

- 社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談会**  
 ⑤ 東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部  
 ② 2月15日(木)午後1時30分～4時30分  
 ① 在学・在勤を含む市民  
 ③ 市役所1階市民ホール  
 ④ 当日会場へ  
 ⑥ 同支部三鷹担当 ☎66-2925
- 行政書士による相続・遺言・事業の許認可・入管手続きの無料相談**  
 ⑤ 東京都行政書士会武鷹支部  
 ② 2月16日(金)午前9時30分～11時50分  
 ① 在学・在勤を含む市民  
 ③ 市役所1階市民ホール  
 ④ 当日会場へ  
 ⑥ 同支部 ☎66-2902
- 東京三弁護士会・法テラスによる休日無料法律相談**  
 ⑤ 東京三弁護士会多摩支部、法テラス多摩  
 ② 2月17日(土)午前9時～午後0時10分(1

- 組30分以内)  
 ① 在学・在勤を含む市民5組  
 ③ 相談・情報課(市役所2階)  
 ④ ① 1月22日(月)から同課 ☎44-6600へ(先着制)



- 令和5年度第4回三鷹市地域公共交通活性化協議会の傍聴**  
 コミュニティ交通実証運行の評価・検証についてほか。  
 ② 1月30日(火)午後3時30分～4時30分  
 ① 10人  
 ③ 総合防災センター(元気創造プラザ5階)  
 ④ 当日会場へ(先着制)  
 ⑥ 都市交通課 ☎29-9709
- 令和5年度第1回三鷹市下水道事業審議会の傍聴**  
 ② 2月3日(土)午前10時から

- ① 5人  
 ③ 東部水再生センター  
 ④ 当日会場へ(先着制)  
 ⑥ 水再生課 ☎29-9747
- 令和5年度第1回三鷹市景観審議会の傍聴**  
 三鷹市景観づくり計画改定の基本的な考え方についての審議。  
 ② 2月9日(金)午後2時から  
 ① 10人  
 ③ 総合防災センター(元気創造プラザ5階)  
 ④ 当日会場へ(先着制)

- ⑥ 都市計画課 ☎29-9701
- 令和5年度第3回三鷹市都市計画審議会の傍聴**  
 都市計画用途地域の変更についての諮問ほか。  
 ② 2月14日(水)午後3時から  
 ① 15人  
 ③ 市議会協議会室(市役所3階)  
 ④ 1月31日(木)までに必要事項(15面参照)を「〒181-8555 都市計画課」・✉ toshikeikaku@city.mitaka.lg.jp へ(申込多数の場合は抽選)  
 ⑥ 同課 ☎29-9701

※「市からのお知らせ」は15面からご覧ください。

**大沢の里古民家**

**季節の草花ガイドツアー  
「春寒の大沢をめぐる」**

⑥ 生涯学習課 ☎0422-29-9862

自然豊かな同施設の周辺に咲く季節の草花を紹介するガイドツアーです。梅の形をかたどった「ミニつるし飾り」作りも体験できます。

② 2月17日(土)午前10時30分～午後0時30分 ① 16人 ③ 同施設周辺  
 ④ 季節の草花ボランティアの皆さん ⑤ 入館料100円(中学生以下は無料)  
 ⑥ 1月22日(月)午前9時から必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9862・✉ shogai@city.mitaka.lg.jp へ(先着制)

## シニアニュース



### ●70～74歳の国民健康保険加入者に「高齢受給者証」を交付します

⑥ 保険課 ☎0422-29-9216

医療機関に「保険証」と「高齢受給者証」を併せて提示することで、自己負担割合2割または3割で医療を受けることができます。受給者証は70歳になった月末に郵送し、翌月1日から適用となります(1日生まれの方はその月から有効)。

### ●相談サロン 暮らしの情報交換会@北野 「しっかり予防! 冬のヒートショック」

⑥ 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855

- ② 1月24日(水)午前10時～11時30分 ③ 北野地区公会堂  
 ④ 当日会場へ

### ●三鷹市シルバー人材センター入会説明会

⑥ 同センター ☎0422-48-6721

- ② 2月7日(水)・20日(火)午前10時～正午 ① 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民 ④ 同センター ☎0422-48-6721・HP <https://www.mitaka-sc.or.jp/>へ

### ●三鷹駅周辺・シニアまると相談サロン

⑥ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

- ② 2月8日(木)午後2時～3時30分 ③ 三鷹駅前コミュニティセンター  
 ④ 当日会場へ

### ●三鷹いきいきプラス らくらくスマホ無料講習会

⑥ 同会事務局 ☎0422-70-5753

- らくらくスマートフォンは貸し出します。  
 ② 2月21日(水)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分  
 ① 在勤を含むおおむね55歳以上の市民各回16人 ③ 三鷹産業プラザ  
 ④ 1月22日(月)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)

### ●バス研修「鉄道博物館の見学と小江戸川越散策」

⑥ ⑥ 三鷹いきいきプラス事務局 ☎0422-70-5753 (月・水・金曜日午前10時～午後4時)

- ② 3月26日(火)午前8時15分市役所集合～午後5時市役所解散  
 ① 在勤を含むおおむね55歳以上の市民40人 ③ 鉄道博物館(さいたま市大宮区)、川越 ⑤ ¥4,500円(入場料、昼食代、ガイド代など) ④ 2月2日(金)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(15面参照)を「〒181-0013 下連雀3-38-4 三鷹産業プラザ310号三鷹いきいきプラス」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)

## 休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

⑥ 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)

休日診療所とこども救急みたかは、切り傷や骨折、やけどなどの外科的処置を行えません。

休日診療所 (内科・小児科)	☎0422-24-6540	日曜日、 祝日・ 年末年始	午前10時～11時45分、 午後1時～4時30分、 6時～9時30分
小児初期救急 平日準夜間診療所 (こども救急みたか)		平日	午後7時30分～10時30分 (受付は10時まで)
休日歯科 応急診療所 ※要電話	☎0422-46-3234	日曜日、 祝日・ 年末年始	午前10時～午後0時15分、 1時30分～4時
休日薬局	☎0422-49-7766		午前10時～午後4時30分、 6時～9時30分

※必ず健康保険証などをお持ちください。  
 ※混雑の際は、長時間お待たせ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
- ◆東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440

#### 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