動届を出す際は、国民年金の手続きも必要です(厚生年金加入者やその被扶養配偶者を除く)。転出の場合は国民年金をやめるか、在外任意加入(外国人は対象外)の手続きを、転入の場合は加入または在外任意加入からの切り替えをお願いします。

☎市民課 ☎29-9190、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

## 子育て・教育

### 特別児童扶養手当制度をご存じですか

市内在住で心身に重度・中度の障がい(おおむね身体障害者手帳1～3級程度、愛の手帳1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。受給するには、申請して認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受けるときや、児童福祉施設に措置または入所(通園を除く)しているときは受給できません。支給は原則として4、8、12月の年3回です。詳しくは

市ホームページでご確認ください。

◆特別児童扶養手当の現況届は期限内に提出してください

☎8月14日(月)～9月4日(月)に「現況届のご案内」(8月上旬に送付)・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)へ

☎同課 ☎29-9675

### むらさき子どもひろばの催し(8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(28日を除く)、②みんなであそぼ! =火～金曜日、12日(土)午前11時～11時30分(29日(火)を除く)

#### ◆乳幼児対象のイベント

☎①わくわく水遊び=18日(金)・23日(水)・28日(水)午前10時30分～11時15分、②絵の具で遊ぼう=19日(土)午前10時30分～11時30分、③変身スペシャルパースデー=24日(木)・25日(金)午前11時～11時30分、④Mamaカフェ=29日午前10時30分～11時30分

☎①1歳～就学前のお子さん、②3歳～就学前のお子さんと保護者10組、③就学前のお子さん、④0歳のお子さんと母親10組

#### ◆小学生対象のイベント

☎①卓球の日=月・金曜日午後3時30分～4時30分、②スポーツの日=木曜日午後4時～4時30分、③スペシャルクラフト=9・16・23日の水曜日午後2時～3時、④光ってきれいなランプを作ろう=26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=28日午後3時30分～4時30分

☎④各回10人

※申込方法や持ち物など、詳しくは市ホームページでご確認ください。

☎同ひろば ☎49-5500

### 星と森と絵本の家の催し

☎絵本のおはなし「あついで…」=8月9日(水)午後2時から、絵本リレー=16日(水)午後3時30分から

☎当日会場へ

☎同施設 ☎39-3401



## 小児の便秘

## 健康コラム

お子さんの便が毎日出ない、または出た便がバナナより硬く大きい、小さくコロコロした便ばかりである場合、便秘で受診されます。また、発熱や下痢のない腹痛は、便秘であることが日常の診療でよく見受けられます。このような場合、外来で流腸をしっかりと排便すると腹痛が治まって機嫌良く帰宅されます。そのため、問診や診察で、排便の間隔が3日以上であることが多い、排便のときに苦しうだった、拭くと血が付くことがある、食欲がなく下腹部が張っているなどがあれば便秘を疑います。

お子さんが便秘になりやすい代表的なタイミングとして、生後2、3カ月ごろや離乳食開始時期、入園・入学などの生活の節目の時期が挙げられます。乳児期の便秘は、腸管の機能が未発達で、便を腸内にためておけるようになっていても排便する力がまだ弱いこと、離乳食に移行する時期に摂取する水分量が減ることなどが考えられています。入園・入学などの生活の節目で起こる便秘は、朝が忙しく、朝食後などの便意を感じやすい時間帯に十分な排便時間がないことで、排便を我慢し、便を腸内にためると、便が硬くなる。排便時に痛みを感じたり出血するようになる。我慢してさらに便秘を悪化させる、というような悪循環を作ることにも一因として考えられています。それらを改善し、毎日適切な硬さの排便を維持するための緩下剤などを病院で処方してもらうことも可能です。ただし、新生児期から便秘が続く場合は、生まれつき腸管の神経節細胞の問題がある病気などの可能性もありますので、かかりつけ医に相談していきましょう。生活のリズムを整え、バランスの良い食生活を心がけて便秘の少ない快適な生活を目指しましょう。

☎三鷹市医師会

☎0422-47-2155

●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」:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第621号(8月6日～9月2日)  
 設立1周年「Mitakaみんなの防災」って?/Machikoe(マチコエ)最終報告会で政策提案を提出/企画展「大沢の里竹灯り」  
 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8月1日現在 ( )内は前月との増減  
 住民登録者数:190,083人(196人減) うち外国人数:4,112人(29人減)  
 男:92,667人(67人減)/女:97,416人(129人減) 世帯数:96,751世帯(118世帯減)

## 8月は平和強調月間

### 8月15日(火) みたか平和のつどい ー世代をこえて平和を考える日

所 三鷹市公会堂光のホール 申 当日会場へ

#### ◆戦没者追悼式並びに平和祈念式典 手話

問 地域福祉課 ☎0422-29-9231

第二次世界大戦で犠牲になった方々のご冥福を祈り、恒久平和を願う式典です。

内容 献花、追悼と平和祈念のことは、いま語り伝えたいこと(戦争体験談)、コーラス(三小合唱団)、黙とう

日 午前10時15分～午後0時10分ごろ(9時50分開場)  
 ※ロビーでどなたでも献花ができます(午前10時35分～午後3時30分)。

#### ◆平和アニメ上映会 『うしろの正面だあれ』

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

日 午後1時30分～3時(1時開場) 人 700人

沼津へ疎開した8歳のかよ子は、山から真っ赤に染まった東京の空を目撃し、家族の無事を必死に祈ります。戦争の悲惨さとともに、愛情こそが子どもの生きる力となることを温かく描いた作品です。



### 平和展 「太平洋戦全国空爆犠牲者慰霊パネル展」 「三鷹市における戦争関連パネル展」

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

度重なる空襲に見舞われた三鷹市や全国各地の空襲被害の状況、戦時下の生活の様子などを写真パネルで紹介しています。

日 8月31日(休)までの平日午前8時30分～午後5時

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ



市民の皆さんからご提供いただいた千羽鶴も展示しています

### 平和カレンダーの絵とメッセージを募集しています

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

市では毎年、平和への願いを込めて、「平和の絵」と「平和へのメッセージ」を掲載した「平和カレンダー」を作成しています。応募者全員に来年の平和カレンダーを、入選者には図書カードを差し上げます。応募作品は、11月下旬に開催予定の「平和の絵展」で展示します。

#### ◆平和の絵

B4サイズの紙に横長で、平和をテーマに自由に描いてください(文字は入れないこと)。

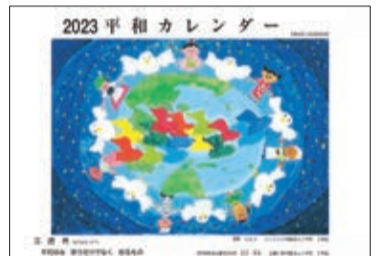
人 市内在住の小学生

申 市立小学校の児童は各校へ。そのほかの児童は、8月31日(休)(必着)までに直接または郵送で「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)へ

#### ◆平和へのメッセージ

平和展(上記)などの会場に備え付けのアンケート用紙に、平和への思いを自由に書いてください。どなたでも応募できます。

申 8月31日(必着)までに直接または郵送で「〒181-8555企画経営課」(市役所3階)へ



### 戦争体験談や戦争関連資料をお寄せください

問 企画経営課 ☎0422-29-9032

市では、戦争体験談や戦争関連資料の記録・保存を行っています。お寄せいただいた体験・資料は、特設サイト「みたかデジタル平和資料館」HP <https://www.city.mitaka.lg.jp/heihwa/>で紹介しています。心当たりの方はご連絡ください。



#### ◆新たに4編の体験談を公開しました



## まちなかカメラマン

『広報みたか』や市ホームページ、市公式Twitterなどに掲載する写真を撮影いただけるボランティア「まちなかカメラマン」を募集します。お気軽にご応募ください。

人 在学・在勤・在活動を含む18歳以上(高校生を除く)の市民5人程度

物 デジタルカメラ、スマートフォンなど

#### ◆活動内容

月に1回程度、市の依頼による各種イベントや市内の風景などの撮影

#### ◆三鷹市独自の地域通貨「みたか地域ポイント」がもらえます

1回の撮影につき、300～1,000ポイントがもらえます。

申 8月31日(休)(必着)までに応募用紙(市ホームページまたは同課<市役所3階>で入手)・1年以内に撮影した写真2～3枚を直接または郵送、電子メールで「〒181-8555広報メディア課」・✉kouhou@city.mitaka.lg.jpへ(申込多数の場合は書類選考)



## 第31回 林忠彦賞受賞記念写真展 「新田樹 Sakhalin」

問 芸術文化課

☎0422-29-9861

かつて日本が統治していたロシア・サハリン(樺太)を訪れ、戦後も現地に暮らす人々の姿を収めた写真集『Sakhalin(サハリン)』。市内在住の写真家・新田樹(にした・たつ)さんが、第31回林忠彦賞を受賞したことを記念し、写真展を開催します。

日 8月29日(火)～9月3日(日)午前10時～午後6時

所 三鷹市美術ギャラリー 申 期間中会場へ

#### ◆トークイベント

新田さんと同ギャラリーの学芸員によるトークイベントです。

日 9月3日午前10時30分～正午(予定) 人 40人

所 三鷹ネットワーク大学

申 8月7日(月)午前9時～9月1日(金)午後5時に同課 ☎0422-29-9861、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



李富子さん ブイコフ(旧内淵) 2017

